

Z GIBANJEM IN ZDRAVO PREHRANO SKRBIMO ZA ZDRAVJE V VRTCU

BUILDING HEALTHY LIFESTYLE IN KINDERGARTEN THROUGH PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTHY DIET

POVZETEK:

Otroke je potrebno v predšolskem obdobju obravnavati celostno, saj je to obdobje, ko se otroci zelo veliko naučijo preko izkušenj, ki si jih pridobijo. V prispevku bom predstavila, kako sem otrokom omogočila, da so bili v vzgojni proces aktivno vključeni z dajanjem lastnih pobud in idej ter izvedbo. Prišli so do lastnih spoznanj, sama sem jim bila pri tem v oporo in zgled.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, prehrana, zdravje, igra

ABSTRACT:

In early years children learn thorough experiences therefore it is essential that they are treated holistically. This paper presents how I enabled children through my support and leading by example to be active participants in the educational process. Through their own initiatives, ideas and their executions they came to thier own conclusions.

KEYWORDS: physical activity, healty diet, healthy lifestyle, games

1. Uvod

Otroke je potrebno v predšolskem obdobju obravnavati celostno. To je obdobje, ko se otroci zelo veliko naučijo preko izkušenj, ki si jih pridobijo. Pri tem imamo strokovni delavci pomembno vlogo, saj otrokom omogočamo, da so v vzgojni proces aktivno vključeni, da dajejo pobude, ideje in nato sami prihajajo do lastnih spoznanj.

V naši skupini se skozi celotno šolsko leto veliko pogovarjamo o tem, kaj lahko otroci sami naredijo za svoje zdravje in izboljšanje lastnega počutja.

2. Vsakodnevno gibanje na svežem zraku

Otrokova osnovna potreba je gibanje. Zato so otroci hitro prišli do spoznanja, da se med izvedbo gibalnih dejavnosti počutijo bolje, da so takrat veseli in srečni. Vsak dan smo na svežem zraku. Tako smo se odločili, da lahko za svoje zdravje poskrbimo kar ob prihodu na igrišče ali v gozd in najprej izvedemo »tek za zdravje«. Sprva smo tekli po potki, ki smo si jo izbrali na igrišču in ob gozdni jasi, kadar smo odšli v gozd. Ker otroci potrebujejo izzive, smo se odločili, da ne bomo tekli ves čas po isti poti, ampak smer teka spreminjamo ter ga podaljšujemo. Pri teku uporabljamo različen teren (tek po ravnini, po klancu navzgor in navzdol, po asfaltu, po travi, po gozdni poti, čez manjše korenine, po

zasneženi površini ipd.). Prav tako tek izvajamo v različnih oblikah (vsi skupaj v gruči, vsi skupaj v koloni, v več manjših skupinah, v dvojicah ...). Spreminja se tudi vloga strokovnega delavca med izvajanjem teka. Sprva večinoma tečem prva, saj s tem dosežem večjo motivacijo otrok. Kasneje tečem z njimi v sredini in jih spodbujam ali zadaj, kjer se pridružim manj motiviranim otrokom. Med tekom otrok občasno stojim in opazujem otroke ter jih opozarjam na uporabo rok pri teku, merim čas teka ipd. V hladnih vremenskih razmerah se naučimo pravilnega dihanja med tekom (vdih skozi nos ter izdih skozi usta). Čas teka smo postopoma podaljševali in sedaj so vsi otroci že sposobni neprekinjeno teči vsaj 3 minute.

Po teku se skupaj razgibamo. V uvodnih mesecih razgibavanje vodim jaz, kasneje v vodenje razgibavanja vključujem tudi otroke. Proti koncu šolskega leta so otroci že sposobni sami prikazati vaje za razgibavanje. Pomembno je, da se držijo pravilnega zaporedja vaj in sicer od glave do stopal (kroženje glave, vaje za ramenski obroč in roke, nato trup ter noge). Po razgibavanju imamo v našem vrtcu navado, da se vzgojitelji skupaj z otroki igramo rajalno ali elementarno igro, saj smo odrasli zgled otrokom in naša naloga je, da otrokom damo čim večji nabor idej in izkušenj, da se bodo kasneje sposobni tudi samostojno igrati vse naučene rajalne, gibalne ter elementarne igre. Veliko časa preživimo tudi v gozdu in takrat s seboj ne nosimo pripomočkov, saj vse potrebno najdemo v okolju samem, zato je še posebej pomembno, da se znajo otroci igrati tudi z naravnimi materiali ali celo brez sredstev. Takrat lahko uporabijo tudi vse naučene igre, ki smo jih odrasli prenesli nanje in pri tem dodajo še veliko svoje domišljije. Odrasli jih pri tem spodbujamo in jih motiviramo ter po potrebi usmerjamo k ustvarjalni igri.

