

Gondolkodj Egészségesen! Alapítvány
2013. évi
Közhasznúsági jelentés - szakmai beszámoló

Budapest, 2014. március 18.

Kardos Andrea
Képviselő



Gondolkodj Egészségesen!
Alapítvány
1051 Budapest, József A. u. 1.
Adószám: 18126800-1-41
B.sz.sz.: 10701994-44334804-51100005

Háttér

A gyermekek egészségi állapotáról szóló hazai és nemzetközi felmérések azt mutatják, hogy egyre több egészségtelenül élő gyermek (és felnőtt) van. A különböző betegségek, „népbetegségek” sokszor az egészségtelen életmódra vezethetőek vissza. Ma már az orvosok és pszichológusok többsége is úgy gondolja, hogy a megelőzést, illetve az egészségre való nevelést kicsi gyermekkorban kell elkezdni. Tapasztalat, hogy az emberek fogékonyak az egészség megőrzésével kapcsolatos tanácsokra, meg is fogadják azokat, és a későbbiekben még többet akarnak tudni erről a területről.

Ezért láttuk szükségesnek egy olyan program kidolgozását, amely már az óvodás évek alatt útmutatást nyújt a gyermekeknek, szüleiknek, családjuknak, illetve az óvodapedagógusoknak. Meggyőződésünk, hogy a testi-lelki egészség és annak megőrzése a legnagyobb kincs a világon, s korai gyermekkorban kell megtanítani a gyermekeket és családjukat az egészséges életmódra - ezért dolgoztuk ki a Gondolkodj Egészségesen! Programot.

Országos Gondolkodj Egészségesen! Nap és EgészségZsák

A Program indulásakor, 2006 szeptemberében 35.000 darab EgészségZsákot juttattunk el közel 900 óvodába, 2007-től kezdve pedig minden évben 55.000 darab EgészségZsák került kiosztásra hazánk összes megyeszékhelyén, Budapesten, valamint nagyvárosokban és hátrányos helyzetű településeken, összesen közel 1.300 óvodában. Ez azt jelenti, hogy a Program 8 éves működése alatt több mint 400.000 EgészségZsák került kiosztásra országszerte 400.000 család számára.

A csomag tartalmának célja az egészséges életmód és fejlődés megalapozása. A környezetbarát anyagból készült tornazsákban elhelyezésre kerül egy szakmai szervezetek által tartalmilag ellenőrzött, praktikus, gyakorlatias, közel 100 oldalas kiadvány, amely segít eligazodni az egészséges életmód szerteágazó témáiban. 2013-ban ismét 60.000 példányban adtuk ki a Gondolkodj Egészségesen! Kiadványt. Emellett helyet kaptak az egészséges életmódra, helyes táplálkozásra, higiénia felhívó kiadványok és termékek is a Zsákban, mintegy alátámasztva, kézzelfoghatóvá téve a szakmai kiadvány tartalmát.

A Zsákok átadását mindig országos esemény is kíséri, így 2013-ban is. Az Országos Gondolkodj Egészségesen! Nap 2013. november 29-én volt és ezen a napon a Zsákok átadása mellett a Program által javasolt forgatókönyv alapján minden óvoda megtarthatta saját Gondolkodj Egészségesen! Napját: közel 1.300 óvodában egyszerre meséltek, játszóttak és énekeltek az óvodások, sőt közösen készítették gyümölcssalátát. Ezzel is

Gondolkodj Egészségesen!
Alapítvány
1051 Budapest, József A. u. 1.
Adószám: 18126800-141
B.sz.sz.: 10701094-11534804-91169905

szerettük volna kézzel foghatóvá tenni, hogy kicsik és nagyok összefogásának hatalmas ereje van, ahogyan a GE! közösség is nagyon erős.

A határon túlról, Erdélyből virtuálisan csatlakozott hozzánk immáron harmadik évben körülbelül 260 székelyföldi óvoda is, akik szintén ajánlott forgatókönyvünk alapján tartottak aznap saját Gondolkodj Egészségesen! Napot.

Rendezvények

Már a Program indulásakor fontosnak tartottuk, hogy a szülők és az óvónők a mindennapjaikban is tudatos, egészséges életmódra neveljék a gyermekeket és ne csak az EgészségZsák kiosztásakor legyen pár nap erejéig kiemelten fontos téma a testi-lelki egészség. Évközbeni rendezvényeink mind-mind ezt a célt hivatottak megtestesíteni, azaz praktikus, kézzelfogható segítséget, tippet, (új) módszereket bemutatni kisgyermekes szülők és óvodapedagógusok számára egyaránt.

Te Meséd óvodás foglalkozások

2013 februárjában indítottuk el a Te Meséd óvodás foglalkozásokat délutánonként, amit nagyon hamar megszerettek az óvodások és sokan állandó látogatói lettek a mesés délutánoknak.

A Te Meséd® foglalkozások során ötvözzük a drámajátékot, a mesélést és a kreatív foglalkozásokat: ezáltal fejlődik a gyermekek szókinccse, képalkotási képessége, önkifejezési eszköztára.

A mese az egyik legjobb eszköz, amivel a gyermek a belső szorongásait, feszültségeit és bizonytalanságait fel tudja oldani. A mese segítségével a gyermek ösztönösen meg tudja fogalmazni vágyait, félelmeit, aktuális lelki állapotát, és a saját mese megalkotása a kreatív önkifejezésen túl a lelkileg meghatározó élmények feldolgozásának is fontos módja.

Műhelymunka a tehetséggondozásról (2013. november 7.)

Műhelymunkát tartottunk Tehetséggondozás témában. A jelenlévő óvodapedagógusok egész nap a különböző művészeti ágakkal ismerkedhettek meg saját élményen keresztül, megtanulva, hogyan ültethetik át hátrányos helyzetűek tehetség gondozására.

