Ilda Mizdrak

03.08.2022. 12:38
Погледано: 997 пута

ИСХРАНОМ ДО ЗДРАВЉА

Дијете најбоље учи кад је мотивисано, односно када показује властито интересовање за одређену тему. Потребно је ослушкивати дјечије жеље и интересовања, али их добрим вођењем усмјерити на остваривање јасних циљева.



МОЈА ПЕДАГОШКА УВЈЕРЕЊА

Дијете најбоље учи када је мотивисано, односно када показује властито интересовање за одређену тему. Потребно је ослушкивати дјечије жеље и интересовања, али их добрим вођењем усмјерити ка остваривању јасних циљева. Познавајући дјечија интересовања, специфичности групе, али и сваког појединца у групи, одгајатељ поставља задатке у складу са дјечијим могућностима и интересовањима, који доприносе развоју когнитивних и социјалних способности, као и стварању и развијању радних навика, одговорности, маште, комуникације и позитивне слике о себи.

У раду са мјешовитим одгојним групама спознали смо да дјеца најбоље усвајају садржаје и богате своје искуство током практичног рада и манипулације различитим материјалима, а затим стечено знање примјењују у стварним животним ситуацијама. Искористили смо њихову заинтересованост и креирали пројекат „Исхраном до здравља“, заснован на педагошким увјерењима стеченим властитим искуством.

Потребно је дјечије знање континуирано надограђивати, познавајући специфичности одгојне групе и опсервацијом дјеце кретати се од познатог ка непознатом. Дјеци је потребно осигурати различите садржаје и материјале, мијењати активности и динамику рада у складу са њиховим интересовањима. На тај начин унапређујемо дјечији интелектуални и социо-психолошки развој.

КРАТАК ОПИС ПРАКСЕ

У раду са дјецом примијетили смо њихову наклоњеност ка кулинарским практичним активностима. Њихово интересовање усмјерили смо ка кухању с циљем стварања свакодневних здравих животних навика.

Пројекат је спроведен на нивоу вртића и обухватио је обје групе: мјешовиту одгојну групу од 6 мјесеци до 3 године и мјешовиту одгојну групу од 3 године до поласка у школу. Дјеци мотивисаној за рад припремили смо садржаје прилагођене њиховом узрасту, али и сваком појединцу унутар група, поштујући развојни стадиј сваког дјетета. У активности су била укључена и дјеца са потешкоћама у развоју.

Праксу са активностима званично смо започели у фебруару 2022. године, али можемо рећи да је спонтано почела и раније. Трајала је четири мјесеца, до краја маја 2022. године. Током реализације, вођени дјечијим интересовањима, наставили смо са упознавањем различитих намирница биљног и животињског поријекла са којима се свакодневно сусрећемо. Дјеца су се упознала и са занимањима људи који се баве нашим здрављем и исхраном.

Унутар вртића осмислили смо мотивишући простор за сврсисходну игру. Током реализације активности организовали смо и различите посјете уско везане за нашу тему. Сарађивали смо са родитељима, анимирали их на заједнички рад и њихов допринос вртићким активностима, са циљем прихватања и провођења здраве исхране у

свакодневном животу.

ПОЛАЗИШТА

Током наших редовних активности примијетили смо да дјеца посебну заинтересованост и пажњу поклањају активностима које се тичу припремања хране. Обиљежавали смо различите вјерске празнике, Бајрам и Божић, прављењем колача, а на наше изненађење неколико дјеце која су раније одбијала храну нису могла одољети колачима које су лично направила у вртићу. Исто се дешавало и када бисмо им допустили да самостално направе салату или неку другу посластицу – сви из групе би са задовољством појели оно што су припремили.

Додатна потврда уоченог дјечијег интересовања били су и родитељи, који су често постављали питања када ћемо поново реализовати сличне активности. Одабиру теме за реализацију пројекта допринијела је и специфична ситуација у нашем окружењу. Обухваћени епидемијом ЦОВИД-19 вируса, одлучили смо дјечију заинтересованост за исхрану обликовати и усмјерити на виши ниво – ка очувању и јачању здравља правилном исхраном.

Због специфичности вртића и група, као и значаја теме за квалитет будућег живота, одлучили смо да праксу спроведемо на нивоу цијелог вртића, односно у обје групе, поштујући развојне могућности група и сваког појединца унутар њих. Родитељи су радо били укључени у пројекат, те смо у сталној интеракцији с њима развијали нове идеје и циљеве. Њихов ангажман дао је додатни значај теми „Исхраном до здравља“.

