I. KÖZÖSSÉGI EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS JÓ GYAKORLATAI

Óvodások programja

Egészségfejlesztés az óvodában, másképp!

OTH, Budapest
2013

Szerző
Hartung Vilmosné területi védőnő

A TÁMOP 6.1.4 kiemelt projekt szakmai vezetése
Prof. Dr. Fogarasi András szakmai vezető
Kereki Judit szakmai vezető koordinátor

Módszertan alprojekt szakmai vezetése
Odor Andrea módszertan szakmai alprojekt vezető II.

Módszertan V. Esetfeldolgozás és tapasztalatcsere pilot elemi projektvezetője
Bíróné Asbóth Katalin

A pályázó bemutatkozása

Hartung Vilmosné Andrea védőnő, IBCLC nemzetközi laktációs szaktanácsadó, babamasszázs oktató vagyok. 1992-ben államvizsgáztam Budapesten az Egészségügyi Főiskola védőnőképző szakán, és 1992. szeptember 1-je óta dolgozom védőnőként. Dombóváron kezdtem hivatásom, és ma is itt dolgozom. Ismerem a városban és a falvakban előforduló gondokat, problémákat, lehetőségeket. Néhány éve egy kis településen helyettesítek. 2001-ben végeztem a babamasszázs oktató tanfolyamot. Körzetemben rendszeresen tartok baba-mama klubot és babamasszázs tanfolyamot.

Folyamatosan képeztem, illetve képzem magam, hogy a lehető legújabb információk birtokában tudjak segíteni, és tájékoztatást adni a családoknak. A csecsemőtáplálás a védőnői munka egyik fontos területe, ezen belül is a szoptatás és az anyatejes táplálás. Hogy minél többet tudjak segíteni megkönnyíteni a szoptatást, e téren is továbbképeztem magam. 2006. július 31-én sikeres nemzetközi laktációs szaktanácsadó vizsgát tettem.
Férjemmel és két gyermekemmel élek Dombóváron. Szabadidőnkben kirándulunk, utazunk. Emellet szívesen varrok, barkácsolok, sportolok, olvasok.

A pályázó intézményének bemutatása

Az APOK Szivárvány Óvoda tagintézmény a 7200 Dombóvár, Zrínyi u. 10. szám alatt található. A beíratott gyermekek száma 187 fő. Az óvodában 6 csoportszoba működik, mindegyik csoportszobához külön WC és mosdóhelyiség tartozik. A csoportszobák előtt nyitott terasz található, amely lehetővé teszi, hogy a gyermekek sáros időben is kimehessenek a friss levegőre.
A csoportszobák mellett egy korszerűen felszerelt tornaterem, és vízforgatóval ellátott uszoda is üzemel. Mindkettő jól szolgálja a gyermekek mindennapos testnevelését, valamint helyszínt biztosítanak a gyógytestnevelésnek is. Található még egy fejlesztőszoba és egy sószoba is az óvodában. 2009-ben az óvoda sikeresen pályázott a Bababarát terület címre. Emellett elnyerték a zöld óvoda címet is. Az óvodának saját konyhája üzemel. Ez a konyha biztosítja, hogy az óvodások a koruknak megfelelő táplálékhoz jussanak. Az étlap változatos. Az egészséges táplálkozás alapelveit követik. A gyermekek megismerik a teljes kiőrlésű gabonából készült ételeket. Rendszeresen kapnak halat. Az élelmezésvezető és a szakács leleményességének köszönhetően még a gyermekek által kevésbé kedvelt zöldségeket is becsempészik az étrendbe, különböző fantázianévvel, esetleg pizzának álcázva. Az óvodában egészséges életmódra nevelésre törekednek, amely a programjaikban is rendszeresen benne van. Egészséghetet tartunk. A gyereknap is ennek jegyében zajlik.

