

Закарпатський угорський інститут ім. Ференца Ракоці II
Кафедра педагогіки та психології

Реєстраційний № _____

Кваліфікаційна робота
РОЗВИТОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ДНЗ СЕЛА
НЕВЕТЛЕНФОЛУ

ДЗОПКО АНГЕЛІКА ІВАНІВНА

Студентка IV-го курсу

Освітня програма: 012 Дошкільна освіта

Ступінь вищої освіти: бакалавр

Тема затверджена Вченою радою ЗУІ

Протокол № 7 /27 жовтня 2020 року

Науковий керівник:

Кучай Тетяна Петрівна,

д-р. пед. наук, доцент

Консультант:

Ешпан Маргарита Степанівна,

ст. викладач

Завідувач кафедру:

Біда Олена Анатоліївна,

доктор пед. наук, професор

Робота захищена на оцінку _____, «___» _____ 202_ року

Протокол № _____ / 2021

Закарпатський угорський інститут ім. Ференца Ракоці II

Кафедра педагогіки та психології

Кваліфікаційна робота
РОЗВИТОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ДНЗ СЕЛА
НЕВЕТЛЕНФОЛУ

Ступінь вищої освіти: бакалавр

Виконала: студентка IV-го курсу
Дзопко Ангеліка Іванівна
Освітня програма: 012 Дошкільна освіта

Науковий керівник:
Кучай Тетяна Петрівна
д-р. пед. наук, доцент

Науковий керівник:
Ешпан Маргарита Степанівна
ст. викладач

Рецензент:
Романюк Катерина Олександрівна
канд. пед. наук, доцент

II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola

Pedagógia és Pszichológia Tanszék

**EGÉSZSÉGTUDATOS MAGATARTÁS KIALAKÍTÁSÁNAK
LEHETŐSÉGE A NEVETLENFALUI ÓVODA NÖVENDÉKEI
KÖRÉBEN**

Szakdolgozat

Képzési szint: alapképzés

Készítette: **Dzopko Angelika**

IV. évfolyamos hallgató

Képzési program: 012 Óvodapedagógia

Témavezető: **Kucsaj Tatjana,**

a pedagógiai tudományok kandidátusa, docens

Konzulens tanár: **Espán Margaréta, adjunktus**

Recenzens: **Rományuk Katalin,**

a pedagógiai tudományok kandidátusa, docens

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
I. ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	7
1.1. 8 принципів здорового способу життя.....	7
1.1.1. Повітря, вода, помірність	8
1.1.2. Сонячне світло, душевний спокій	10
1.1.3. Фізичне навантаження, відпочинок	12
1.1.4. Харчування	14
II. ОСНОВНІ ВИМОГИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УКРАЇНІ ТА ЙОГО ЗМІСТ	18
2.1. Вимоги до харчування.....	18
2.2. Вимоги до фізичного здоров'я дітей.....	20
III. ПРАКТИЧНЕ ЗАСТОСУВАННЯ В НЕВЕТЛЕНФОЛІВСЬКОМУ ДИТЯЧОМУ САДКУ	25
3.1. Перший проект.....	25
3.2. Другий проект.....	28
IV. ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ОПИТУВАННЯМ.....	32
4.1. Загальна інформація	33
4.2. Питання стосовно харчування.....	33
4.3. Питання про здорове харчування.....	40
РЕЗЮМЕ.....	46
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	48
ДОДАТОК	50

TARTALOM

BEVEZETÉS	6
I. AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD ALAPJAI	7
1.1. Az egészséges életmód 8 alappilére.....	7
1.1.1. Levegő, víz, mértékletesség	8
1.1.2. Napfény, lelki béke	10
1.1.3. Testmozgás, pihenés	12
1.1.4. Táplálkozás.....	14
II. AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDRA NEVELÉS KÖVETELMÉNYEI ÉS TARTALMA UKRAJNÁBAN.....	18
2.1. Táplálkozásra vonatkozó követelmények	18
2.2. A gyerekek testi egészségére vonatkozó követelmények	20
III. GYAKORLATI ALKALMAZÁS A NEVETLENFALUI ÓVODÁBAN.....	25
3.1. Az első projekt.....	25
3.2. A második projekt.....	28
IV. AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDRA VALÓ NEVELÉS KUTATÁSA KÉRDŐÍV MEGVALÓSÍTÁSÁVAL	32
4.1. Általános adatok	33
4.2. A táplálkozásra vonatkozó kérdések.....	33
4.3. Az egészséges életmód nevelésére vonatkozó kérdések.....	40
ÖSSZEFOGLALÓ	46
FELHASZNÁLT IRODALOM.....	48
MELLÉKLETEK.....	50

BEVEZETÉS

Az egészség mindig fontos szerepet tölt be az emberek életében. Fontos, hogy ismerjük azokat az információkat, amelyekkel az egészségünket hosszú távon megtarthatjuk, S beépítsük ezeket az elveket az életmódunkba. Ennek megalapozása a családban és az óvodában kezdődik.

Az egészségnevelés az óvodai nevelési folyamat meghatározó része, minden mozzanatában erőteljesen jelen van, továbbá célkategória jellegűnek tekinthető. Ez azt jelenti, hogy a pedagógus megalapozó egészségvédelmi tartalmakat (ismert attitűd) választ ki, és azokat megerősíti.

A táplálkozási szokások gyermekkorban alakulnak ki, ilyenkor tanulja meg a helyes ételválasztást, alakul ki a helyes étkezési mód és az étkezés biztonságos, higiénés és kulturális szintje, az egész életre szóló táplálkozási magatartás.

A szakdolgozatom egyik célja, az egészséges táplálkozás lehetőségeinek bemutatása a Nevetlenfalui Óvodában, másik célja pedig egy felmérő kutatás bemutatása, melyet a nevetlenfalui óvodások szülei körében végeztem az egészséges életmódra való nevelés gyakorlásáról odahaza.

A hipotézisem a következő: a Nevetlenfalui óvoda Pillangó csoportba járó gyerekek szülei tudatosan figyelnek a gyerekük egészséges táplálkozására.

Dolgozatom gyakorlati részével azt szeretném bizonyítani, hogy az egészségnevelés az óvodai mindennapok egészében megvalósítható és megvalósítandó is egyben. A projekthetekkel az a célom, hogy a gyerekeket megismertessem az egészséges táplálkozás fontosságával, és hogy az egészséges táplálkozási szokásokat a minden napokban alkalmazzák. Célom gazdagítani és bővíteni tudásukat a kerti munkálatokról ősszel és tavasszal, megértetni velük, hogy ennek mekkora jelentősége van. Továbbá kitűzött célom a környezettudatos magatartás kialakítása.,élményszerzés tapasztalat útján és ezzel megalapozni környezetünk óvását, védelmét már óvodás korban.

