

Nazwa przedszkola	Przedszkole nr 8 w Skierniewicach
adres	ul. Rybickiego 2, 96-100 Skierniewice
Tel/fax	46 8332128
e-mail	dyrektor8@op.pl
www	www.p8skierniewice.wikom.pl
Dyrektor	Jolanta Wasilewska
Koordynator promocji zdrowia	Anna Grochowska
Liczba dzieci	180

1. Informacje o przedszkolu

Przedszkole nr 8 w Skierniewicach jest przedszkolem ośmiooddziałowym do którego uczęszcza 180 dzieci w wieku od 3 do 6 lat. Nasza przygoda z edukacją zdrowotną i promocją zdrowia rozpoczęła się kilka lat temu. Certyfikat Sieci Szkół Promujących Zdrowie województwa łódzkiego otrzymaliśmy w 2008 r. Jego przyznanie poprzedzone było wieloma działaniami opisanymi w programie opracowanym przez zespół naszego przedszkola.

2. Jakie działania z zakresu zdrowego żywienia i aktywności fizycznej podejmowane są w przedszkolu?

W naszych działaniach staramy się osiągać standardy przewidziane dla przedszkoli promujących zdrowie:

- prowadzimy edukację zdrowotną dzieci, ich rodziców i pracowników przedszkola,
- realizujemy projekty we współpracy z rodzicami i najbliższym środowiskiem,
- tworzymy klimat społeczny sprzyjający satysfakcji z nauki i pracy w przedszkolu, osiąganiu sukcesów oraz wzmacnianiu poczucia własnej wartości u dzieci i pracowników,
- tworzymy środowisko fizyczne sprzyjające zdrowiu, bezpieczeństwu i dobremu samopoczuciu dzieci i pracowników.

Aby spełnić wymagane standardy, od 5 lat podejmujemy szereg działań kierowanych do dzieci i rodziców we współpracy z najbliższym środowiskiem. Pogłębiaamy swoją wiedzę z zakresu zdrowia i ekologii. Staramy się przekazać ją dzieciom i rodzicom. Uważamy, że bez

dbałości o środowisko, w którym żyjemy nie możemy mówić o zdrowym stylu życia. Rada pedagogiczna opracowała program „Zdrowy Ekolog”.

Uczymy dbałości o środowisko naturalne poprzez coroczny udział w akcji Sprzątania świata. Współpracujemy z Nadleśnictwem w Zwierzyńcu, sprzątamy las i poznajemy to środowisko przyrodnicze. Leśniczy odwiedza nasze przedszkole i opowiada dzieciom o życiu zwierząt. Dzieci przekazują warzywa zebrane do dokarmiania zwierząt leśnych w zimie. Współpracujemy również z Bolimowskim Parkiem Krajobrazowym. We współpracy z tą instytucją organizujemy obchody Dnia Drzewa i Dnia Ziemi. W roku 2014 z okazji Dnia Drzewa zorganizowaliśmy zbiórkę makulatury, posadziliśmy drzewa, przeprowadziliśmy eksperymenty przyrodnicze. Uczymy się bawiąc, np. jak zagospodarowywać odpady i wykonywać z nich zabawki lub instalacje tematyczne np. śmieciowe potwory.



Dużą wagę w pracy z dziećmi przywiązujemy do uczenia ich radzenia sobie z emocjami. W tym celu w grupach dzieci 5-letnich realizujemy program Przyjaciele Zippiego. Wiedza nauczycielek zdobyta w programie jest wykorzystywana również w pracy z młodszymi dziećmi.

Zachęcamy dzieci do aktywności fizycznej poprzez częste przebywanie na świeżym powietrzu oraz udział w zawodach sportowych. Bierzemy udział w zawodach organizowanych przez Ośrodek Sportu i Rekreacji oraz inne przedszkola. Sami również zapraszamy zaprzyjaźnione przedszkola do zdrowej sportowej rywalizacji oraz organizujemy wewnątrzprzedszkolne olimpiady sportowe. W tym celu wypożyczamy halę sportową, aby nadać wydarzeniu profesjonalną oprawę. Posiadamy bardzo dobrze wyposażony, zacieniony plac zabaw, na którym dzieci spędzają bardzo dużo czasu niezależnie od pory roku. Przy okazji pikniku rodzinnego stałym elementem są zawody sportowe dla dzieci i ich rodziców.

Promujemy zdrowy styl życia wśród rodziców m.in. poprzez wydawaną gazetkę „Szczęśliwy Ekoludek”. Prowadzimy „Kącik turystyki rodzinnej” zachęcający do zdrowego trybu życia oraz aktywnego spędzania wolnego czasu. Promujemy zdrowie również wśród innych skierniewickich przedszkoli organizując różnorodne konkursy: „Bezpieczny przedszkolak w bezpiecznym mieście”, konkurs literacki „Drzewa polskich lasów i parków”, „Śpiewając o zdrowiu”- konkurs na piosenkę o tematyce promującej zdrowie.

