

**„GATTYÁN ALAPÍTVÁNY -**

**KÖZÖSSÉGFEJLESZTŐ**

**PÁLYÁZAT 2024”**

***EGYÉL, IGYÁL, MOZOGJ!***

***ÉLJ EGÉSZSÉGESEN!***

## 1. A pályázó intézmény és munkatárs adatai, a pályázati kapcsolattartó elérhetőségei

**A pályázó intézmény:** Szivárvány Speciális Gyermekotthon, 5665 Puszaotlaka, Kossuth utca 39 – 41.

**Munkatárs:**

**Elérhetőség:**

A Gyöngyház Integrált Szociális és Gyermekvédelmi Központ Békés Vármegye egy szociális és egy gyermekvédelmi intézményegységet foglal magába.

A Szivárvány Speciális Gyermekotthon, Puszaotlakán található. Az intézményben 3 csoport létesült. Melyből kettő 6 férőhelyes (90m<sup>2</sup>) egy 8 férőhelyes (115m<sup>2</sup>). Az intézményegységben jelenleg 11 kiskorút gondozunk. Valamennyien speciális vagy kettős ellátási szükségletű fiatalok.

Speciális ellátási szükségletűnek tekintjük a jogszabály alapján a szakellátás keretében:

a) a súlyos pszichés tüneteket mutató,

b) a súlyos disszociális tüneteket mutató,

c) a pszichoaktív szert használó és

d) a fentiek valamelyike mellett különleges szükséglet jegyeit is mutató – kettős szükségletű,

12. életévét (kivételesen indokolt esetben a 10. életévét) betöltött gondozott gyermeket.

A gyerekekben rejlő különféle képességek, készségek, a tehetség felfedezésére és a szabadidőjük hasznos eltöltésére igyekszünk a lehető legtöbb időt fordítani. A legváltozatosabb programok szervezésével próbáljuk bővíteni látókörüket, ismereteiket, tudásukat.

2. A pályázatban szereplő terv írásbeli összefoglalása (foglalkozás, létszám, időtartam)

Minden hónapban, egy 4 napos programsorozat kerül megszervezésre. Július a kezdő hónap.

**JÚLIUS 15 – 18. „EGÉSZSÉG – BETEGSÉG- TISZTASÁG”**

**11 fő gyermek**

A napokat közös tornával kezdjük, az intézmény udvarán, 9:00-órától.

Ezután elfogyasztjuk az egészséges tízórait 9:30-órakor, mely gyümölcs – és zöldségtál formájában kerül az asztalra.

A tízórait követően, minden nap, előadások kezdődnek, meghívott előadók közreműködésével, a lányok bevonásával, 10:00-órától.

Július 15. „EGÉSZSÉG – BETEGSÉG” – az orvos előadása a témában (egészség, betegség, helyes táplálkozás, egészségtelen táplálékok, napi folyadékbevitel, vitaminok, szűrővizsgálatok, védőoltások fontossága, túlsúlyosság, vérnyomásmérés, cukormérés). Az előadás végén, minden fiatal kap egy bögrét, melyből tejet fogyaszthat el.

Július 16. „A TISZTASÁG FÉL EGÉSZSÉG” – testápolás fontossága – nevelők előadása. A mai napon egy tusfürdőt kap minden leány.

Július 17. „FOGÁPOLÁS” – a fogorvos előadása a helyes fogápolásról, fogak védelméről. A fogorvostól egy fogkefét és egy fogkrémet kapnak ajándékba.

Július 18. Közösen müzlit készítünk, majd elfogyasztjuk. A szükséges aszalt gyümölcsöket, aszalógépben, itt helyben, a hét folyamán készítjük el a gyerekekkel.

Új ismeretek nyújtása, szókincs bővítés, emlékezetfejlesztés, közösségi szellem alakítása.

Az előadásokat követően, szabad mozgás, labdajátékok az udvaron. Majd délután, ismeretterjesztő filmek nézése a kivetítőn, az elhangzott témákban.

## AUGUSZTUS 12 - 15. „AZ VAGY AMIT MEGESZEL” GYÜMÖLCSHÉT

### 11 fő gyermek

A napokat közös tornával kezdjük, az intézmény udvarán, 9:00-órától

Ezután elfogyasztjuk az egészséges tízórait 9:30-órától, mely gyümölcstál formájában kerül az asztalra.

