



Akademia Zdrowego Przedszkolaka to projekt społeczno-edukacyjny organizowany przez firmę Lionfitness obejmujący cykl akcji prozdrowotnych. Akademia ma charakter ogólnopolski. Warsztaty są realizowane na terenie przedszkoli. Przeprowadzają je nauczyciele na podstawie materiałów otrzymanych od Akademii Zdrowego Przedszkolaka.

<http://zdrowyprzedszkolak.pl/index.php/akademia-zdrowego-przedszkolaka.html>

Celem akcji jest utrwalenie wśród rodziców, dzieci oraz personelu przedszkolnego wiedzy o tym, jak zdrowo się odżywiać, jak dbać o bezpieczeństwo dzieci w domu i poza nim, jak zapobiegać chorobom oraz minimalizować ich skutki, a także jak dbać o odporność dzieci w okresie wzmożonej zapadalności na grypę i przeziębienia.

Sprawozdanie z realizacji akcji Akademii Zdrowego Przedszkolaka:

„Zboża zjadamy, energię z nich mamy”

oraz

„Odporność wzmacniamy, bo o zdrowe żywienie i higienę dbamy”

w Przedszkolu Miejskim Nr 10 w Jaśle

Od dnia 1 do 31 października 2013 r. w naszym przedszkolu realizowany był program „Akademia Zdrowego Przedszkolaka”.

Przedszkole Miejskie Nr 10 w Jaśle jest placówką promującą zdrowie i posiada wojewódzki certyfikat Sieci Szkół Promujących Zdrowie.

Dlatego też chętnie podjęliśmy się realizacji tematyki związanej z prawidłowym odżywianiem. Wszystkie grupy przedszkolne (dzieci od 3 do 6 lat – łącznie 125) brały udział w kolejnych warsztatach. Nauczycielki planowały swą pracę i prowadziły zajęcia zgodnie z proponowanymi przez Akademię scenariuszami przez kolejne cztery tygodnie. Posiłkując się odpowiednimi ilustracjami i informacjami zawartymi w konspektach, przedszkolaki nie

tylko odtwarzały z entuzjazmem kolejne piętra Piramidy Żywienia Przedszkolaka, ale wiele nauczyły się o pochodzeniu i roli tych produktów. Wiedzą co warto jeść, a czego należy się wystrzegać, aby cieszyć się zdrowiem.



Piramida sześciolatków z grupy „Półnutki”.



Piramida sześciolatków z grupy „Wiewiórki”.

Natomiast na podstawie wierszyków opisujących drogę zbóż z pola do młyna przedszkolaki poszerzyły czynny słownik o pojęcia „żniwa, młocka, młyn, wiatrak” – jak się okazało zupełnie obcych dla wielu dzieci. Poniżej wybrane rysunki tematyczne dzieci sześciolatków.



Dzieci chętnie oglądały, porównywały rodzaje zbóż poznając ich nazwy.





Po zapoznaniu się z opowiadaniem „Jak powstaje chleb?”, „Kulinarna podróż do Włoch” oraz „Jak powstaje olej?”, dzieci chętniej sięgały po produkty zbożowe w posiłkach przedszkolnych, przypominając sobie wzajemnie jak one powstały. Dzieci ponadto próbowały potraw, których wcześniej nie chciały jeść. Rodzice zadowoleni z większego apetytu swych pociech, chętnie dostarczali do przedszkola produkty zbożowe w stanie zarówno surowym jak i przetworzonym do degustacji w grupie. W grupach dzieci młodszych wykorzystywano do spożycia gotowe wyroby spożywcze takie jak: ciasteczka zbożowe, wafle ryżowe, chrupki czy inne. Natomiast w grupach starszych zachęcono dzieci do sporządzenia „talerza zdrowia i owocowo – zbożowych przysmaków. Oto przykład zdrowego posiłku z wykorzystaniem owoców i produktów zbożowych.





Przedszkolne Kucharki częstują Panią Dyrektora.

Dzieci z grup młodszych z masy solnej podjęły się wykonania „wypieków Pana Piekarza”. Poniżej efekty ich pracy:



„Wypieki” z masy solnej.

