

2010.

Egészség Világnapja - témahét



Egyesített Óvoda és Bölcsőde Intézmény

NAPSUGÁR tagóvoda

Balmazújváros

Készítette: Remenyikné Molnár Marianna

óvodapedagógus

Megvalósítás helye: Egyesített Óvoda és Bölcsőde Intézmény –

Napsugár tagóvoda

Balmazújváros – Kossuth u. 19.



Megvalósítás időszaka: 2010. április 12-17.

Megvalósításban résztvevők:

- A Katica csoportba járó gyermekek (26 fő).
- A Katica csoportban dolgozó óvodapedagógusok (2 fő).
- A Katica csoportban dolgozó dajka néni (1 fő).
- Meghívott intézményvezető (projektasszisztens).
- Meghívott vendégek.
- Meghívott szülők.

Bevezetés

Az egészség, az egészséges életmód mindenki számára mást jelent, hiszen minden ember különböző. Különböznek igényeink, testi adottságaink, testi igényeink. Az egészség és az egészséges életmód eléréséhez alapos önismeretre van szükségünk.

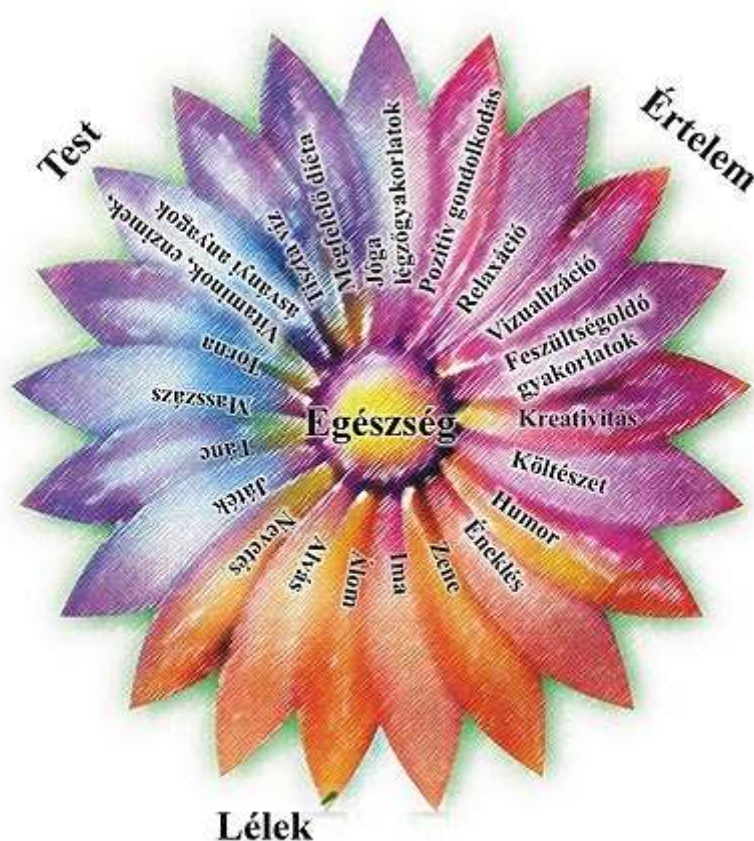
Az egészség a szellemi, testi, lelki egészség állapotának az egyensúlya.

A legújabb kutatások szerint, ha egészségesen élünk, életünket legalább 14 évvel meghosszabbíthatjuk. Az egészséges életmód könnyen betartható, ha odafigyelünk arra, hogy egészségesen táplálkozzunk, illetve hogy naponta rendszeresen mozogjunk.

- ✓ Táplálkozás: A hagyományos magyar étrend túl sok húst, zsírt, kalóriát tartalmaz. Emellett rosszak az étkezési szokásaink, mivel reggel szinte semmit, este pedig túl sokat eszünk.
- ✓ Testedzés : A mai modern világ egyik jellegzetessége a mozgásszegény életmód. Ennek számos káros következménye van az egészségre (pl. elhízás, magas vérnyomás, cukorbetegség). Elegendő lenne csupán naponta egy órás tempós séta ahhoz, hogy a testmozgás pozitív hatásait tapasztaljuk életünkben.
- ✓ Víz: Magyarországon egy átlag ember csupán 0,5 l folyadékot iszik naponta, pedig a rendszeres és tudatos vízivással olyan panaszokat lehet megelőzni, mint a fejfájás, az alacsony vérnyomás, vagy a vesekő képződése.
- ✓ Napfény: A XXI. század technikai vívmányai ugyan kényelmessé teszik életünket, de sajnos sokszor be is zárnak a szobába, a munkahelyre a számítógép, vagy a televízió elé, pedig a napsütés jótékony hatásait is ki kellene használnunk.