A hét folyamán, minden nap, gyümölcsökből készítünk egészséges finomságokat, 10:00-órai kezdettel.

Augusztus 12. Gyümölcsleves készítése az udvaron, bográcsban illetve csirkemellfilé és sült burgonya, a forrólevegős sütőben. Az előkészítésben és elkészítésben minden lány részt vesz.

Augusztus 13. Gyümölcssaláta készítése. A két csoport külön, verseny formájában. Zsűri: a szakmai vezető, sofőr, portás, 2 fő nevelő. A győztes egy nagy, a második helyezett egy közepes gyümölcskosarat kap, jutalmul.

Augusztus 14. Aszaljunk gyümölcsöket. Készítsünk gyümölcsturmixot.

Augusztus 15. Süssünk, süssünk valamit gyümölcsökből. A két csoport 2 – 2 féle süteményt készít. Közös kóstolás, fogyasztás.

Főzési technikák megismertetése, mérések végzése az adagolások alkalmával, gépek használatának megtanítása.

A hét folyamán, délutánonként filmeket nézünk kivetítőn, a gyümölcsfogyasztás, egészséges táplálkozás témákban. Vitaminok, gyümölcsökből készíthető finomságok.

## **SZEPTEMBER 09 – 12. „AZ VAGY AMIT MEGESZEL” ZÖLDSÉGHÉT**

### **11 fő gyermek**

A napokat közös tornával kezdjük, az intézmény udvarán, 9:00-órákor.

Ezután elfogyasztjuk az egészséges tízórait 9:30-órától, mely zöldségtál formájában kerül az asztalra.

A hét folyamán, minden nap, zöldségekből készítünk egészséges finomságokat, 10:00-órai kezdettel.

### Szeptember 09. „MEHET A LECSÓBA!”

Lecsófőző verseny az udvaron bográcspan. Zsűri: minden lakó és az aznap dolgozó kollégák. Az első helyezett egy 10db-os zöldségkosarat, a második helyezett egy 7db-os zöldségkosarat kap jutalmul, melynek tartalmát a következő napokban, az ételkészítés során feltudják használni.

### Szeptember 10. „VITAMINFALATKÁK – RÉPAGOLYÓ – ÉS A SAVANYÚSÁG”

Ezen a napon vitaminfalatkákat (sajt, paprika, uborka, paradicsom) és répagolyót készítünk közösen. Majd vegyesvágott savanyúságot készítünk elő és helyezünk hordóba. Ezzel a télre készülünk elő, a tartósítás módját igyekszünk bemutatni. Az adott alapanyagokat a lányok dolgozzák fel, folyamatos felnőtt kontroll, segítség mellett. Közben folyamatos beszélgetés a témában.

### Szeptember 11. „KÉSZÍTSÜNK ZÖLDSÉGFIGURÁKAT!”

Többféle zöldségből, figurákat készítünk. Majd kiállítjuk az elkészült produktumokat. Képzlet, gondolkodás, esztétikai érzék, kézügyesség, önbizalom fejlesztése, másik munkájának megbecsülése.

### Szeptember 12. „ROTYOGJON AZ ÜSTBEN A PARADICSOMLÉ!”

A mai napon, az udvaron paradicsomlét főzünk üstben és üvegbe töltjük, majd szárazdunsztba helyezük, míg kihűl. Ezután a két csoport kamrájában lesznek elhelyezve a téli főzést segítő, tartósítószer mentes alapanyagok.

A lányok az alapanyagot maguk mossák, több lében, majd darabolják fel a daráláshoz. Felváltva történik a ledarálás, üstbe öntés, főzés. A lébe semmilyen adalékot nem teszünk. Felforraljuk, és amíg elfövi a habját, főzzük. Ezt követően alaposan elmosott üvegekbe töltjük, lezárjuk és szárazdunsztba helyezük.

Anyanyelvi nevelés, szókincsbővítés, új fogalmakkal történő megismertetés.

A hét folyamán, délutánonként filmeket nézünk kivetítőn, a zöldségekről, egészséges táplálkozás témákban. Milyen vitaminok találhatóak egyes zöldségekben, zöldségekből készíthető finomságok.

