

Egészséges életmódra nevelés az óvodában

Készítette: Radicsné Kálsecz Adrienne

2018.

Egészséggel kapcsolatos elméleti tudni valók.

Egészség fogalma az Egészségügyi Világszervezet a WHO szerint: „Az egészség a teljes testi, mentális és szociális jóllét állapota, és nem csupán betegség- vagy fogyatékoság-nélküliség.” Az egészség fogalma a köztudatban a betegségek hiányát, ezzel együtt jó szellemi és fizikai állapotot jelent.

Az egészség dimenziói:

- **biológiai egészség:** a szervezetünk megfelelő működése,
- **lelki egészség:** személyes világnézetünk, magatartásbeli alapelveink, illetve a tudat nyugalmanak és az önmagunkkal szembeni békének a jele,
- **mentális egészség:** a tiszta és következetes gondolkodásra való képesség,
- **emocionális egészség:** az érzések felismerésének, illetve azok megfelelő kifejezésének a képessége,
- **szociális egészség:** másokkal való kapcsolatok kialakításának egészsége.

Az egészség forrása:

Az egészség forrásai mindazok a külső és belső tényezők, melyek az egyént korának, nemének, földrajzi helyének és társadalmi helyzetének figyelembevételével hozzásegítik egészsége optimalizálásához.

Egészségvédelem:

Közös koordinált tevékenység, amely nemcsak az egészségügyre korlátozódik, hanem államigazgatási, törvényi, intézményesített feladat, magába foglalja az egészségmegőrzést, az egészségnevelést.

Egészségmegőrzés, fejlesztés:

Az ENSZ definíciója szerint „az egészség megőrzése olyan fogalom, amely az egészséget elősegítő életmód, és az ezt ösztönző társadalmi, gazdasági, környezeti és személyes tényezők támogatását öleli fel”. Vagyis az egészséget szolgáló magatartásnak két alapvető formája van: az egyéni (tanácsadás, nevelés, klinikai beavatkozás) és a közösségi (egészséggazdasági, társadalmi, kulturális, természeti és technikai feltételek javítása).

Egészséges életmóddal kapcsolatos törvényi szabályozás

A Kormány 137/2018. (VII. 25.) Korm. rendelete, az Óvodai nevelés országos alapprogramjáról szóló 363/2012. (XII. 17.) Korm. rendelet alapvetően határozza meg az óvodai egészségnevelés feladatait. (új 2018. szeptember 1-től hatályos)

Amelynek alapján, **az óvodai nevelés általános feladata** az óvodáskorú gyermek testi és lelki szükségleteinek kielégítése. Ezen belül:- az egészséges életmód alakítása.

Az egészséges életmód alakítása

Az egészséges életmódra nevelés, az egészséges életvitel igényének alakítása, a gyermek testi fejlődésének elősegítése ebben az életkorban kiemelt jelentőségű. Ezen belül az óvodai nevelés feladata:

- **a gyermek gondozása, testi szükségleteinek, mozgásigényének kielégítése;**
- **a harmonikus, összerendezett mozgás fejlődésének elősegítése;**

- a gyermeki testi képességek fejlődésének segítése;
- a gyermek egészségének védelme, edzése, óvása, megőrzése;
- az egészséges életmód, a testápolás, a tisztálkodás, az étkezés, különösen a magas cukortartalmú ételek és italok, a magas só- és telítetlenzsír-tartalmú ételek fogyasztásának csökkentése, a zöldségek és gyümölcsök, illetve tejtermékek fogyasztásának ösztönzése, a fogmosás, az öltözködés, a pihenés, a betegségmegelőzés és az egészségmegőrzés szokásainak alakítása;
- a gyermek fejlődéséhez és fejlesztéséhez szükséges egészséges és biztonságos környezet biztosítása;
- a környezet védelméhez és megóvásához kapcsolódó szokások alakítása, a környezettudatos magatartás megalapozása;
- megfelelő szakemberek bevonásával – a szülővel, az óvodapedagógussal együttműködve – speciális gondozó, prevenciós és korrekciós testi, lelki nevelési feladatok ellátása.

Az ÓNAP előírásai épülő helyi Pedagógiai Programok, tartalmazzák egyes óvodák céljait, feladatait, módszereit, szokás- és szabályainak rendszerét ezen a területen.

