Ilda Mizdrak

03.08.2022. 12:38
Pogledano: 997 puta

ISHRANOM DO ZDRAVLJA

Dijete najbolje uči kad je motivisano, odnosno kada pokazuje vlastito interesovanje za određenu temu. Potrebno je osluškivati dječije želje i interesovanja, ali ih dobrim vođenjem usmjeriti na ostvarivanje jasnih ciljeva.



MOJA PEDAGOŠKA UVJERENJA

Dijete najbolje uči kada je motivisano, odnosno kada pokazuje vlastito interesovanje za određenu temu. Potrebno je osluškivati dječije želje i interesovanja, ali ih dobrim vođenjem usmjeriti ka ostvarivanju jasnih ciljeva. Poznavajući dječija interesovanja, specifičnosti grupe, ali i svakog pojedinca u grupi, odgajatelj postavlja zadatke u skladu sa dječijim mogućnostima i interesovanjima, koji doprinose razvoju kognitivnih i socijalnih sposobnosti, kao i stvaranju i razvijanju radnih navika, odgovornosti, mašte, komunikacije i pozitivne slike o sebi.

U radu sa mješovitim odgojnim grupama spoznali smo da djeca najbolje usvajaju sadržaje i bogate svoje iskustvo tokom praktičnog rada i manipulacije različitim materijalima, a zatim stečeno znanje primjenjuju u stvarnim životnim situacijama. Iskoristili smo njihovu zainteresovanost i kreirali projekat „Ishranom do zdravlja“, zasnovan na pedagoškim uvjerenjima stečenim vlastitim iskustvom.

Potrebno je dječije znanje kontinuirano nadograđivati, poznavajući specifičnosti odgojne grupe i opservacijom djece kretati se od poznatog ka nepoznatom. Djeci je potrebno osigurati različite sadržaje i materijale, mijenjati aktivnosti i dinamiku rada u skladu sa njihovim interesovanjima. Na taj način unapređujemo dječiji intelektualni i socio-psihološki razvoj.

KRATAK OPIS PRAKSE

U radu sa djecom primijetili smo njihovu naklonjenost ka kulinarskim praktičnim aktivnostima. Njihovo interesovanje usmjerili smo ka kuhanju s ciljem stvaranja svakodnevnih zdravih životnih navika.

Projekat je sproveden na nivou vrtića i obuhvatio je obje grupe: mješovitu odgojnu grupu od 6 mjeseci do 3 godine i mješovitu odgojnu grupu od 3 godine do polaska u školu. Djeci motivisanoj za rad pripremili smo sadržaje prilagođene njihovom uzrastu, ali i svakom pojedincu unutar grupa, poštujući razvojni stadij svakog djeteta. U aktivnosti su bila uključena i djeca sa poteškoćama u razvoju.

Praksu sa aktivnostima zvanično smo započeli u februaru 2022. godine, ali možemo reći da je spontano počela i ranije. Trajala je četiri mjeseca, do kraja maja 2022. godine. Tokom realizacije, vođeni dječijim interesovanjima, nastavili smo sa upoznavanjem različitih namirnica biljnog i životinjskog porijekla sa kojima se svakodnevno susrećemo. Djeca su se upoznala i sa zanimanjima ljudi koji se bave našim zdravljem i ishranom.

Unutar vrtića osmislili smo motivišući prostor za svrsishodnu igru. Tokom realizacije aktivnosti organizovali smo i različite posjete usko vezane za našu temu. Sarađivali smo sa roditeljima, animirali ih na zajednički rad i njihov doprinos vrtićkim aktivnostima, sa ciljem prihvatanja i provođenja zdrave ishrane u svakodnevnom životu.

POLAZIŠTA

Tokom naših redovnih aktivnosti primijetili smo da djeca posebnu zainteresovanost i pažnju poklanjaju aktivnostima koje se tiču pripremanja hrane. Obilježavali smo različite vjerske praznike, Bajram i Božić, pravljenjem kolača, a na naše iznenađenje nekoliko djece koja su ranije odbijala hranu nisu mogla odoljeti kolačima koje su lično napravila u vrtiću. Isto se dešavalo i kada bismo im dopustili da samostalno naprave salatu ili neku drugu poslasticu – svi iz grupe bi sa zadovoljstvom pojeli ono što su pripremili.