Szakdolgozatom másik célja a felmérő kutatás végzése a nevetlenfalui óvoda szülei körében az egészséges életmódra való nevelés gyakorlásáról odahaza.A kérdőívben a kérdéseket az egészséges életmódra való nevelés nyolc alapillére alapján állítottam össze.

Kitűzött célom egy átlátható képet kapni arról, hogy a szülők odahaza hogyan járulnak hozzá az egészségnevelés gyakorlásához odahaza.

I. AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD ALAPJAI

Az egészség fogalmát az idők folyamán a változó világképeknek, ideológiáknak megfelelően, az egészséggel, betegséggel kapcsolatos ismeretek gyarapodásával és a gyógyításra is jelentős hatású technikai fejlődéssel más és más értelmezésben használták.

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) Alkotmányának előszavában az egészség alábbi definíciója szerepel: „Az egészség a teljes testi, szellemi és szociális jólét állapota, nem pusztán a betegség vagy fogyatékosság hiánya.”

1.1. Az egészséges életmód 8 alappillére

Életmódnak nevezzük azokat a körülményeinket, szokásainkat, amelyek közt, és ahogyan élünk, melyek jellemzők ránk, és meghatározzák egyéniségünket.

Az egészséges életmód az, amire a szervezetünknek szüksége van az optimális működéshez. Nem létezik mindenki számára egyaránt üdvözítő recept. A megfelelő életmód más egy férfinak és más egy nőnek, más egy fiatalnak és más egy idősebbnek. Változhat a szerint is, hogy betegek vagyunk-e vagy egészségesek. Vannak azonban alapelvek, amelyek segíthetnek eligazodni a számtalan javaslat között.

A legfontosabb az, hogy tudatossá váljon, a megfelelő életmód nagyon hatékony megelőző módszer, hatékonyabb, mint egyes gyógyszerek.

Egészséges életmód összetevői: mentálhigiéné, mozgás, táplálkozás, szórakozás, pihenés, lakóhely, munkahely.

A család szerepe azért is fontos az egészséges életmódra való nevelésben, mivel az életmódbeli szokásainkat jórészt otthonról hozzuk.

Azt már elődeink is helyesen felismerték, hogy az egészséges életre nevelés valójában kora gyermekkorban sikeres, hiszen az iskolások a legfogékonyabbak az újfajta életszemlélet elsajátítására, és a felnőtt korban való megtartására (HIDVÉGI, 2015).

Azt tapasztalom, hogy sok ember szeretne egészségesebben élni, de nem tudják, hogyan-miként tegyék. Ahhoz, hogy változásokat vezessünk be az életünkbe, ismernünk kell az egészséges életmód alapjait. Szókratész szerint az egészséges életmódnak 4 alappillére volt, de a mai rohanó világunkban ez 8 pillérré bővült: víz, táplálkozás, testmozgás, lelki béke, mértékletesség, levegő, napfény, pihenés.

1.1.1. A levegő, víz, mértékletesség

A földet körülvevő levegő, összetétele befolyásolja a földön élő összes élőlényt. A levegőből kapjuk számunkra a nélkülözhetetlen oxigént amely elengedhetetlen az élettevékenységeinkhez, energia előállító anyagcsere folyamatainkhoz. De mára már sajnos, mint megannyi más természeti erőforrás a tiszta levegő is csökkenőfélben van, mert ez sem véges. A környezetszennyezés miatt a tiszta levegő már nagyon sok helyen fogyóban van.(BARABÁS,2005).

A levegőt gázok és szilárd halmazállapotú anyagok alkotják. A levegő 78% nitrogén,21% oxigén,1% pedig nemesgázok, szén-dioxid és vízgőz alkotják. Ami ezt az összetételt megváltoztatja az már szennyezőnek minősül és károsan hat az emberi szervezetre működésére.

Oxigén szükséges a légzéshez, valamint az égéshez és még az erjedéshez is .A növények biztosítják az elhasznált levegőt. Nitrogén-ez egy közömbös gáz, amit a növények fehérjésintézisükhöz hasznosítanak. Szén-dioxid-az ember kilélegzi. Különböző anyagok és energiák levegőbe jutása magas koncentrációban légszennyezést eredményez, amely károsan hat az ökológiai rendszerekre ,az élővilágra és nem utolsó sorban az emberi szervezetre. A légszennyező anyagok feloszthatók:

-Természetes (biológiai folyamatok, természeti jelenségek például vulkánok, erdőtüzek)

-Antropogén (ipar, közlekedés, mezőgazdaság, lakosság) által (SÁRVÁRY,2011). A légszennyezés legfőbb forrásai a fűtés ,a közlekedés és az ipar(gyártástechnológia).A fűtés következtében a levegőben megnő a füst, pernye ,korom, hamu ,magas koncentrációja .Ez okozza az úgynevezett szmogot(füstköd),ami légzőszervi megbetegedést okoz hosszú távon. Másik nagy légszennyező a közlekedés .A gépkocsik kipufogó gázai rákkeltő hatásúak.

A gyártástechnológia is nagy mértékben szennyezi a levegőt. Különösen a vegyi termékeket előállító gyárak és mezőgazdasági üzemek. Sajnos ezek mind-mind nagy mértékben károsítják a levegőminőségét.

Különösen veszélyes a szén-monoxid emelkedése a levegőben az emberi egészségre. Ez főleg zárt térben lehetséges. A szén-monoxid nem látható, nem szagolható, sőt még kellemetlen tüneteket sem okoz, csak éppen az oxigén helyébe kötődik a vér festékanyagában és észrevétlenül mérgezi a szennyezett levegőt belélegző embert. Ez akár halált is okozhat.

Szén-monoxid mérgezés leggyakrabban rosszul kitisztított vagy régen ellenőrzött fűtőtestek által fűtött helyiségekben következik be ,ezért erre különösen oda kell figyelni és megelőzni a rendszeres ellenőrzéssel.(BARABÁS, 2005).

Víz

Az egészséges életmód egyik nagyon fontos pillére a víz. A víz nélkül nincs élet. Mind tudjuk az élet kialakulásának egyik fontos feltétele volt a víz, már évmilliárdokkal ezelőtt. Az emberi szervezetnek, nap mint nap szüksége van a vízre, mivel víz nélkül csak egy két napig bírjuk, de evés nélkül akár 1-2 hétig is.

