

Vrtec Sežana

Staša Svetlič

Lektor: Rok Furlan

ŽE OD MALIH NOG SKRBIM ZA ZDRAVJE

WORKING ON HEALTH SINCE KNEE-HIGH

POVZETEK:

Skrb za zdravje se prepleta skozi vsa področja kurikulumu. Vsebuje tako usvajanje načel osebne higiene in samostojnost pri njej kot zdravo prehrano. Ker smo v zimskih mesecih pogosteje podvrženi boleznim, članek navaja nekaj primerov, kako otrokom približati skrb za zdravje in ukrepe za preprečevanje bolezni.

KLJUČNE BESEDE: osebna higiena, zdrava prehrana, polnozrnata moka, testenine

ABSTRACT:

The notion of health is present in all fields of pre-school curriculum and includes both the learning to care for your personal hygiene and being independent at it, as well as the principles of a healthy diet. Since we are subject to more illnesses during winter months, the article describes certain measures which help children caring for their health and steps to prevent diseases.

KEYWORDS: personal hygiene, healthy diet, wholemeal flour, pasta

1. SKRB ZA ZDRAVJE V VRTCU

V letošnjem šolskem letu opravljam delo pomočnice vzgojiteljice v oddelku drugega starostnega obdobja, natančneje v oddelku Baloni, kjer so otroci med četrtem in petim letom starosti. V zimskih mesecih smo najbolj dovzetni za različne bolezni, zato sva s sodelavko sledili vzgojno-izobraževalnemu cilju s področja narave, natančneje »spoznavanje svojega telesa, življenjskega cikla ter zdravega in varnega načina življenja«. (Bahovec in Cvetko, 1999) Z otroki smo podrobneje raziskali dejavnike, ki vplivajo na ohranjanje in krepitev našega zdravja.

Z zdravo prehrano otroci pridobijo pomembne hranilne snovi, ki jim omogočajo optimalna razvoj in rast. Poleg tega pa s primerno prehrano otroško telo dobi dovolj energije za svoje delovanje. V predšolskem obdobju otroci razvijejo odnos do hrane, na katerega imajo s svojim zgledom največ vpliva starši. Ker so otroci večinoma vključeni tudi v vrtec, smo v samo oblikovanje prehrabnih navad in skrb za zdravje neposredno vključeni tudi strokovni delavci. Naša naloga je poznati dejavnike, ki vplivajo na ohranjanje in krepitev zdravja otrok. Čemu tak velik poudarek na zdravi prehrani že v predšolski dobi? Otroci, ki se neustrezno prehranjujejo, lahko s tem že doprinesejo k nezdravemu načinu življenja, poleg tega pa so taki otroci toliko dovzetnejši za različne kronične bolezni v odrasli dobi. (Fajdiga Turk in Gregorič, 2012)

Načrtovanje vzgojno-izobraževalnega dela v vrtcu temelji na Kurikulumu za vrtce, ki zajema šest različnih področij. Vsako je nadaljnje razdeljeno na določene vsebine, cilje in načine doseganja le-teh, skrb za zdravje pa se prepleta skozi vsa področja kurikulumu. Vzgojiteljica se odloči, na kakšen način

bo poskrbela za spodbujanje samostojnosti pri higienskih navadah, telesnem in gibalnem razvoju ter skrbi za zdravje. Otroci se učijo z zgledom, saj jim skrb za zdravje in odnos do samega zdravega prehranjevanja nista prirojena. (Lahe, 2010)

1.1. Osebna higiena

Ker menimo, da imajo na področju skrbi za zdravje otrok velik pomen tudi zdravstveni delavci, nas je v jesenskih mesecih v vrtcu obiskala medicinska sestra iz Zdravstvenega doma Sežana. Med njenim obiskom smo se osredotočili na skrb za osebno higieno. Sprva je otrokom na lutki prikazala, kako pravilno umijemo naše telo in kaj pri tem potrebujemo. Skupaj smo se naučili tudi pravilnega umivanja rok. Slednjega so se otroci kar nekaj časa posluževali, vendar s časom vedno manj. Zato sva se s sodelavko odločili, da obnovimo načela skrbi za osebno higieno.



