

### PRZYKŁAD DOBREJ PRAKTYKI

Nazwa szkoły/placówki		Przedszkole nr.22 z Oddziałami integracyjnymi im. Jana Brzechwy w Żorach			
Imię i nazwisko dyrektora szkoły/placówki		mgr Danuta Juroszek			
Adres		os. Korfantego 44-240 Żory	Tel. 324343237	Fax. 324343237	e-mail przedszkole22zory@wp.pl
Imię i nazwisko autora		mgr Agnieszka Sikorska mgr Katarzyna Długaj- Mikłusiak			
Zakres działania:	Edukacja	Zdrowotna			
	Wychowanie	Wychowanie przedszkolne			
	Profilaktyka	Promowanie zdrowego odżywiania się			
	Opieka				
	Organizacja i zarządzanie				
	Inne obszary (określić jakie)				
Temat działania: „ Jemy zdrowo, kolorowo”-promowanie zdrowego odżywiania się.					

*„Witaminki witaminki,  
dla chłopczyka i dziewczynki,  
wszyscy mamy dziarskie minki,  
bo zjadamy witaminki”.*

Andrzej Grabowski

#### Cele działania:

- Wyrobienie u dziecka pozytywnego stosunku do pożywienia zawierającego potrzebne dla zdrowia składniki
- Uświadomienie konieczności przestrzegania zasad bezpieczeństwa, higieny i kultury przy przygotowywaniu i spożywaniu posiłków.
- Promowanie wśród rodziców zasad zdrowego odżywiania dzieci.
- Nawiązanie współpracy z dietetykiem.
- Nawiązanie współpracy ze Szpitalem Miejskim nr.2 w Żorach

#### Opis działania:

Ważnym zadaniem wychowania przedszkolnego jest promowanie zdrowego odżywiania. Realizacja tych zadań wymaga szczególnie starannego doboru metod i form pracy oraz środków dydaktycznych. To nauczyciel oraz rodzic jest dla dziecka wzorem i przykładem uczy i pokazuje dzieciom jak należy się odżywiać by być zdrowym. Bardzo ważnym elementem podjętych działań jest pedagogizacja rodziców w tym zakresie oraz współpraca z dietetykiem.

Dzieci od najmłodszych lat uwielbiają pomagać i aktywnie angażować się w przygotowywanie posiłków, warto zatem angażować je w codzienne przygotowywanie posiłków, pokazując przy tym jak ważny jest dla rodziców ich udział, wykorzystując w tym zakresie naturalne sytuacje dnia codziennego oraz pobytu dziecka w przedszkolu podczas relacji rodzic - dziecko – nauczyciel.

Akcja realizowana była w roku szkolnym 2011/2012 jako projekt oraz w 2012/2013 napisałyśmy program „ Jedz zdrowo” , który jest realizowany w naszym przedszkolu Objęte nim zostały dzieci z grup wiekowych: 3,4,5,6- latki – grupy integracyjne.

#### **Etapy realizowania akcji:**

- Zaplanowanie działań i sposobów ich realizacji .
- Podjęcie współpracy z Panią dietetyk – ustalenie tematyki spotkań z rodzicami i dzieci
- Zorganizowanie spotkania Pani Dietetyk z rodzicami - przedstawienie planu działania i sposobów ich realizacji - uzyskanie zgody rodziców na podejmowanie czynności.
- Przygotowanie gazetki dla rodziców
- Założenie blogu – „ Jedz zdrowo\_ na którym umieszczane są zdrowe przepisy , informacje i porady dietetyka.



- Przeprowadzono cykl spotkań dla rodziców przedszkola z Panią dietetyk:
  - „Wartości odżywcze w produktach spożywczych” – prezentacja multimedialna połączona z prelekcją ;
  - „Planowanie zdrowych jadłospisów”- prelekcja połączona z praktycznym działaniem z wykorzystaniem przygotowanych produktów;
  - „Co zrobić aby niejadek zjadł obiadek ?” – zajęcia warsztatowe z wykorzystaniem naturalnych produktów;
- Przeprowadzenie cyklu zajęć otwartych z rodzicami „Przygotowujemy zdrowe posiłki”, którego celem było zachęcanie dzieci do spożywania dużej ilości warzyw i owoców poprzez wspólne wykonywanie :
  - słodkiej przekąski: koreczki owocowe
  - sałatki owocowej,
  - sałatki warzywnej,
  - kiszenie kapusty,
  - soku warzywno – owocowego
  - kolorowych kanapek,
  - ciasta marchewkowego

Powstanie książki autorstwa rodziców z propozycjami zdrowych przepisów dla dzieci

„Kuchnia zdrowego przedszkolaka”