Az emberi szervezet 75%víz, amely sejtjeink összetételét képezi, de pontosabb meghatározásban egy átlagos testalkatú ember víztartalma a testtömegének 60% teszi ki. Egy felnőtt ember napi víz mennyisége 2-2,5 liter víz kell hogy legyen. (Egészségtan 1984). Ez a mennyiség már elegendő hogy a szervezetünk kitűnően működjön. Ugyanis az emberi szervezetben a víznek nagyon sok szerepe van:

Szállító szerepe van; biztosítja a vérnyomást és szabályozza; rugalmassá teszi a bőrt; védi a szervezetet a nyálkahártya kiszáradásától ; aktivizálja az immunrendszert; részt vesz anyagcsere folyamatokban.

Ezért nagyon fontos a napi megfelelő mennyiség elfogyasztása, de nem mindegy milyen vizet fogyasztunk. Csak tiszta ellenőrzött vizet fogyasszunk, a tiszta ivóvíz baktériumoktól, kórokozóktól mentes, színtelen, idegen szagtól mentes kell hogy legyen, tartalmaznia kell megfelelő mennyiségű ásványi sókat, amire az emberi szervezetnek nap, mint nap szüksége van. Kb 12 fokosnak kell lennie (SÁRVÁRY, 2011).

A természetben előforduló vízfélék lehetnek:

-Talajvíz

-Felszíni vizek (patakok folyó, tavak) ezek a talajjal kölcsönhatásban vannak

-Csapadékvíz (eső, hó)

-Felszín alatti vizek: Karsztvíz, artézi víz

-forrásvizek (természetes úton törnek elő)

Napjainkban az ivóvíz ellátást a talajvízből mesterséges tisztítási eljárással nyerhetjük, valamint ásott és vert kutakból. Az ivóvíz ellátás legkorszerűbb formája manapság a vízműveknek óriási jelentősége van a vizek által okozott betegségek megelőzésében pl. (a vérhas, hastífusz, és golyva) (DR. BÍRÓ,1984).

Az ivóvíz ellátása komoly technológiát igénylő víztisztítás. Manapság különösen falvakban (vidéken) számos helyen ásott kutakból nyerik a vizet. Ezt azonban meg kell

vizsgálatni, hogy emberi fogyasztásra alkalmas-e. Az ásott kutak vize is tartalmazhat kórokozókat, de még olyan kémiai anyagokat is, amelyek károsak az egészségre (BARABÁS,2005).

A mértékletesség

Mi is az a mértékletesség? A mértékletesség felöleli a mérsékeltet (moderation), az önmegtartóztatást (temperance), a takarékoságot, a hatékony felhasználást, és a meglévő anyagokkal az elégedettséget (KOVÁSZ IV ÉVFOLYAM 1-4 SZÁM ,20-52 OLD.)

A mértékletességet a történelem során kimagaslóan fontos erénynek tartották. Ezen belül ez jelentette a szorgalmat, a tisztességet, a megbízhatóságot, a méltányosságot és nagylelkűséget. A mértékletesség azt jelentette, hogy az ember Isten iránti hálából nem gyakorolja az önteltséget és az irigységet, valamint kifejezi hűségét és a másik személlyel való kapcsolatát. A mértékletesség a vallásosság része volt.

De mára már a mértékletességet kizárólag személyes erénynek tartják. Az egészséges életmóddal kapcsolatban mindenkinek a táplálkozás jut az eszébe. Pedig a mértékletességnek igen nagy szerepe van az egészséges életmód gyakorlásában. A táplálkozási szokásainkat is csak akkor mondhatjuk egészségesnek, ha azt mértékkel tesszük. Az egészségünk nyolc pillére akkor működik igazán, ha azt mértékletességgel végezzük.

Tehát a mértékletesség nem csak kizárólag egyéni jellemző. A mértékletesség az egyén szellemi és erkölcsi jólétére összpontosít.

Azokat a dolgokat, amelyeket előzetes tanulás révén kell létrehozni, azokat éppen a létrehozó tevékenység révén tanuljuk meg: építőmesterré csak a házépítés-lantművésszé csak a lantjáték gyakorlása által válik az ember. S ugyanígy, ha az igazságos tetteket gyakoroljuk igazságossá, ha a mértékletes tetteket: mértékletessé, ha a bátor tetteket: bátorra leszünk.(ARISZTOTELESZ).

1.1.2. Napfény, lelki béke

A napfény nélkülözhetetlen az élet fenntartásához. A napsugárzás szükséges minden élőlény számára. Az embereknek és a földünknek szüksége van a napfényre. Napfény nélkül nincs élet.

A növényeknél a napfény hatására végbemegy a fotoszintézis, amely segítségével energia termelődik. Ez egy olyan folyamat, amely segítségével a fényenergia kémiai energiává alakul át. Minden csodálatos növényvilág, amely minket körülvesz a

napsugárzásnak köszönhetjük.

A napfény hatására az emberek bőrében D- vitamin termelődik. A D-vitamin nélkülözhetetlen az egészségünk megóvásában. Ugyanis D-vitamin szükséges a kalcium felszívódásához és raktározásához a csontjainkban. De immunrendszerünk erősítéséhez is ez a vitamin kell .A mai orvostudomány már bebizonyította a D-vitamin jótékony hatását különböző vírusos megbetegedések megelőzésében.

Azonban a napsugárzásnak veszélyei is vannak. Ez főleg nyáron érzékelhető, mivel ekkor megnövekszik az ultraibolya sugárzás. Ugyanis ha ez az UV sugárzás meghaladja a megengedett mennyiséget, akkor már káros hatásai vannak. Ezek lehetnek különböző bőrbetegségek, napégések, de akár hosszú távon rákos megbetegedést is okozhatnak. Nyáron a déli ,kora délutáni órákban(11-től 3-ig) nem ajánlatos napozni, s ha a szabadban kell tartózkodnunk, viseljünk hosszú ujjú ruhát viseljünk kalapot, és bőséges folyadékot fogyasszunk. Ezért erre különösen oda kell figyelni és megelőzni napvédő krémek segítségével.

Nem szabad például sokáig a napba nézni, mert ez is károsíthatja a szemben lévő ideghártyát(retina).Erre főleg napfogyatkozásakor kell odafigyelni, ilyenkor csak kizárólag védőszemüveggel lehet a napba nézni .Az erős fénynek a retinára gyakorolt hatását mindenki megtapasztalhatja amikor erős fényforrásba néz.(BARABÁS,2005).

A napfénynek mindemellett fertőtlenítő hatása is van, és nem utolsósorban hangulatjavító. Napfény hatására növekszik az agyban az endorfin mennyisége, amely jó közérzetet biztosít ,és ezzel megelőzi a depresszió kialakulását. Tehát a napfénynek nélkülözhetetlen hatása van az emberi szervezetre és ezért ez is az egészséges életmód egyik fontos alappillére.

