

TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-0670 „Martonvásári óvodában egészségnevelés és szemléletformálás”

Óvodánkban mindig kiemelt figyelmet fordítottunk az egészséges életmódra való nevelésre. Az elnyert pályázat révén további lehetőségek kapuja nyílt meg számunkra.

Alaptétel, hogy a gyermekek családból hozott tapasztalataira építünk. Ezek a tapasztalatok sokirányúak, sokrétűek és elsődleges szerepük az óvodáskor végéig megmarad. Az egészséges életmódra nevelés élethosszig tartó folyamatában annak ellenére, hogy az alapvető attitűdök már egész korai gyermekkorban kialakulnak, a szemlélet alakítható, formálható. Különböző mozgásos lehetőségeken keresztül mutattuk meg hogyan lehet az életminőséget javítani, szem előtt tartva a korosztály fő tevékenységét a játékot. A családokat a gyermekek közvetítésével igyekeztünk megszólítani.

A program tevékenységei:

1. Bajnokság

A 3-7 éves korú gyermekek legtermészetesebb megnyilvánulási formája a mozgás, amelyen keresztül a legtöbb információhoz juthatnak. Bajnokságot szerveztünk nagycsoportos korú gyermekeinknek, ahol átélhették a siker, a kudarc érzését, a közös célért való együttműködés örömét. A tevékenységek alatt megtanulhatták érzelmeik kezelését, elviselését. A közös örömmel végzett tevékenység közben társas kapcsolataik kiszélesedtek.

2. Klub

A klub tevékenységek alatt nem csak arra tanítottuk a gyermekeinket, hogy mi hasznos mi káros, hanem készségeket fejlesztettünk ahhoz, hogy képesek legyenek megőrizni és védeni a saját maguk és mások egészségét. Az egészségmegővéssel, betegségmegelőzéssel kapcsolatosan megismertettük a betegségek terjedésének módjait, valamint a védekezés lehetőségeit.

3. Túra

Az óvoda környezetében kirándulást szerveztünk, mely a közvetlen tapasztaláson kívül a gyermekek mozgásigényének kielégítését, mozgásuk fejlesztését is szolgálta. A kirándulást az óvodapedagógus kolléga gondosan megtervezte, a terepet előre bejárta, játékokkal és pihenők kijelölésével készült, hogy az óvodai korosztály életkori sajátosságait figyelembe véve induljanak a túrára. A megfelelő, célszerű és tudatosan irányított, erdei környezetben megvalósuló mozgás pozitívan hatott az anyagcserére és az idegrendszerre. Javította a mozgási rendellenességeket, segítette a helyes testtartás elsajátítását.

A testmozgás iránti igény kialakítását már a gyerekkorban el kell kezdeni, hisz tudjuk, hogy a mozgásnak egészségmegőrző élettani és mentális hatása is van. A közös séta, kirándulás és sporttevékenységek segítettek kialakítani a gyerekekben az igényt a mozgásra, a szabad levegőn tartózkodásra, a fizikai aktivitásra. A pályázat keretében egy kiránduláson vettek részt a gyermekek, de a pályázaton kívül rendszeresen kirándulnak (pl: állatok világnapján,

rendszeresen ingyen látogatják a kutatóintézet parkját, családoknál háziállatokat tekintenek meg stb.)

4. Főzőnap

Pályázati forrásból lehetőségünk nyílt arra, hogy a gyerekekkel, esetenként a szülőkkel együtt könnyű, finom és egészséges ételeket készíthessünk, főként zöldségekből és gyümölcsökből. A gyerekeken keresztül megmutathattuk a szülőknek, hogy téves az a hiedelem, miszerint az egészséges táplálkozás költséges, és időigényes „mulatság”. Az elmúlt közel egy évben – a pályázat ideje alatt - nagyon sok zöldséghez és gyümölcshöz jutottak óvodásaink.

5. Egészségügyi állapotfelmérés

A szűrés egészséges, vagy magukat egészségesnek gondoló személyek vizsgálatát jelentette, amelynek az volt a célja, hogy egyszerűen elvégezhető, a vizsgált személy számára kellemetlenséget nem okozó, alkalmas módszer segítségével kimutassák a rejtett, tüneteket és panaszokat még nem okozó betegségeket. Ha a szűrővizsgálat eredménye „negatív” volt, a vizsgált személy megnyugodhatott. Ha az eredmény „pozitív” volt, a szűrővizsgálat időben előbbre hozza a diagnózist és a kezelést. Az időnyerés nagyobb esélyt adhat a súlyosabb következmények elkerülésére, vagy a teljes gyógyulásra, mintha a beteg később, a tünetek és panaszok megjelenése miatt fordult volna orvoshoz.

