

PROGRAM „PSZCZÓŁKA MAJA”

Regina Rzepka,

dyrektor ds.Promocji Zdrowia w Niepublicznym Przedszkolu
Prozdrowotnym RAM TAM TAM

Kilka słów o sobie.

- **Ukończenie studiów podyplomowych z Wychowania Zdrowotnego zmieniło moje spojrzenie na to jaki wpływ mamy na stan własnego zdrowia.**
- **Zostałam członkiem Rady Programowej Klubu Szkół Promujących Zdrowie w Szczecinie.**
- W latach 1990-94 uczestniczyłam w międzynarodowym programie „ **Zdrowie dla wszystkich do 2000 roku** ” organizowanym przez Fundację Zdrowia z Nowego Jorku i Polskie Towarzystwo Higieniczne tworząc program dla dzieci przedszkolnych związany z aktywnością ruchową.

Wszystkie te czynniki stały się przyczyną utworzenia Niepublicznego Przedszkola Prozdrowotnego RAM TAM TAM.

Programy z Pszczółką Mają



Realizując wszechstronnie promocję zdrowia, stworzyłam kilka programów z Pszczółką Mają - ulubienicą dzieci.

Programy z „Pszczółką Mają” obejmują propozycje działań opartych na rodzinnych zainteresowaniach i predyspozycjach:

- „Kolacja z Pszczółką Mają”
- „Pszczółka Maja podczas kwarantanny”
- „Zawody sportowe z Pszczółką Mają”
- „Wiosenna Promocja Zdrowia z Pszczółką Mają”
- „Weekend z Pszczółką Mają”

Kolacja z Pszczółką Mają

**Program ma na celu pokonywanie
niechęci do niektórych cennych potraw**
oraz zachęcanie dzieci do spożywania warzyw
i owoców

- ▶ **Rodzinna kolacja przygotowana na zasadach zdrowego żywienia.**
- ▶ Dzienniczek wraz z Pszczółką Mają dzieci zabierają do domu.
- ▶ Rodzice wraz z dzieckiem dokumentują przygotowaną kolację



„ Wy nie wiecie, a ja wiem, co dzień witaminy jem.
I w owocach i w warzywach,
Każda się w nich sprytnie skrywa.
Choć to taka odrobinka, ta malutka witaminka.”

Projekt wdrażania nawyków zdrowego odżywiania

pn. „ KOLACJA Z PSZCZÓŁKĄ MAJĄ”

w Niepublicznym Przedszkolu Prozdrowotnym RAM TAM TAM



Opracowała
Magdalena Rzepka

/ wypełnia rodzic
Kolacja u ...

Menu...

- Ulubione warzywa dziecka... pomidor, ogórek świeży,
ogórek kiszony, kuskus, kiszona, awokado, marchewki
- Ulubione owoce dziecka... truskawki, mały porzeczki, mandarynki,
jabłko, gruszkę, banan

Dziecko odrysowuje swoją dłoń w dowód potwierdzenia
zjedzonej kolacji z Pszczółką Mają

ŁUCJA





KOLACJA Z PSZCZÓŁKĄ

„ Pszczółka Maja została w RAM TAM TAM ” podczas kwarantanny

- To kontynuacja programu „Kolacja z Pszczółką Mają”, zmodyfikowana i dostosowana do warunków epidemicznych

„Zostań w domu”

- Zadaniem rodziny jest przygotowanie szwedzkiego stołu ze zdrowymi produktami, a każdy domownik przygotowuje sobie „kolorową kanapkę”.



*„ Wy nie wiecie, a ja wiem, co dzień witaminy jem.
I w owocach i w warzywach,
Każda się w nich sprytnie skrywa.
Choć to taka odrobinka, ta mała witaminka.”*

Kontynuacja projektu wdrażania nawyków zdrowego odżywiania
pn. „Pszczołka Maja została w RAM TAM TAM”
w Niepublicznym Przedszkolu Prozdrowotnym RAM TAM TAM
podczas kwarantanny



Opracowała
Regina Rzepka

Droży Rodzice i Drogie Dzieci
Pragnę zachęcić Was do uczestnictwa w kontynuacji projektu pn. „Kolacja z Pszczołką Mają”, który zostaje dostosowany do obecnych warunków „zostań w domu”.
Zmodyfikowany program przyjmuje nazwę „Pszczołka Maja została w RAM TAM TAM”.