Milyen keretek között tudjuk mi óvodapedagógusok tudatosítani a gyerekekben az egészséges életmód fontosságát és milyen eszközök állnak a rendelkezésünkre ehhez? Felsorolásszerűen, és talán nem minden lehetőséget érintve, a mindennapi óvodai életünk részei, ahol kialakíthatjuk a gyermekek igényét az egészséges életvitelre a következők:

- Mozgás
- Testápolás
- Öltözködés
- Pihenés
- Helyes táplálkozás
- Gyermekek egészségének védelme, betegség megelőzés

Mozgás

Az óvodai élet fontos része óvodában a mozgás. Nagyon **fontos cél**, az egészséges életmódra nevelés szempontjából, az egészség megőrzése és megszilárdítása, a testi képességek kialakítása, fejlesztése. A gyermekek természetes mozgásának (járás, futás, ugrás, támasz, függés, egyensúlyozás, dobás stb.) és testi képességeinek (erő, ügyesség, gyorsaság, állóképesség stb.) fejlesztése.

Feladatunk:

- Elősegíteni a gyermek biológiai fejlődését, növelik a szervezet teherbírását, ellenálló és alkalmazkodó képességét.
- A helyes testtartás fejlesztésére, a lábboltozat alakítására.
- A testi képességek fejlesztése, ügyesség, gyorsaság, bátorság, állóképesség, erő.
- Építeni a gyermekek játékos kedvére, mozgásvágyára, tapasztalataira.
- A napirendi folyamatokba beépíteni, a napi mozgást és mozgásos tevékenységeket, lehetőleg a szabadban.
- Gondoskodunk, kell a balesetek elkerüléséről, megelőzéséről.
- A mozgásos tevékenységek fontosságának megismertetése a szülők, családok körében.

Testápolás

Az egészséges életmód kialakításához szorosan kapcsolódik a testápolás. A gyermekek óvodába lépésétől arra kell törekednünk, hogy fokozatosan önállóan lássák el önmagukat, és az óvodáskor végére kialakuljon bennük az igény a személyi higiénéjára, ápoltságra és szükségleteik kielégítésére.

Megfelelő szokás alakítással elérjük:

- a gyermekek saját szükségleteiknek megfelelően, önállóan használják a mosdót.
- minden ebéd után megmossák a fogukat a saját jelükkel ellátott fogkefékkel. Használat után a fogmosó eszközöket kimosva, tisztán rakják vissza a megfelelő, jellel ellátott helyére. A fogmosás fontos, hogy a napi rutin része legyen.
- megtanulják a WC papírt funkciójának megfelelően használni, és a WC-t használat után lehúzni.
- minden WC használat után mossák meg a kezüket.
- a kézmosások során hosszú ujjú ruháikat mindig húzzák fel.
- tanulják meg folyékony szappan használatát, hogy se túl sokat, se túl keveset ne használjanak.
- kézmosás után a saját jelükkel ellátott törülközőbe törölgéik kezüket, és utána a megfelelő, jellel ellátott helyre akasszák vissza azt.
- szükség esetén használjanak körömkefét.
- megtanulják a saját fésűjüket használni.

Öltözködés:

Az időjárásnak, hőmérsékletnek megfelelő öltözködés elsajátításával a gyermekek megtanulják megőrizni egészségüket.

Megfelelő szokáskialakítással elérjük:

- a gyermekek önállóan öltöznek fel-le.
- megtanulják, hogy a hőérzetüknek megfelelően, önállóan fel, illetve le vegyék ruháikat.
- az udvarra folyamatosan mehetnek ki, hogy ne kelljen a meleg öltözöben felöltözve várniuk a még öltöző társaikat.
- az öltözködés gyakorlására megfelelő, elegendő időt kell biztosítani, annak érdekében, hogy minden gyermek önállósági fokának megfelelően próbálkozhasson az önálló öltözködéssel.

Pihenés, alvás

A megfelelő minőségű és mennyiségű alvás, pihenés szintén az egészséges életmód kialakításának szerves része és nélkülözhetetlen a gyermekek fejlődéséhez. A napirendi folyamatok alakításánál, megfelelő időkeretet kell biztosítani délutáni pihenéshez.