De sajnos XXI század technikai vívmányai életünket kényelmessé tették, és ez sokszor azzal jár, hogy bezár minket a munkahelyre és számítógép elé, valamint televízió elé. Pedig a napfény jótékony hatását mindenkinek ki kellene használni.

Lelki béke

Az egészséges életmód egyik alappillére a lelki béke. Mít is értünk ez alatt? A lelki béke valójában egyfajta elégedettséget jelent. A mai rohanó világban a lelki béke eléréséhez legfontosabb a stressz elkerülése. Ahogyan a testmozgást ki tudjuk pihenni testi szinten, ugyanúgy lelki szinten is a nyugalom segít feltöltődni.

A megelégedettség, mint lelki egyensúly ez egy igen összetett fogalom, mivel a megelégedettséget mindenkinél más-más dologgal lehet elérni. A lelki béke elérésének az

alapja: az elengedés, az optimizmus, a humor, a pillanat megélése, a megbocsátás, a szeretet, az egészség, a hálaadás, és a testi-lelki harmónia. A harmónia jelenti a belső-külső összhangot is valamint a testi és lelki egyensúlyt. A Dalai Láma 2010-ben Budapest látogatásakor a következő útmutatást adta: rendkívül fontos lenne, hogy nagyobb szerepet kapjon a belső békére való oktatás, ami az egészség megőrzése szempontjából is nagy jelentőséggel bír. A belső békét nem lehet megvásárolni, sem előállítani, ennek az eléréséhez elsősorban a nevelésre kell támaszkodni. (WWW.ALTERNATIVGAZDASAG.WIKI)

A lelki béke nagyon fontos az egészséges életmód elérésében. Mivel minden ami lelkünket terheli és nincs meg a belső egyensúly, akkor ez idővel az egészség megromlásához vezet.

Szemléletmódunk, gondolkodásunk beállítódásunk, és ennek megfelelő elvárásaink döntő módon határozzák meg az életünk minőségét, egészségünket, lelki erőnket, testi erőletünket. Nincs a világon jó, se rossz, a gondolat teszi azzá-üzenni Shakespeare.(BAGDY,2020)

Saját lelki egészségünkért, jobb közérzetünkért mi is sokat tehetünk. A legfontosabbak: tiszta környezet; kiegyensúlyozott étrend; megfelelő időbeosztás, testmozgás; a stresszt okozó tényezők kiszűrése, alvás; megfelelő tájékozódás, mely segít a probléma megoldásában; emberi kapcsolatokra való törekvés;(HIDVÉGI,2015).

1.1.3. Testmozgás, pihenés

Az egészséges életmód egyik fontos pillére a testmozgás, amivel nagyon sok betegség megelőzhető. Testmozgás alatt értjük, minden olyan mozgásformát amit energiaráfordítással végzünk és megmozgatja a harántcsík izomzatát. Ebbe beletartozik a sportolás, játék, munka a szabadban, de akár a ház körüli munka is.

Nagyon sokat halljuk, hogy a mozgásszegény életmód különböző megbetegedésekhez vezet. De valóban ezek a tények számadatokkal vannak alátámasztva. A testmozgásnak kulcsszerepe van a szívbetegségek megelőzésében, a cukorbetegség megelőzésében, de még a rosszindulatú betegségek megelőzésében is .Sajnos manapság a serdülőkorúak igen nagy hányada mozgásszegény életmódot folytat .A WHO ajánlása, amit a weboldalán találhatunk az 5-17 év közötti gyermekek és serdülők, a 18-64 év közötti felnőttek és a 65 felettiak számára nagyon ajánlatosak. A 18-64 év közöttieknek hetente 15 perc mérsékelt intenzív vagy 75 perc intenzív testmozgás ajánlott.

Minden felnőtt számára ajánlott legalább napi 30 perc fizikai aktivitás. Nagyon jó hatással van az egészség megőrzése szempontjából a napi rendszeres torna, amely közepes intenzitású kell, hogy legyen. Már ezzel is megelőzhetünk sok egészségügyi problémát. Ez lehet közepesen gyors járás, minimum 10 perces torna, biciklizés munkába menet, vagy bevásárláskor, de egyéb célból való futás. Fizikai aktivitással megelőzhető a koleszterin szint emelkedése, normál érték elérése és megtartása ,megelőzhető a magas vérnyomás kialakulása, és még a csontritkulás is. A rendszeres tornázás javítja az izomerőt, az ízület mozgásterjedelmét, ezzel az ízületi megbetegedéseket is megelőzhetjük.

Az egészség fenntartásához megőrzéséhez a rendszeres mozgás és sport elengedhetetlen, szükséges feltétel. Meghatározó az a napi, mozgásigény, amely mellett a mozgáshiány miatti egészség károsodások még nem jelentkeznek. Ez a napi mozgásminimum.(ELEKES,1985).

A fizikai aktivitás jó hatással van az alvásra is. Növeli az átalvás idejét.

Még ki kell térnünk a testmozgás jótékony hatására a 2 típusú cukorbetegség megelőzésében. A rendszeres közepes intenzitással végzett testmozgással megelőzhetjük a metabolikus szindrómát, az inzulin rezisztenciát ,amely a 2 típusú cukorbetegség előszabálya. Valamint a fizikai aktivitás csökkenti a már kialakult diabéteszes szövödmények kockázatát. A mozgás ugyanis javítja a szénhidrát anyagcserét, növeli az inzulin érzékenységét, csökkenti a plazma inzulin szintjét és javítja a glukóz toleranciát. (DR. NYIRKOS,2005).

Pihenés

A pihenés egyik fontos pillére az egészséges életmódnak. Megkülönböztetünk aktív és passzív pihenést. A passzív pihenés nem más, mint alvás és a relaxáció. Az aktív pihenésnek számos formája létezik. Az aktív pihenés az olyan pihenés forma, azt a lekapcsolódást nyújt a mindannapi munka és a stressz hatásai alól. Ez megnyilvánulhat bármilyen sporttevékenységen is, például korcsolya vagy sakk, esetleg kártyajáték. De ide sorolhatjuk a szabadidős hobbitevékenységeket is, mint például a horgászat vagy a kertészkedés.

De visszatérve a passzív pihenéshez, ami azért odafigyelést igényel. Ide tartozik az alvás. Az alvás mennyisége és minősége nagyon fontos szerepe van. Alvás közben regenerálódva szervezetünk idegrendszere, összeségében az egész szervrendszere ilyenkor nyugalmi állapotba kerül.

Az ember olvsásigénye más-más életkorban különböző, de mindemellett az egészségi

állapotban és a szervezet terhelésének nagysága befofolyásolja.