✓ Levegő: Talán keveset gondolunk arra, hogy milyen nagy szükségünk van a friss levegőre, illetve arra, hogy napjában többször kellene légző gyakorlatokat végeznünk ahhoz, hogy a szellemi és fizikai frissességünket fenntartsuk. Az ülő életmód, a bezártság, a görnyedt testtartás mind-mind az egészséges légzés ellen dolgozik.

Pihenés: A rohanó ember általában a pihenést igyekszik megspórolni, gondolván, hogy ezzel időt nyer. Ez egyáltalán nem igaz. Minél fáradtabb valaki, annál több időre van szüksége ahhoz, hogy adott feladatot jól el tudjon végezni. Ezért nagyon fontos az éjszakai nyugodt alvás.



Intézményünk bemutatása

2007. júliusában egyesült az addigi 1.sz. és 2.sz. Óvodaigazgatóság, valamint a városi Bölcsőde, mely az Egyesített Óvoda és Bölcsőde Intézmény nevet kapta. Intézményünk 6 tagóvodából és 1 bölcsődéből áll.

Óvodánk – az Egyesített Óvoda és Bölcsőde Intézmény Napsugár tagóvodája – Balmazújváros déli peremén helyezkedik el. 1997. szeptemberében átadásra került a Napsugár Óvoda új épülete. A modern, új emeletes óvoda 5 csoporttal működik. A csoportszobák és az azokhoz tartozó egyéb helyiségek méreteit és berendezéseit tekintve minden szempontból megfelelnek az óvodás gyermekek és az ott dolgozó felnőttek igényeinek.

Jelenleg a 12 éve újjáépített korszerű óvodánk a 114. nevelési évében jár és 5 csoportjában összesen 134 gyermek igényeit elégíti ki 17 felnőttel.

1999. óta a Tevékenységközpontú helyi óvodai nevelési programmal dolgozunk. Célul tűztük ki a teljes gyermeki személyiség fejlesztését, az iskolai életmódra és társadalmi gyakorlatra való felkészítést a tevékenységek által.

Szemléletünkben és gyakorlatunkban a gyermekcentrikusság, a tudatosság és a hatékonyságra való törekvés jellemzi. A nevelés-tanulás folyamatában a komplexitás, illetve a differenciált képességfejlesztés elve érvényesül gazdag tartalmú tevékenységrendszerbe ágyazva.

Csoportunk bemutatása

A csoport életkorát tekintve heterogén összetételű. 4 nagycsoportosunk, 2 középsősünk és 20 kiscsoportos korú gyermekünk van. Létszámunk 26 fő, melyből a nemek arányának a megoszlása szerint 14 fiú és 12 kislány jár csoportunkba.

Óvodánk a város peremén helyezkedik el, így elég magas számban járnak hozzánk a hátrányos, illetve a halmozottan hátrányos helyzetű gyermekek. Óvodásaink a legkülönbözőbb szociokulturális környezetből érkeznek hozzánk az óvodába. Igyekszünk teljesíteni azon feladatunkat, hogy a hátrányos helyzetű gyermekek integrációja maximálisan megfeleljen a mai társadalmi normák igényeinek.

Óvodai nevelésünk a gyermek középpontba helyezését és az óvoda nevelési funkciójának kiteljesedését tekinti alapvető feladatának. A gyermeki személyiség kibontakoztatására, nevelésére, fejlesztésére törekszünk. A 3-7 éves korú gyermekek szociális életképességét /életre nevelését/ minden későbbi fejlődés alapjaként kezeljük. A pedagógiai célok és feladatok centrumába tudatosan az együttműködési és érintkezési képességek fejlesztését állítjuk, azaz kooperációra és kommunikációra kívánjuk képessé tenni az óvodáskorú gyermeket.

A témahét célja, feladata:

- Az Egészség Világnaphoz kapcsolódóan az egészséges életmódra hangolás, - tudatos alkalmazásának kialakítása a mindennapokban különböző tevékenységeken keresztül.
- Az óvodáskorú gyermekek életkori sajátosságaiknak megfelelően kíváncsiságukat felkeltve szerezzenek tapasztalatokat a témával kapcsolatosan.
- Ismerkedés a Balmazújvároson működő Egészségügyi Központ munkájával.
- A témahetet záró nyílt szabadidős nap alkalmával közvetlen tapasztalatszerzés az orvosok, védőnők munkájáról.
- Lehetőség biztosítása a szülők számára, hogy az óvodai életbe betekintést nyerve közvetlenül is beszélgethessenek a meghívott egészségügyi dolgozókkal az egészség megőrzésével, annak lehetőségeivel kapcsolatosan.

