

KOMJÁTI ILONA

NEVELJÜNK EGÉSZSÉGES GYERMEKET!

Ahhoz, hogy az egészséges magatartási minták beépüljenek a gyermekek viselkedésébe, valamint hogy megszerezzék azokat a képességeket, amelyek segítségével önmaguk választják az egészséget, folyamatos egészségnevelésre van szükség. A folyamatos egészségnevelés beépíthető a mindennapi óvodai programba.

Elsősorban arra kell megtanítanunk a gyerekeket, hogy mindenki felelős a saját egészségéért. Ehhez nagy odafigyelésre, következetes munkára van szükségünk. Az óvodai életben nagy gondot fordítunk a megfelelő napi-rend kialakítására. A jó napirend a szervezet bioritmusához alkalmazkodva megszabja a napi tevékenységek helyes időbeosztását. Ezen felül ügyelnünk kell a higiénia, helyes táplálkozás és megfelelő mozgás biztosítására.

MOZGÁS

A mozgás, sport, természetjárás fontosságát és egészségmegőrző szerepét elsősorban a napi tornák, séták, túrák, sportvetélkedők szervezésével hangsúlyozhatjuk. A mozgásos játékok testi, nevelési jelentőségét és fontosságát főleg az határozza meg, hogy az aktív mozgástevékenységben a gyermek

természetes mozgásainak (járás, fesztés, ugrás) elsajátítása, alkalmazása, az alapvető testi képességek (ügyesség, gyorsaság, állóképesség, erő) és tulajdonságok (hajlékonyság, egyensúlyérzék, ruganyosság), továbbá a mozgásszervek és keringési szervek fejlődése egyidejűen, párhuzamosan történjen.

Az intenzív mozgástevékenység aktivizálja a tüdő és a szív működését, ezáltal kedvezően befolyásolja a szervezet anyagcseréjét, és fokozza a teljesítőképességét. Ha a gyerekek nyugtalanok, ingerlékenyek, 5-6 perces lazító gyakorlatot végezzünk, melyet kössünk össze légzőgyakorlatokkal (pl. kilégzés: lassan ereszd ki a levegőt, „sz” hangot hallatva).

TÁPLÁLKOZÁS

Az egészség megőrzése érdekében nagyon fontos a helyes táplálkozás. A gyermeki szervezetnek nemcsak az életfolyamatok működéséhez van szüksége táplálékra, hanem a fejlődő szerveinek és szöveteinek felépítéséhez is. Főbb tápanyagaink a fehérjék, a zsírok és a szénhidrátok. A biológiai folyamatok működéséhez azonban szükségünk van vitaminokra, ásványi anyagokra és vízre is. Mindezeket

elegendő mennyiségben, a kívánatos arányban, megfelelő időközönként kell elfogyasztanunk. Ha nem így teszünk, akkor felborul a biológiai egyensúly, aminek különböző tünetek, betegségek lehetnek a következményei. Nem azt fogyasztjuk elsősorban, amire biológiai szükségünk van, nem anynyit eszünk, amennyit a szervezetünk igényel, nem tartjuk be a helyes táplálkozás ritmusát, és nem fordítunk elég gondot az étkezés módjára.

A táplálkozástudomány szakembereinek tanácsai:

- Együnk kevesebb gabonafélét (kenyeret, tésztát), és sokkal kevesebb lisztet használjunk az ételek elkészítéséhez.
- Mérsékeljük az állati zsírok, az édeségek fogyasztását.
- Együnk több színes főzeléket, gyümölcsöt, és igyunk több olyan italt, amelyik gyümölcsből készül.
- Táplálkozzunk változatosabban, és egy-egy étkezésünket is mindig vegyessen állítsuk össze.