## **OKTÓBER 07 – 10. „ÉP TESTBEN ÉP LÉLEK” ÓVAKODJUNK A KÁROS SZENVEDÉLYEKTŐL, MOZGÁSOS VETÉLKEDŐK**

### **11 fő gyermek**

A napokat közös tornával kezdjük, az intézmény udvarán, 9:00-órakor.

Ezután elfogyasztjuk az egészséges tízórait 9:30-órakor, mely gyümölcs, zöldség, joghurt formájában kerül az asztalra. 10:00-órától kezdődnek a napi programok.

### Október 07. „ÓVAKODJUNK A KÁROS SZENVEDÉLYEKTŐL”

A védőnő és a körzeti megbízott előadása a káros szenvedélyekről.

A lányok 2 állomáson hallgathatják meg a témával kapcsolatos hasznos információkat a drog, dohányzás, alkohol veszélyeiről. A megelőzés fontosságáról, módjairól. Lehetséges segítségkérés módjáról. A segítők személyéről, elérhetőségeikről. Kiemelten hangsúlyozva, hogy ha ő maguk kerülnek ilyen helyzetbe vagy társuk, **SEGÍTSÉGET KELL KÉRNI!**

Ismeretbővítés, önbizalom erősítése, saját egészségük védelme, empátikus képesség erősítése.

### Október 08. „VERSENYEZZÜNK EGYÜTT!”

Ezen a napon az intézmény füves területén, kialakított pályán versenyjátékokat játszunk. Délután egy focimérkőzés kerül megtartásra.

Erő, ügyesség, állóképesség, gyorsaság, kitartás, türelem, egészséges versenyszellem, kudarcűrő képesség fejlesztése.

### Október 09. „KONDIZZ VELÜNK!”

Az intézmény kondigépeinek megfelelő elhelyezését követően, a gépeken történő helyes mozgásformák gyakorlása, tudatosítása.

Verseny szervezése: Ki bírja tovább a futópádon!?

Erő, ügyesség, kitartás, kudarcűrő képesség fejlesztése.

### Október 10. „ETTÜNK, ITTUNK, MOZOGTUNK, TANULTUNK. IGYEKSZÜNK EGÉSZSÉGESEN ÉLNI A MINDENNAPOKBAN.”

A 4 hónapos programsorozat zárása.

A nap folyamán, gyümölcstortákat, joghurttortát, párolt zöldségeket, párolt húsokat, gyümölcsleveket készítünk. Ezeket fogyasztjuk el közösen 13:00-óra körül. Közben beszélgetések zajlanak.

3. **A pályázatban szereplő program célja, jelentősége az intézményben élők számára, a gyerekek életére, fejlődésére gyakorolt várható pozitív hatása**

Az egészséges életmód napjaink felgyorsult világában egyre inkább égető kérdéssé vált. A helytelen táplálkozás és mozgásszegény életmód gyakran hangoztatott probléma, muszáj foglalkozni vele. Ez a gyerekekre jelent egyre nagyobb veszélyt, hisz az ilyen életvitel később nagyon sok egészségügyi gondot okoz, társadalmi illetve szociális problémához is vezethet. Általános tapasztalat, hogy a gyerekek különféle chipseken, kólákon nőnek fel, a számítógép és a televízió előtt ülve, mozgásra, sportolásra pedig egyre kevesebb időt fordítanak. Esélyt kell teremteni arra, hogy a fiatalok képessé válhassanak egy pozitív életstílus kialakítására és a drogok visszautasítására. A helyi közösségek növeljék problémamegoldó készségüket a kábítószerprobléma visszaszorításában. Segíteni kell a drogokkal kapcsolatba kerülő és a drogproblémákkal küzdő egyéneket. Csökkenteni kell a drogokhoz való hozzáférés lehetőségét. Ezen okok miatt fontos célkitűzésnek tartom, hogy példaértékű utat mutassunk a jövő nemzedékének a helyes és egészséges ételvitelhez. Ezt a célt szolgálják a havonta megszervezésre kerülő témahetek.

MINDEN NAP A BALESETVÉDELMI OKTATÁS MEGTÖRTÉNIK, AMENNYIBEN AZ ADOTT NAP PROGRAMJA MEGKÍVÁNJA TŰZVÉDELMI OKTATÁS IS. Melyek során a balesetveszélyes helyzeteket átbeszéljük, a szűrő, vágó eszközök rendeltetésszerű használatára felhívjuk a figyelmet, megbeszéljük, hogy a tűz lehet barát, de átváltozhat ellenséggé is, ha nem körültekintően járunk el. Tűzoltáshoz szükséges eszközöket előkészítjük.