A témaválasztás indoklása:

Magyarország lakossága sajnos nem arról híres, hogy egészséges életet folytat. A statisztikai adatok is azt mutatják, hogy a világon elsők között vagyunk a szív- és érrendszeri-, a daganatos- és a cukorbetegségek tekintetében, mely az esetek többségében a rossz életmódra vezethető vissza.

Az emberek egészségi állapotát jelentősen befolyásolja életmódjuk. Az egészség – óvadás korban is – szomatikus, pszichikus és szociális elégedettséget, harmóniát jelent.

Óvodánkban immár évek óta hagyománnyá vált, hogy az Egészség Világnapja alkalmából felhívjuk a gyermekek figyelmét az egészséges életmódra, az egészséges táplálkozásra. Ezen a napon orvosok, védőnők, egészségügyi szakemberek vendégeskednek intézményünkben. Lehetőséget biztosítunk az óvodánkba járó gyermekek számára, hogy személyesen is megtapasztalhassák az orvosok emberségét,

közvetlenségét. Ez a személyes kapcsolat gyakran segíti a gyermekeket abban, hogy esetleges betegségeik idején bátrabban menjenek szüleikkel a doktor bácsihoz, doktor nénihez.

A gyermekek szülei számára nyitott ez a nap, hisz nem csupán a gyermekek életszemléletének az alakítása, formálása a célunk, hanem a szülőké is. A család szerepe nagyon fontos az egészséges életmódra nevelésben, mivel az életmódbeli szokásainkat jórészt otthonról hozzuk.

Sok esetben nem adatik meg az a lehetőség a szülők számára sem, hogy közvetlenül kérdezhessenek a kezelőorvosoktól, így gátlásaik nem oldódnak velük szemben. A témahét záró napja azonban jó alkalmat kínál ezen feszültségek feloldására.

A témahét tevékenységeit igyekeztünk úgy felépíteni, hogy a gyermekek megtalálják a számukra legközelibb, leghatékonyabb tanulás pilléreit. Ezek a mindennapos tevékenységek az óváskorú gyermekek fejlettségi szintjének megfelelően, differenciáltan ölelik fel az egészséges életmódra nevelés lehetőségeit, témaköreit. Célunk, hogy megtapasztalják az egészséges életmód előnyeit, meglássák az abban rejlő lehetőségeket a játékosság kapcsán, valamint kellő információkhoz jutva átadják élményeiket, tapasztalataikat, tudásukat szüleiknek, családtagjaiknak.

**HIGIÉNES
TISZTÁLKODÁS**

**AZZÁ LESZEL,
AMIT ESZEL**

**SZABADIDŐS NAP
AZ EGÉSZSÉG VILÁGNAPJA
JEGYÉBEN**

**A TERMÉSZET
KINCSEI**

**EGY KICSI
MOZGÁS
MINDENKINEK
KELL!**

Téma

• Higiénés tisztálkodás

Tevékenység
célja

- Értelmi képességek fejlesztése : emlékezettel, testsémafejlesztéssel, látásérzékeléssel,
- Szociális képességek fejlesztése - együttműködési képességek erősítésével,
- Verbális képességek fejlesztése: fogalomismerettel, összefüggő folyamatos beszéddel, beszédértéssel.
- Testi képességek fejlesztése: mozgáskoordinációval

Tevékenység
feladata

- A családban szerzett tapasztalatok, ismeretek, élmények megbeszélése.
- Közvetlen tapasztalatszerzés a ruhák válogatásakor,
- A verbális kommunikáció fejlesztése a testrészek neveinek rögzítésével, szókincsbővítéssel.
- Halmazok képzése, azok összehasonlítása.

Eszközök

- körömkefe, szappan, fésű , fogkefe, fogkrém, szemléltető eszköz
- különböző ruhadarabok /téli-nyári/
- tisztálkodó szerek üres dobozai
- báb

Szervezeti
keretek

- csoport, mikrocsoport, egyéni

Vázlat

- Ismerkedés a tisztálkodó szerekkel.
- Mimetikus játék - reggeli ébredés, öltözködés, fogmosás.
- Szemléltető eszközzel a fogmosás helyes technikájának elsajátítása.
- A körömkefe használatának megszerettetése.
- Ruhák válogatása (téli-nyári) - közben daltanulás - A babadoktor (svéd gyermekdal).
- Baba öltöztetése időjárásnak megfelelően - időjárásnaptár segítségével
- Gyermek körberajzolása, "felöltöztetése".