Utwór „Groch” w grupach sześciolatków pozwolił na utrwalanie nie tylko wiedzy teoretycznej, ale również poznawanych liter.

Bardzo radośnie reagowały dzieci na piosenkę „Czarny baranie”, dlatego wykorzystano ją do aranżacji zabaw ruchowych.

Przedszkolny jadłospis wzbogacono o podane przez Akademię Zdrowego Przedszkolaka” przepisy. Rodzicom zaproponowano, by w domach wykonali owocową owsiankę lub ryżówkę, mesli czy ciasteczka. Niektóre dzieci następnego dnia dla swych przyjaciół przyniosły efekty wypieków mam. Dzieci porównywały ciasteczka – każde z nich było inne, niepowtarzalne. Zainspirowane z zapalem wykonywały zbożowe placuszki na plastelinie.



Dzieci bardzo angażowały się w prace plastyczne z wykorzystaniem ziaren zbóż czy makaronów. Manipulując nimi operowały ich nazwami co sprzyjało utrwalaniu pojęć. Każde samodzielnie planowało i wykonywało wymyślony wzór.



Zajęcia dotyczące makaronów sprzyjały ćwiczeniom artykulacyjnym, gdyż wymówienie ich nazw wymagało dzielenia wyrazów na sylaby.

Z kolei nowy asortyment zabaw ruchowych wzbogacił naszą ofertę zabawową i można je było dostosować do wieku i możliwości dzieci. Atrakcyjną dla doskonalenia zręczności okazała się zabawa „Celny orzech”.

Przedшкоlaki chętnie kolorowały i dumnie prezentowały nowe kolorowanki.





Grupa pięciolatek „Żabki”.

Starszaki przypomnieli sobie znaną im piosenkę „Zasiali górale” z ilustracją ruchową, tańczoną według „Kalendarza Muzycznego w Przedszkolu”.

Podczas zebrań grupowych nauczycielki przedstawiły Rodzicom prezentację „Zboża zjadamy, energię z nich mamy”.



Prezentacja dla rodziców w grupie pięciolatków „Żabki”.

Rodziców zachęcono do wypełnienia ankiet Akademii na podanych stronach internetowych. Dodatkowo przez cały październik na gazetce ogólnej dla rodziców oraz gazetkach grupowych były zamieszczane wybrane materiały z prezentacji.

Dzieci z naszego przedszkola wykonały też konkursowe, zbożowe mandale.



Grupa czterolatek tworzy mandalę.





Mandala pięciolatków.



Mandala sześciolatków.

Natomiast od 25 listopada do 20 grudnia 2013 r. nasza placówka realizowała kolejną akcję pod hasłem: „Odporność wzmacniamy, bo o zdrowe żywienie i higienę dbamy”.

Na gazetkach grupowych nauczycielki znów zamieszczały dla rodziców materiały dotyczące wypełnianych zadań warsztatowych kolejnych czterech tygodni.

Dzieci zapoznano z licznymi pojęciami: zdrowie, choroba, wirus, bakteria, przeziębienie, infekcja, pediatra, stomatolog itp. związanymi z omawianą tematyką wzmacniania odporności człowieka. Wprowadzenie do zagadnień chorób stanowiło opowiadanie „Jak się łapie grypę”. Umożliwiło ono kształtowanie u przedszkolaków prozdrowotnej postawy dbania o własne zdrowie poprzez ubiór dostosowany do zjawisk atmosferycznych, zasłanianie nosa, ust przy kasłaniu i chętny udział w zabawach na świeżym powietrzu, spacerach oraz wycieczkach. Ponieważ nasi wychowankowie wcześniej mieli możliwość uczestnictwa w spotkaniach z pielęgniarką i lekarzem chętnie wysłuchali opowiadania „Co się zdarza u lekarza czyli dlaczego nie należy bać się lekarzy” i utrwaliły swe przekonanie o konieczności wizyt lekarskich oraz przyjmowania leków przepisanych w razie infekcji. Organizowano ciekawe zabawy tematyczne:



Sześciolatki z grupy „Wiewiórki” oraz pięciolatki z grupy „Żabki” ponadto uczestniczyły w wycieczce do apteki. Obejrzały wystawione na półkach leki i inny medyczny asortyment apteczny. Pani aptekarka pozwoliła im też na wybiórcze oglądanie z bliska niektórych półek i ekspozycji aptecznych medykamentów.



