

W bieżącym roku szkolnym na terenie Przedszkola Miejskiego Nr1 „Perłki Bałtyku” odbyło się wiele działań propagujących zdrowe odżywianie się i zdrowy tryb życia. Nie sposób wymienić wszystkie, dlatego też prezentujemy wybrane z nich.

1. Zajęcia otwarte, w których uczestniczyli rodzice: „Przyrządzamy sałatki owocowe”, „Przetwory na zimę”, „Pyszne soki owocowe”, „Jarzynowy stragan”.
2. Pogadanki nt. zdrowego odżywiania się: w okresie jesieni nt. spożywania owoców i warzyw jako źródła witamin, zajęcia m.in. „Ekoludki” są zdrowe, bo piją soki owocowe”, „Zdrowo żyć chcemy, więc owoce i warzywa jemy”, Przyszła do nas Pani Jesień”.
3. Wykonywanie przetworów na zimę (kompotów) wspólnie z rodzicami
4. Wycieczki na pobliski stragan warzywny (młodsze przedszkolaki
5. Uczestniczenie dzieci w akcji „Mamo, tato, wolę wodę – promowanie picia wody. Podawanie dzieciom między posiłkami wody.
6. Uczestniczenie dzieci i rodziców w akcji „Czyste powietrze wokół nas” - Program antynikotynowy.
7. Prowadzenie przez dzieci hodowli warzyw w przedszkolnych kąciach przyrodniczych: sianie, obserwacja wzrostu i spożywanie na kanapkach rzeżuchy, kiełków, szczypiorku z cebuli, zielonej pietruszki.
8. Promowanie zdrowego trybu życia (odżywiania się, spędzania czasu wolnego w sposób aktywny) poprzez wywieszanie dla rodziców na tablicy informacyjnej w holu szatni ciekawych artykułów.
9. Korzystanie z zabaw na świeżym powietrzu w celu dotleniania i hartowania małych dzieci niezależnie od pory roku.
10. Poprzez codzienne zabiegi na terenie przedszkola : mycie zębów, mycie rąk – promowanie higienicznego trybu życia.

11. Powadzenie przez nauczycieli naszego przedszkola „ Klubu Twórczego Przedszkolaka’ – wspólna gimnastyka rodziców z dziećmi, ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała, rozwijające nawyki zdrowotne.
12. Przedszkole jest organizatorem cyklicznej imprezy miejskiej promującej zdrowy tryb życia „Rajd Przedszkolaka” (promocja ruchu jako sposób spędzania wolnego czasu).
13. Udział dzieci w przedszkolnej Mini olimpiadzie sportowej dla sześciolatków – promowanie aktywnego spędzania czasu wolnego.
14. Prowadzenie w oddziałach przedszkolnych systematycznych ćwiczeń gimnastycznych.
15. Wycieczki na stadion Floty na wspólny trening dzieci z piłkarzami.
16. Wycieczki na korty tenisowe – trening pod okiem trenera.
17. Słuchanie tekstów z literatury dziecięcej czytanych przez rodziców na temat warzyw, owoców (Udział przedszkola w akcji ogólnopolskiej „Czytamy dzieciom”).
18. Układanie jadłospisu przedszkolnego w sposób pozwalający uczyć dzieci nabywania nawyków zdrowego żywienia: przygotowywanie surówek ze świeżych warzyw, podawanie dzieciom na drugie śniadanie soków owocowych, świeżych owoców (z uwzględnieniem sezonowości np. podawanie truskawek).
19. Poprzez codzienną pracę zachęcamy dzieci do spożywania mniej lubianych, ale zdrowych potraw.
20. Przedszkole przygotowuje codziennie posiłki ze świeżych i najwyższej jakości artykułów spożywczych.
21. Promowanie udzielania pierwszej pomocy medycznej wśród dzieci- udział dzieci w teatrzykach, uczenie dzieci numerów alarmowych i dbania o własne zdrowie.





Opracowała Ewa Brzozowska – wicedyrektor