Pri dejavnostih sva sledili cilju s področja narave, in sicer »otrok pridobiva navade o negi telesa«. Ob pomoči fotografij korakov pravilnega umivanja rok in Poletni zgodbi smo si ponovno začeli pravilno umivati roke ter neizmerno uživati. Otroci so si s pomočjo zgodbe, ki govori o traktorju (dlan) in košnji trave (prsti) lažje zapomnili postopek umivanja rok.

Iz plastičnih lončkov sem pripravila maketo ustne votline. Poleg zob imamo tudi zobno ščetko. Kljub temu, da si v vrtcu ne umivajo svojih zob, so otroci lahko preizkusili postopek pravilnega umivanja zob in se ga učili na pripravljene maketi.

Slika 1: Ščetkanje zob na maketi.

Spoznali smo tudi bakterije, ki skačejo iz naših nosov. S »špricko« (plastenka s pršilko, v kateri so bleščice in voda) smo spoznali, kako lahko bakterije v obliki bleščic ostanejo denimo na naših rokah, oblekah, igračah, tudi če jih obrišemo s papirnato brisačko. Bleščic se popolnoma rešimo le s pravilnim in rednim umivanjem rok. Skozi vzgojno-izobraževalni proces smo sledili zastavljenemu cilju in otroci sedaj z veseljem ostanejo kakšno minuto več pri umivalniku, saj vedo, da z umivanjem rok, zob in svojega telesa skrbijo za svoje zdravje.

1.2. Zdrava prehrana

Zdrava prehrana je ključna pri ohranjanju zdravja, saj z njo otroci pridobijo dovolj energije, moči in hranilnih snovi, potrebnih za rast telesa v otroških letih.

Z usvajanjem veščin osebne higiene smo ugotovili, da imamo veliko bakterij ne le v naši okolici, temveč tudi na naših rokah in oblekah. Radi bi pa ugotovili, kako jih odpraviti oziroma zmanjšati njihovo koncentracijo. Količina bakterij se zmanjša že zgolj s pravilno osebno higieno, če pa temu dodamo še zdravo prehrano, imamo vse potrebne pogoje za boj proti bakterijam.

Pripravili smo si prehransko piramido, jo obarvali v barve semaforja in na njej primerno razporedili hrano. Na polju zelene barve, ki obsega kar polovico celotne piramide, so živila, ki jih lahko uživamo vsakodnevno (zelenjava, sadje, škrobna živila), rumeno obarvana živila so na našem jedilniku nekajkrat tedensko (mesni in mlečni izdelki ter jajca), polje rdeče barve na vrhu piramide pa združuje živila, ki jih lahko uživamo le ob posebnih priložnostih oziroma zelo redko (maščobe, slaščice, sladke pijače).

V skupini so številni otroci s prilagojenim jedilnikom, zato so otroci sami ugotovili, da kar je za večino zdravo, je lahko za te otroke škodljivo. S pomočjo pogovora smo prišli do ideje za pripravo testenin.

2. POLNOZRNATE TESTENINE BREZ JAJC

2.1. Ideja

Otroci so ugotovili, da nikdar pri kosilu ne jemo vsi enakih testenin. Zaradi alergije na jajca in izdelke, ki vsebujejo jajca, eden od otrok dobi drugačne testenine. Skozi pogovor o tem, kaj otroci s posebnimi dietami jedo in kaj ne, so otroci predlagali, da bi pripravili nekaj, kar bi lahko jedli vsi, tudi otroci z alergijo na jajca. Ker smo se ravno pogovarjali o testeninah, smo se skupaj odločili, da bomo pripravili testenine brez uporabe jajc. Da bi bile testenine še zdrave, smo se odločili, da jih pripravimo iz polnozrnate pšenične moke.

2.2. Iskanje in priprava sestavin

Skupaj smo ugotovili, da za testenine potrebujemo moko, vodo in jajca. Sestavine so otroci narisali na plakat, ki nam bo v pomoč pri njihovi pripravi. Prilepili smo ga v igralnici. Na plakat pa so narisali tudi jajca, katerih pa ne bomo uporabili zaradi alergikov. Zanimivo pri tem je bilo dejstvo, da so jih otroci opazili takoj, ko smo pregledali vse sestavine. Ker smo želeli vsaj enkrat jesti vsi enake testenine, so se otroci odločili, da bomo jajca kar prečrtali z rdečim flomastrom, saj so ugotovili, da jih ne potrebujemo.