Téma

- Egészséges ételek - "Azzá leszel, amit eszel!"

Tevékenység célja

- Szociális képességek fejlesztése: együttműködési, alkalmazkodási képesség szokásrendszerének alakításával, ismerkedés a kenyérsütő gép használatának a szabályaival.
- Értelmi képességek fejlesztése: ok-okozati összefüggések felfedeztetésével, figyelemmel, mennyiségismeret alakításával.
- Verbális képességek fejlesztése: verbális kommunikációval, nyelvi kifejezőkészség alakításával, szókincsbővítéssel.
- Testi képességek fejlesztése: mozgáskoordinációval

Tevékenység feladata

- az ételek elkészítésének a megfigyelése, ismerkedés a robotgéppel, mérleggel
- tapasztalyszerzés, megfigyelés, műveletek, otthoni étkezési szokások megbeszélése
- tapasztalyszerzés, ételek alapanyagainak megismerése, kóstolása.

Eszközök

- kenyérsütőgép
- a fehér-, illetve a barnakenyér sütéséhez szükséges alapanyagok
- zöldségek, light margarin
- képek (egészséges - egészségre ártalmas)
- karton, ragasztó

Szervezeti keretek

- csoportos, mikrocsoportos, egyéni

Vázlat

- a kenyérsütéshez szükséges alapanyagok megfigyelése, megszaglása, megszámlálása, ízlelése.
- kenyerek összeállítása.
- kenyérsütőgép használatának megbeszélése, balesetvédelmi szabályok rögzítése.
- kenyerek dagasztása géppel.
- ismerkedés az óvoda konyhájával
- kenyerek sütése.
- egészségre ártalmas és egészséges ételek képeinek a szétválogatása - kooperatív tanulási technikával való szétválogatása.
- a megsült kenyerek elfogyasztása.

Téma

• A természet kincsei

Tevékenység célja

- Szociális képességek fejlesztése: természetvédelem megalapozásával, természeti ismeretek nyújtásával, pozitív érzelmek keltésével.
- Értelmi képességek fejlesztése: fogalomalkotással, mennyiségi és formai ismeretekkel, összehasonlítással.
- Verbális képességek fejlesztése: összefüggő beszéddel, szókincsbővítéssel.
- Testi képességek fejlesztése: finommozgással, mozgáskoordinációval.

Tevékenység feladata

- A közvetlen környezetünkben élő gyógynövényekkel való ismerkedés séta alkalmával.
- Tapasztalatszerzés a megismert gyógynövényekről (szín, illat, forma, élőhely).
- A gyógynövények összehasonlítása.
- Egyéni tapasztalatok felidézésével beszédkésztség fejlesztése.
- Új szavak megismerése a mesehallgatás közben.
- A vizuális technika megvalósulása közben a növények válogatása, ítéletalkotás.

Eszközök

- ragasztó
- gyógynövények
- formalyukasztóval előkészített formák
- előkeretezett lapok
- levendula
- potpourri zsákocska
- szalag

Szervezeti keretek

- mikrocsoport, egyéni

Vázlat

- Séta az utcán- megfigyeljük az árokparton és annak környékén található gyógynövényeket.
- Tapasztalatszerzés a növényekkel kapcsolatosan (színük, illatuk, formájuk, élőhelyük, egymáshoz viszonyított hasonlatosságuk, stb.).
- Ragasztás technikájával kép készítése gyógynövények felhasználásával.
- Potpourri készítése.

Téma

- "Egy kicsi mozgás mindenkinek kell!"

Tevékenység
célja

- Szociális képességek fejlesztése: társas magatartás, együttműködési - udvariassági képességének megalapozásával.
- Értelmi képességek fejlesztése: figyelem és problémamegoldó gondolkodás fejlesztésével, téri tájékozódással.
- Verbális képességek fejlesztése: beszédértéssel, verbális kommunikációval, a nyelvi kifejezőkészség bővítésével.
- Testi képességek fejlesztése: nagymozgással, mozgáskoordinációval.

Tevékenység
feladata

- A különböző testrészek mozgásának összehangolása .
- A szabályok megértése, a tapasztalatok verbális kifejezése.
- Új szavak megismerése , régi ismeretek rögzítése (szippantás, légzőgyakorlat, holdjáró autó, menetirány).
- Mozgásfejlesztés.
- A friss levegőn való tartózkodás előnyeinek az észrevételeztetése.
- A közlekedés szabályainak az elsajátítása.
- Balesetmegelőzésre való figyelemfelkeltés.