Jednym z najistotniejszych działań podejmowanych w naszym przedszkolu jest kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych poprzez zapoznanie dzieci i rodziców z piramidą żywieniową, przygotowanie samodzielne sałatek, surówek, koktajli. Wprowadzamy naturalną dietę poprzez zwiększenie ilości i różnorodności kasz, mąki razowej, zdrowych płatków, jogurtów naturalnych łączonych ze świeżymi owocami. Często proponujemy śniadania w postaci szwedzkiego stołu. Dzieci same wybierają produkty, z których komponują sobie kanapki. Chcąc, aby ich kanapka była najciekawsza i najbardziej kolorowa wybierają do niej warzywa, których na co dzień nie jedzą chętnie. Dzieci dostają tylko zdrowe przekąski takie, jak: ciastka owsiane pieczone w przedszkole, suszone owoce, pestki dyni, słonecznika itp. Nie otrzymują niezdrowych słodyczy na podwieczorek. W ciągu całego czasu pobytu w przedszkolu dzieci mają dostęp do wody mineralnej.

Nasze działania zostały docenione i w 2013 r. otrzymaliśmy po raz kolejny Certyfikat Sieci Szkół Promujących Zdrowie województwa łódzkiego.

3. Jakie działania udają się szczególnie dobrze?

Dużym zainteresowaniem rodziców cieszą się konkursy organizowane dla dzieci i rodziców z zakresu promocji zdrowia. Wiele radości sprawiają dzieciom dni i konkursy tematyczne np. *Dzień Jabłuszka*. W tym roku zorganizowaliśmy konkurs przedszkolny na zdrową przekąskę. Dzieci z każdej grupy wykonały wspólnie z nauczycielkami przekąski ze zdrowych produktów. Dzieci z ogromnym apetytem zjadały przygotowane smakołyki i dumnie częstowały nimi swoich rodziców. Wszystkim zainteresowanym udostępniliśmy wykorzystane przepisy. Konkursy dla wszystkich przedszkoli z terenu miasta są kuźnią pomysłów oraz doskonałą promocją edukacji zdrowotnej.



4. Jakie napotkano trudności?

Najtrudniej było zachęcić dzieci do próbowania nowych potraw i przyzwyczajania ich do nowych smaków. Przekonanie dzieci do spróbowania nowych potraw było dla nas największym wyzwaniem. Przyjęliśmy zasadę małych kroków i połączenie czegoś znanego z nowym. Przygotowując naleśniki początkowo dodawałyśmy niewielką ilość mąki razowej do białej i stopniowo zwiększałyśmy jej ilość. Ryż i makaron razowy mieszamy z białym. Do kopytek dodajemy szpinak, aby powstały tzw. kopytka Shrekowe. Dzieci chętnie zjadają też dania z dyni: placki, zupę, kopytka.

Początkowo nie wszyscy rodzice zaakceptowali wprowadzenie zmian w przedszkolnym menu (zwiększona ilość różnorodnych kasz). Udało nam się ich przekonać zamieszczając artykuły na tablicach informacyjnych dla rodziców i w naszej gazecie „Szczęśliwy Ekoludek” na temat odżywczych właściwości kasz. W tej chwili dzieci coraz chętniej zjadają nowe potrawy, a rodzice są bardzo zadowoleni z wyżywienia proponowanego przez przedszkole.

5. Na jakiej podstawie oceniono, że osiągnięto sukces?

W 2013 r. przeprowadziliśmy autoewaluację naszych działań z zakresu edukacji zdrowotnej i promocji zdrowia. Ankiety przeprowadzone wśród dzieci, rodziców i wszystkich pracowników przedszkola były dla nas bardzo satysfakcjonujące. Okazało się, że dzieci posiadają duży zasób wiedzy i umiejętności z tego obszaru. Rodzice pozytywnie ocenili pracę przedszkola i naszą współpracę z nimi. Pracownicy wyrazili wysoki poziom zadowolenia z pracy w przedszkolu i atmosfery w nim panującej. Było to potwierdzeniem tego, co już wcześniej dostrzegaliśmy na co dzień współpracując ze sobą oraz rodzicami.

6. Czego nauczono się podczas realizacji tych działań. Jakie są korzyści dla dzieci, nauczycieli i przedszkola?

Nie sposób opisać wszystkich korzyści, jakie płyną z realizacji zadań z zakresu promocji zdrowia. Nasi wychowankowie zdrowo się odżywiają, spędzają czas aktywnie, często na świeżym powietrzu lub w czasie wycieczek do pobliskiego nadleśnictwa czy Bolimowskiego Parku Krajobrazowego. Nabywają prawidłowych nawyków. Nasze działania skierowane do rodziców poszerzają ich wiedzę na temat zdrowego stylu życia. Sprzyjają temu konkursy, w czasie których rodzice poszerzają wiedzę z zakresu ekologii i zdrowia, wykazują się swoimi talentami i kreatywnością. Chętnie włączają się do realizacji projektów edukacyjnych.

Dla przedszkola jest to też doskonała okazja do promocji swoich działań wśród rodziców, najbliższego środowiska, władz miasta. W 2014 roku otrzymaliśmy w ramach ewaluacji zewnętrznej najwyższą ocenę za realizację wymagania „Przedszkole promuje wartość wychowania przedszkolnego”. Dzielimy się swoimi doświadczeniami na konferencjach i prasie edukacyjnej.

Realizacja działań z zakresu promocji zdrowia nauczyła nas, aby w większym stopniu sprawdzać oczekiwania dzieci i rodziców, tak by nasza oferta była odpowiedzią na ich potrzeby. Zrozumieliśmy też, poszerzając wiedzę z tego zakresu, jak ważna dla zdrowia i osiągnięcia dobrostanu jest umiejętność radzenia sobie z emocjami. Wiedza zdobyta w trakcie realizacji programu wpływa na styl życia pracowników, atmosferę pracy i sprzyja ich dobremu samopoczuciu zarówno fizycznemu jak i psychicznemu.