Nagyon fontos, hogy megfelelő időközönként egyen a gyerek, s hogy a napi ételmelet többszöri – napi ötszöri – étkezés során fogyassza el. Tudni kell azt is, hogy a gyerek folyadékigé-



nye nagyobb, mint a felnőtté, mert szervezetének nagyobb a víztartalma, élénkebb az anyagcsere-folyamata és nagyobb a hőleadása, ezért több folyadékot iszik. Tévhit, hogy étkezés előtt rossz szokás vizet inni. Helytelen megtiltani a gyerekeknek az étkezés előtti vízivást. A víz a test tömegének kb. 60%-a. Vízet a táplálékkal és italokkal juttatunk a szervezetbe, évszaktól függetlenül többet vagy kevesebbet.

Alapvetően fontos, hogy a gyerek mindennap fogyasszon tejet, tejterméket; tojást (ételbe dolgozva vagy eredeti állapotában); húst (baromfit, tőkehúst, halat, húskészítményt); zöldségfélét, illetve sütőipari termékeket (ez utóbbit módjával). A napi étkezések ajánlott aránya:

- reggeli 15%
- tízórai 10%
- ebéd 40%
- uzsonna 10%
- vacsora 25%

Az óvodáskorú gyermek táplálkozásánál ügyeljünk arra, hogy reggelizés nélkül ne induljon óvodába a gyerek. A vacsora időpontja legalább másfél-két órával a lefekvés előtt legyen. Az elfogyasztott napi élelem mennyisége és összetétele feleljen meg a gyerek korának, egyéni sajátosságainak. Tartsa be a helyes étkezési ritmust (az ötszöri étkezést, és ezen belül a megfelelő arányokat), változatosan és komplexen táplálkozzék a gyermek. Mindig nyugodt légkörben és tiszta körülmények között étkezzen. Tudjon kulturáltan étkezni, tartsa be a higiéniai követelményeket.

Az óvodában érdemes felmérni a lakóhelyre jellemző táplálkozási szokásokat a következő kérdések, feladatok segítségével:

- Hogyan étkeztek, milyen ételeket főznek nektek szüleitök, nagyszüleitök? (Az ételek leírását összegyűjtjük, és megbeszéljük, hogy melyek egészségesek, vitamindúsak, táplálóak.)
- A különböző évszakokban milyen gyümölcsök, növények segítik egészséges fejlődésünket? (ültetés, gondozás, érés, betakarítás – táblázatot készítenek)
- Melyek azok az ételek, amelyekből keveset kell fogyasztanunk, mert kedvezőtlenül hatnak szervezetünkre? (pl.: sok édesség, túlzott téztafogyasztás, mesterséges színezékekkel telített ételek)
- Ellátogatunk a helyi élelmiszerüzletbe. Megnézzük, melyek azok a kenyérfélék, melyek az emésztésre, fej-

lődésünkre jó hatással vannak (barna, magvas kenyerek).

- Összeállítunk egy plakátot az egészséges, vitamindús ételekről.
- Vitaminnapot szervezünk, különösen a téli hónapokban, amikor erre nagy szükség van.
- Naponta hányszor, mit és mennyit étkezünk? (napi terv összeállítása)
- Egyszerű ételek elkészítése, pl.: répalé, gyümölcssaláta, vaj színezése sárgarépával, petrezselyemmel.

HIGIÉNYIA

Az óvodában különösen nagy hangsúlyt kell fordítani a személyi és környezeti higiénia – beleértve a környezetvédelmet is –, étkezési kultúrára, esztétikai környezetre. Jó példa erre a gyakorlati tevékenységek, kézmosás, fogmosás, terítés, virágápolás, öltözködés gyakoroltatása, egyszerű ételeink elkészítése, kóstolása, új termékek bemutatása.

Feladatok a személyi higiénia és az egészség megőrzése érdekében:

- Saját ivópohár használata.
- Evés előtti, WC-használattal összefüggő kézmosásra szoktatás.
- Egymás kenyerébe, gyümölcsébe harapás veszélyének ismertetése, figyelemmel kísérése.
- Zsebkendők használatának (tüsszentés, köhögés során) szorgalmazása.
- A helyes fogápolás szabályainak gyakorlása, a „Vidám fogak” fogápolási program alkalmazása, szemléltető táblák elhelyezése a falon.
- Öltözködés különböző évszakokban, időjárás körülmények között.
- Napirend – helyes időbeosztás, időtöltés a friss levegőn.
- Az aktív pihenés formái és szükségessége a meghatározott napirendben.
- Évente több alkalommal ellenőrizni a gyerekek fejének tisztaságát – különösen ősszel és télen.
- Párolgató edények elhelyezése valamennyi helyiségben.