Eszközök

- rollerek
- holdjáró autók

Szervezeti
keretek

- csoport, egyéni

Vázlat

- Rövid bemelegítő torna az óvoda udvarán.
- Új fogójátékok tanulása - Hosszúlábú gólya..., Jön a róka ne nézz hátra...
- Rollerezés.
- Közlekedés holdjáró autóval.

Téma

• Szabadidős nap az Egészség Világnapja jegyében

Tevékenység célja

- Szociális képességek fejlesztése: a viselkedési szokások alakításával és a baleset-megelőzési szabályok betartásával, szabálytudat alakításával, az együttműködő-képesség fejlesztésével.
- Értelmi képességek fejlesztése: problémamegoldással, figyelemmel, gondolkodással, következtetések levonásával.
- Verbális képességek fejlesztése: a tapasztalatok megfogalmazásával, szókincsbővítéssel, verbális kommunikációval.
- Testi képességek fejlesztése: nagymozgással, finommozgással, motoros képességek fejlesztésével.

Tevékenységek feladata

- Tapasztaltszerzés az orvosok munkájának fontosságáról.
- Ismerkedjenek meg a városunkban dolgozó orvosokkal, védőnőkkel. Alakítsanak ki velük közvetlen kapcsolatot.
- Kerüljenek felszínre az egyéni tapasztalatok, élmények.
- Egészségtudatos életmódra nevelés.

Eszközök

- Személyi feltétel megteremtése (orvosok, védőnő).
- Gyógyteához szükséges eszközök és alapanyagok.
- Szemészeti vizsgálathoz szükséges tábla.
- Babamasszázsához szükséges játék baba.
- Fogászati szemléltetőeszköz.
- Egészséges ételek és egészségre ártalmas ételek képei - ragasztó, papír.
- Színezők.
- Feladatlapok.
- Ceruza.

Szervezeti keretek

- csoport,

Vázlat

- A gyermekek minden csoportban más-más tevékenységgel találkozhatnak:
- lehetőségük nyílik a fogorvossal beszélgetni, kérdezni, illetve a bátrabbak fogászati vizsgálaton vehetnek részt. Egészséges, illetve az egészségre ártalmas ételeket válogathatnak.
- babamasszázsra vehetnek részt a védőnőnk segítségével
- szemészorvosunk rövid tájékoztatást ad a szem fontosságáról, annak működéséről, illetve szemészeti vizsgálaton vesz részt minden kisgyermek.
- gyógyteákkal ismerkedhetnek a gyermekek és azt el is készíthetik - megtapasztalva ezzel a különböző ízeket.
- a témához kapcsolódóan színezőkkel is foglalatосkodhatnak azok, akik kedvet kapnak ehhez a tevékenységhez. Az ügyesebbek pedig feladatlapokon tehetik próbára a tudásukat.
- minden csoport a nap végén gyümölcssalátát fogyaszt a csoportszobájában.

Élő-élettelen környezet

Az egészséges életmód
fontosságának tudatosítása
változatos tevékenységekkel

Játék

gyógyító illatok
csalafinta ruhák
jön a róka... hosszú
lábú gólya...

Matematika

összehasonlítás
osztályozás
halmazképzés
válogatás

Mese – vers

Peti a fogorvosnál
Furcsa Borcsa
Tavaszi szellő...

Egészséges életmód

Vizuális nevelés

tavaszi kép készítése
gyógynövényekből,
potpourri zsák készítés

Zenei nevelés

Babadoktor – svéd
gyermekdal
Relaxációs zenehallgatás

Testnevelés

fogójátékok,
ügyességi versenyek az
óvoda udvarán

Megelőző tevékenység

Az egészséges életmód témahetét megelőzően csoportunk a Balmazújvárosi Városi Egészségügyi Központba látogatott el. Az egészségügyi intézményt városunk helyi járatú autóbusszával közelítettük meg. Nagyon nagy élmény volt ez csoportunk számára, hiszen a gyerekek közül sokan most utazhattak először buszon.

Miután megérkeztünk a helyszínre, először körbejártuk a hatalmas épületet és közben arról beszélgettünk, hogy miért is jönnek ide az emberek. Az Egészségügyi Központban már vártak bennünket, hiszen előzetesen időpontot egyeztettünk az illetékesekkel. Először a laboratóriumot néztük meg. Itt megfigyelhettük, hogyan vizsgálják meg a leadott vért a szakemberek egy hatalmas nagy berendezés segítségével. Ez a szerkezet ámulatba ejtette a kicsiket, hiszen jóval nagyobb volt tőlük. Csak úgy tudták tüzetesebben megnézni, ha a felnőttek felemelték őket. A következő helyiség, ahová bekukkanthattunk a röntgenszoba volt. Itt a gyerekek megtekintették a röntgengépet, sőt ki is próbálhatták, hogy hogyan kell odaállni a gép elé és mit is tudhatunk meg az elkészült felvételekből. Az emeleten találkozhattunk sok-sok vizsgálatra várakozó beteggel, illetve megfigyeltük, hogy hol találhatóak a fogászati-, a sebészeti-, a szemészeti rendelő, valamint a háziorvosi rendelők.