A résztvevő előadók:

Bakonyi Anna, pedagógiai szakértő, c. főiskolai docens

Salz Gabriella, Kifejezés és Táncrapeuta

Kerekes Valéra, mesélés kutató

Gelencsérné Tamási Márta, Bethesda KISz zenepedagógusa és zeneterapeuta

Szakmai Nap (2013. november 8.)

2013 őszen ismét országos Szakmai Napot tartottunk a Millenárison, melyen csaknem 100 óvodapedagógus vett részt. Témánk ezúttal a tehetséggondozás, a személyiség művészeti eszközökkel való fejlesztése a digitális volt. Délelőtt szakértőink előadásait hallgathatták meg a jelenlévők, a délutáni workshopokon pedig a drámajátékokat tanulhatták meg játékos formában vagy a digitális tábla használatát saját tapasztalatból.

Úgy gondoljuk, hogy az óvodapedagógusok fejlesztése, feltöltése rendkívül fontos területek, hiszen a mindenkori óvodások az ő kezeik alatt, az ő személyes terükben növekszenek fel.

A visszajelzések és a rendezvény sikere láttán egyértelmű, hogy jelentős szakmai igény van hasonló egésznapos konferenciákra a pedagógus szakma részéről – szándékaink szerint a jövőben is rendszeresen igyekszünk hasonló gyakorlatias, a mindennapokban jól használható tudást adó rendezvényekkel folytatni a sorozatot.

Az előadók:

Bácskai Márta, a GEP program megalapítója

Dr. Bakonyi Anna, pedagógiai szakértő, c. főiskolai docens

Vekerdy Tamás, gyermek pszichológus

Szekszárdi Júlia, OFE elnöke

Nagy Ildikó Mária, óvodai szaktanácsadó

Szurmik Zoltán, drámapedagógus

Gyereknep

2013-ban először szerveztünk Gyereknepot a Millenárison. Az utólagos becslések szerint 10 000 látogató érkezett a rendezvényre. A Gyereknapi programot az egészség 7 témakörére fűztük fel: a gyerekeknek 7 állomáson kellett bizonyítaniuk a rátermettségüket és ismeretüket az egészség területén, többek között a Láthatatlan kiállítás adta a tolerancia pontot.

Volt biosziget, ahol csupa egészséges ételt, italt lehetett kóstolni és vásárolni. Gyerekek és szülők kipróbálhatták a jógát, megismerkedhettek egy speciális tartás javító mozgással, részt vehettek zöldség szobrászzkodásban. A kicsik táncolhattak a Kolompos és Kispárna zenekarra és az egész család megnézhetette az Aprószínház és Tóbiás matiné előadását.

A TE MESÉD kuckóban pedig a TE MESÉD foglalkozásunkkal ismerkedhettek meg az idelátogatók, híres emberek meséltek és játszottak a gyerekekkel.

Te Meséd családi délelőtt

A hétfői Te Meséd családi délelőtt programokat a Millenárison tartottuk, az egész családnak szórakoztató elfoglaltságot kínálva. Általában gyermek színdarabbal kezdődött a nap, majd ahhoz kapcsolódóan olyan drámajátékok következtek, ami a gyerek-szülő kapcsolatot erősíti és a gyermek saját kreativitását is megélheti. Közös éneklés, mozgás is követte a programot, majd szülőkkel közös kézművességgel zárt a program. A családi délelőttök az összművészeti eszközökkel való munkára épülnek, ezzel segítve a gyermek én kibontakoztatását, képalkotási képességét, önkifejezési eszköztárát bővíti.

Te meséd® gyerektábor

A Te meséd® címmel idén másodszor szerveztünk tábort, a nagy érdeklődésre való tekintettel 4 egy hetes turnust is indítottunk. A gyerekekkel drámapedagógus szakembereink meséltek és játszottak egy héten át, s a tábor egy hete folyamán minden gyermek elkészíthette saját meséjét is, mely egy saját mesekönyv formájában marad számukra örök emlék.

A tábornak hatalmas sikere volt, a szülőktől nagyon sok visszajelzést kaptunk a gyermekek fejlődésében beállt pozitív változásokról.

Gyermek pszichodráma

A Gyerek pszichodráma foglalkozásunkat az igény hívta életre, sok TE MESÉD tábor és klub résztvevő szüleiben jelentkezett az a vágy, hogy terápiás megoldást találjon gyermeke számára egy megbízható, ismert közegben. A zárt csoportot képzett szakemberek vezetik hetente.

Szakmai teadélutánok óvodapedagógusoknak

Havi egy délután különböző érdekes témában előadást szerveztünk. A néhány órás programon a jelenlévő óvónők és óvóbácsik nem csak meghallgatták az előadásokat, hanem kérdezhettek, véleményüket, tapasztalatukat is elmondhatták.

Kriston Andrea az óvodáskori intim szokásokról beszélt, Futó Judit pszichológus pedig a kommunikáció témában mesélt a jelenlévőknek.

Összegzés

Úgy gondoljuk, hogy a Gondolkodj Egészségesen! Program külső szakértői tudásának segítségével, illetve rendezvényei által olyan praktikus segítség tud lenni óvónők és szülők számára is, amely valóban óvodáskorú gyermekeink egészséges felnőtté válásában segít, testi és lelki értelemben egyaránt.


Gondolkodj Egészségesen!
Alapítvány
1051 Budapest, József A. u. 1.
Adószám: 18126800-1-41
B.sz.sz.: 10701094-44334804-51100005

Kardos Andrea
Gondolkodj Egészségesen! Alapítvány
képviselő