Megfelelő szokásalakítással elérjük:

- alvás előtt végezzék el azokat a szükségleteiket, amelyek zavarnák a többiek nyugodt pihenését (WC használat, orrfújás, hajából vegye ki a gumit, csatot, stb.).
- alvás előtt a zavaró, szorító ruhadarabokat leveszik, és pizsamába, alvó pólóba öltöznek át. *(óvodai szokások szerint)*

- a levetett ruhadarabokat összehajtva az ágy végébe teszik, és egymás mellé helyezik cipőiket.
- szükségleteik szerint, alvótárssal, alvókával együtt pihenjenek.
- alvás előtt csendes beszéddel, énekkel, rövid mesével hangolódnak a pihenésre
- a nehezen alvó, vagy nyugtalan gyerekek simogatással, cirógatással segíthetjük pihenésre, alvásra.
- a kevesebb alvásiigényű gyermekek csendben pihenjenek az ágyukban.
- az ébresztés kedves simogatással, halk beszéddel történjen.
- ébredés után a gyermekek önállóan öltöznek, és használják a mosdót.

Helyes táplálkozás

A gyermekek egészséges fejlődésének fontos feltétele az életkori sajátosságoknak megfelelő egészséges táplálkozás, a gyermekek egyéni ízlésének ismerete, formálása. A naponta visszatérő zöldség, gyümölcs fogyasztása, a közös csemegézés, formálják a gyerekek szemléletét, és a szülők figyelme is ráirányul a nyers zöldség- és gyümölcs-fogyasztásra, a rágás fontosságára.

Megfelelő szokáskialakítással elérjük:

- az étkezések együtt, közösen, nyugodt körülmények között történjenek.
- az esztétikus terítést, szalvéta, kanál, villa, nagycsoportban kés használatát.
- a különböző fogásokhoz lapos, mély és süteményes tányérokat kell használni.
- a folyadékpótlásról egész nap gondoskodni kell, a víz kitöltése segítségével.
- az étvágytalan, válogatós gyermeket ösztönözni kell az étel megkóstolására. Eldönthetik, hogy az eléjük tett ételt elfogyasztják-e, erőltetni nem szabad.
- a helyes testtartásra üljenek étkezés közben is.
- étkezés előtt mosdóhasználatra szoktatjuk a gyermekeket, hogy mindig tiszta kézzel, szükségleteiket elvégezve üljenek az asztalhoz.
- étkezés közben a kulturált étkezés szokások kialakítására kell figyelni (csendes, halk beszéd, eszközök megfelelő használata, csukott szájjal rágás, szalvéta helyes használata).

Gyermekek egészségének védelme, betegség megelőzés

Az egészségvédelem, mint általános nevelési elv, átfogja az óvodai nevelés minden mozzanatát. Nem lehet az óvodai életnek egyetlen pillanata sem, amelyben ne válnék kötelező erejűvé az óvoda- pedagógusok és az óvoda dolgozói számára az élet, a testi épség és az egészség megvédése.

Az egészség fogalmába nem csupán a betegség tüneteinek hiánya tartozik bele. Az egészséghez a teljes testi-lelki-szellemi jólét, a szociális biztonság is hozzátartozik. Az egészségnevelésben alapvető szerepe van a pedagógusnak és a szülőknek is egyaránt.

Az óvodában az egészségnevelés egyik legfontosabb része a személyi higiéné kérdése. Kiemelten fontos a gyermekeknél a testi tisztasággal szembeni igényesség kialakítása Ezt az igényességet, feltételes reflexként kell kialakítanunk a gyermekben, hiszen bőrünk véd a

fertőzésekkel szemben, és ki van téve a szennyeződéseknek. A kéz alapos megtisztítása az első legfontosabb higiénés előírás, amit a gyerekekkel el kell sajátíttatnunk már kicsi koruktól kezdve. Fontos, hogy erre az óvodában és otthon is nagyon odafigyeljenek, hiszen így elkerülhető, megelőzhető a betegség. Természetesen, a személyi higiénéhez tartozik a minden napi fürdés is. Érdemes a csípéseket, sebeket naponta megvizsgálni, valamint kullancs ellen is átvizsgálni az egész testet. Nagyon fontos az évszaknak megfelelő bőrápolás gyermekeknél is, (télen arckrém szárazság ellen, nyáron naptej az erős napsugárzás ellen)

Az egészség megőrzés, egészség védelem, betegség megelőzés szempontjából lehető legtöbb időt kell a szabadban tölteniük a gyerekeknek. Ha erre nincs mód, akkor szellőztetéssel biztosítjuk a jó levegőt. Napirendben legyen megfelelő idő erre a célra.

