



# **BANK DOBRYCH PRAKTYK**

**Małgorzata Szyszko**

**„Zdrowo jem, więcej wiem!”  
– ogólnopolski projekt  
edukacji prozdrowotnej**

**MIEJSKIE PRZEDSZKOLE NR 38  
W CZĘSTOCHOWIE**

**Częstochowa 2019**

**Małgorzata Szyszko**

Miejskie Przedszkole nr 38

w Częstochowie

## **„ZDROWO JEM, WIĘCEJ WIEM!” OGÓLNOPOLSKI PROJEKT EDUKACJI PROZDROWOTNEJ**

Grupa dzieci 6-letnich z Miejskiego Przedszkola nr 38 w Częstochowie wzięła udział w ogólnopolskim projekcie edukacji prozdrowotnej pt. „Zdrowo jem, więcej wiem!” przeznaczonym dla zerówek i klas I–III szkół podstawowych w roku szkolnym 2018/2019. Nasza grupa uczestniczyła w etapie jesiennym programu. Dziewiąta edycja programu dobywała się pod honorowym patronatem Małżonki Prezydenta RP Agaty Kornhauser-Dudy.

**Głównym celem projektu jest wykształcenie u dzieci postaw prozdrowotnych poprzez uczenie zasad zdrowego odżywiania oraz przekazywanie wiedzy na temat produktów służących zdrowiu i produktów dla zdrowia szkodliwych.**

Zajęcia „Zdrowo jem, więcej wiem!” odbywały się w grupie przedszkolnej „Motyle” we wrześniu, październiku i listopadzie 2018 roku. Zajęcia były prowadzone na wielu płaszczyznach, angażując całą społeczność przedszkolną, rodziców oraz nauczycieli. Podczas spotkania z rodzicami nauczyciel poinformował o przygotowaniach do realizacji programu prozdrowotnego.

Pierwszy temat, kompleksowy, tygodniowy, wprowadzający w zagadnienie brzmiał „Dary jesieni”. Podczas jego trwania dzieci przynosiły do przedszkola owoce i warzywa. W czasie zajęć przedszkolaki wykonywały wiele czynności, które miały za zadanie poszerzyć wiedzę na temat wartości odżywczych owoców i warzyw. Dzieci rozmawiały na temat ich wyglądu, przeznaczenia, wartości odżywczych. Zabawy, takie jak: „Zaczarowany woreczek”, „Jesienią w ogrodzie”, „Sałatka warzywna”, „Kłótnia owoców” czy słuchanie piosenki „Jarzynowy wóz” uświadomiły przedszkolakom, jak należy się odżywiać, aby być zdrowym. Nauczyciel odczytał wiersz Jana Brzechwy „Na straganie”. Dzieci, pracując w zespołach dwuosobowych, wykonały kukiełki przedstawiające

warzywa wymienione w wierszu, które później wykorzystywały w przedstawieniu. Zrobiły też odpowiednie na tę okazję opaski na głowę.



W realizację projektu zaangażowaliśmy rodziców, którzy wspólnie ze swoimi dziećmi wykonali prezentację wybranego warzywa lub owocu. W prezentacjach zamieszczano własnoręczne ilustracje wykonane dowolną techniką, a także wiersze i zagadki. Niektórzy stworzyli ciekawe labirynty, rebusy, przepisy na sałatki czy soki. W czasie podsumowania dzieci opracowały „Encyklopedię warzyw i owoców”, która znajduje się w bibliotece szkolnej. Jako pracę domową narysowały strój, jaki wykonały, aby przygotować się do przedstawienia klasowego oraz napisały przepis na zdrową potrawę. Za najciekawsze prezentacje przyznano nagrody.

W czasie zajęć popołudniowych z rodzicami dzieci zaprezentowały przedstawienie „Na straganie”, wykorzystując przygotowane wcześniej kukiełki. Dzieci bawiły się wspólnie z rodzicami, wykonując różne prace plastyczne. W dalszej części spotkania dzieci i rodzice otrzymali zadanie, aby wykonać plakat pt. „Na straganie”, promujący przedstawienie. Dzieci wraz z rodzicami malowały farbami hasła i różne obrazki warzyw, straganów, w ten sposób zapraszając na spektakl. Wyróżniona praca została wyeksponowana w holu przedszkolnym. Wszystkie przedszkolaki miały możliwość zapoznania się z proponowanym wydarzeniem. Na zakończenie popołudniowych zabaw dzieci

zaśpiewały piosenkę „Cytryna” oraz zatańczyły wraz z rodzicami taniec „Swing w uliczce”.



Temat „Woda na zdrowie” to kolejny etap naszych działań, w trakcie których dzieci dowiedziały się, jakie są właściwości wody i do czego ona służy. W czasie doświadczeń z wodą mogły zobaczyć, dlaczego niektóre przedmioty toną, a inne utrzymują się na powierzchni. Podczas rozpuszczania różnych farb w wodzie dzieci bawiły się kolorami. Dowiedziały się, że woda paruje oraz rzeczy najważniejszej, że bez wody nie ma życia na naszej planecie, gdyż potrzebują jej zarówno ludzie, zwierzęta jak i rośliny. Poznały obieg wody w przyrodzie, a także jej rolę w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu człowieka. Przed zajęciami nauczyciel zorganizował kącik picia wody, zachęcając do wdrażania nawyku picia wody. Każde dziecko posiada własny kubeczek i może w dowolnym czasie korzystać z wody. W odpowiedni klimat wprowadziła nas piosenka „Mamo, tato wolę wodę” oraz zagadka. Po doświadczeniach z roślinami dzieci wiedziały, gdzie znajduje się woda. W czasie zabawy edukacyjnej „Ile jest w nas wody?” intuicyjnie wypełniały kolorem ilość wody znajdującej się w dziecku i w osobie dorosłej. Uczeń przebrany za żabę prezentował ilustracje skrzeka, kijanki. Dzieci chętnie słuchały opowiadania o żabie Matyldzie – wypowiadały się na jego temat. Jako zadanie domowe otrzymali do wykonania pracę – woda na zdrowie, w której miały zamalować część mózgu, jaką stanowi w nim woda.