A jó gyakorlatot megalapozó szükségletek, igények

Az óvodai nevelés feladata: az óvodáskorú gyermek testi és lelki szükségleteinek biztosítása. Ezen belül az egészséges életmód alakítása, az érzelmi nevelés és a szocializáció biztosítása, az érzelmi fejlesztés, nevelés megvalósítása, valamint a gyermek gondozása, testi szükségleteinek, mozgásigényének kielégítése, a harmonikus, összerendezett mozgás fejlődésének segítése, testi képességei fejlődésének segítése. Továbbá az egészsége védelme, edzése, az egészséges életmód, testápolás, az egészségmegőrzés szokásainak alakítása, a fejlődéséhez és fejlesztéséhez szükséges egészséges és biztonságos környezet biztosítása. Ha szükséges, megfelelő szakemberek bevonásával speciális gondozó, prevenciós és korrekciós testi nevelési feladatok ellátása. Az egészséges életmódra nevelés, az egészséges életvitel igényének alakítása ebben az életkorban kiemelt jelentőségű. Az óvodai nevelés feladata a gyermek testi fejlődésének elősegítése. Az óvodát ellátó védőnő fontos feladata, hogy ezekbe a feladatokba aktívan bekapcsolódjon. Az óvodáskorú gyermek egészségfejlesztése igényli a játékosságot, ezért éreztem szükségét, hogy kialakítsak egy módszert, egy tematikát ennek a korosztálynak. Több mint 20 éve látom el a védőnői teendőket ebben az óvodában. Jó kapcsolat alakult ki az intézménnyel. Jól tudunk együttműködni, ötleteinket rendszeresen megbeszéljük, és ez alapján dolgozunk.

A jó gyakorlat bemutatása

A jó gyakorlat célja a gyermekek játékos megismertetése az egészséges életmóddal. További cél, hogy megismerjék saját testüket, annak működését. Egészségfejlesztés során rávezetni őket a helyes táplálkozásra, a mozgás fontosságára, szeretetére. Már ebben a korban tanulják meg, hogy milyen káros és veszélyes az egészségükre a dohányzás, az alkoholfogyasztás. Nagyon fontos ez abból a szempontból, hogy egészségesebb serdülők, majd felnőttek legyenek. Célom, hogy kevesebb elhízott, túlsúlyos gyermek legyen. Kevesebb legyen az úgynevezett válogatós gyermekek száma. Lételemük legyen a rendszeres mozgás, a helyes táplálkozás. Ennek következtében kevesebb legyen a táplálkozással összefüggő betegségek előfordulása. Ehhez viszont kevés az óvoda, kevés vagyok én és a gyermekek, kellenek a szülők is. Ha a gyermek nem csak az óvodában tapasztalja meg, nem csak ott találkozik ezekkel a dolgokkal, sokkal jobban rögzülnek benne, és könnyebben azonosul velük. Ha bemegy a szülő a gyermekkel a boltba, ne a chipset, nyalókát, cukros üdítőt kérje, ne ezeket válassza, hanem gyümölcsöt, sajtot, tejet, ásványvizet vagy 100%-os gyümölcslevet.

A jó gyakorlat kifejtése – Óvodai egészségfejlesztés másképp

Az egészségfejlesztés csoportonként a következő témakörökben történik: emberi test, táplálkozás, mozgás, tisztálkodás, fogápolás, káros szenvedélyek, balesetvédelem. Pályafutásom elején, amikor az egészet elindítottam, könnyebb helyzetben voltam, mint napjainkban, ami a foglalkozások felépítését, összeállítását illeti. Régebben az óvodámban kiscsoportba, középsőcsoportba, illetve nagycsoportba jártak a gyermekek. Így évről évre egymásra építettem a témaköröket. Napjainkban, mikor vegyes csoportok vannak, nehezebb a dolgom, hiszen sokszor 3 korosztálynak megfelelően kell felépíteni az anyagot.

A gyermekek számára az egészségnevelés legjobb módja a játékosság, hiszen a játék a kisgyermekkor legfontosabb és legfejlesztőbb tevékenysége, s így az óvodai nevelés leghatékonyabb eszköze. A játék – szabad képzettársításokat követő szabad játékfolyamat – a kisgyermek elemi pszichikus szükséglete, amelynek minden nap visszatérő módon, hosszan tartóan és lehetőleg zavartalanul ki kell elégülnie.