Dodatna potvrda uočenog dječijeg interesovanja bili su i roditelji, koji su često postavljali pitanja kada ćemo ponovo realizovati slične aktivnosti. Odabiru teme za realizaciju projekta doprinijela je i specifična situacija u našem okruženju. Obuhvaćeni epidemijom COVID-19 virusa, odlučili smo dječiju zainteresovanost za ishranu oblikovati i usmjeriti na viši nivo – ka očuvanju i jačanju zdravlja pravilnom ishranom.

Zbog specifičnosti vrtića i grupa, kao i značaja teme za kvalitet budućeg života, odlučili smo da praksu sprovedemo na nivou cijelog vrtića, odnosno u obje grupe, poštujući razvojne mogućnosti grupa i svakog pojedinca unutar njih. Roditelji su rado bili uključeni u projekat, te smo u stalnoj interakciji s njima razvijali nove ideje i ciljeve. Njihov angažman dao je dodatni značaj temi „Ishranom do zdravlja“.

Važnost zdrave ishrane u današnjem vremenu, kada se često govori o pretilosti i nezdravim životnim navikama, bila je snažna motivacija da učinimo nešto što je od ključne važnosti za budućnost naše djece. Kao odgajatelji, naš glavni cilj jeste očuvanje zdravlja i stvaranje zdravih životnih navika, a upravo dječija motivacija pomaže nam u realizaciji i postizanju tih ciljeva.

Tokom sprovođenja projekta djeca su bila riznica ideja za nove teme i aktivnosti, a odgajatelji su bili voditelji u zajedničkom radu i ostvarivanju ciljeva. Nova saznanja koja su djeca stekla oblikovala su njihov dalji boravak u vrtiću.

CILJ I ŽELJENI ISHODI

Glavni cilj naše prakse bio je usmjeriti dječiju zainteresovanost za pripremanje hrane ka stvaranju i oblikovanju zdravih životnih navika, s ciljem poboljšanja kvaliteta njihovog budućeg života.

Praktično-manipulativnim aktivnostima doprinijeli smo aktivnom učenju i usvajanju znanja o namirnicama, njihovom značaju za naš organizam, ali i o tome ko brine o nama kada dođe do narušavanja zdravlja. Zadaci su bili prilagođeni specifičnostima grupa, kao i djeci sa poteškoćama u razvoju.

Djeca su kroz interesovanje za praktične aktivnosti i učešće u igrama otkrivala svojstva voća, povrća i drugih namirnica. Svim svojim čulima doživljavala su hranu, prepoznavala i imenovala okuse: slatko, slano, gorko i kiselo. Pokazivala su veliku zainteresovanost i želju za učešćem u aktivnostima kroz svakodnevna pitanja o hrani, radoznalo su listala časopise, enciklopedije i slikovnice kako bi proširila svoja znanja.

Uspijevala su razlikovati zdravu od nezdrave hrane, te su postepeno razvijala navike svakodnevnog konzumiranja zdrave hrane. Jačala su pozitivnu sliku o sebi kroz samostalno pripremanje obroka, ali i kroz rad sa neoblikovanim i oblikovanim materijalima, uključujući modeliranje domaćim plastelinom, što je dodatno doprinosilo njihovoj istrajnosti, samopouzdanju i radnim navikama.

DETALJAN OPIS REALIZACIJE

Praksu smo započeli postavljanjem pitanja i definisanjem problema, odnosno postavljanjem ciljeva. Nakon što smo ispitali koliko djeca znaju o hrani i zdravoj ishrani, krenuli smo od poznatih činjenica i postepeno ih dopunjavali novim informacijama, sve kroz praktičan rad.