Az óvodában megbetegedett gyermekek szüleit azonnal értesíteni kell. Betegség után csak egészséges gyermek jöhet újra az óvodába, orvosi igazolás ellenében.

A gyermekek egészségi állapotát az óvoda orvosa ellenőrzi a fenntartóval kötött megállapodás szerint. A fertőző betegségek terjedésének megállításáért az alábbiakat lehet tenni:

- gyakori, rendszeres szellőztetés,
- saját jellel ellátott tisztálkodási eszközök biztosítása,
- az óvoda tisztaságát a rendszeres napi, heti, havi fertőtlenítő takarítás.

A rendszeres gyógytestnevelés foglalkozások, a tartásjavító, lábboltozat építő torna szintén az egészségvédelem, betegség megelőzés szerves részét képezik.

Az egészségre nevelés, gondozás folyamatában elsődleges a prevenció, és az egyéni adottságokat figyelembevevő testi fejlesztés. Az óvónő és a családok együttműködése a gyermek testi szükségleteinek kielégítésére és az ellenálló képesség fejlesztésére is irányul.

Az egészségmegőrzéséhez elengedhetetlen a higiénian kívül a megfelelő mennyiségű és minőségű táplálkozás, alvás és mozgás.

Egészséges életmódra nevelés módszerei, eszközei

Az egészségfejlesztés módszere az egészségnevelés

Az egészségnevelés az óvodai nevelési folyamat meghatározó része, amely a nevelési folyamat minden mozzanatában erőteljesen jelen van; továbbá célkategória jellegűnek tekinthető. Ez azt jelenti, hogy a pedagógus megalapozó egészségvédelmi tartalmakat (ismeret, attitűd) választ ki, és azt módszeresen közvetíti a gyerekek felé, majd azokat ellenőrzi, korrigálja és megerősíti. (Székely, 2005)

Az óvodában sajátos és változatos módszerek és eszközök is rendelkezésünkre állnak a kívánt célok, ebben az esetben az egészséges életvitel, egészséges életmód szokásainak kialakításához. Az óvodás gyermek életkori sajátosságaiból adódóan, akkor tudunk eredményesek lenni, ha a kívánt tartalmakat változatos módon játékos eszközökkel tapasztaltatjuk meg a gyerekekkel, tevékenységek közben cselekvő módon.

Az óvodapedagógusok fantáziája, módszertani kultúrája ezen a téren határtalan. Éppen ezért csak néhány ötletet sorolnék fel egészségnevelés témájában, amelyet csak gondolat ébresztőnek

szánok. Leghatékonyabb módszer a projektnapok projekt hetek szervezése. A szülők, a családok szemléletformálására is nagyon fontos eszköze az ilyen programok szervezése.

Fogápolási nap az óvodában

Mozgás hete az óvodában

„Együtt mozog a család!”

„Alma, alma, pirosos alma...., avagy gyümölcs hét

Zöldség hét

„Táplálkozzunk egészségesen! Egészséges ételek készítése.

„Medvehagyma nap”

Kirándulások szervezése.

Dohányzás megelőzési projekt az óvodában.

Dietetikus előadása szülőknek, gyerekeknek.

Egészségügyi dolgozók munkájának megismerése.

STB.....

Mellékletben szerepel a Babócsai Tagóvoda Egészség heti projektje.

Óvodapedagógusok viszonyulása az egészséges életmódmód alakításához

Találtam egy vizsgálatot, egy kutatási anyagot, amelyet az ELTE óvodapedagógus hallgatói végeztek, és amelyben az óvodapedagógus egészséges életmódhoz való viszonyulását, kísérelték meg feltárni.

