

Jurík Tünde, Viczay Ildikó

Egészség hét az óvodában

Az egészséges életmódra nevelés napjaink egyik legfontosabb egészségpedagógiai feladata. Ahhoz, hogy az egészségünket és fizikai erőnlétünket meg tudjuk tartani, egészségvédő ismeretekre van szükségünk. Ennek elérésén fáradozunk a nyitrai óvó- és tanítóképzős hallgatónk oktatása során is, melynek egyik állomását az Egészség hét projekt megvalósítása képezte.

A projekt célja, hogy különböző kreatív aktivitások segítségével mutassa be a jövőendő és gyakorló pedagógusoknak az egészségtudatos életmódra nevelés lehetőségeit óvodai keretek között. A projekt megvalósításának helye a nyitrai L. Okánika Óvoda volt, ahol jelenleg 6 csoportban több mint 150 gyermeket nevelnek. Az óvoda Nyitra központjában, nyugodt, csendes környezetben található, nagy udvarral rendelkezik, így minden tevékenységhez biztosítottak a feltételek. A megvalósítás időkerete nyolc hónap volt.

A foglalkozásokat három kiemelt témakörbe csoportosítottuk: 1. Ez vagyok én. A modul célja az emberi test megismerése. 2. Az egészséges táplálkozás mint az egészség egyik alappillére. 3. A mozgás és a sport jelentősége az óvodás gyermek életében.

A témák sokrétűségének köszönhetően az egyes modulok tartalma nem csupán a helyes életmódszokások megalapozására, hanem a személyiségfejlesztés egyéb területeire is kiterjedt. Köztudott, hogy az egészségmegtartó készségek, szokások legnagyobb határfokkal a korai gyermekkorban alapozhatók meg, ezért arra törekedtünk, hogy a gyermekek a differenciált tevékenységeken keresztül minél több élményszerű tapasztalatot szerezzenek. Nagyon fontos volt, hogy minden gyermeknek legyen feladata, mindenki kivegye a részét a finomságok készítéséből. Az egyes programokba a szülőket is bevontuk, hiszen a pedagógusokkal együtt ők tehetnek a legtöbbet azért, hogy az egészséges táplálkozás iránti igény már korai gyermekkorban megszilárduljon. Az egyes tevékenységek által a szülők is új ismereteket szerezhettek a problémakörben, és megismerkedhettek az óvoda által vásárolt innovatív segédesszközökkel is.

Említettük, hogy az egészséges táplálkozás az óvodás korú gyermek

megfelelő fejlődésének egyik kiemelt jelentőségű alapfeltétele. Ennek alapjait ebben a korban kell megteremteni. A gyermekeknek naponta olyan alapélelmiszereket kellene fogyasztaniuk, melyek összetevői biztosítják az egészséges fejlődést: ilyenek a kenyér és péksütemények, gyümölcs, zöldség, hal, hús, tojás, tejtermékek és növényi zsiradékok. Ezek fogyasztása biztosítja a napi szükséges B2, B6, B12 vitamint, valamint a magnézium-, kalcium- és a cinkmennyiségét.

A 2. modul foglalkozásainak célja ezért az egészséges táplálkozás megkedveltetése volt. A foglalkozásokon a tapintás, szaglás, ízlelés útján szerezhetek tapasztalatot a gyümölcsökről és a zöldségfélékről. Az aktivitásokba a szülőket is bevontuk. Velük közösen gyümölcs- és zöldségnapokat szerveztünk, ahol a gyermekek ismeretlen gyümölcs- és zöldségfajtákkal is találkozhattak, és ezekből „egészségtányért” készíthettek. A feladatok között zöldség- és gyümölcszobor készítése is szerepelt, melyeket a kiállítást követően közösen meg is kóstolhatták.

A foglalkozásokhoz feladatlapokat is készítettünk (1. és 2. ábra), melyek közül itt kettőt mutatunk be. Ezek szintén az egészséges táplálkozás szokásainak megalapozását és az étkezési kultúra fejlesztését szolgálják. A feladatlapokon található gyümölcs- és zöldségfajták megismerését, azonosítását és megnevezését versekkel, dalokkal, mondókkal próbáltuk megkönnyíteni. A foglalkozásokon

a bennük lévő vitaminokról és egyéb fontos tápanyagokról is beszélgettünk. A feladatlapokon található zöldségeket a gyermekek kiszínezték, majd felragasztották az „Ételpiramisra”.

A kooperatív munka jegyében pedig gyümölcsök és zöldségek képanyagából kollázst készítették a gyerekek.

Összességképpen elmondható, ez a hét jó alkalom volt arra, hogy a gyermekek olyan meghatározott tevékenységeket gyakoroljanak, melyek által megismerik az egészséges táplálkozás alapjait. A gyermekek egészségmegtartás iránti igényét újfajta megközelítéssel, ötletekkel, kísérletekkel próbáltuk pozitív irányban befolyásolni. Külön kiemeljük, hogy a foglalkozásoknak köszönhetően a szülők is tudatosították, hogy minél változatosabb az étrend, annál biztosabb, hogy a szervezetbe megfelelő mennyiségben jutnak a szükséges tápanyagok. A modul célja az volt, hogy a gyermekek ismerjék meg a különböző zöldségek gyümölcsök tulajdonságait, jellegzetességeit. A tevékenységek befejeztével a gyermekek képesek voltak ezeket megnevezni, megkülönböztetni, és a különböző fajtákat össze tudták hasonlítani. Bebizonyosodott tehát, hogy az egészséges táplálkozás alapszabályait már óvodás korban kezdhethetjük tanítani a gyermekeknek.

Felhasznált irodalom:

■ Juríková, Tünde – Viczayová, Ildikó – Balla, Štefan – Lehotáková, Eva: *Výchova ku zdraviu a zdravému životnému štýlu v materskej škole*. Nitra, UKF, 2015.



1. ábra: Feladatlap I. Zöldségfélék (Lehoták, 2015)



2. ábra: Feladatlap II. Zöldségfélék (Lehoták, 2015)