Wycieczka i opowiadanie „Z wizytą w aptecce czyli Borsuk Ziółko i jego ziółka” stały się następnie podstawą do wyjaśnienia dzieciom sposobów przeciwdziałania chorobom. Dodatkowo przedszkolaki wszystkich grup wiekowych chętnie wykonywały prace plastyczne:

- rysunkowa przedstawiającą ludzi zdrowych i chorych;



Najciekawsze prace dzieci 5-letnich.



Najciekawsze prace dzieci 4-letnich

- bakterie i wirusy techniką wycinanki z kolorowego papieru i lepienie z plasteliny.





Zadowolone z efektów pracy plastycznej przedszkolaki.

Wykorzystano utwory „Wędrujący katar”, „Wiersz o skowronkach”, „Pan doktor”, inscenizację „Wojna z mikrobami” oraz propozycje zabaw ruchowych „Wirus-Bakteria-Odkazanie”. Przedszkolaki zapoznano z hymnem „Poradnik zdrowego przedszkolaka” zawierającego cenne wskazówki postępowania gwarantującego zdrowie.

Warsztaty pod hasłem: „Budujemy odporność poprzez odpowiednią higienę” utrwalały wprowadzane od najmłodszych grup przedszkolnych nawyki mycia rąk przed posiłkami i po wyjściu z toalety.



Mycie rąk z zachowaniem prawidłowych etapów tej czynności.

Motywowano dzieci do dbania o czystość osobistą i korzystanie z własnych przyborów toaletowych, a w starszych grupach systematycznie uczono prawidłowego mycia zębów. Wspólnie z dziećmi nauczycielki organizowały prace porządkowo – gospodarcze w kącikach zainteresowań sal, które zgodnie z wierszem „Porządki w pokoju” sprzyjały utrzymaniu ładu w otoczeniu dzieci. Zapoznano przedszkolaków z utworami tematycznymi: „Łąkowe hałasy”, „Hałas”, „Cisza”, a następnie w trakcie zabaw dowolnych wdrażano dzieci do unikania hałasowania i nabywania nawyku dbania o narząd słuchu.

W każdej grupie przedszkolnej przypominano wiedzę dotyczącą prawidłowego odżywiania opartego na piramidzie żywienia. Dzieci z łatwością rozpoznawały i wymieniały produkty, które jedzone w nadmiarze powodują konieczność wizyt u dentysty oraz produkty służące zdrowiu.

Szczególną uwagę zwrócono na takie produkty jak: czosnek, cebula, cytryna, miód, seler, burak, natka pietruszki czy imbir oraz ich wartości dla zdrowia. Analizie poddano wierszyki: „Lekarstwo misia”, „Cytryna”, „Cebulka i buraczek” oraz „Możecie spytać”

Na zakończenie zapoznano i utrwalono fragmentami wiersz „Witaminowe abecadło” oraz pozostałe propozycje utworów dotyczących zawartości witamin w produktach żywnościowych. Dzieci były motywowane do całościowego spożywania posiłków, chętnego sięgania po dokładkę surówek oraz próbowania nie lubianych potraw.



Dzieci z większym apetytem spożywały posiłki.

Na bieżąco przy sprzyjającej pogodzie organizowano spacery, wycieczki i zabawy w ogrodzie przedszkolnym oraz na tarasie.



Częste spacery i wycieczki.

Wykorzystywano ćwiczenia jogi oraz utwory muzyczne do wyciszania i relaksacji dzieci.

Realizacja celów wymienionej wyżej tematyki była zgodna z rocznym planem pracy placówki, który dotyczy wszystkich zagadnień „Akademii Zdrowego Przedszkolaka” oraz koncepcją pracy przedszkola. Poszerzyła ofertę zajęć naszej placówki i z korzyścią wpłynęła na propagowanie nawyków prozdrowotnych u dzieci.

Koordynator akcji

Renata Zemrys