Két hipotézist állítottak fel, amely a végén bizonyítást nyert.

Miszerint:

1. Minél magasabb szocio-ökonómiai státuszban él az óvodapedagógus, annál egészségesebb az életmód, amit folytat.
2. Minél egészségesebb életmódot folytat az óvodapedagógus, annál egészségesebb életmódot közvetít a csoportja, a gyerekek felé.

A hipotézisek és a kutatási eredmények ismeretében egyértelműen bebizonyosodott, hogy összefüggés van az általunk vizsgált pedagógusok szocio-ökonómiai státusza¹, egészséges életmódja, és az óvodai csoport felé közvetített egészséges szokások (pl. mozgás, táplálkozás) kialakítása között, de az is kiderült, hogy az általunk vizsgált óvónők egészségesebb életmódot folytatnak, mint a Magyarországon élő nők nagy átlaga.

(¹A szocio-ökonómiai státusz a következő tényezőből tevődik össze: család- és lakáskörülmények, anyagi helyzet, önellátó képesség, családtagok betegekhez való viszonya, táplálkozási szokások, dohányzás, alkoholfogyasztás, elfoglaltságok, hobbik)

Mindezekon kívül, az gondolom, hogy az óvónői minta, az óvodapedagógus modell szerepe fontos, meghatározó a tanulási folyamatokban. A gyermekek számára hitelesnek lenni és olyan értékeket kell közvetíteni, amelyekben hiszünk, és amelyeket cselekedeteinkben is tükrözni tudunk, és így az egészségnevelés és fejlesztés hatékonyságát is növelni tudjuk.

Melléklet:

BABÓCSAI TAGÓVODA PROJEKT LEÍRÁSA

Projekt célja:

- A gyermeki kreativitás, a motiváltság, a kíváncsiság ébrentartása és kielégítése, a kreativitás előtérbe helyezése és a kompetenciaérzés kialakítása, fenntartása.
- Egészséges életmód iránti igény megalapozása.
- Környezet védelmi szemlélet alakítása, gyakorlása természetes környezetben.
- Sokoldalú, több érzékszerven keresztül történő tapasztalatszerzés.
- Élményt nyújtó tevékenységek biztosítása.
- Család – óvoda – intézmények kapcsolatának mélyítése.

Projektet megvalósítók:

Radicsné Kálsecz Adrienne – óvodapedagógus
Horvéthné Olsovszky Marianna – óvodapedagógus
Kincses Tiborné – óvodapedagógus
Zsifkóné Herjavec Anikó – óvodapedagógus

A projekt várható eredményei:

- Alakuljon ki a gyermekek igénye az egészséges életvitelre.
- Gyakoroljon olyan tevékenységeket, amelyek fontosak az egészséges életvitel szempontjából.
- Pozitív énkép formálása.
- Tapasztalatok szerzése az egészséges életvitelről.
- Érzékelés-észlelés fejlődése.

Tevékenységek:

1. Védőnő előadása az egészségről, a fogápolásról.
2. Mozogjunk együtt!
3. Kirándulás, túra a természetben.
4. Egészséges táplálkozás.
5. Vitamin nap – projektzárás.

Pókháló terv

A projekttema élményének feldolgozását segítő, és értékelő tevékenységek

Játék:

- Babafürdetés, öltöztetés.
- Orvosos játék.
- Gyógyszertáros játék.
- Főzőcskés a babaszobában.
- Mi van a zsákban? (érezkelő matematika)
- Zöldséges, gyümölcsös memória játék.
- Egészséges életmóddal kapcsolatos könyvek nézegetése, képek válogatása.
- Egészséggel kapcsolatos színezők színezése.
- Egészséggel kapcsolatos puzzle

Külső világ tevékeny megismerése:

- Védőnő látogatása, előadása az óvodában.
- Kirándulás a természetben.
- Mozogjunk együtt! Sportos nap a focipályán.