Важност здраве исхране у данашњем времену, када се често говори о претилости и нездравим животним навикама, била је снажна мотивација да учинимо нешто што је од кључне важности за будућност наше дјеце. Као одгајатељи, наш главни циљ јесте очување здравља и стварање здравих животних навика, а управо дјечија мотивација помаже нам у реализацији и постизању тих циљева.

Током спровођења пројекта дјеца су била ризница идеја за нове теме и активности, а одгајатељи су били водитељи у заједничком раду и остваривању циљева. Нова сазнања која су дјеца стекла обликовала су њихов даљи боравак у вртићу.

ЦИЉ И ЖЕЉЕНИ ИСХОДИ

Главни циљ наше праксе био је усмјерити дјечију заинтересованост за припремање хране ка стварању и обликовању здравих животних навика, с циљем побољшања квалитета њиховог будућег живота.

Практично-манипулативним активностима допринијели смо активном учењу и усвајању знања о намирницама, њиховом значају за наш организам, али и о томе ко брине о нама

када дође до нарушавања здравља. Задаци су били прилагођени специфичностима група, као и дјеци са потешкоћама у развоју.

Дјеца су кроз интересовање за практичне активности и учешће у играма откривала својства воћа, поврћа и других намирница. Свим својим чулима доживљавала су храну, препознавала и именовала окусе: слатко, слано, горко и кисело. Показивала су велику заинтересованост и жељу за учешћем у активностима кроз свакодневна питања о храни, радознало су листала часописе, енциклопедије и сликовнице како би проширила своја знања.

Успијевала су разликовати здраву од нездраве хране, те су постепено развијала навике свакодневног конзумирања здраве хране. Јачала су позитивну слику о себи кроз самостално припремање оброка, али и кроз рад са необликованим и обликованим материјалима, укључујући моделирање домаћим пластелином, што је додатно доприносило њиховој истрајности, самопоуздању и радним навикама.

ДЕТАЉАН ОПИС РЕАЛИЗАЦИЈЕ

Праксу смо започели постављањем питања и дефинисањем проблема, односно постављањем циљева. Након што смо испитали колико дјеца знају о храни и здравој исхрани, кренули смо од познатих чињеница и постепено их допуњавали новим информацијама, све кроз практичан рад.

Свјесно смо осмислили простор у вртићу са центром за кулинарство, чији смо садржај редовно допуњавали новим структурираним материјалима и прибором. Посебно уређене центре дјеца су могла користити током цијелог дана.

Током реализације активности и родитељи су жељели учествовати, па су одлазили на зелену пијацу и куповали поврће које смо касније користили у вртићким активностима. У вртићу смо организовали малу пијацу „Анекс“, гдје су дјеца кроз игру улога глумила продавца и купца. Подстицали смо културу лијепог изражавања, али и усвајање почетних математичких појмова. Дјеца су учествовала у активностима препознавања поврћа према чулу додира, мириса и окуса, повезивала су поврће са његовом сликом, препознавала га путем загонетки и на крају га користила за припрему јела.

Дјеца су се са поврћем упознавала путем слика, али је нагласак био на практичном раду и упознавању занимања кухара. У договору са родитељима од бијелих мајица израдили смо кухарска одијела и капе за сву дјецу, која су користили током трајања праксе. Припрема поврћа започињала је прањем и припремом за кухање „Шерпе здравља“. Исхрану смо повезивали и са особинама животиња, па смо, на примјер, говорили да зеко једе мркву и зато добро види. Дјеца ране доби показују посебну љубав према животињама, па смо ту спознају искористили како бисмо их подстакли да бирају здраву храну и развијају емпатију.

Кроз тему „Мој данашњи ручак“ дјеца су усвајала основна правила понашања за столом и правилно кориштење прибора. Активности су реализоване у обогаћеном драмско-породичном центру, гдје су дјеца била главни актери.

Пјесма и прича биле су саставни дио пројекта. Дјеца су препознавала воће чулом додира, мириса и окуса, а затим самостално припремала воћну салату богату витаминима. Груписала су воће према боји и величини. Организовали смо и „Лимунијаду“, током које су дјеца циједила лимун, припремала витамински напитак, пресипала лимунаду из посуде у посуду и учила кроз искуство о значају витамина Ц.

Постављали смо дјеци истраживачке задатке, попут питања како од зрна пшенице настаје пециво и ко учествује у том процесу. Дјеца су била мали пекари, а родитељи су доносили готова или домаћа пецива. Заједно смо правили хљеб, користећи математичко мјерење састојака и развијајући тактилну перцепцију. Посјетили смо и воденицу у Храсници, гдје су дјеца проширила знања о житарицама и производњи брашна. Такође смо у вртићу садили пшеницу у саксије, редовно пратили њен раст и бринули се о њој.