A nagy épületben való barangolás után meglátogattuk a városi Mentőállomást is. Talán ez volt a gyermekek számára a legnagyobb öröm. Megnézhették kívül-belül városunk mentőautóját. A modern műszerekkel felszerelt mentőbe be is szállhattak a gyerekek, sőt tanúi lehettek egy sürgősségi indulásnak is, mely nagy izgalmat váltott ki mindannyiukból.

A mentőállomás megtekintése után a közeli patikába látogattunk el, ahol szemügyre vehették a gyógyszerek sokféleségét, illetve a gyógyszerészek szakszerű kiszolgálását.

Rengeteg élménnyel tértünk haza az óvoda épületébe. Még napokig emlegették az Egészségházban és környékén tett látogatásunkat.



A megvalósulás bemutatása

2010. április 12.: „Higiénikus tisztálkodás”

- Gyermek körberajzolása, "felöltöztetése".
- Mimetikus játék - reggeli ébredés, öltözködés, fogmosás.
- Szemléltető eszközzel a fogmosás helyes technikájának elsajátítása.
- Ismerkedés a tisztálkodó szerekekkel.
- A körömkefe használatának megszerettetése.
- Ruhák válogatása (téli-nyári) - közben daltanulás - A babadoktor (svéd gyermekdal).
- Baba öltöztetése időjárásnak megfelelően - időjárásnaptár segítségével.

A délelőtti folyamán a gyerekek nagy örömeire az egyik kisgyermeket körberajzoltuk egy nagyméretű csomagolópapíron. Miután elkészült a rajz, közösen megbeszéltük a testrészeket, illetve társai berajzolták az érzékszerveket, illetve „felöltöztették” a rajzot a gyermek aznapi ruházatának megfelelően. Az együttműködés közös élménye a csoport közösségépítését szolgálta, illetve remek alkalom kínálkozott a testünk részeinek a megnevezésére, megbeszélésére.

A reggeli öltözködés mimetikus eljátszása során újra megneveztük a gyerekekkel a testünk részeit, illetve megbeszéltük az aznapi időjárásnak megfelelő ruházat felvételét. A fogmosást nem csak játék közben, de ebéd után ki is próbáltuk, melyben segítségünkre volt egy speciális eszköz, mely által a gyermekek maguk is elsajátíthatták a fogmosás helyes technikáját.

Egy német mese kapcsán a gyermekek elmesélhették saját élményeiket a fogorvosról, majd tapintás útján tisztálkodó szerekekkel ismerkedtek. Nemcsak a tapintották a

különböző formákat, de miután megpróbálták kitalálni, meg is szagolhatták azok tartalmát. Megbeszéltük, hogy melyik szer mire való.

A körömkefét sajnos a csoportunkban csak nagyon kevesen ismerik és használják, így adott volt az alkalom, hogy közelebből is megismerkedhessünk vele. Nagy élményt jelentett a csoport számára, hogy az új vizes terepasztalunkat mi használhattuk először, így ez a tevékenység még nagyobb lelkesedést váltott ki, mint azt gondoltuk.

Ezután ruha-válogatás következett, melyeket osztályozni kellett a szerint, hogy mikor használjuk (jó idő – rossz idő).

A téma fenntarthatóságát biztosítva készítettünk egy babát, mely felkerült az ajtónkra. Egy időjárás naptár segítségével fogjuk az elkövetkezendő időszakban az aznapi időjárásnak megfelelően öltöztetni.

2010. április 13.:

„Azzá leszel, amit eszel”

- a kenyérsütéshez szükséges alapanyagok megfigyelése, megszaglása, megszámlálása, ízlelése.
- kenyerek összeállítása.
- kenyérsütőgép használatának megbeszélése, balesetvédelmi szabályok rögzítése.
- kenyerek dagasztása géppel.
- ismerkedés az óvoda konyhájával
- kenyerek sütése.
- egészségre ártalmas és egészséges ételek képeinek a szétválogatása - kooperatív tanulási technikával való szétválogatása.
- a megsült kenyerek elfogyasztása.