<ul style="list-style-type: none"> - Medvehagymás pogácsasütés. - Gumicukor készítés.
Matematikai tapasztalat:
<ul style="list-style-type: none"> - Zöldségek, gyümölcsök feldolgozása (szín, forma, íz, illat megbeszélése) - Keskenyebb-szélesebb, hosszabb-rövidebb zöldségeket vágunk. - Rész-egész, egész-fél-negyed viszonyítása. - Több- kevesebb- paradicsom szeletelése.
Mozgás:
<ul style="list-style-type: none"> - Futások, járások, szabadgyakorlatok. - Váltó-sorversenyek. - Akadály pálya. Sorversenyek. - Szülőkkel közösen játékos mozgások - Eredményhirdetés.
Mese-vers, mondóka:
<ul style="list-style-type: none"> - Tisztaság varázsló –Mese a tisztaságról. (videó film) - Csukás István: Makk Marci - Mese a vízilóról, aki félt az oltástól - Fésűs Éva: A fogfájós nyuszi - A répa - Testrészekkel kapcsolatos mondókák - Demény Ottó: Doktor bácsi (vers) - Micsoda sorozat: Emberi test
Ének, zene, énekes játék:
<ul style="list-style-type: none"> - Ha jó a kedved... - Előre jobb kezedet... - Mókuska, mókuska.... - Árkot ugrott...ÉZO:272 - Gólya, gólya gilice...ÉZO:265 - Lóg a lába ...ÉZO:129 - Hüvelykujjam almafa...ÉZO:37 - Ás-pis kerek...ÉZO:7
Rajzolás, mintázás, kézimunka:
<ul style="list-style-type: none"> - Lisztgyurmáról gyümölcsök, zöldségek készítése (természetes anyagokkal színezve, vagy száradás után befestve). - Makk Marci képek színezése. - Plakát készítés az összegyűjtött egészséggel kapcsolatos képekből (kollektív munka)

NAPI TERVEK

HÉTFŐ: Védőnői előadás az egészségről, fogápolásról

A tevékenység célja:

- Ismeretanyag bővítése, rendszerezése az egészséges étellel kapcsolatban.
- Értelmi képességek: a gondolkodás fejlesztése ok-okozati összefüggések feltárása, figyelem, emlékezet, percepció fejlesztése.
- Verbális képességek a nyelvi kifejezőkészség alakítása.
- Helyes viselkedés kialakítása.
- Élménynyújtás mesével, verssel, játékos énekkel egybekötött mozgással.

Tevékenység tartalma:

- Védőnő (Tari Kata) az egészséges táplálkozásról, tisztálkodásról, fogmosásáról beszélget játékos formában. Bemutatja a helyes fogmosás technikáját.
- Csukás István: Makk Marci verses meséjének meghallgatása, majd diafilmen való megnézése.
- Testrészekkel kapcsolatos mondókák, versek, dalok gyakorlása.
- Makk Marci és Makk Marcsi figurák színeztése.
- Babafürdető játék.
- Képek, könyvek nézegetése közben beszélgetés az egészséges életmódról.
- Kerek mese: Fogmosó dal, Doki dal (www.youtube.hu)

A tevékenység feladata:

- Ismerjék meg az egészséges életmódhoz tartozó viselkedésformákat.
- A témához kapcsolódó versek, mesék, mondókák, dalok gyakorlása.

Eszközök:

színezők, színes ceruza, laptop-projektor, képek, könyvek, babaruhák, tisztálkodási eszközök, orvosi eszközök

Szervezeti keretek:

Csoport, mikro csoport

Munkaformák:

Csoportos, egyéni, társas

Részvevők:

Gyerekek, szülők, védőnő, óvoda dolgozói

Felelősök:

Katica és Süni csoport óvodapedagógusai

KEDD: Mozogjunk együtt!

A tevékenység célja:

- A mozgás fontosságának tudatosítása az egészséges életvitelben.
- Az egészséges mozgásigény kielégítése.
- Versenyszellem erősítése.
- Örömszerzés, sikerélmény nyújtása
- A szülők bevonása az óvodai életbe, gyermekével közös program, tevékenység által.

A tevékenység tartalma:

- Közös játékos mozgás tevékenységek a település futballpályáján, a szülők részvételével.
- Bemelegítő futás, gimnasztika, versenyjátékok, akadálypálya, fogójátékok.

A tevékenység feladata:

- Jó kapcsolat alakítása a szülőkkel.
- Gyermeked edzettségének fokozása, ügyesség gyorsaság, állóképesség fejlesztése.
- A csoportösszetartás, közösség fejlesztése, a versenyszellem fejlesztése a közös mozgás és versenyjátékok által.