A csecsemőkor alvásigénye a legnagyobb, ők 14-16 órán át alszanak. A gyermekek 10-12 órát míg a felnőttek csak 6-8 órát. Tehát a fejlődő szervezet alvásigénye az életkor előrehaladásával fokozatosan csökken, ez abból a serdülőkor jelent kivételt. Ekkor ugyanis gyorsan és jelentősen átalakul a test ezért menő az alvásigény.

1.1.4. Táplálkozás

Az emberiség az emberré válás több millió éves periódusaiban nagyon különböző módon táplálkozott. Egymillió évvel ezelőtt alakult ki a vegyes táplálkozás. A megszerzett táplálékot főleg nyers formában fogyasztották. Később a földművelés megindulásával, az állattenyésztés megkezdésével rögzült a vegyes táplálkozás. Az ősember nemzedékek során tudta, milyen növények és állatok alkalmasak emberi fogyasztásra, mivel az életmódjukból adódóan kitapasztalták . A mai embernek újból meg kell tanulni milyen táplálkozási forma felel meg életmódjának ,hogyan állítsa össze étrendjét, hogy az az egészségét szolgálja.(DR. BÍRÓ,1987)

A táplálkozás egy olyan folyamat, melynek során az élő szervezet felveszi, megemészt, majd az anyagcsere folyamatok segítségével hasznosítja a felvett táplálékot, majd kiválasztja. A táplálkozás létszükséglet, az élelmiszerek hasznosulásával a test felépül és amelyek révén a szervezet egészséges állapotát fenntartsa. A tápanyagok az élelmiszerek összetevői, amelyek szükségesek a fejlődéshez, a növekedéshez, valamint az életműködéshez .A tápanyagok feloszthatók a következő csoportra: fehérjék, zsírok, szénhidrátok, víz, vitaminok, ásványi anyagok

A tápanyagoknak sokoldalú funkciójuk van, ezek a következők: energiát biztosítanak. Részt vesznek a test életfolyamataiban, a növekedésben, a sejtműködésben, az enzimmépzésben.A nem megfelelő táplálkozás lehetlenné teszi az egészség megtartását.(DR. SZABÓ,2012)

Ajánlás az egészséges táplálkozáshoz: gabonafélék-ezek alkotják az egészséges táplálkozás alapjait. A gabonafélék (kenyér, lisztből készült ételek: tészta)

A gabonafélék rendszeres fogyasztása nagyon ajánlott. Főleg a teljes értékű gabonafélék fogyasztása igen kedvezően hat a szervezetre, az egészséges táplálkozás fontos része.

A teljes értékű gabonaféleségek bizonyítottan jótékonyan hatnak az emésztési folyamatokra. Rendszeres fogyasztása bizonyítottan csökkenti a vastag- és végbélrák

kockázatát. Nem utolsó sorban megelőzi a székrekedést, így jótékonyan hat az aranyeres panaszokra. A gabonafélék fogyasztása nélkülözhetetlen a fogyókúrázók számára, mivel segíti a fogyást valamint a cukorbetegség étrendjének is szerves része.

Teljes értékűnek nevezzük azokat a gabonaféleségeket, melyek a feldolgozás során a teljes tápanyagtartalmukat megtartották.

A gabonafélék nagyon nagy szerepet játszanak az energiahasznosulásban, és biztosítják a szénhidrát szükségletet. A szénhidrát a legfontosabb energiaforrás, mely energiát szolgáltat az idegrendszernek, az izmoknak és segíti a zsírégetést.(DOMBÁRI,2014).

Tej-és tejtermékek.

A tejtermékeket naponta kell fogyasztanunk. Az ajánlott adag naponta fél liter kellene, hogy legyen, ez lehet bármely formájában (túró, sajt, tejföl, joghurt). A tej rendkívül jó fehérje forrás, valamint biztosítja a megfelelő kalcium igényünket, mivel nagy mennyiségben tartalmaz kalciumot és D vitamint is, ami nélkülözhetetlen ,ahhoz ,hogy csontjaink erősek legyenek.

A fehérjék az egész szervezet működésében és felépítésében nagyon fontos szerepet játszanak, megtalálhatók szinte minden sejtünkben és szövetünkben. A fehérjék nagy molekulájú nitrogén tartalmú vegyületek, amelyek egymáshoz kapcsolt húszféle aminosavból állnak. Az aminosavak egy részét a szervezet is fel tudja építeni, másokat azonban nem. Ezért az utóbbi nélkülözhetetlen ,essenciális aminosavakat a táplálékkal kapjuk.(DR. BÍRÓ,1987).

A jó minőségű fehérje fogyasztása nagyon fontos minden életkorban, de különösen gyermekkorban fontos a növekedéshez. A növényi eredetű fehérjeforrások közül egyedül a szójakezítmények számítanak valóban értékesnek, mivel csak ezek aminosav tartalma hasonlít az állati eredetű fehérjéhez.(HIDVÉGI,2015).

Legfőbb fehérje forrás ok táplálkozásunkban azok a következők: húsok, tejtermékek, tojás. A húsokat és készítményeit ajánlott naponta fogyasztani. Mivel a húsok nagy mennyiségű teljes értékű fehérjeforrások. A hús az emberiség legrégebbi tápláléka.(ARMBRUSZ,2012).

A hús kitűnő B12 forrás és a vas tartalma is említésre méltó, kielégíti a szervezetnek szükséges mennyiséget, ha rendszeresen fogyasztunk. A húsok napi fogyasztását inkább a soványabb húsokkal pótoljuk. Ajánlott a csirke- pulykamell, comb, sovány marhahús.

Nagyon kedvező a halhús rendszeres fogyasztása. Ez kifejezetten ajánlott beiktatni étrendünkbe. Ezek olyan zsírsavakat(omega-3 zsírsavak) tartalmaznak, amelyek

csökkentik a vérzsír szintet .A halhús nagyon gazdag fehérjeforrás, de tartalmaz D vitamint, B vitaminokat, cinket, magnéziumot.

Gyermekek fehérjeszükséglete naponta: 1-3 év-1,8-2,7 g/ttkg; 4-6 év-1,5-2,0 g/ttkg; 7-10 év-1,2-2,0 g/ttkg; 11-14 év 1,0-1,6 g/ttkg (DR.BÍRÓ,1987)

Tojás. Jelentős fehérje és vitamin forrás ugyancsak kalciumot és D- vitamint tartalmaz ,de mivel a tojás sárgájának magas a koleszterin tartalma ,ezért napi maximum mennyiség 1 db kell, hogy legyen.

Zsírok. A zsíradékok nélkülözhetetlenek az emberi szervezet számára, mivel jelentős energiát szolgáltatnak. A táplálékból felvett energia 30%-a származik zsírokból. Ellátja esszenciális zsírsavakkal a szervezetet és így a zsírban oldódó vitaminok(A-,D-,E-,K-vitamin) is tudnak hasznosulni.

