

Gondolkodj Egészségesen (GE!) Program az óvodában

A program egy olyan civil kezdeményezés, melynek célja, hogy az első három életév utáni legfontosabb időszakban, az óvodáskorban segítsen a gyereket nevelő szülőknek illetve óvodapedagógusoknak, hogy a gyermekek olyan családi és intézményi környezetben fejlődhessenek, amely maximális esélyt biztosít számukra az egészséges felnőtté váláshoz. A program felfogása szerint a hangsúlyt a megelőzésre kell helyezni és a gondok megelőzésére kell törekednünk. A gyermekek egészséges fejlődését meghatározó valamennyi területtel foglalkozik: testi egészség- és biztonság, táplálkozás, környezettudatosság, kultúra, szocializáció, tolerancia, érzelmi stabilitás, nevelés. A szülőknek elsősorban a honlapjukon található (www.gondolkodjegeszsagesen.hu) tartalmakkal, illetve rendezvényeiken keresztül programjaikkal igyekeznek hasznára lenni: sok gyermekneveléssel, kikapcsolódással, tudatos szülővé válással kapcsolatos témát bontanak ki szakértők segítségével. Az óvodapedagógusokkal szoros együttműködést építenek ki: képzéseket, szakmai rendezvényeket tartanak számukra illetve pályázatokkal igyekeznek segíteni munkájukat.

Ebbe a programba kapcsolódott be óvodánk idén első alkalommal, így a kiscsoportosok hazavihették a számukra összeállított EgészségZsákot, benne egy tájékoztató füzettel, 100%-os gyümölcslével és egyéb egészséges dolgokkal. Január 23-án tartottuk meg a GE! napot, melynek során az óvoda apraja-nagyja különböző programokon vett részt:

- megnézhetek egy mesét a savanyú citromról, akit senki nem szeretett. A bábozás során sokféle gyümölcscsel-zöldséggel ismerkedhettek meg.

- gyümölcssalátát készítettünk, amit később jóízűen el is fogyasztottunk – mennyivel finomabb az az étel, amit mi magunk készítünk!

- a mozgásról sem feledkeztünk meg: egy nagy adag „gyümölcssalátában” keveredtek össze a gyerekek – fogó- futójátékokkal edzettük őket.

Ez a nap a zárása volt a csoportokban napok óta tartó egészséges életmód témának. S bizony ez az időszak sok-sok tanulságot is hozott számunkra. Egy játék során a gyerekek két-két dolog közül választhattak, melyik az egészségesebb:

- vizet vagy szörpöt inni,
- gyümölcsöt vagy cukrot enni,
- tejet vagy teát inni,
- futkározni vagy TV-t nézni,
- gyalog vagy autóval járni.

S bizony a gyerekek többnyire „hazabeszéltek”: a számukra kedves dolgokat sorolták s nem azért mert butuskák, számukra ez a természetes: egészségtelen ételeket, italokat fogyasztanak, keveset mozognak, sokat tévéznek, autóznak. Ez a gondolkodás, szokásrend már az óvodában is felszínre kerül. A gyerekek igen kényelmesek, lusták. Testnevelés foglalkozáson például két játék között rögtön leülnek, nem utánozzák az óvónő mozdulatait, nem élvezik a mozgást. Igen nehéz aktivizálni őket. Mozgásszegény életmódjukról árulkodik, hogy a legelemibb, legtermészetesebb mozgásformák is nehézséget okoznak nekik, nehezükre esik kúszni, mászni, bújni.

A gyerekek nagyobb része autóval közlekedik, annak is örülhetünk, hogy a biciklin hátul ülő gyerekek legalább levegőznek. Sok-sok gyerek az otthon töltött idejében tévézésről, számítógépezésről számol be. Kíváncsiak lennének, hogyan telik a hétvége? Friss levegőn? Mozgással? Kirándulással? Csak reménykedhetünk! (Azt csak zárójelben jegyzem meg, hogy évek óta a kihívás napi nagycsoportos biciklizés nehézségekbe ütközik – egyre több gyerek nem tanul meg biciklizni! Vajon ügyetlenebbek lennének elődeiknél?)

Idősebb olvasóink, és a tudatosan egészséges életmódra nevelő szülők számára talán meglepő, hogy az egyik legnagyobb probléma az óvodába érkező gyerekeknél a vízivás. Egyre több az olyan gyerek, aki szinte „rosszul van” a víztől! Beletelik 10-15 perc is, mire néhány korty víz lemegy a torkukon. Ezek a gyerekek otthon csak szörpöket, teát, ízesített! ásványvizet isznak.

Gyümölcsös, zöldséges képeket gyűjtve, s azokról beszélgetve derült ki, mennyire nem ismerik fel a gyerekek azokat. No, nem a kelbimbót, a brokkolit, hanem a borsót, káposztát, fokhagymát! Azt gondoljuk, a legtöbb zöldséggel-gyümölccsel ezek a gyerekek sajnos csak feldolgozott formában, készételként találkoznak.

Ezek után egyet érthetünk abban, hogy nekünk felnőtteknek: szülőknek, pedagógusoknak van min elgondolkodnunk, s reméljük, sokak szerint változtatunk is!

Most cseperedő gyermekeink megfelelő testi-lelki fejlődése érdekében mi, óvónők kérünk mindenkit

Gondolkodjunk együtt Egészségesen a fent leírtakon!

Imre Gáborné, Szalai Dóra
óvodapedagógusok