Eszközök:

Tornaeszközök: ugráló labdák, labdák, bóják, karikák, kötelek, érmek, víz, pohár, CD, lejátszó.

Szervezeti keretek:

Csoport, mikro csoport

Munkaformák:

Csoportos, egyéni

Részvevők:

Gyerekek, óvodai dolgozók, szülők.

Felelősök:

Radicsné K.A., Horváthné O. M.

SZERDA: Vitaminnap**A tevékenység célja:**

- Az egészséges, vitamindús ételek jótékonyhatásának megismertetése a gyermekkel.
- Közös munka során közvetlen kapcsolatteremtés.
- A közös elfogyasztással a közösség alakítása, fejlesztése.

A tevékenység tartalma:

- Vitamin falatkák, gyümölcssaláta, gyümölcslevek (sárgarépa, alma, narancs) készítése. Katica csoport gyümölcssalátát készít, a Süni csoport az egészséges falatkákat és a gyümölcslevet.
- Étél – ital kóstoló a két csoport között.

A tevékenység feladata:

- Ismeretnyújtás az egészséges és ízletes ételekről.
- Tevékenység során a zöldségek, gyümölcsök tulajdonságainak megtapasztalása.
- A készítés technikájában való részvétel, a finom mozgások és ügyesség fejlesztése az elkészítés folyamatában használt technikákkal (hámozás, pucolás, szeletelés, összeállítás).

Eszközök:

műanyag kések, tálak, tányérok, tálcák, szalvéta, fogpiszkáló, teljes kiőrlésű kenyér, sonka szalámi, uborka, retek, paradicsom, margarin, süti formák, gyümölcs centrifuga, sárgarépa, alma, narancs, banán.

Szervezeti keretek:

csoport, mikro csoport

Munkaformák:

egyéni, társas

Részvevők:

gyerekek, óvoda dolgozói

Felelősök:

Katica – Süni csoport óvodapedagógusa

Csütörtök: Kirándulás – Túra a természetben**A tevékenység célja:**

- A természetes környezetben, a tiszta levegőn való mozgás és tevékenykedés egészségmegőrző szerepének megismerése.
- A természetben való túrázás pozitív élményének megtapasztalása.
- A természet megismerése, a természetvédelem, a természethez való pozitív viszony erősítése.
- A medvehagyma gyógyhatásának megismertetése a gyerekekkel és a szülőkkel.

A tevékenység tartalma:

- A településhez közeli erdőben való kirándulás, és medvehagyma szedése, közös séta alkalmával.

A tevékenység feladata:

- A gyermekeknek és szülőknek pozitív természet közeli élmény nyújtása.
- A természetes mozgások fejlesztése, erőlet fokozása.
- A természetben elvárt magatartásformák megismerése, gyakorlása, elsajátítása.
- Medvehagyma természetes környezetésnek megismerés, szedési módjának és tulajdonságainak megtapasztalása, gyakorlása.

Eszközök:

Kosarak, víz, műanyag poharak

Szervezeti keretek:

Csoportos

Munkaformák:

Csoportos

Részvevők:

Gyerekek, szülők, óvoda dolgozói

Felelősök:

Katica és Süni csoport óvodapedagógusai

Péntek: Egészséges táplálkozás**A tevékenység célja:**

- **A héten magtapsztalt, és szerzett ismeretek összefoglalása az egészséges életmóddal kapcsolatosan.**

A tevékenység tartalma:

- Medve hagyma pogácsa sütés. (Katica csoport)
- Egészséges gumicukor készítése. (Süni csoport)
- Tablókészítés.
- Pogácsa és gumicukor kóstoló a szülőkkel.

A tevékenység feladata:

- A pogácsa és a gumicukor készítési technikájának megismerése, abban való tevékenykedés.
- A tevékenységek során használt munka fogások gyakorlása, ügyesség, finom mozgások fejlesztése.
- Matematikai tartalmú ismeretszerzés: a mérések, mennyiségek, a rész-egész viszony.
- A hét során gyűjtött, egészséges életmóddal, étkezéssel kapcsolatos képek kiválogatása, rendszerezése felragasztása.
- Közösség alakítása közös munkával, a produktumok elkészítésével.