Obserwujemy, że nasze dzieci niechętnie spożywają niektóre produkty /warzywa, owoce inne zdrowe produkty /, więc pomożmy dzieciom przezwyciężać takie uprzedzenia. Przekonujmy dzieci o konieczności jedzenia produktów niezbędnych dla zdrowia.

Droży Rodzice
nie zniechęcajcie się, gdy dziecko nie chce jeść niektórych produktów /warzyw, owoców, itp./ . Spożywajmy te produkty przy dzieciach i nieustannie je zachęcajmy. Dziecko potrzebuje czasu, aby przekonać się, że to, co je jest dobre i smakuje / niechciany produkt należy podać ok. 20 razy /.

Obecny czas spędzany z rodziną w domu może sprzyjać wspólnym działaniom, tworzącym nawyki zdrowego żywienia, co będzie drogą do **budowania fundamentu zdrowia i odporności dzieci.**

Pszczołka Maja przekazuje kilka propozycji, które pomogą w pokonywaniu niechęci do niektórych potraw.

Zadania dla rodziców:

„ Kolorowe kanapki „

Przygotowanie śniadania / kolacji – „ szwedzki stół ”

Na środku stołu, na półmisku proszę przygotować różne produkty

/ dbając o zasady zdrowego żywienia – gwarantujemy przynajmniej jeden produkt będący dobrym źródłem białka, warzywa i owoce będące źródłem składników mineralnych oraz bogaty asortyment produktów zbożowych /

Każdy domownik przygotowuje sobie „ kolorową kanapkę”.
Każda kanapka oprócz chleba i masła musi zawierać wybrane co najmniej trzy zdrowe produkty.

Oklaski będą nagrodą uznania
Zadaniem każdego domownika jest zjedzenie własnej kanapki.

Miło będzie, gdy nasze śniadanie / kolacja odbędzie się na kanwie utworu Zbigniewa Wodeckiego pt. "Pszczołka Maja" / nagranie w zał./

Dodatkowe zadanie dla dziecka:

Wykonać pracę plastyczną przedstawiającą zjedzone śniadanko / kolorową kanapkę / wykorzystując dowolną technikę / zdjęcia będą mile widziane /

RODZINNA ZABAWA w smaki pt. „Wiem co jem ?, jak smakuje? ”

/Proszę przygotować pokrojone np. : jabłko, marchewkę, ogórek kiszony, cytrynę, ciastko, rzodkiewkę, itp. według uznania /

Szalikiem zasłaniamy oczy / najpierw tacie, mamie /. Dziecko podaje do buzi przygotowane produkty i pyta „**co jesz ?**”, „**jak smakuje ?**”

Następnie dziecko smakuje i zgaduje z zasłoniętymi oczami.

Proszę zacząć od smaków, które dziecko zna i lubi / z delikatnością i w małych ilościach podajemy nowe smaki /.

W następnej części przekażę dalsze propozycje

Życzę smacznego i dobrej zabawy!



Zawody sportowe z Pszczólką Maja

Sportowe podsumowanie realizowanych programów promujących zdrowie:

- - „Program Przedszkola Promującego Zdrowie 2016-2019”
- - „Kolacja z Pszczólką Maja”
- - „Pszczółka Maja została w RAM TAM TAM” – podczas kwarantanny

**Zawody obejmowały konkurencje sprawnościowe,
rozwijające motoryczność dzieci
oraz popularyzujące aktywność fizyczną.**







Wiosenna Promocja Zdrowia z Pszczołką Mają

- Coroczna impreza sportowa.
ze względu na warunki epidemiczne
przyjęła formułę:
„Zostań w domu – ćwicz w domu”.
- Rodziny uczestniczą w konkursie
sportowym organizując w domu
pokonywanie zestawu „stacyjek”.
- Filmiki i zdjęcia przesyłano e-mailowo

WIOSENNA PROMOCJA ZDROWIA Z PSZCZÓŁKĄ MAJĄ 2020



„ ZOSTAŃ W DOMU – ĆWICZ W DOMU ”

Ogłaszamy konkurs sportowy dla dzieci w wieku
przedszkolnym 3-6 letnich

Drodzy Rodzice, drogie dzieci **Pszczółka Maja**
z Niepublicznego Przedszkola Prozdrowotnego RAM TAM TAM
zaprasza na start !