6. Szakembereink fóruma

A szakemberek meghívásával, előadásaikkal a szülők látókörének bővítése, felmerült kérdéseik megválaszolása, az egészséges életmódra való felkészítés, felvilágosítás volt a program célja.

A szülők fórumon való részvétele alatt a gyermekek számára mozgásos játékokkal egybekötött foglalkozást tartottunk

7. Tábor

A tábori élet során figyelmet fordítottunk az egészséges életmód minden elemére: a mozgásra, az egészséges táplálkozásra, a lelki, mentális egészségvédelemre, baleset megelőzésre.

A pályázat lehetőséget teremtett, hogy 20 óvodás korú kisgyermeket elvigyünk nyári táborba. Ez nagy izgalommal töltötte el a szülőket, gyermekeket, óvónőket, hiszen ilyen program még nem volt óvodánkban. A választás Szelidi-tóra esett, ahol 5 felejthetetlen napot töltöttünk el. Hét óvónő vállalta, hogy megszervezi, programokkal tölti meg ezeket a napokat.

Első nap közösen elkészítettük a tábor zászlóját, majd mindenki a saját „ovitábor” pólóját, mely reméljük évek múlva is felidézi a közösen átélt élményeket.

Programjaink között szerepelt:

- Erdei túra a kék moszat ösvényen,
- Fazekas mesterséggel való ismerkedés, korongozás
- Lovas kocsis túra Bakodpusztára
- Búbos kemencében kenyér, lángos sütése
- Bohóc műsor
- Bajnokságok, erőpróbák
- Palánkvár építése a tó partján
- Fürdőzés
- Bátorságpróba, éjszakai zseblámpás rókavadászat

8. Egészség hét

Az egészség hét háromnapos óvodai programot jelentett. A tevékenységek között szerepelt orvosi felmérés, mentős bemutató, bohóc műsor, főzőnap, Tengerecki Játszóház, légváron való ugrálási lehetőség.

Orvosi felmérés

Hallás, látás, bőrgyógyászati és biorezonancia candida orvosi felmérésen lehetett részt venni.

Mentő bemutató

A mentők munkáját bemutató interaktív foglalkozás, melynek során a gyerekek nem csak a segítők szerepét, munkáját, eszközeit ismerhették meg, hanem a balesetek megelőzésének módját is.

Bohóc műsor

Bohóc műsor a vitaminokról, az egészséges életmódról szólt. A nevetés gyógyító erejét, lelki egészségünkre, harmóniánkra tett hatását egy meghívott bohóc műsorával biztosítottuk. A nevetés – gyógyít, mondják a több éve működő alapítványok küldetésnyilatkozataikban. Mint Ranschburg Jenő pszichológus írta, a test és a lélek szorosan összefügg. A bohóc műsorokat gyakorta kórházakban, mint terápiás módszert is alkalmazzák, mivel a beteg gyermekek gyógyulásához hozzájárul.

Főzőnap

A gyerekeken keresztül megmutattuk a szülőknek, hogy hogyan lehet olcsón, gyorsan, óvodásokkal együtt egészséges ételt készíteni, amit a legkisebbek is szívesen elfogyasztanak.

Szakértőnk válaszol

A szakemberek meghívásával, előadásaikkal a szülők látókörének bővítése, felmerült kérdéseik megválaszolása, az egészséges életmódra való felkészítés, felvilágosítás a program célja. (gyermekorvos, pszichológus, dietetikus)

Zenei műsor

A Kolompos együttes népzenevel kísért előadásában a Furulyás Palkó mesejátékot láthatták a gyerekek a szüleikkel együtt.

Kodály Zoltán azt írta: "- az ének felszabadít, gátlásokból kigyógyít, testi-lelki diszpozíciót javít, munkára kedvet csinál..." ezt a jótékony hatást kívántuk kihasználni.

Tengerecki játszóház

A Tengerecki Játszóház során a gyerekek kisebb csoportokban, tematikus rajzolt térkép alapján, az óvoda udvarán elrejtett egészség-kincseket kereshettek meg. A kincsek, értékek összegyűjtésével fejthették meg a nagy titkot: az egészséges élet titkát.

Felfújható légvárak

Az ugráló vár alaposan megmozgatta a kicsiket (és olykor a nagyobbakat is).

Miért volt jó az ugráló vár? Az ugráló vár biztonságos és mesés belsejében az örökmozgó, fáradhatatlan gyermekek kedvükre ugrálhattak, játszhattak. Ideális helyet biztosítottak a kicsiknek felgyülemlett energiáik levezetéséhez.