Eszközök:

pogácsa hozzávalói a recept alapján, tepsik, pogácsa szaggató stb

gumicukor: alma, sárgarépa, narancs, zselatin, gyümölcs centrifuga, szilikon formák

képek, ragasztó, olló, filc

tányérok, tálcák, szalvéta

Szervezeti keretek:

egyéni, társas

Munkaformák:

csoportos, mikro csoportos

Részvevők:

gyerekek, szülők, óvoda dolgozói

Felelősök:

Katica és Süni csoport óvodapedagógusai

Kipróbált receptek**HÁZI MÜZLISZELET****HOZZÁVALÓK:**

30 dkg zabpehely, 5 dkg aszalt sárgabarack, 5 dkg aszalt meggy, 5 dkg aszalt datolya, 5 dkg aszalt áfonya, 5 dkg mazsola,

2 db reszelt alma, 2 db érett banán, illetve, bármilyen gyümölcs ízlés szerint.

3 - 3 dkg napraforgómag, szezám, földimogyoró, dió; 2 - 3 evőkanál méz, vagy 3 cs. vaníliás cukor, fahéj;

aprított ét csoki, kókuszreszelék, 1 citrom leve és a héja reszelve (narancs is lehet), 2 - 3 evőkanál hidegen sajtolt olaj. Természetesen lehet kevesebb összetevőből is készíteni.

A magokat kicsit aprítsuk össze, de ne liszt finomságúra. Az aszalt gyümölcsöket is vágjuk össze, majd az összes hozzávalót keverjük össze egy tálban. Ha nagyon morzsálódik, és sehogyan sem akar összeállni, akkor kevés gyümölcslével nedvesítsük meg. Terítsük kikent vagy kibélelt tepsibe és a tenyerünkkel nyomkodjuk bele. 160 ° melegített sütőben 25 - 30 perc alatt süssük meg. Nem kell, hogy megbarnuljon, ha már az illatát érezzük és a közepe nem túl puha, kivethetjük. Amint már nem égeti meg a kezünket, vágjuk kockákra, és ha kihűlt tegyük dobozba.

KÓKUSZOS RÉPAGOLYÓ

HOZZÁVALÓK:

40 dkg finomra reszelt sárgarépa, 40 dkg reszelt alma, 4 evőkanál méz, 1 marék mazsola, 1 citrom leve és a héja lereszelve, 1 teás kanál őrölt fahéj, 30 dkg darált háztartási keksz, kókuszreszelék.

Keverjük össze egy tálban a hozzávalókat, és kb. 15 percet pihentessük, majd a masszából vizes kézzel kb. 3 cm átmérőjű golyókat formázzunk és hempergessük meg kókuszreszelékben.

MEDVEHAGYMÁS POGÁCSA

Hozzávalók: 50 dkg finomliszt, 1 csokor medvehagyma, 2 db tojássárgája, 1 dl tejföl, 25 dkg margarin, 3 dkg élesztő, 1 dl tej, 1 dkg cukor, só, 1 db tojás a kenéshez

Az élesztőt a langyos tejben a cukorral felfuttatjuk. A lisztet a margarinnal elmorzsoljuk, hozzáadjuk az élesztőt és a többi hozzávalót. Félkemény tésztává dolgozzuk ki, amit fél órát pihentetünk. A medvehagymát megmossuk, jól lecsepegtetjük, és vékony csíkokra vágjuk. A tésztát kinyújtjuk, rászórjuk a medvehagyma felét, és az egészet felcsavarjuk, mint egy tekercset, nyújtófával kissé ellapítjuk, felébe egymásra hajtva 20 percig langyos helyen pihentetjük. Ezután ismét kinyújtjuk, és megszórjuk a maradék medvehagymával, és az előbbi módon felcsavarjuk, ujjnyi vastagra nyújtjuk. Tetejét megrácsoljuk, és közepes méretű pogácsákat szaggatunk belőle. Tojással megkenjük, sütőpapírral bélelt tepsire pakoljuk, majd még 10 perc pihentetés után, 175 fokra előmelegített sütőben kisütjük.