Védőnőként komoly és nehéz feladat ez. Gyakorló édesanyaként kicsit könnyebb volt. Eleinte csak beszélgettünk, kérdez-felelek játékot játszottunk. Kerestem otthon találós kérdéseket egészséges ételekkel kapcsolatban. Majd ezt is kevésnek éreztem, játékosabbá szerettem volna tenni, szerettem volna feladatokat is adni a gyermekeknek. Kreativitásomnak köszönhetően saját magam tudtam elkészíteni az eszközeimet. Színezőket rajzoltam, rajzos totókat, kirakós játékot készítettem. Kártyákat alkottam színes képekből, amelyekből ki tudták, ki tudják válogatni az egészséges és egészségtelen dolgokat. Báboztam, meséket találtam ki, illetve ismert meséket írtam át ezekhez a témakörökhöz. A későbbiekben úgy mentem be a csoportokba, hogy tízórai előtt érkezzem, és a program zárásaként közösen készítettünk falatkákat tízóraira. Ezek a falatkák mindig gyümölcsből, nyers zöldségből, sajtból, tojásból készültek. Készítettünk tojásból, paradicsomból, sajtból, kukoricából, metélőhagymából, uborkából egeret, gombát, vitorlást, amit a gyermekek jóízűen megettek. Így a tojássárgája is elfogyott, amit sokszor hagynak ott a gyerekek. Volt olyan szülő, aki visszajelzésként elmondta, azóta hetente egyszer minimum így készül a vacsora. A játékot a gyermekek otthon továbbfejlesztették, újabb ötletekkel álltak elő, amelyeket az óvodában is kipróbálnak. Következő lépésként szülőket is meghívtunk ezekre az alkalmakra, és együtt töltöttük a délelőtt egy részét az egészséges életmód jegyében. Közösen készítettük el a falatkákat, ötleteinkhez a szülők is csatlakoztak a sajátjaikkal, és receptekkel.

Az egész éves munkát a gyermekhét utolsó napján zárjuk. Ezen a héten a gyermekek különböző programokon vesznek részt. A hét utolsó napján, pénteken délután pedig a szülők, nagyszülők is részt vesznek az eseményeken. Ezt a délutánt egészségdélutánnak

is nevezhetjük. Az egészséggel szoros kapcsolatban álló vendégeink vannak. Vérnyomást, testzsírt, vércukrot mérünk. Látás- és hallásvizsgálat is történik. Az óvoda szakácsa is kitesz magáért, hiszen finomabbnál finomabb falatkákkal várja a látogatókat. A napot pedig a nagycsoportosok sportvetélkedője zárja, amelyben részt vesznek a szülők, esetleg nagyszülők.

A jó gyakorlat újszerűség és egyedisége

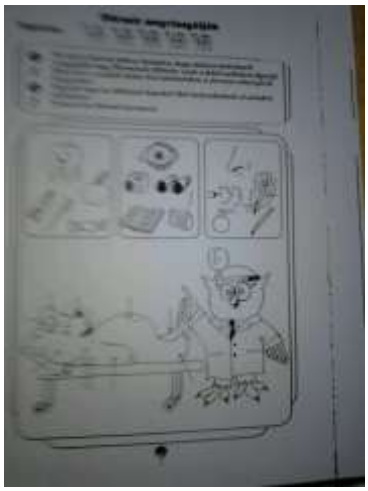
A jó gyakorlat újszerű és egyedi abból a szempontból, hogy felöleli az egészségfejlesztés lehetséges témaköreit az óvodások körében. Összefogja, belevonja a gyermekeket, szülőket, óvónőket és a védőnőt. Minden témakör játékosan, rajzosan, mesével, illetve mondókával kerül feldolgozásra. A gyermekek aktív résztvevői a programoknak. Kezdeményezhetnek a feladatok során. Az eszközök nem igényelnek különösebb anyagi befektetést, csak kreativitást. Minden eszköz elkészíthető saját kezűleg, akár maradék anyagból is.

Először megismerkedünk Makk Marcival és az ő kis mondókájával.

Az emberi test megismerésével kezdjük a programot minden évben. Számomra azért is fontos ezzel kezdeni, mert még a legkisebbeknek is ad sikerélményt. Előveszek egy macit vagy bármilyen játékállatot, figurát, akit bemutatok a gyermekeknek. Visszatérő vendégünk: Sün Boldizsár. Megkérem a kis játék állatot, hogy mutassa meg például a fejét, majd a hasát és így tovább. Eleinte nem azt mutatja meg, amit kérek. Ilyenkor megkérdezem a gyermekeket, hogy szerintetek az a feje? És ők válaszolnak, kijavítják. A végén megkérek valakit, mutassa meg Sün Boldizsárnak, melyik testrészét, hol találja. Végül Sün Boldizsár egyedül, jól elismétli és megmutatja minden testrészét.

A foglalkozáson megtanítok egy mondókát, ami a testrészekkel van összefüggésben (Orrom, orrom, kedves orrom….). Ahogy mondjuk a mondókát, úgy mutatjuk közben az ismerős testrészt.

Legvégül pedig megoldunk egy játékos feladatlapot.



Ajándékba a Makk Marcis színezőt adom.

Az emberi élet szakaszaival röviden és képekben ismerkedünk, megbeszéljük, hogy ki mit is csinál.