Svjesno smo osmislili prostor u vrtiću sa centrom za kulinarstvo, čiji smo sadržaj redovno dopunjavali novim strukturiranim materijalima i priborom. Posebno uređene centre djeca su mogla koristiti tokom cijelog dana.

Tokom realizacije aktivnosti i roditelji su željeli učestvovati, pa su odlazili na zelenu pijacu i kupovali povrće koje smo kasnije koristili u vrtićkim aktivnostima. U vrtiću smo organizovali malu pijacu „Aneks“, gdje su djeca kroz igru uloga glumila prodavca i kupca. Podsticali smo kulturu lijepog izražavanja, ali i usvajanje početnih matematičkih pojmova. Djeca su učestvovala u aktivnostima prepoznavanja povrća prema čulu dodira, mirisa i okusa, povezivala su povrće sa njegovom slikom, prepoznavala ga putem zagonetki i na kraju ga koristila za pripremu jela.

Djeca su se sa povrćem upoznavala putem slika, ali je naglasak bio na praktičnom radu i upoznavanju zanimanja kuhara. U dogovoru sa roditeljima od bijelih majica izradili smo kuharska odijela i kape za svu djecu, koja su koristili tokom trajanja prakse. Priprema povrća započinjala je pranjem i pripremom za kuhanje „Šerpe zdravlja“. Ishranu smo povezivali i sa osobinama životinja, pa smo, na primjer, govorili da zeko jede mrkvu i zato dobro vidi. Djeca rane dobi pokazuju posebnu ljubav prema životinjama, pa smo tu spoznaju iskoristili kako bismo ih podstakli da biraju zdravu hranu i razvijaju empatiju.

Kroz temu „Moj današnji ručak“ djeca su usvajala osnovna pravila ponašanja za stolom i pravilno korištenje pribora. Aktivnosti su realizovane u obogaćenom dramsko-porodičnom centru, gdje su djeca bila glavni akteri.

Pjesma i priča bile su sastavni dio projekta. Djeca su prepoznavala voće čulom dodira, mirisa i okusa, a zatim samostalno pripremala voćnu salatu bogatu vitaminima. Grupisala su voće prema boji i veličini. Organizovali smo i „Limunijadu“, tokom koje su djeca cijedila limun, pripremala vitaminski napitak, presipala limunadu iz posude u posudu i učila kroz iskustvo o značaju vitamina C.

Postavljali smo djeci istraživačke zadatke, poput pitanja kako od zrna pšenice nastaje pecivo i ko učestvuje u tom procesu. Djeca su bila mali pekari, a roditelji su donosili gotova ili domaća peciva. Zajedno smo pravili hljeb, koristeći matematičko mjerenje sastojaka i razvijajući taktilnu percepciju.

Posjetili smo i vodenicu u Hrasnici, gdje su djeca proširila znanja o žitaricama i proizvodnji brašna. Također smo u vrtiću sadili pšenicu u saksije, redovno pratili njen rast i brinuli se o njoj.

Tema domaćih životinja bila je nezaobilazna. Djeci smo omogućili improvizovanu „mužu krave“, napravljenu od neoblikovanog materijala, a od dobijenog „mlijeka“ razgovarali smo o proizvodnji sira. Posjetili smo i farmu, gdje su djeca imala priliku hraniti životinje i ostvariti direktan kontakt s njima.

Posebnu pažnju posvetili smo i bosanskoj kuhinji. Zajedno smo, prema naninom receptu, birali namirnice za bosanski lonac. Organizovali smo radionicu sa roditeljima i djecom, tokom koje smo pripremali tradicionalna jela poput ćevapa, zeljanice i hurmašica.

S obzirom na to da djeca vole slatkiše, organizovali smo aktivnost „Slastičarna Aneks“, gdje su djeca od zdravih namirnica pripremala svoje omiljene kolače i lizalice. Na kraju su s ponosom i zadovoljstvom konzumirala vlastite zdrave poslastice.