**Célunk:**

- Fiataljaink egészséges életmódra, életvitelre nevelése, a testi, szellemi védettség biztosítása, higiénés szokások tudatosítása.
- A gyerekekben tudatosuljanak az egészségmegőrzés alapvető szabályai, a korszerű táplálkozás követelményei, váljon számukra értékke az egészség.
- Az egészséges versenyszellem alakítása, kudarctűrő képesség fejlesztése.
- A mozgás megszerettetése.
- Esztétikus, helyes étkezés szokásának hangsúlyozása.
- Vitaminok fontosságának kiemelése.
- A napi megfelelő mennyiségű folyadékbevitel fontosságának tudatosítása.
- Feltudják ismerni bizonyos szerek, egészséget károsító hatását.
- Megfelelő szakemberek bevonásával, speciális gondozó, prevenciós és korrekciós testi, lelki nevelési feladatok ellátása (orvos, fogorvos, védőnő).
- Tudatosítani a szűrővizsgálatok és a védőoltások szerepének fontosságát.
- Figyelemfelhívás a túlsúlyosság kedvezőtlen hatásaira.
- Önismeret fejlesztése, reális énkép kialakulásának elősegítése.
- Kiegyensúlyozott, egészséges felnőtteket nevelni.

- Távlati célunk, hogy felnőtt életükben váljanak képessé egészséges, harmonikus életvitel kialakítására, életmódjukra vonatkozóan helyes döntések meghozatalára, konfliktusaik, problémáik megfelelő kezelésére.

Az intézményben elhelyezett lányok mindegyike nevelésbe vett, családjából kiemelt. Ellátásuk, gondozásuk az életre történő felkészítésük kiemelt feladat számunkra. Több lányt az utca nevelt, deviáns magatartásformákat gyakoroltak bekerülésük előtt. Vannak köztük drogprobléma miatt bekerülők. Lelkük ápolása rendkívül fontos.

A témahetek megvalósításával, az egészséges fejlődésüket kívánjuk szolgálni. Ismereteket nyújtani, megismertetni olyan tevékenységeket, melyekkel eddig még nem találkoztak. Felhívni figyelmüket arra, hogy saját testi épségükre, egészséges fejlődésükre, jövőképük kialakítására senki más nem hivatott csak ő maguk. Mi példamutatással, gyakoroltatással, érdekes tevékenységek biztosításával tudunk mindehhez hozzájárulni. Nagyon fontos szerepe van, a tiszteletnek, az elfogadásnak, a szeretetnek, megértésnek részünkről.

#### Várható pozitív hatások:

- Egészséges lesz testileg, ha sokat fog mozogni a jövőben és egészségesen táplálkozik.
- Egészséges lesz lelkileg, ha bízik önmagában, mert mi is bízunk benne.
- Egészséges lesz szellemileg, ha óvja, védi környezetét és önmagát a káros hatásoktól, mert tudja, hogy az élet minden formája érték.



#### 4. A pályázatban szereplő program megvalósításához kapcsolódó várható költségek

A programokon az előadók térítésmentesen vesznek részt.

Szükséges beszerezni:

- gyümölcsfélét
- zöldségfélét
- magvakat
- mézet
- tejet
- fűszereket
- csirkemellfilét
- burgonyát

Eddig: 65.000Ft.

- tálcákat
- konyhai tartozékokat (tálcák, hámozók, vágódeszkák, tálak)
- bögre 11db
- tusfürdő 11db
- fogkefe 11db
- fogkrém 11db

Eddig: 30.000Ft

- aszalógép – 20.000.-
- aprítógép – 15.000.-
- botmixer – 20.000.-
- turmixgép – 20.000.-
- párológép – 20.000.-
- forrólevegős sütő – 30.000.-
- elektromos daráló – 25.000.-
- zöldség és burgonya aprító – 15.000.-
- paradicsompasszírozó – 10.000.-
- vérnyomásmérő – 10.000.-
- cukormérő – 10.000.-
- futópad – 110.000.-

Eddig: 305.000Ft.

**Összesen: 400.000Ft.**

**Puszttaottlaka, 2024. április 18.**

**Készítette:**

**nevelő**

**Kapcsolattartó:**

**szakmai vezető**