Összességében azt mondhatjuk, hogy az itt megfogalmazott szempontokra mindenképp szüksége van a gyerekeknek, ezért mindig figyeljünk oda az egészséges életmódra nevelésre az óvodáskorban.

FELHASZNÁLT IRODALOM:

- Franz J. Mönks, Alphons M. P. Knoers: *Fejlődéslektan*. Urbis, Budapest, 2004.
- Mérei Ferenc – V. Binét Ágnes: *Gyermeklektan*. Gondolat, Budapest, 1972.
- Dr. Mónus Erzsébet: *Az egészségnevelés szakkönyvtára*. Medicina, Budapest, 1985.



VOJTEK LILI

„Hatéves lehettem, amikor írtam egy „verset” egy nagyon beteg néniről, amelyet mélyen meghatva olvastam el a környezetemben lévő embereknek. Ők csak nehezen tudták visszatartani a nevetésüket... Erre írtam egy másik verset az emberi közönyről... Szerintem ezzel kezdődött minden!” – vallja Lili az írással való első találkozásáról. Nagyjából az irodalommal való szerelembe esésével egyidőben értintették meg más művészeti ágak is: szintén hatévesen kezdett el hegedülni, ill. festéssel foglalkozni, tavaly záróvizsgázott kitűnő eredménnyel mindkét szakon a művészeti alapiskolában.

Az idei tanévben a pozsonyi Duna utcai Gimnázium elsős diákja volt. Gimnáziumi sikereinek sorát a XII. Országos Esszéíró Pályázaton elnyert fődíjjal kezdte. Tagja volt annak a csapatnak, amely megnyerte a Nyitrai Konstantin Filozófus Egyetem Közép-európai Tanulmányok Kara által szervezett Legere országos irodalmi versenyt. Részt vett a Szép Magyar Beszéd és a Tompa Mihály Versés Prózamondó Verseny országos elődöntőin, de egyre nyilvánvalóbbá válik, hogy számára az igazi terep az írás. A Magyar Nemzeti Galéria középiskolások számára meghirdetett *Képtári történetek – Parafrázisok* című irodalmi pályázatára készült versét a zsűri a tíz legjobb alkotás közé választotta, a költemény az ihlető festmény, Lossonczy Géza *Tisztító nagy vihar* című képe mellett lesz olvasható egy éven keresztül a galériában. A közönségzavazáson a vers a 2. helyen végzett. *Népi hagyományaink* című munkája pedig bekerült a Rákóczi Alapítvány által meghirdetett pályázat győztes pályamunkái közé, így Lili résztvevője a 23. Magyarságismereti Mozgótábornak. Ezenkívül az Expert országos műveltségi versenyen megszerezte az EXPERT címet, az angol nyelvi olimpia körzeti fordulójában a 3. helyen végzett, részt vett a Shakespeare Memorial angol szavalóversenyen, ill. csapatban bejutottak a bibliaverseny országos fordulójába.

Lili rengeteget olvas, imádja Adyt és Dickenst, Lee Masterst és Szabó Magdát, viszont nem szereti Szabó Lőrincet. Falja a régi filmeket, igyekszik mindent megtudni róluk. Érdekes egyéniség, sokoldalú tehetség, akinek fejlődését, pályáját egyengetni, irányítani, formálni izgalmas feladat és kihívás a tanár számára. Végtelenül szerény, amikor megkérdeztem tőle, melyik eredményére a legbüszkébb, azt válaszolta: arra, hogy sikeresen, kitüntetett eredménnyel befejezte a gimnázium első évét! Lili, mi pedig Rád vagyunk nagyon büszkék!

Kulcsár Mónika