Vodo smo imeli v igralnici, manjkala nam je zgolj moka. Sprva smo želeli moko kupiti v bližnji trgovini. Ker pa nas je zanimalo tudi, kako moka sploh nastane, smo imeli v načrtu obisk lokalnega kmeta, ki prideluje pšenico. Kljub želji izleta nismo mogli izvesti, zato sem se po pšenico odpravila sama. Ko sem jo prinesla v vrtec, smo si jo dobro ogledali in otipali. V kratkem videu smo si ogledali tudi postopek, kako od zrna pšenice pridobivamo moko. Otroci so spoznali celoten postopek pridobivanja moke, od setve pa do žetve pšenice z žetvenim strojem in nato mletje zrn v moko.



Slika 2: Mletje pšeničnih zrn v moko.

Mletje pšeničnih zrn v moko dandanes ne velja več za vsakdanje opravilo, zato sem hotela, da otroci tudi sami izkusijo mletje zrn. V vrtec sem prinesla gospodinjski mlin na kamen. Najprej smo spoznali, kako je sestavljen, nato pa še kamne, ki so najpomembnejši pri mletju, saj drobijo zrnje, iz katerega nastane moka. Mlin smo priklopili na električno omrežje, pripravili posodo za moko in mletje se je lahko začelo. Otroci so v odprtino na vrhu mlina postopoma spuščali pšenična zrna, na drugi stani pa opazovali, kako je našo posodo polnila prava moka. Sami niso mogli verjeti, da nam je resnično uspelo iz zrn narediti moko. Poleg tega, da smo sami naredili moko, smo spoznali tudi nekaj običajev naših prednikov.

2.3. Priprava testenin



Imeli smo vse sestavine, opasali smo si predpasnike, pripravili delovno površino in izdelava testenin se je lahko začela. Najprej smo zamesili testo. Razrezali smo ga na hlebčke, da je imel vsak svojega. Hlebčke smo nato razvaljali z napravo za izdelavo testenin. Vsak otrok je svoje testo večkrat spustil skozi režo z gladkimi valjčki, da je dobil tanko testo, primerno za testenine. Testo smo nato spustili skozi valjčke za razenje testenin, natančneje rezancev. (Slika 3) Rezancev smo nato obesili na stojala, na katerih so se en dan sušili.

Slika 3: Iz testa do rezancev.

2.4. Naši paketki

Ker rezancev kljub želji nismo mogli skuhati in pojesti, so jih otroci nesli domov. Vsak si je pripravil svoj rezančev poln paketek, ga primerno zaprli, mu nalepili našo nalepko in dodali recept za pripravo domačih polnozrnatih rezancev.

3. ZAKLJUČEK

S pomočjo vzgojno-izobraževalnega dela smo dosegli, da otroci bolj skrbijo za svojo osebno higieno, saj se zavedajo, da s tem preprečujejo različne bolezni. Opaziti je tudi spremembe v njihovem odnosu do hrane, saj nekateri otroci, katerim zelenjava ni bila všeč, jo sedaj brez težav poizkusijo. Otroci so pozornejši drug do drugega, večkrat se opominjajo na pitje vode, umivanje rok in brisanje nosu, spodbujajo pa se tudi, naj poizkusijo različne vrste hrane.

Odzivi so dokazali, da sta odnos, ki ga odrasli gojimo do hrane, in naša skrb za zdravje otrokom zares pomembna, saj so to postopki, s katerimi se soočamo vsakodnevno, celo leto in skozi celotno življenje. In prav s svojim zgledom lahko naše najmlajše največ naučimo.

4. LITERATURA

1. Bahovec D., E. in Cvetko, I. (1999). *Kurikulum za vrtce*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport.
2. Fajdiga Turk, V. in Gregorič, M. (2012). *Promocija zdravja za otroke in mladostnike v Republiki Sloveniji. Priročnik za izvajalce vzgoje za zdravje ob sistematskih pregledih predšolskih otrok*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
3. Lahe, M. (2011). Ohranjanje in krepitev zdravja predšolskih otrok. *Metodički obzori* 12, 6(2), 153–159.