Cel i założenia konkursu :

- popularyzacja aktywności fizycznej
- nabywanie ogólnej sprawności i zwinności
- tworzenie przyjaznej atmosfery

Konkurs polega na nagraniu filmiku 1- minutowego
z przebytego przez dziecko toru przeszkód w formie
czterech „ stacyjek ”

Filmik należy przesłać do 30.04.2020 na adres.....

Rozstrzygnięcie konkursu nastąpi w maju 2020r.

Czas każdego zadania / stacyjki / jest dowolny, **liczy się pomysłowość**
wykorzystanych naturalnych przeszkód w zależności od możliwości
lokalowych / mebli, przyborów, naczyń, itp./

**Należy zadbać o bezpieczeństwo dzieci, młodszym pomóc w
wykonaniu zadania oraz asekurować**

Zadania – stacyjki / 1 minuta /

1. Bieg
/ np. bieg w miejscu z wysoko podnoszonymi kolanami,
słalomem do przodu, do tyłu ,obiegnięcie taty, mamy itp./
2. Skoki
/ np. podskoki obunóż, jednonóż, przeskoki przez sznurek,
Przez: leżącego tatę, pudełko, zeskoki itp./
3. Czworakowanie, pełzanie
/ pod ławą, krzesłem, tatą w klęku podpartym - dziecko
przechodzi nad i pod itp./
4. Rzuty
/ np. skarpety zwinięte w kulę – rzuty do celu np. do miski
podrzuty, chwyt, przerzuty itp./

Niepubliczne Przedszkole Prozdrowotne RAM TAM TAM propaguje
zdrowy styl życia realizując programy prozdrowotne między innymi :

- „ Kolacja z Pszczółką Mają ” / popularyzacja zdrowego żywienia /
- „ Pszczółka Maja została w RAM TAM TAM ” / podczas
kwarantanny- „ zostań w domu ”/
- „ Wiosenna Promocja Zdrowia ”- zawody sportowe

Konkurs sportowy „ Wiosenna Promocja Zdrowia z Pszczółką Mają ”
jest kontynuacją programów prozdrowotnych oraz imprezy, którą
organizujemy od lat w naszym przedszkolu z udziałem dzieci ze Szkoły
Podstawowej w Nowej Iwicznej

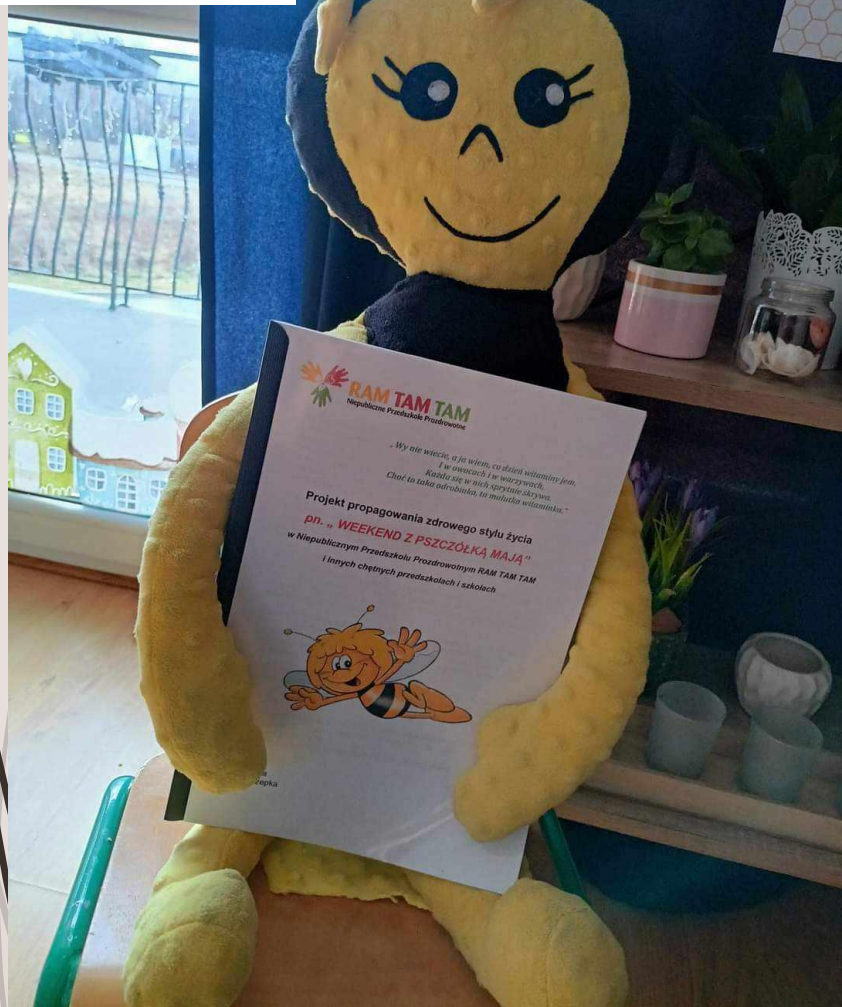
Po zakończeniu konkursu w maju zostaną przyznane dyplomy i nagrody