A délelőttöt kenyérsütéssel kezdtük. Megvizsgáltuk a hozzávalók halmazállapotát, színét, illatát. Közös belekészítettük a kenyérsütő gép tartályába, majd betettük az alapanyagokat a kelesztő programba. A balesetvédelmi megbeszélések természetesen nem maradhattak el, hiszen csak úgy tudtuk közelebbről is megfigyelni a gépnek a munkáját, ha kellő magasságba helyezzük el a kenyérsütő gépet. Ez a magasság viszont azt feltételezi, hogy mindenképpen ismertetni kell a gyermekekkel a biztonság mindenkinek kivétel nélkül be kellett tartania.

A délelőtti folyamán a lapon egészséges- és egészségtelen ételeket nézegettünk. Megbeszéltük, hogy melyik miért tartozik éppen abba a csoportba. Ezután képeket vágtunk ki a nagyobbak segítségével, melyeken élelmiszerek találhatók. Véletlenszerű csoportalakítással két csoportot alakítottunk ki, s kezdődhetett a kooperatív tanulás. A két csapat előtt külön-külön asztalon egy nagyméretű alma, illetve egy nagyméretű csokoládé képe volt kivágva. Az almára kellett válogatni az egészséges ételeket, a csokoládéra pedig azok kerültek, melyek az egészségre kevésbé vannak jó hatással. A munkafolyamat alatt szükség volt két eszközfelelősre, illetve két

csapatkapitányra. Az eszközfelelősök osztották szét a tevékenységhez szükséges eszközöket, a kapitányok pedig irányították a tevékenységet, hiszen „véletlenül” rossz képek is keveredtek az asztalokra. A kapitányoknak kellett átvinniük egyik asztalról a másikra azokat a képeket, melyek nem illettek oda közös megbeszélés után.

Mire elkészültek a gyerekek a közös ragasztással, a kenyérsütő gépünk is bedagasztotta a kenyeret, így beletettük közösen egy kenyérsütő formába és a már előmelegített sütőbe raktuk. Alkalom kínálkozott, hogy jobban szemügyre vehessük a konyhát is, így megfigyelhették a gyerekek az óvoda konyhájának használati tárgyait, figyelemmel kísérhették a konyhas nénik munkáját.

Az ebédhez jóízűen fogyaszthattuk a frissen sült meleg kenyeret, melyre természetesen szívbarát margarin került egy kis vitamindús zöldséggel.

2010. április 14. : „A természet kincsei”

- Séta az utcán- megfigyeljük az árokparton és annak környékén található gyógynövényeket.
- Tapasztalatszerzés a növényekkel kapcsolatosan (színük, illatuk, formájuk, élőhelyük, egymáshoz viszonyított hasonlatosságuk, stb.).
- Ragasztás technikájával kép készítése gyógynövények felhasználásával.
- Potpourri készítése.

A közös séta mindig nagy élmény a gyermekek számára, hiszen a mai rohanó világban az autóval való közlekedés szinte teljesen kiszorítja a családok életéből ezt az izgalmas együttlétet. Ezen az alkalmon megfigyeltük az óvoda környékén lévő házak kertjeiben, illetve az árokpartok mellett növekedő gyógynövényeket, ismerkedtünk színükkal, illatukkal, neveikkel. Még sok felnőtt számára is ismeretlen ezen növények gyógyító hatása. Találkoztunk a pitypanggal, a kamillával, az ibolyával, a pásztortáskával, a csalánnal. Megfigyeltük az éppen zöldellő bodzafát, csipkebokrot.

Az oviban a napot ragasztással folytattuk. A már megismert ibolya formából készítettünk egy tavaszi képet, melynek a keretét a szárított kamilla, fodormenta és csipkebogyó adták.

A nagyobbak potpourri zsákocskát készítettek, melybe illatos szárított levendulavirág került. Megszagoltuk a szárított gyógynövények illatát, összehasonlítottuk színüket.

2010. április 15.: „Egy kicsi mozgás mindenkinek kell!”

- Rövid bemelegítő torna az óvoda udvarán.
- Új fogójátékok tanulása - Hosszúlábú gólya..., Jön a róka ne nézz hátra...
- Rollerezés.
- Közlekedés holdjáró autóval.

Szinte az egész napot a szabadban, a friss levegőn töltöttük. Azért lett a napunk mottója, hogy „Egy kicsi mozgás mindenkinek kell!”, mert a mai gyermekek sajnos nagyon keveset mozognak. Szinte csupán annyit tornáznak szervezeten, amennyit az óvodában a mindennapos torna és a tornafoglalkozások nyújtanak számukra.