Тема домаћих животиња била је незаобилазна. Дјеци смо омогућили импровизовану „мужу краве“, направљену од необликованог материјала, а од добијеног „млијека“ разговарали смо о производњи сира. Посјетили смо и фарму, гдје су дјеца имала прилику хранити животиње и остварити директан контакт с њима.

Посебну пажњу посветили смо и босанској кухињи. Заједно смо, према нанином рецепту, бирали намирнице за босански лонац. Организовали смо радионицу са родитељима и дјецом, током које смо припремали традиционална јела попут ћевапа, зељанице и хурмашица.

С обзиром на то да дјеца воле слаткише, организовали смо активност „Сластичарна Анекс“, гдје су дјеца од здравих намирница припремала своје омиљене колаче и лизалице. На крају су с поносом и задовољством конзумирала властите здраве посластице.

Разговарали смо и о томе шта се дешава када изостане здравље и ко нас тада лијечи. Дјеца су се упознала са занимањем доктора, играла су се доктора и лијечила своје „болесне“ играчке. Говорили смо и о важности здраве хране за здравље зуба, па су дјеца након оброка прала зубе и класификовала здраву и нездраву храну за зубе.

Како правилна исхрана и спортске активности иду заједно, организовали смо тренинг са тренером у Центру „Сафет Зајко“. Дјеца су успјешно савладавала препреке и уживала у боравку на свјежем зраку.

С обзиром на то да дјеца уче посматрањем, жељели смо праксу пренијети и у њихове домове. У договору с родитељима дали смо им задатак да током једне радне седмице на различите начине представе главни оброк своје породице. Родитељи су показали

креативност и посвећеност, а настали споменари свједоче о успјеху вишемјесечне праксе.

Позитивна искуства пројекта „Исхраном до здравља“ подијелили смо и са колегама на Стручном активу одгајатеља и медицинских сестара. Одгајатељи су имали задатак израдити споменар о властитој исхрани, на који су сви одговорили с великим ентузијазмом. Размјењивали смо искуства, дегустирали здраве колаче и смоотхие напитке, препознајући њихове састојке и потврђујући значај здраве исхране у свакодневном животу.

ЕФЕКТИ; ПОСТИГНУТИ РЕЗУЛТАТИ

Кроз реализовану тему „Исхраном до здравља“ дјеца су се на занимљив и њиховим могућностима прилагођен начин упознала са разноврсном исхраном, при чему је акценат увијек био на здравој и уравнотеженој прехрани. С поносом можемо рећи да дјеца у вртићу више не одбијају оброке те да знају препознати и дати предност здравим воћним ужинама умјесто слаткишима. Посјетиоцима нашег вртића дјеца радо објашњавају зашто је здрава исхрана важна и истичу да воле јести здраве намирнице. И даље примјењују бонтон за столом, показују лијепо понашање и поштовање према храни.

Позитивне повратне реакције и захвалност родитеља потврђују да је реализација ове праксе имала смисла и да смо допринијели стварању квалитетнијих животних навика у исхрани. Родитељи су нас подржавали током цијелог процеса, а и након завршетка пројекта често добијамо фотографије дјеце која с радошћу конзумирају здраве оброке или учествују у њиховој припреми. Посебно је значајно што су код неке дјеце, којој су раније чоколада и бомбоне били главни оброк, видљиве позитивне промјене захваљујући пројекту „Исхраном до здравља“.

Иако је пракса званично завршена, у стварности она никада не може бити у потпуности окончана. Свакодневно настављамо подстицати здраве животне навике и радити на остваривању циљева усмјерених ка унапређењу дјечијег живота и животне средине.

Додатни коментари и сугестије другим наставницима који би жељели имплементирати вашу идеју

У времену брзог начина живота и нездраве исхране важно је да ми, као одгајатељи, од најраније доби стварамо и подстичемо здраве животне навике, те да, колико је могуће, утичемо на исправљање лоших навика. Навике стечене у раној доби увелико обликују дјететову будућност, а спознаја да смо допринијели унапређењу нечијих навика и здравља доноси нам осјећај испуњености и задовољства јер смо учинили нешто вриједно и трајно.

Прије свега, потребно је ослушкивати дјецу и њихове потребе, те их пажљиво усмјеравати ка остварењу већих циљева који су од животне важности за друштво и цјелокупно окружење, а посебно за само дијете. Ангажман родитеља додатно доприноси мотивацији дјеце и значајно помаже у успјешној реализацији сваке праксе.

Tags

NIN

Collections

НИН награда

НИН 2022