

wtorek, 30.06.2015

INWESTUJEMY W ZDROWIE - ZAKOŃCZENIE PROJEKTU

Zakończenie realizacji Projektu pt. „INWESTUJEMY W ZDROWIE”

Przez 10 ostatnich miesięcy w Ognisku Wychowawczym przy TC Caritas realizowaliśmy projekt prozdrowotny, którego adresatami były dzieci (podopieczni naszej placówki) oraz ich rodzice (zdjęcia pochodzą ze spotkania podsumowującego realizację Projektu).

Zasadniczym celem naszego przedsięwzięcia było przekonanie dzieci oraz rodziców, że można, należy i warto dbać o zdrowie od wczesnego dzieciństwa.

W ramach Projektu zrealizowano następujące zadania:

- Dostarczenie dzieciom wiedzy na temat zasad zdrowego odżywiania:

- poznanie piramidy zdrowia
- zasady diety zbilansowanej (układanie jadłospisu dla ucznia)
- „kupowanie z głową”, czyli nauka odczytywania i interpretacji etykiet na produktach spożywczych

- Kształtowanie u dzieci umiejętności przyrządzania zdrowego posiłku

(napoju, śniadania dla dziecka, deseru, a nawet prostego dania obiadowego) – poprzez organizowanie zajęć kulinarnych (z wychowawcami oraz wolontariuszami, a dwukrotnie - z udziałem rodziców)

- Przeciwdziałanie otyłości i deformacjom sylwetki dziecka:

- wyrabianie nawyku częstego jadań owoców i warzyw oraz picia jogurtów i wody mineralnej niegazowanej
- kształtowanie krytycznego stosunku do „fastfood”-ów
- zachęcanie do codziennej aktywności ruchowej – bez względu na porę roku i pogodę

- Zapobieganie zaburzeniom odżywiania typu anoreksja i bulimia (dostarczenie starszym dzieciom wiedzy na temat tych chorób poprzez obejrzenie filmu edukacyjnego i grupowe zadania sprawdzające)

- Promowanie zasad higieny osobistej oraz higieny w kuchni – zwłaszcza podczas przyrządzania posiłku

- Edukacja rodziców na temat zdrowej rodziny: zasad zdrowego żywienia, szkodliwości palenia tytoniu i możliwości porzucenia nałogu, zapobiegania chorobom pasożytniczym oraz zapobiegania uzależnieniom u dzieci i młodzieży szkolnej

- Utrwalenie zasad bezpiecznego spędzania czasu wolnego poprzez :

- filmy i pogadanki edukacyjne
- spotkania edukacyjne z przedstawicielami Straży Miejskiej
- szkolenie z I pomocy przedmedycznej
- zorganizowanie kursu nauki pływania dla najmłodszych podopiecznych Ogniska (20 dzieci)

- Promowanie aktywnych form wypoczynku poprzez wskazywanie pozytywnych wzorców i częste organizowanie różnych form aktywności :

- zabawy ruchowe i zajęcia sportowe w Parku Miejskim
- zajęcia taneczne
- wyjścia na lodowisko
- wycieczka rowerowa
- rekreacja na basenie i w aquaparku
- zakup nowych urządzeń do ćwiczeń i organizowanie gier sportowych oraz zabaw ruchowych w budynku TC „Caritas”.

Projekt „Inwestujemy w zdrowie” mógł być w całości zrealizowany dzięki finansowemu wsparciu Fundacji „TESCO DZIECIOM” oraz Partnerom.

Partnerami Projektu byli:

- Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Toruniu
- Oddział Toruńsko-Włocławski Polskiego Towarzystwa Higienicznego
- Redakcja „ŚWIADECTWA” (Magazynu Caritas Diecezji Toruńskiej).

Za udział w Projekcie serdecznie dziękujemy Fundacji „Tesco dzieciom”, partnerującym nam instytucjom, a także beneficjentom !

Hanna Dobromilska – Koordynator Projektu