Rengeteget játszottunk, kihasználtuk az ébredező természet, a tavasz minden pillanatát. Közös tornával indítottuk a napunkat, majd új fogójátékokkal ismerkedtünk. A futkosás után roller- és autóversenyt rendeztünk. Mivel elég sok a kicsi a csoportunkban, ezért külön élmény volt számukra, hogy csak az övék lehetett az áhított roller és kisautó, hiszen az udvaron a többi csoport gyermekeivel osztozniuk kell a játékokon és ez számukra sokszor okoz bánatot.

2010. április 16.: „Szabadidős nap az Egészség Világnapja jegyében”

A gyermekek minden csoportban más-más tevékenységgel találkozhatnak:

- *lehetőségük nyílik a fogorvossal beszélgetni, kérdezni, illetve a bátrabbak fogászati vizsgálaton vehetnek részt. Egészséges, illetve az egészségre ártalmas ételeket válogathatnak.*
- *babamasszázsra vehetnek részt a védőnők segítségével*
- *szemészorvosunk rövid tájékoztatást ad a szem fontosságáról, annak működéséről, illetve szemészeti vizsgálaton vesz részt minden kisgyermek.*
- *gyógyteákkal ismerkedhetnek a gyermekek és azt el is készíthetik - megkóstolva ezzel a különböző ízeket.*
- *a témához kapcsolódóan színezőkkel is foglalatzkodhatnak azok, akik kedvet kapnak ehhez a tevékenységhez. Az ügyesebbek pedig feladatlapokon tehetik próbára a tudásukat.*
- *minden csoport a nap végén gyümölcssalátát fogyaszt a csoportszobájában*

Óvodánkban immár évek óta hagyománnyá vált, hogy az Egészség Világnapja alkalmából felhívjuk a gyermekek figyelmét az egészséges életmódra, az egészséges táplálkozásra. Ezen a napon orvosok, védőnők, egészségügyi szakemberek vendégeskednek intézményünkben. Lehetőséget biztosítunk az óvodánkba járó gyermekek számára, hogy személyesen is megismerhessék az orvosok emberségét, közvetlenségét. Ez a személyes kapcsolat gyakran segíti a gyermekeket abban, hogy esetleges betegségeik idején bátrabban menjenek szüleikkel a doktor bácsihoz, doktor nénihez.

A gyermekek szülei számára nyitott ez a nap, hisz nem csupán a gyermekek életszemléletének az alakítása, formálása a célunk, hanem a szülőké is. A család szerepe nagyon fontos az egészséges életmódra nevelésben, mivel az életmódbeli szokásainkat jórészt otthonról hozzuk.

Sok esetben nem adatik meg az a lehetőség a szülők számára sem, hogy közvetlenül kérdezhessenek a kezelőorvosoktól, így gátlásaik nem oldódnak velük szemben. A témahét záró napja azonban jó alkalmat kínál ezen feszültségek feloldására.

Lehetőség nyílt ezen a napon a gyermekek számára, hogy találkozzanak szemész orvossal, fogorvossal, védőnővel, s velük közösen tevékenykedhessenek. Gyógyteákat készíthettek maguknak és kóstolhattak, a babamasszázs technikáját sajátíthatták el, illetve színezőket, feladatokat oldhattak meg a témával kapcsolatosan. A délelőtti zárásaként minden csoportban gyümölcssaláta készítés és fogyasztás várt a gyerekekre.

A megvalósulás sikeressége

Tartalmas, élményekben és tapasztalatokban gazdag napokat töltöttünk el a témahét megvalósulásának alkalmával. Remek helyzetek kínálóztak a gyermekek számára, hogy kíváncsiságukra, érdeklődésükre építve sok-sok új ismerettel bővüljön aktív- és passzív szókincsük. Olyan tapasztalatokat szerezhettek, melyeket a mindennapokban alkalmazni tudnak majd.

A gyakorlati megvalósulás során jól érezte magát gyermek és felnőtt egyaránt. Az alapos és átgondolt tervezés, szervezés meghozta gyümölcsét, hiszen a szülők visszajelzései alapján ovisaink otthon is újra játszották, elmesélték a velük történt eseményeket. Reményeink szerint ezáltal a gyermekek igyekeznek majd a körülöttük élő felnőtteket is inspirálni az egészségtudatos életmódra, s bízunk benne, hogy ezáltal – ha csak egy picit is, de – hozzájárultunk a mai társadalom életvitelének változásához.

*„Az én óvodám,
Csuda klassz egy hely,
Sok kisgyermek nőtt
Falai közt fel.”*