A táplálékokban való előfordulásuk szerint megkülönböztetünk növényi és állati zsíradékokat. Az állati eredetű inkább telített zsírsavakat, míg a növényi olajok inkább telítetlen zsírsavakat tartalmaznak.(HENTER,2013).

De a mai ember sajnos nagyon sok telített zsírsavakat tartalmazó élelmiszereket fogyaszt .Ezek leginkább állati eredetűek(szalonna, sertés zsír, baromfi zsírok).Valamint magas koleszterin tartalmú ételeket fogyaszt(tojás sárga, csirke-, pulyka-, bőre, belsőség),pedig ezeket korlátozni kellene .Mivel rendszeres nagy mennyiségben fogyasztása kedvezőtlenül hat a szív- érrendszer megbetegedésekre.

Az egyszeresen valamint a többszörösen telítetlen zsírsavakat kellene előnyben részesítenünk(napraforgó-, repce-, olívaolaj-, hal olaj), mivel ezek rendszeres fogyasztása kedvezően hat az egészségünkre .Fogyasztása csökkenti a szérum koleszterin szintet, az érlemezsedést megelőzi de még a daganatok kialakulását is képes megelőzni.

Zöldségek-,főzelékfélék és gyümölcsök.Az egészséges táplálkozás fontos része a rendszeres zöldség és gyümölcs fogyasztás. A nyers zöldség és gyümölcs nagyon sok a szervezet számára nélkülözhetetlen vitamint tartalmaz. Találhatók benne: B1-,B2-,B6-,C-,E-,K-vitamin,kálium,magnézium, vas, kalcium. A zöldségek és gyümölcsök rengeteg élelmi rostot tartalmaznak, amelyek szükségesek a jó emésztéshez. Gátolják az érlemezsedést valamint megelőzik a daganatos megbetegedések kialakulását. Nagyon egészséges a főzelékek fogyasztása, például a zöldborsó, brokkoli, zeller. Minden nap igyekezzünk beiktatni étrendünkbe zöldséget és gyümölcsöt.

Só bevitel. A só bevitelről rengeteget hallunk mostanában, hogy mérsékelni kell. Valójában a nátrium bevitele a szervezet számára nagyon fontos, amely szükséges a só-víz

háztartáshoz. Azonban a túlzott használata növeli a magas vérnyomás kialakulását, emeli a csontokból a kalcium kiválását és kiürülését, ami huzamos idő után csonttrituráláshoz vezet.

Cukor, édességek. Mindnyájan tudjuk, hogy a sok cukor fogyasztása nagyon egészségtelen. Különösen ez érvényes a gyermekek számára. Károsan hat az étvágyukra, mivel befolyásolja azt. Roncsolja a fogazatukat. Erre különösen oda kell figyelni, mivel kisgyermek korban alakulnak ki az egészséges táplálkozási szokások és ezt úgy kell összeállítani, hogy a cukrokat főleg gyümölcsök formájában kapják meg. Manapság a cukrozott élelmiszerek, italok főleg nassolni valóként jelennek meg mindennapjainkban. Mértéktelen fogyasztása azonban elhízáshoz vezet, ami a 2-típusú cukorbetegség kialakulásához vezethet.

Folyadékfogyasztás. A folyadékfogyasztás nagyon fontos. Egy felnőtt ember számára napi 2-2,5 liter folyadékra van szüksége a szervezet optimális működéséhez.

A normális életműködéshez nélkülözhetetlen a folyadék. Folyadékot lehet fogyasztani közvetlenül, vagy közvetve, szilárd és más táplálékok víztartalma által.(DR. BÍRÓ,1987).

A kiegyensúlyozott táplálkozás megvalósításának általános alapelvei: minél változatosabb, minél többféle élelmiszerből; különböző ételkészítési módok felhasználásával összeállított étrendet; ételek zsír mennyiségének csökkentése; olajban, zsírban történő sütés helyett gőzölés, párolás; a rántás helyett habarásalkalmazása; bevitt só mennyiségének csökkentése; édesség fogyasztása legfeljebb hetenként egyszer-kétszer; tej, vagy tejtermék napi rendszerességgel történő fogyasztása; nyers gyümölcs, zöldség naponta többszöri fogyasztása; barna kenyérfogyasztás; burgonya és a párolt zöldség alkalmazása rizs és tészta helyett, naponta ötszöri étkezés; szomjúság esetén víz fogyasztása; bőséges gyümölcs, zöldség, főzelék, halfogyasztás; mérsékelt sovány hús, tej, tojás, tészta fogyasztás. (RIGÓ.1997).

II. AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDRA NEVELÉS KÖVETELMÉNYEI ÉS TARTALMA UKRAJNÁBAN

A tápanyagok: a táplálék azon összetevői, melyek felszívódva élettani funkciókat töltenek be. A tápanyagszükséglet az esszenciális tápanyagoknak az a mennyisége, amit az egészség megtartásához naponta el kell fogyasztanunk. A tápanyag-szükségleti norma az egyes esszenciális tápanyagoknak az a napi átlagos mennyisége, ami az adott csoportban minden egyes egészséges ember szükségletét fedezi. Az energiaszükséglet a táplálékkal naponta felveendő energiamennyiség. (KÁDAS, 2008).

2.1. Táplálkozásra vonatkozó követelmények

Fog-e a gyermek az óvodában enni? Ez attól is függ, hogy milyen a kiszolgálás az óvodában és persze maguktól a szülőktől. Abból az okból is, hogy az első napokban, mikor beadják a szülők az óvodába a gyereket, visszautasítja az ennivalót és ennek a következő okai lehetnek:

- felfokozott érzelmi állapot
- szokatlan étel a gyerek számára
- vagy egyedül nem tud enni (ЗАКОН УКРАЇНИ «ПРО ДОШКІЛЬНУ ОСВІТУ»).

Hogyan is készítsük elő a táplálkozást az óvodában? Először a táplálkozás időpontját otthon úgy kell alakítani, ami az óvodai napirendet hasonló időpontban legyen. Az óvodában, a napirendben a reggeli 8:30-kor, ebéd 12:00-kor (kiscsoport), és 12:15 órakor (4-6 éves gyerek), az uzsonna 15:30 órakor, vacsora 18:00 órakor kell, hogy legyen. Persze ez lehet némileg változó, óvodákat tekintve.