- Przeprowadzenie cyklu zajęć z Panią dietetyk i dziećmi „Jemy zdrowo kolorowo” – Prelekcja połączona z praktycznym działaniem oraz różnorodnymi zabawami ruchowymi, tematycznymi, teatralnymi, muzycznymi oraz elementami pantomimy.
- Przeprowadzenie spotkań z Panią pediatrą oraz pielęgniarką na temat „Skutków złego odżywiania” – profilaktyka zapobiegania chorobą;
- Przeprowadzenie akcji charytatywnej dla Szpitala Miejskiego w Żorach – „Podziel się książeczką”, w ramach której pozbierano książeczki , które zostały przekazane na oddział dziecięcy.
- Zorganizowanie w grupach przedszkolnych „Tygodnia warzywno- owocowego”, w czasie którego dzieci między innymi ubierały się w kolor danego warzywa lub owocu oraz kosztowały zdrowych przekąsek.
  - Przeprowadzenie konkursu wiedzy: „Wiem, co jem” dla starszych grup przedszkolnych;
  - Przeprowadzenie cyklu spotkań dla poszczególnych grup z dietetykiem, pediatrą, pielęgniarką na temat zdrowego odżywiania oraz profilaktyki;
  - Przeprowadzenie zajęć otwartych z udziałem rodziców;
  - Książka kucharska: „Kuchnia zdrowego przedszkolaka”- zebranie propozycji przepisów rodziców;



- Wycieczki na pobliskie ogródki działkowe oraz stoiska warzywno-owocowe;
- Konkurs na plakat, promujących zdrowe odżywianie
- Zorganizowanie „Balu Witaminek” w poszczególnych grupach przedszkolnych;
- Zorganizowanie zabaw teatralnych z wykorzystaniem wcześniej przygotowanych kukiełek warzywnych

owocowych w oparciu o utwory Jana Brzechwy

Uzyskane efekty:

Dziecko będzie:

- przestrzegało w praktyce zasad zdrowego i regularnego żywienia oraz kontrolowało własny sposób odżywiania (ograniczenie słodczy, uwzględnienie warzyw i owoców),
- rozróżniało produkty „zdrowe i niezdrowe”,
- potrafiło dokonać prezentacji utworzonych przez siebie piramid zdrowego żywienia,
- objaśnić zasady zdrowego żywienia,
- uwzględniać w codziennym jadłospisie posiłki zawierające warzywa i owoce
- dokonać samooceny własnego sposobu odżywiania,
- określić, jakie znaczenie dla ich zdrowia ma regularne spożywanie posiłków,
- potrafi uzasadnić potrzebę spożywania owoców i warzyw w stanie surowym i mycia ich przed spożyciem,
- rozumiało potrzebę zachowania umiaru w spożywaniu słodczy,
- potrafiło przygotować prosty zdrowy posiłek razem z rodzicem oraz nauczycielem,
- prawidłowo myło i wycierało ręce przed i po przygotowaniu posiłku,
- właściwie zachowywało się przy stole podczas posiłków, nakrywa do stołu i sprząta po sobie,
- utrzymywało porządek w swoim otoczeniu,
- znało zasady bezpieczeństwa związane z użytkowaniem niektórych narzędzi i urządzeń mechanicznych stosowanych w gospodarstwie domowym,
- używało narzędzi przy pomocy i pod kontrolą osoby dorosłej.

Rodziec będzie:

- uczestniczył w pedagogizacji dotyczącej zdrowego odżywiania się oraz w spotkaniach profilaktycznych organizowanych w ramach promocji zdrowia,
- brał udział w zajęciach otwartych, integracyjnych, imprezach przedszkolnych,
- uczestniczył w zebraniach grupowych - wspólne metody oddziaływań wychowawczych w zakresie odżywiania się,

Nauczyciel:

- będzie posiadał większą świadomość o problemach dziecka związanych z odżywianiem się lepsza relacja rodzic - dziecko - nauczyciel, wspólne rozwiązywanie problemu

Wnioski z realizacji:

Kontynuacja podjętych działań na dalsze lata

Strona WWW szkoły z prezentacją dobrej praktyki:

Wyrażam zgodę na zamieszczenie na stronie internetowej Kuratorium Oświaty w Warszawie informacji na temat przedstawionego przykładu dobrej praktyki.

.....

Miejscowość, data

DYREKTOR  
Przedszkola nr 22

..... mgr Danuta Juroszek .....

Podpis dyrektora szkoły/placówki

**UWAGA!**

**Kuratorium Oświaty w Warszawie zastrzega sobie prawo do zamieszczenia na stronie internetowej urzędu tylko wybranych przykładów dobrej praktyki.**