Razgovarali smo i o tome šta se dešava kada izostane zdravlje i ko nas tada liječi. Djeca su se upoznala sa zanimanjem doktora, igrala su se doktora i liječila svoje „bolesne“ igračke. Govorili smo i o važnosti zdrave hrane za zdravlje zuba, pa su djeca nakon obroka prala zube i klasifikovala zdravu i nezdravu hranu za zube.

Kako pravilna ishrana i sportske aktivnosti idu zajedno, organizovali smo trening sa trenerom u Centru „Safet Zajko“. Djeca su uspješno savladavala prepreke i uživala u boravku na svježem zraku.

S obzirom na to da djeca uče posmatranjem, željeli smo praksu prenijeti i u njihove domove. U dogovoru s roditeljima dali smo im zadatak da tokom jedne radne sedmice na različite načine predstave glavni obrok svoje porodice. Roditelji su pokazali kreativnost i posvećenost, a nastali spomenari svjedoče o uspjehu višemjesečne prakse.

Pozitivna iskustva projekta „Ishranom do zdravlja“ podijelili smo i sa kolegama na Stručnom aktivu odgajatelja i medicinskih sestara. Odgajatelji su imali zadatak izraditi spomenar o vlastitoj ishrani, na koji su svi odgovorili s velikim entuzijazmom. Razmjenjivali smo iskustva, degustirali zdrave kolače i smoothie napitke, prepoznajući njihove sastojke i potvrđujući značaj zdrave ishrane u svakodnevnom životu.

EFEKTI; POSTIGNUTI REZULTATI

Kroz realizovanu temu „Ishranom do zdravlja“ djeca su se na zanimljiv i njihovim mogućnostima prilagođen način upoznala sa raznovrsnom ishranom, pri čemu je akcenat uvijek bio na zdravoj i uravnoteženoj prehrani. S ponosom možemo reći da djeca u vrtiću više ne odbijaju obroke te da znaju prepoznati i dati prednost zdravim voćnim užinama umjesto slatkišima. Posjetiocima našeg vrtića djeca rado objašnjavaju zašto je zdrava ishrana važna i ističu da vole jesti zdrave namirnice. I dalje primjenjuju bonton za stolom, pokazuju lijepo ponašanje i poštovanje prema hrani.

Pozitivne povratne reakcije i zahvalnost roditelja potvrđuju da je realizacija ove prakse imala smisla i da smo doprinijeli stvaranju kvalitetnijih životnih navika u ishrani. Roditelji su nas podržavali tokom cijelog procesa, a i nakon završetka projekta često dobijamo fotografije djece koja s radošću konzumiraju zdrave obroke ili učestvuju u njihovoj pripremi. Posebno je značajno što su kod neke djece, kojoj su ranije čokolada i bombone bili glavni obrok, vidljive pozitivne promjene zahvaljujući projektu „Ishranom do zdravlja“.

Iako je praksa zvanično završena, u stvarnosti ona nikada ne može biti u potpunosti okončana. Svakodnevno nastavljamo podsticati zdrave životne navike i raditi na ostvarivanju ciljeva usmjerenih ka unapređenju dječijeg života i životne sredine.

Dodatni komentari i sugestije drugim nastavnicima koji bi željeli implementirati vašu ideju

U vremenu brzog načina života i nezdrave ishrane važno je da mi, kao odgajatelji, od najranije dobi stvaramo i podstičemo zdrave životne navike, te da, koliko je moguće, utičemo na ispravljanje loših navika. Navike stečene u ranoj dobi uveliko oblikuju djetetovu budućnost, a spoznaja da smo doprinijeli unapređenju nečijih navika i zdravlja donosi nam osjećaj ispunjenosti i zadovoljstva jer smo učinili nešto vrijedno i trajno.

Prije svega, potrebno je osluškivati djecu i njihove potrebe, te ih pažljivo usmjeravati ka ostvarenju većih ciljeva koji su od životne važnosti za društvo i cjelokupno okruženje, a posebno za samo dijete. Angažman roditelja dodatno doprinosi motivaciji djece i značajno pomaže u uspješnoj realizaciji svake prakse.

Tags

NIN

Collections

NIN nagrada NIN 2022