Az óvodában az összeállított élelem normatívák alapján van összeállítva. A táplálék összeállításánál figyelembe kell venni, első sorban a gyerek korát. Tehát, egy napi élelmiszer fogyasztása az óvodában 1000 – 1700 grammot kell, hogy kitegyen. Szigorúan úgy kell összeállítani a napi élelmiszer összességét, bele számolva az összes étkezést, a nap folyamán. A nap folyamán a gyerek az óvodában annyi élelmiszert kell, hogy kapjon, amire az ő szervezetének szüksége van (ПОСТАНОВА КАБІНЕТУ МІНІСТРІВ УКРАЇНИ)

Racionális táplálkozás az óvodában az összeállított menü alapján történik. Minden nap legyen a menüben: hús, kenyér, zöldségek és gyümölcs, gyümölcslé és vitaminokban gazdag ivólevek. Egyik táplálékot sem szabad gyakrabban a menüben ajánlani, mint a

másikat. Az összeállított tápláléknak, mindig egészségesen, egymást kiegészítve kell tartalmaznia mindegyik összetevőt.

A gyerek kell, hogy ismerje, mi az, hogy borscs, levesek (zöldség, habart stb.), főzelékek, kompótok, stb. A gyerek, ha otthon találkozik ezekkel az ételekkel, akkor az óvodában sem fogja visszautasítani.

Az étel elkészítésénél figyelni kell a szabályokra, ne legyen zsíros a táplálék, inkább növényi és egészséges zsiradékot használjanak. Nem használni káros tartósítószeres szószoikat, például kecsap, majonéz, stb.

A gyerekeket óvodába jövele előtt a szülőknek kell felkészíteni az óvodai táplálkozásra. Ami ezt jelenti, hogy otthon előnyben kell részesíteni a tésztafélék és a húsok helyett a gyakoribb saláták és zöldséges ételek elkészítését. Feltétlenül be kell iktatni a napi menübe a gyümölcsöket, friss gyümölcsleveket és a savanyított tejtermékeket.

Az óvoda napirendi menüben oda kell figyelni, hogy ami reggelire volt, az ne ismétlődjön az nap vacsorára. Ha van olyan gyerek, akinek bármely ételallergiája van, feltétlenül közölje az óvodai ápolónővel és ennek mérlegelése alapján állítják a saját rászabott menüt.

Az óvodában egy általános menüt készítenek 1,5 éves – 6 éves korú gyerekek számára. A szezonális táplálkozás, abban különbözik a többitől, hogy a nyári és az őszi periódusban több zöldséget és gyümölcsöt állítanak össze a menüben. A téli és a tavaszi időszakban pedig, a vitaminokat több gyümölcslével és vitaminokban gazdag kompótokkal próbálják pótolni, tehát a menü összeállításánál ezt veszik figyelembe. Az óvodai menüt az óvoda ápolónője állítja össze a gyerekek korosztályának megfelelően, figyelembe véve a napi össz kalóriát beszámolva, a porció mennyiségét korcsoportonként.

A napi táplálék összeállításánál a legfontosabb összetevő a fehérje kell, hogy legyen, ami állati eredetű (hús, hal, tojás, tej és tejes ételek). A növényi táplálékok is gazdagok fehérjében, ez a (hüvelyesek némelyik kásák pl. búzakása, zabkása) és a kenyér. Az egész zsírfelhasználás alapja napraforgó olaj és olíva olaj kell, hogy legyen, ez a napi össz menünek 15-20 % kell, hogy kitegye. (СПІЛЬНІ НАКАЗИ МОН, МОЗ УКРАЇНИ).

A feldolgozott szénhidrátok – cukor, sütemények, méz, édességek – ezek nem hasznosak a gyerekek szervezetének. A szénhidrátokat a menü összeállításánál a kenyér, a tésztafélék és húsok kell, hogy kitegyék. De a legfontosabb a zöldségek és a gyümölcsök

jelenléte a napi menüben, mivel ezek tartalmazzák a szükséges vitaminokat és ásványi anyagokat, amire a gyerek szervezetének fejlődéséhez szükség van.

Ezen kívül, a zöldségek és a gyümölcsök az emésztéshez hasznos pektint és rostot tartalmaznak. Nem utolsósorban az egészséges táplálkozás összeállításánál nem kell kihagynunk a hagymát és a fohagymát sem.

Néhány élelmiszert a gyerek minden nap fogyaszthat, ez a: tej, vaj, kenyér, cukor, zöldségek és a gyümölcsök, hús. Tojást csak minden második nap, sajtot kétnaponta, halat egyszer egy héten, egyszer egy héten húsmentes napot beiktatni, vagy esetleg ezen a napon hallevest készíteni, ami a húst pótolja.

A gyerekek számára nagyon hasznos az étel fogyasztásához salátát készíteni nyers zöldségekből vagy savanyú gyümölcsökből, mert ezek stimulálják a gyomorsav működését, ami növeli a gyerekek étvágyát. A zöldséges salátát nem nagy mennyiségben adni, de rendszeresen, hogy a gyerekeknek ez szokássá alakuljon.

2.2. A gyermekek testi egészségére vonatkozó követelmények

Óvodáskor előtt (1-től – 3 év) egészséges gyerekeknél megfigyelhetők jelentős változások a fizikai és az idegi – pszichikai fejlődésben. Továbbá, erősödik a szerkezete és funkciói a központi idegrendszernek, a belső szerveknek, csontozatnak és az izomzat felépítésének.

Az óvodás kor (3-tól – 6-7 évig) – nagyon fontos szakasz a gyermek fejlődésében. Ebben az időszakban válik kitartóbbá a fizikai megterhelésekben, edzésben, a mozgásuk pontosabbá válik. Továbbá, fejlődnek a különböző szervek és azok szerepe. 4 – éves a gyerekek magassága kicsit megtorpan. Alapjába véve, óvodás korban formálódik a gyerek csontszerkezete, a hátgerinc tartása, a mellkasi csontozata.

3-7 éves korban jelentősen hajlékony még a csontozatuk. Ezért különösen oda kell figyelni a helyes testtartásra. Hosszú időn keresztül nem ültetni alkalmatlan, rossz székeken, ami nem felel meg a gyerek korának, mert ez a hátgerinc deformálódásához vezethet. Persze ez még további szövődményekhez vezet, ami kihatással van a légző szervek működésére és a vérkeringésre, továbbá még az emésztésre is.

A gyerekeknél 5,5 évtől – 7 évig kezdődik a fogváltás, ekkor jönnek az állandó fogak. Már 3 éves korban kell tanítani a gyerekeket a rendszeres fogmosásra, hogy váljon szokássá számukra és egészséges fogaik legyenek.

Oda kell figyelni tovább, hogy a helyiség, amelyben a gyerekekkel dolgozunk, megfelelően legyen megvilágítva. Mert a rossz fényviszonyok, ha tartósan fennállnak, akkor a gyerek látásromlásához vezetnek.