Weekend z Pszczółką Maja

Program obejmuje szersze działania w obszarach:

- ▶ - ruchu
- ▶ - żywienia
- ▶ - ekologii
- ▶ Rodziny realizują swoje predyspozycje i propagują zdrowy styl życia, rozumiejąc ideę, że

„ Nasze zdrowie jest w naszych rękach ”.



*„ Wy nie wiecie, a ja wiem, co dzień witaminy jem.
I w owocach i w warzywach,
Każda się w nich sprytnie skrywa.
Choć to taka odrobinka, ta malutka witaminka.”*

Projekt propagowania zdrowego stylu życia
pn. „ WEEKEND Z PSZCZÓŁKĄ MAJĄ”
w Niepublicznym Przedszkolu Prozdrowotnym RAM TAM TAM
i innych chętnych przedszkolach i szkołach



Opracowała
Regina Rzepka



Prezent dla Pszczółki : rysunek, malunek lub wyklejanka
w wykonaniu dziecka / technika dowolna / Podczas pracy słuchamy
piosenki pt. „Pszczółka Maja” Zbigniewa Wodeckiego





Prezent dla Pszczółki : rysunek, malunek lub wyklejanka
w wykonaniu dziecka / technika dowolna / Podczas pracy słuchamy
piosenki pt. „Pszczółka Maja” Zbigniewa Wodeckiego



Programy z Pszczółką Mają cieszą się dużym zainteresowaniem dzieci i rodziców.

Pszczółka Maja wędruje obecnie po wielu placówkach w Polsce zachęcając do zdrowego stylu życia, m.in. :

- Przedszkole Publiczne nr 72 w Szczecinie,
- Przedszkole Publiczne nr 77 w Szczecinie,
- Szkoła Podstawowa w Nowej Iwicznej,
- Zespół Szkolno - Przedszkolny im. Noblistów Polskich w Lesznowoli,
- Przedszkole Publiczne nr 11 w Piasecznie.

- Idea promowania zdrowego stylu życia wpisuje się w codzienną pracę dydaktyczno - wychowawczą naszego przedszkola szczególnie w trzech głównych obszarach:

ruch , żywienie, ekologia

PROMOCJA ZDROWIA



**zdrowe
żywienie**



**aktywność
ruchowa**



**zachowania
ekologiczne**

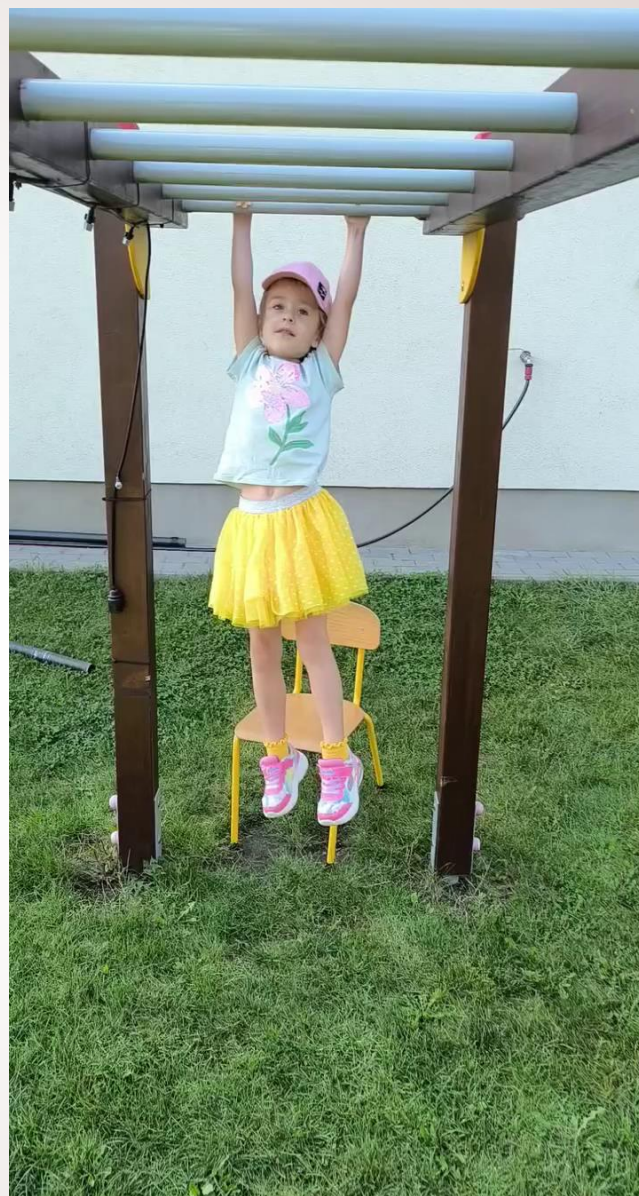
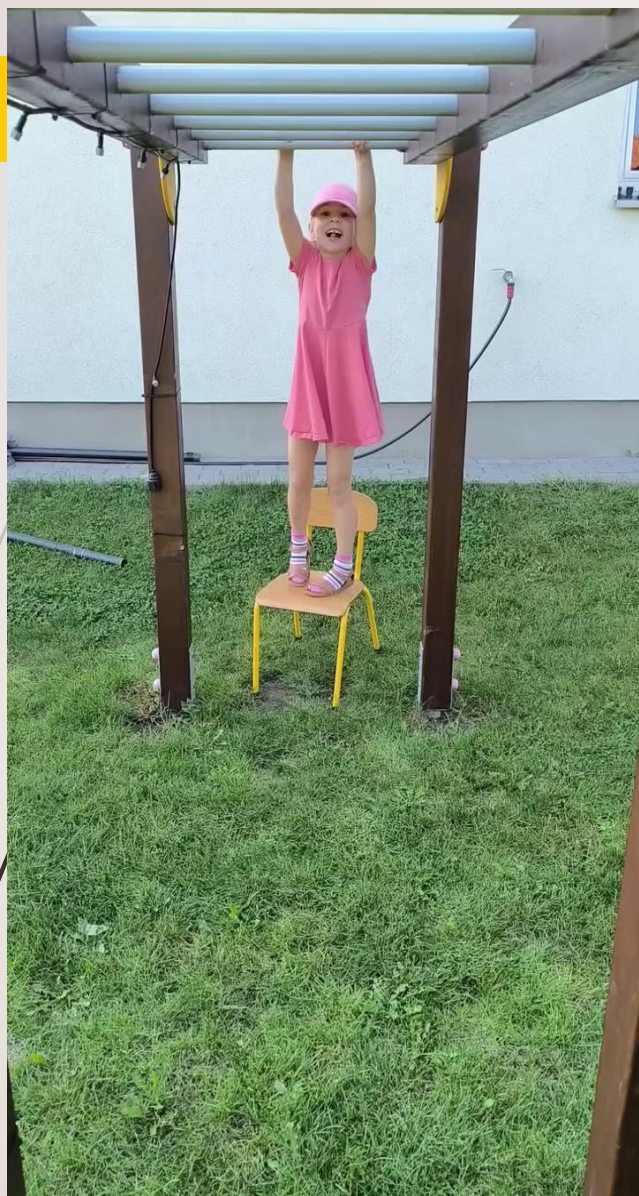
Ruch

- codzienną aktywność ruchową organizujemy w oparciu o autorski program
- „ Wiosenna Promocja Zdrowia ”









Żywnienie:

- posiłki przygotowujemy w oparciu o zasady zdrowego żywienia,
- organizujemy warsztaty kulinarne z dziećmi i rodzicami,
 - tradycyjnie dzieci pieką chleb 1 x tyg.,
- tradycyjnie każdego roku „zamykamy lato w słoikach”, oraz robimy zapasy na zimę.











Ekologia:

- Stworzyłyśmy wspólnie z dziećmi eko-ogródek, w którym hodujemy różne uprawy, zasialiśmy między innymi sałatę, rzodkiewkę, wyhodowaliśmy szczypiorek.













NASZE ZDROWIE W NASZYCH RĘKACH.

Dziękuję za uwagę.