


Gondolkodj Egészségesen! Alapítvány
2014. évi
Közhasznúsági jelentés - szakmai beszámoló

Budapest, 2015. május 5.

Kardos Andrea
Képviselő


Gondolkodj Egészségesen!
Alapítvány
1051 Budapest, József A. u. 1.
Adószám: 18126800-1-41
B.sz.sz.: 10701094-44554804-5110000

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 vezethetők vissza. Ma már az orvosok és pszichológusok többsége is úgy gondolja, hogy a megelőzést, illetve az egészségre való nevelést kicsi gyermekkorban kell elkezdeni. 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 (továbbiakban: GEP).

A Program az óvodások életét érintő összes területet lefedi 7 témakörével: (1) *Táplálkozás*, (2) *Mozgás*, (3) *Gyermeklélek*, (4) *Biztonság és testi egészség*, (5) *Művelődés*, (6) *Sokszínűség*, (7) *Környezetvédelem*. Széles eszköztárat biztosít az óvodapedagógusok számára, hogy a különböző, elsőre talán egymástól függetlennek tűnő területek között megteremtse az átjárhatóságot, az egyes témákat a maguk komplexitásában kezeljék, s azt a gyermekek számára oly nagy teret adó szabad játékkal, az összművészetek végtelen tárházával fűszerezzék.

A Gondolkodj Egészségesen! egy olyan egyedülálló pedagógiai műhely, mely egyszerre dolgozik gyermekekkel, szülőkkel és óvodapedagógusokkal azon, hogyan tudják az egyes célcsoportok önmagukban, egymástól függetlenül, de egymással összefüggésben is azt az egyedi harmóniát megteremteni, amelyben *minden gyermek egészségesen tud élni, minden gyermek önmaga lehet*. Ehhez ad a Gondolkodj Egészségesen! Program módszereket, lehetőségeket, utakat, szervez különböző programokat, rendezvényeket, s segíti a 3 célcsoportot abban, hogy saját kreativitásukat, lehetőségeiket felismerjék. A GEP rendkívül széles skálán mozog az egészen konkrét iránymutatástól (pl. mit érdemes enni, milyen a jó rajzeszköz, jó könyv stb.) az elvontabb, kevésbé megfogható szemléletátadásig (pl. hogyan csökkentheti a mese a gyermek szorongását, hogyan inspirálhatja egymást szülő és gyermek a családi bábjáték során).



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 9 éves működése alatt több mint 450.000 EgészségZsák került kiosztásra országszerte 450.000 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. 2014-ben ismét 60.000 példányban adtuk ki a Gondolkodj Egészségesen! Kiadványt. Emellett helyet kaptak az egészséges életmódra, helyes táplálkozásra, higiénéire felhívó kiadványok és termékek is a Zsákban, mintegy alátámasztva, kézzelfoghatóvá téve a szakmai kiadvány tartalmát.

A Zsákok átadását mindig országos esemény kíséri, idén az Országos Gondolkodj Egészségesen! Nap 2014. november 28-án került megrendezésre. 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, játszottak és énekeltek az óvodások, sőt közösen készítettek gyümölcs- és zöldségsalátát. Ezzel is 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 negyedik 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. Évközbeleni 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.

Akkreditált drámapedagógiai képzés

Drámajáték-vezetés projektszemlélettel az óvodai egészségnevelésben címmel továbbra is színvonalas akkreditált képzéseket szervezünk első sorban óvodapedagógusok és az óvodás korosztállyal foglalkozó más képzettségű pedagógusok számára. Programunk hiánypótló és egyedi, ezért rendkívüli jelentőséggel bír országos viszonylatban is. Kimondottan az óvodákra fókuszál, az óvodás korú gyermekek játékkal történő személyiségfejlesztését tűzte ki célul. A képzést szakavatott, elismert szakemberek vezetik. Drámapedagógiai képzésünkkel egy olyan rendkívül gazdag eszköztárat szeretnénk átadni az óvodás korú gyermekekkel foglalkozó pedagógusoknak, amelyből saját óvodájuk jellegzetességeinek megfelelően, gyermekcsoportjaik összetételének ismeretében bátran, szabad szellemben válogathatnak a legszebb, legnemesebb cél: a gyermek személyiségfejlesztése érdekében!

Akkreditált zeneterápiás képzés

A zene, a dal a gyermek természetes közege. A zene önmagában is fejlesztő eszköz. A ritmus a figyelmet, fegyelmet és a beidegződést segíti, a dallam az érzelmek formálója. A zenei nevelés – transzferhatása által – a gyermek egész személyiségére döntő hatással van. A zeneterápia ezt a nevelői munkát hivatott kiegészíteni egy új módszerrel. A tudatosan és módszeresen kiválasztott zeneterápiás játékok és a terápiás szemléletmód együttesen biztosítják azt a közeget, melyben a gyermek önkifejezése, kreativitása szabadon bontakozhat, bizalma a társak felé mélyülhet és önbizalma erősödhet. Ezáltal testileg és lelkileg egészséges személyiséggé válhat. *A gyermeki személyiség kibontakoztatása zeneterápiás módszerekkel az óvodában* c. képzést szakavatott, elismert szakemberek vezetik.



Összegzés

Úgy gondoljuk, a Gondolkodj Egészségesen! Program külső szakértői tudásának és rendezvényeinek segítségével praktikus segítség tud lenni mind az óvodapedagógusok, mind a szülők számára, hogy óvodáskorú gyermekeink valóban egészséges felnőtté válhassanak testi és lelki értelemben egyaránt.

Gondolkodj Egészségesen!
Alapítvány
1051 Budapest, Szécf. A. u. 1.
Cím: 181266-001-11
Kardos Andrea
sz: 1004-4454804-5110000

Gondolkodj Egészségesen! Alapítvány
képviselő

