

Projekt „Chcę być zdrowy” realizowany był przy dofinansowaniu Wydziału Zdrowia i Polityki Społecznej Urzędu Miasta Olsztyna
 Na realizację projektu pozyskano 1386 zł.
 Uczestnicy: 66 dzieci oraz ich rodzice i rodzice.

Główny cel projektu: Propagowanie zdrowego stylu życia w przedszkolu i w domu.

Cele szczegółowe:

1. Kształtowanie postaw i zachowań w zakresie prawidłowego żywienia
2. Zwiększenie wiedzy dotyczącej zbilansowanej diety
3. Kształtowanie postaw i zachowań w zakresie uprawiania aktywności fizycznej
4. Dostarczenie wiedzy na temat kształtowania prawidłowej postawy ciała i czynników prowadzących do wad postawy

Priorytet I. Aktywność fizyczna

Priorytet II. Zdrowe żywienie

Zadania:

1. Ruszaj się
2. Prostuj plecy

Zadania:

1. Jedz zdrowo

Formy realizacji:

- a) festyn sportowy dla wszystkich dzieci i rodziców
- b) prelekcja lekarza dla rodziców dotycząca zagadnień związanych z prawidłową postawą ciała: co to jest, czym się charakteryzuje prawidłowa postawa ciała dziecka w wieku przedszkolnym, układ mięśniowy – mięśnie odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała, omówienie badania i podstawowych wad postawy ciała
- c) warsztaty dla rodziców i dzieci - nauka poprawnego wykonywania ćwiczeń kształujących prawidłową postawę ciała (w domowych zabawach z dzieckiem)

Forma realizacji:

- a) zajęcia dydaktyczne – spotkanie z ekspertem – układanie piramidy żywieniowej z panią intendentką
- b) warsztaty dla dzieci i rodziców - przygotowanie potraw ze zdrowej żywności w każdej grupie
- c) prawidłowy jadłospis dziecka przedszkolnego w kontekście aktualnej piramidy żywieniowej - materiały informacyjne

Efekty niematerialne:

uczestnicy:

- rozumieją rolę podstawowych składników odżywczych, i potrzebę przestrzegania 10 zasad prawidłowego odżywiania
- znają piramidę zdrowia oraz znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia
- wiedzą, jak kształtować i dbać o prawidłową postawę ciała

Efekty materialne:

- wzbogacenie przedszkola w drobny sprzęt sportowy
- przygotowanie i zgromadzenie materiałów informacyjnych możliwych do wykorzystania w kolejnych latach (plakat piramida zdrowia, materiały dotyczące zbilansowanej diety)