W czasie spotkania popołudniowego, gdy dzieci przygotowywały tło do plakatu promującego przedstawienie, zorganizowałam dla rodziców pogadankę na temat wody. Wcześniej, dzieci wymyślały projekty na ulotkę przedstawiającą zawartość wody w produktach. Rysowały w kropelkach produkty, które należy jeść, aby uzupełniać wodę w organizmie. Każdy uczestnik spotkania, oprócz ulotki, otrzymał projekty przygotowane przez dzieci. W trakcie spotkania z rodzicami nakreśliłam także, jaką wiedzę powinny posiadać dzieci na temat picia wody i przedstawiłam zakres wiadomości, które dzieci zdobyły w trakcie zajęć. Najważniejsze wiadomości przekazane rodzicom to:

- Źródło życia – woda – gdzie znajduje się woda.
- Wodny bilans – w ciągu dnia tracimy przeciętnie 2,5 litra wody.
- Kiedy należy pić wodę? Najlepiej wyprzedzać moment pojawienia się pragnienia i popijać systematycznie w ciągu całego dnia.
- Jak pić wodę? Najlepiej pić powoli, małymi łykami. Dzięki temu organizm dobrze przyswoi płyny.
- Ile pić wody w ciągu dnia? Dzieci w wieku 4–6 lat – 1,7 litra, dorośli – 2,7 litra.
- Skutki niedoboru wody objawiają się uczuciem zmęczenia, bólami i zawrotami głowy, ogólnym osłabieniem, przegrzaniem, zaburzeniami funkcji termoregulacyjnymi. Inne objawy to zaparcia, spadek masy ciała,

suchość skóry, zaburzenia rytmu serca, zmiany ciśnienia krwi, schorzenia stawów.

Zwieńczeniem spotkania był wspólny taniec. Dzieci zatańczyły z rodzicami przy piosence „Mamo, tato wolę wodę”.

Uczniowie, nauczyciele oraz rodzice, którzy uczestniczyli w programie „Zdrowo jem, więcej wiem” zdobyli wiedzę pozwalającą na podjęcie kroków ku lepszemu i zdrowszemu życiu. W trakcie cyklu zajęć wiele razy mogliśmy się spotkać i przekazać wiedzę innym uczestnikom naszej społeczności. W czasie całego etapu jesiennego zostały zrealizowane zajęcia: „Warzywa i owoce na co dzień i od święta”, „Woda na zdrowie”, „Na straganie”. W czasie wszystkich spotkań edukacyjnych dzieci, rodzice i nauczyciele mogli uczestniczyć w wielu spotkaniach w celu osiągnięcia wiedzy o zdrowym żywieniu, zaprezentować swoje umiejętności szerszej publiczności i podzielić się wiedzą na temat zdrowego odżywiania. Były to:

- zebranie organizacyjne zorganizowane na potrzebę wyjaśnienia celu akcji,
- gazetki promujące zdrowe odżywianie i picie wody,
- prace domowe do wykonania wspólnie z rodzicami – korzystanie z kącika dla Mamy i Taty,
- angażowanie rodziców do wykonania prac promujących zdrowe warzywa i owoce,
- spotkania popołudniowe z rodzicami,
- prelekcja dla rodziców – „Eliksir życia”. Rozdawanie ulotek na temat picia wody,
- zajęcia angażujące dzieci do twórczego działania w zakresie zdrowego trybu życia,
- konkurs wewnątrzklasowy na reklamę wody,
- występy dzieci dla innych dzieci przedszkolnych. Pokaz przedstawienia „Na straganie” ,
- zorganizowanie kącika picia wody.





Wszystkie działania były ciekawe i inspirujące. Dzieci chętnie w nich uczestniczyły. Z dużym zapałem przedstawiały swoją wiedzę i umiejętności. W końcowej punktacji nasza grupa w etapie jesiennym zdobyła 30 miejsc spośród 330 zerówek biorących udział w projekcie. Za udział w projekcie otrzymaliśmy pamiątkowy dyplom.

**DYPLOM**

dla

**zespołu  
„Motyle”**

**za udział**

w etapie jesiennym w 9. edycji  
ogólnopolskiego projektu edukacji prozdrowotnej

*Zdrowo jem, więcej wiem!*

dla zerówek i klas I-III szkół podstawowych  
w roku szkolnym 2018/2019



Projekt „Zdrowo jem, więcej wiem!” jest prowadzony przez Fundację BOSku Ochrony Środowiska.  
9. edycja projektu odbywa się pod honorowym patronatem Marszałka Prezydenta RP, Agnity Kornusiewicz-Dudy.

Promowanie zdrowego odżywiania jest ważne, a szczególnie wśród najmłodszych członków naszego społeczeństwa.

**Małgorzata Szyszko**