3. Zdrava prehrana in odgovorno ravnanje s hrano

V vrtcu se trudimo z nabavo zdrave prehrane. Poleg raznovrstne hrane v jedilnike vključujemo tudi ekološko in lokalno pridelano hrano. Kako pri tem vključujemo otroke? Precej otrok žal nima izkušenj od doma. Zato imamo v vseh enotah vrtca vrtove, kjer so lahko otroci aktivno vključeni v celoten proces pridelave določene vrste hrane. Skupaj skrbimo za sadna drevja in trto na igrišču. Otroci sodelujejo pri trgatvi in stiskanju grozdja oz. »prešanju«. Tako lahko poskusijo grozdje s trte, kot tudi grozdni sok. Prav tako pomagajo z drevja pobrati jabolka, jih poskusijo še sveža in kasneje pečena v pečici. Otroci pomagajo tudi pri ureditvi vrta, sajenju zelišč in zelenjave. V celotnem procesu spoznajo življenjski krog rastline, kaj je seme in kaj sadika, kaj je potrebno za rast rastline, ali lahko rastlina uspeva v temi, pomen prehranske piramide ipd. Za vrt skrbijo ob spodbudi in pomoči strokovnih delavcev od prvih začetkov in vse do pobiranja sadežev ter preizkušanja. Pri tem otroci dajejo lastne ideje, kaj želijo, da na vrt posejemo in posadimo, za katere rastline želijo skrbeti ipd. Pri pridobitvi sadik sodelujemo s sodelavci, starši, starimi starši, znanci in širšo okolico (vrtnarije). Otroci se čutijo pomembne, ko lahko svoje ideje udeležijo, dajo semena v zemljo, jih skrbno zalivajo ter opazujejo, kdaj bodo videli prve spremembe. S tem, ko so otroci aktivno vključeni v sam proces ureditve vrta, skrbi zanj in preizkušanje pridelkov, se zmanjša tudi količina zavržene hrane. Prav tako otroci pogosteje poskusijo raznovrstno hrano. Zavedajo se, koliko truda je vložena v samo pridelavo. Zato vzamejo toliko hrane, kot je lahko pojedjo in je ne zavržejo. Pri procesu pridelave in preizkušanja hrane, pripravljene na različne načine ima poleg vzgojiteljev pomembno vlogo tudi kuharica. Ves čas nam je na razpolago, odgovarja na vprašanja otrok, jih spodbuja in motivira k poskušanju hrane ter sprejme izzive glede same priprave hrane. Tudi organizatorica prehrane se vključuje v vzgojni proces tako, da obiše otroke starejših skupin in jih vključi v oblikovanje jedilnika.

Poleg uživanja raznovrstne hrane in gibanja pa je pomembna tudi zadostna količina popite vode. Večina otrok ne poseže samoiniciativno po njej. Zato je prav, da smo pri tem strokovni delavci vzor in otroke spodbujamo k pitju zadostne količine vode na dan. To je tudi eden izmed dejavnikov, ki vpliva

na naše zdravje in boljše počutje. Izkazalo se je, da so otroci bolj motivirani za pitje vode, če lahko količino popite vode beležijo v različne razpredelnice, označujejo pike na lončke ipd.

4. Preventivni ukrepi za naše zdravje

Vsakodnevni tek in razgibavanje na prostem ter zdrava prehrana žal v času prehladov nista dovolj pri skrbi za naše zdravje. Starejši otroci hitro spoznajo, da lahko tudi tukaj pripomorejo k temu, da čim dlje časa ohranijo svoje zdravje. Nekateri otroci takoj uporabijo pravilne prijeme pri kihanju in kašljanju ter pri brisanju nosu. Medtem ko drugi potrebujejo več opozoril in spodbude. Otroci so zelo kritični in odkriti. Tako prevzamejo vlogo odraslega in druge opozarjajo na neprimerno ravnanje ter jih pri tem popravijo in pokažejo, kakšno je pravilno ravnanje (nikoli ne kašljamo in kihamo v otroke ali v roke, saj s tem prenesemo bacile na igrače in lahko zbolijo še drugi otroci ...). Pri preventivnih ukrepih glede našega zdravja je bistvenega pomena tudi higiena zob in temeljito umivanje rok ter uporaba mila. S pomočjo različnih poskusov, ki jih izvedemo, se otroci seznanijo, zakaj za umivanje rok ni dovolj samo voda, ampak je pomembna tudi uporaba mila (predvsem po prihodu z igrišča). Po umivanju rok moramo le-te dobro obrisati.

5. Brez iger ne gre

Otroci se preko igre veliko naučijo, spoznajo in utrdijo. Ker v določenih mesecih v letu ni možno skrbeti za vrt, pobirati pridelke ipd., to ne pomeni, da v teh mesecih ni potrebno početi ničesar. To je čas, ki ga izkoristimo za izdelavo različnih družabnih in didaktičnih iger, ki so povezane npr. z rastjo paradižnika (družabna igra), razvrščanjem sadja in zelenjave, razvrščanjem zdrave in manj zdrave hrane, zelenjavni spomin, sadna tombola ipd. Otroci so vključeni v izdelavo iger in z njihovo pomočjo utrjujejo pridobljeno znanje ter si pridobivajo nova spoznanja in širijo svoj besedni zaklad.

Otroci so zelo radovedni in vedoželjni, zato je pomembno, da jih v predšolskem obdobju obravnavamo celostno, jim nudimo veliko izzivov, jih aktivno vključujemo v proces ter smo jim pri tem v oporo in zgled. Otroci so sposobni veliko narediti za svoje lastno zdravje. Z zdravim življenjskim slogom v našem vrtcu so zadovoljni tako otroci kot starši. Slednji nam to velikokrat nakažejo v pogovorih in nam priskočijo na pomoč, kadar jo potrebujemo. Če so v skupini zadovoljni otroci in njihovi starši, smo lahko zadovoljni tudi strokovni delavci.



Slika 1: Tek za zdravje



Slika 2: Trgatev

6. Literatura:

1. Kurikulum za vrtce. (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport in Zavod RS za šolstvo.