Ezután következik a nagy témakörünk, az *egészség*. Az egészséggel kapcsolatban megbeszéljük, ki segít abban, hogy egészségesek legyünk. Ki hogyan segít abban, hogy egészségesek maradjunk. Megbeszéljük, és egy virágot rakunk ki belőle. Segítenek a szüleink, a családunk, az óvoda, a doktor néni, a doktor bácsi, a védőnéni, a falu vagy város lakói. Mindenkinél elmondjuk, hogy ki hogyan tud segíteni, mit tehet azért, hogy egészségesek legyünk.

Majd megbeszéljük, hogy mi, saját magunk, hogyan tudunk segíteni azon, hogy egészségesek maradjunk. Egy virágot alakítunk ki ebből is (öltözködés, mozgás, tisztálkodás, táplálkozás).

Azt is megbeszéljük, hogy mi az egészséges és mi nem. Ehhez sok-sok képet használok: egyenként odajönnek hozzám, a szőnyegről felvesznek egy kártyát, és elmondják, szerintük egészséges-e vagy nem, amit a kezükben tartanak. A képeken van sportoló, játszó, tisztálkodó, számítógépező, dohányzó figura.

A következő alkalommal a *tisztálkodással*, azt követően pedig a *fogápolással* folytatjuk. A tisztálkodásnál, megbeszéljünk, milyen módjai vannak, mikor és hogyan kell kezet mosni. Nagy hangsúlyt fektetek a körömkefe használatára, valamint arra, hogy nemcsak WC-használat után, hanem előtte is meg kell mosni a kezünket. Csináltunk már többször olyan vetélkedőt, hogy sárral összemaszatoltuk a kezüket és versenyeztünk, ki tudja gyorsan a legtisztábbra mosni.
Majd ismét egy mondókát tanulunk: „Gyere, Nóri, megfürdetlek, szép tisztára moslak…"
Legvégül pedig az alábbi feladatlapot csináljuk meg.

Ahogy említettem a következő témakör: a *fogápolás*. Ezt bábozással szoktam kezdeni. A mese címe eredetileg: „Rágcsit elrabolták." Ez a mese két kisegérről szól, közülük az egyik egészségesen él, rendszeresen mossa a fogát, sportol. A másik kisegér csak az édességet szereti, lusta és maszatos, ráadásul fogat sem mos. Ezt a kisegeret elrabolja Kandúr Bandi. Testvére egy tervet eszel ki, hogy kiszabadítsa, rendszeresen visz neki egészséges ételeket, rászoktatja a fogmosásra.

Majd előveszem a fogat, illetve a fogsort, amin megmutatják, hogyan kell fogat mosni.

Négy csapatra osztjuk a gyermekeket az óvónőkkel, és a végén a mese alapján egy kis játékos feladatlap jön. Végül kiraknak egy-egy puzzle-t.

Legközelebb a „Történet a fogakról” című füzetecskét mesélem el, ahol szó van a fogak romlásáról, arról, hogy hogyan védhetjük meg őket, valamint a fogorvosi vizsgálatról is.

Ismételten négy csapatra osztjuk az óvodai csoportot az óvónőkkel, és a végén a mese alapján egy kis játékos feladatlap jön. Végül kiraknak egy-egy puzzle-t.

Fogkrémekről lerajzoltam a jellemző figurájukat, és ezeket a színezőket adom oda ajándékba a foglalkozás végén. Mindegyik alkalommal másikat kapnak a gyerekek.

Ezt a társasjátékot hagyom ajándékba végezetül.

A folytatásban jön a gyermekek egyik kedvence, a *táplálkozás*. Élvezik a találós kérdéseket, próbálnak ők is kitalálni kérdéseket. A nap fénypontja a falatka készítése. Miközben készítjük az ennivalót, megbeszéljük, hogy az összetevők közül, mi miért egészséges.

Kártyákat használok itt is, hogy megbeszéljük, mi egészséges és melyik étel, ital nem az. Szintén a szőnyegre helyezem a kártyákat, és egyesével jönnek ki és húznak a gyermekek, míg el nem fogynak a kártyák. Mindenki megmondja, szerinte egészséges-e vagy sem, amit a kezébe tart. Sokszor összekeveredik, mi az, amit szeretnek és mi az, ami egészséges. Ilyenkor megegyezünk, hogy egy-egy szelet csoki vagy süti még belefér, de a chips és a kóla nem. A másik variáció, amikor két nagy körlapot kinevezek tányérnak. Először az egyikre ráhelyezzük azokat a kártyákat, amelyik ételeket szeretik. Majd ezekből áthelyezzük a másik tányérra, ami egészséges is. Sikerélmény, ha a boltba bemegyek, és azt hallom, hogy a kisgyerek kóla helyett gyümölcslevet vagy vizet, illetve gyümölcsöt kér.

Ezt az alkalmat is rajzos feladatlapok kitöltése kíséri.

Érdekességként meg szoktuk nézni az egészséges táplálékok házát, valamint a táplálkozási piramist.

Befejezésül ismét az általam készített puzzle kirakása következik.

Ezt a színezőt mindenki megkapja a végén.

A táplálkozás után a *mozgás* a következő lépés. Megbeszéljük a mozgás fontosságát, szinte minden gyermek sportol valamit, úsznak, fociznak, aerobikoznak, karatéznak. Az óvoda gyermekei abban a szerencsés helyzetben vannak, hogy saját uszodájuk és tornatermük van. Az óvodán belül járhatnak úszni és labdaoviba is.
A foglalkozás végén egy rajzos totót töltenek ki. Ezzel zárjuk a tisztálkodás, táplálkozás, mozgás téma körét.

A *káros szenvedélyek* közül a dohányzásról és az alkoholfogyasztásról beszélünk. Segédanyagként a „Dohányzás vagy Egészség Kiegészítő Óvodai Program az egészséges életmódra neveléshez” című kiadvány meséit, történeteit használom. Fejből mesélek, és itt is bábozok. Segítségül hívok mindig néhány gyermeket, akik élvezettel báboznak velem.

Öko Panna és Öko Palkó történetén keresztül megismerkedünk kicsit a *környezetvédelemmel, szelektív hulladékgyűjtéssel*.

A nyári szünet kezdete előtt jutunk el a *balesetekig*, hogy milyen veszélyek leselkednek rájuk a nyáron, és hogy mire figyeljenek oda.

A témakörök minden csoportban ugyanazok, mivel vegyes csoportok vannak az óvodában. Így évről évre felelevenítjük az ismereteket. Fontosnak tartom, hogy évről évre kicsit újítsak is, valami pluszt vigyek be. Más-más mesét, mondókát, találós kérdést alkalmazok, de persze azért ez nem megy mindig.

A jó gyakorlat eredményei, hatásai

A programban részt vevő, abba bekapcsolódó gyermekek, szülők számából lehet ellenőrizni és értékelni a megvalósulás gyakorlatában a működés eredményességét. Az óvoda visszajelzéséből is lemérhetők az eredmények, hogy mennyire fogynak a korábban kevésbé népszerű ételek. A védőnői szűrések során mérhető a túlsúlyos vagy elhízott gyermekek száma, illetve a mozgásszervi elváltozások csökkenő száma a táplálkozás és a mozgás szerepének köszönhetően. A gyermekek kevesebbet ülnek a televízió és a számítógép előtt is.

A jó gyakorlat tárgyi és emberierőforrás-szükséglete

Tárgyi feltételek: számítógép, nyomtató, A/4-es papír, színes újságok, maradék anyagok, színes papír, mondókák, mondókáskönyv vagy internet, találós kérdések, zöldség, gyümölcs, egyéb hozzávalók, gyümölcscentrifuga, kés, fogpiszkáló. Ezeket általában az óvoda szívesen biztosítja, az előzőek pedig nagyrészt a védőnői tanácsadó minimum feltételei között szerepelnek.
Emberi erőforrás: védőnő, óvónő, szülők, gyerekek.

A jó gyakorlat átadhatósága

Az átadhatóság könnyen és egyszerűen megvalósítható. E-mailben átküldhető, továbbképzési alkalmakkor előadható, részletesen ismertethető.

A szerző adatai, elérhetősége

Név: Hartung Vilmosné területi védőnő
Munkahely: APOK Szivárvány Óvoda tagintézmény, 7200 Dombóvár, Zrínyi u. 10.
Cím: Védőnői Szolgálat, 7200 Dombóvár, VI. u. 40.
E-mail cím: hartungne.andrea@ibclc.hu
Telefonszám: +36-20-339-8336

Felhasznált irodalom

1. *Szivárványos évek*
2. *137/1996. (VIII. 28.) Korm. Rendelet az Óvodai nevelés országos alapprogramjának kiadásáról*
3. *2011. évi CXC. Törvény a nemzeti köznevelésről*

http://net.jogtar.hu/jr/gen/hjegy_doc.cgi?docid=A1100190.TV - lbj1param

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638

MAGYARORSZÁG MEGÚJUL

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.