Komplex edzési folyamatok 1- 3 éves korban:

1) *Levegő – fürdőzés* folyamata reggeli torna közben 20-22^o fokos hőmérsékletben. Első alkalommal ezt rövid kis nadrágban és pólóban és balett papucsban kell, hogy végezzék. 2-3 hét múlva lehet csak már kispadrágban végezni a gyakorlatokat. Az első alkalom 5 perc és ezt minden nap növelni 5 perccel. A végén már 30 perc is lehet.

A nappali alvást nyáron lehet kint is a szabad levegőn folytatni, de csak ha 30 °C alatti a hőmérséklet.

A sétát kétszer naponta vezetjük le, télen csak akkor, ha –15 °C alatt, nyáron pedig 30 °C alatt.

2) *Edzés vízzel*: az 1 – 3 éves gyerekek edzése vízzel ajánlatos a következő módon: mosdatás, vizes kendővel törölgetése, lábak mosása. Az arcukat, kezüket, nyakukat 22 – 17 °C vízzel szabad lemosni. Az általános nedves letöröléseket a reggeli torna után kell végezni, ha víz hőmérséklete kezdeti: télen – 34 °C, nyáron – 33 °C, végső hőmérséklet télen – 28 °C, nyáron – 25 °C.

A láb mosását a gyerekekkel elkerülhetjük 1,5 – 5 éves korban. A kezdeti hőmérséklet nyáron 33-35 °C, télen 35-36 °C.

Fokozatosan csökkenteni a víz hőmérsékletét minden héten 1 fokkal, végül 24-22 °C-ig. Ennek időtartalma lehet 20-30 másodperc.

3) *Edzés napsütéssel*: a gyerekeket 1-3 éves korban napoztatni 3-5 perctől – 15-20 percig lehet kétszer naponta. Majd ha megszokták ezt az időpontot, akkor ezen maradni, aztán lemosni arcukat 34-35 °C vízzel (amit fokozatosan csökkentünk 26-23 °C-ig).

Edzés 3-tól – 6-7 éves korig:

Levegőfürdőtétést a gyerekekkel reggeli torna és sport játékok folyamán végezzük, amikor a levegő hőmérséklete kb. 20 °C. Az első ilyen szoktatás a levegő hőmérsékletéhez 5 perc, majd fokozatosan növeljük az időt max 20 percig. Ezzel teljesen változik a szervezet ellenálló képessége, erősödik az egészségi állapotuk, jelentősen javul, a mindennapos friss levegőn való tevékenységeknek köszönhetően. Nyáron 30 °C-tól nem magasabb hőmérsékleten kint lehetnek a szabad levegőn 5 – 6 órát, télen – 10-15 °C-ig - 3-4 órát.

Edzés a vízzel ugyancsak vizes törléssel, mosdatással, lábmosással történik. Nagyobb gyerekeknél 6 – 7 éves tusolás is alkalmazható megfelelő körülmények között. (ЗАКОН УКРАЇНИ «ПРО ДОШКІЛЬНУ ОСВІТУ»).

Az „Українське Дошкільне” programban leírt követelményeket szeretném ecsetelni minden korosztálynak megfelelően.

Az egészség és a fizikai fejlődés 3 éves korosztálynál

Tornafejlesztésnél a 3 éves gyerekeknél alkalmazunk: általános fejlesztő gyakorlatokat, amely erősíti a törzs, a kezek és a lábak izmait egyaránt.

Tanítási feladatok ebben a korban:

– formálni az alapvető fogalmakat az ember és a természet közötti összefüggésekben, és ennek hatását az egészségre

– edzeni a szervezetüket, különböző egészségre gyakorolt módszerek alkalmazásával.

Torna – egészségre nevelési módszer.

Tanítani a gyerekeket reggeli tornára (4-5 perc), 3-4 gyakorlat elvégzésére. Először a váll, a kezek és a hát izomzataira, majd a törzsre és a lábakra. Minden gyakorlatot 4 – 5 ismételjünk. Futás lassú tempóba 50 másodperc, közepes tempóba – 15-20 másodperc. Fejleszteni a mozgás utánzását a felnőttek után és gyakorlatokat végezni tárgyakkal, és utánzási technikával.

Mozgásos játékokat a sétához is minden nap végezni (10-15 perc). Tornafoglalkozást vezetni egyszer egy héten 6-8 percig.

Megmagyarázni a gyerekeknek, mi az a természeti környezet – ez a környezet, amelyben élnek az emberek, és ők ettől függenek. A természet kihat a környezetünkre, az ember magaviseletére. Tiszta környezet – az szép, örömteli, hasznos, ezért óvnunk kell

Betartani a napirendet (megfelelő alvás, séta, mozgás, étkezés, higiénikus szabályok).

Megismertetni az alapvető élelmiszerekkel, melyek jótékony hatással vannak a fejlődésre. Megismertetni a gyógyfüvekkel (pl.hecse)

Megismertetni a zöldségek és gyümölcsök jótékony hatásával az egészségünkre.

Aktivizálni az önálló mozgásos tevékenységeket. Megmagyarázni, hogy a tornagyakorlatok, a futás és a gyaloglás javítja egészségünket.

Formálni a hasznos szokásokat, elkerülni a rossz szokásokat, tanítani ezeket megkülönböztetni egymástól

Egészség és a fizikai fejlődés 4 éves korban

Oktatási feladatok:

– óvni és erősíteni a gyerekek egészségét mozgásos játékokkal, formálni a helyes testtartást

– a gyerekekkel megértetni, hogy a természet, a Föld – fontos helyet töltenek be az egészségünkben. Formálni a helyes magatartást a természeti környezetünkhöz

– formálni a helyes érzelmi komfortot a gyerekeknél.

Minden nap reggeli torna 5-6 perc.

Mozgásos játékokra való tanítás, ösztönözni minél több tornagyakorlatok végzésére a séta alatt is. Különböző kellékekkel való gyakorlatok végzése. A játékok időtartalma 15-20 perc a sétához. A tornafoglalkozáson 6-10 perc.

Tornafoglalkozás minden nap 20 perc. Kétszer egy héten a csoport szobában, ha nincs termünk erre a célra. 2-szer az udvaron, a friss levegőn, egyszer pedig egy héten kirándulás.

Edzési folyamatok: tovább folytatjuk az edzést a vízzel, levegővel és a napfénnel.

A napozást +18 °C-tól 30 °C-ig való hőmérsékleten folytathatjuk. Télen 4 órát lehetnek a szabad levegőn.

4 éves gyerek már ismeri a saját testfelépítését. Meg tudja különböztetni az egészséges embert a betegtől (külsője alapján), tud néhány dolgot, ami káros az egészségre.

Egészség és a fizikai fejlődés 5 éves korban

A mozgása az 5 éves gyerekeknek sokszínű már, ahogy erősödik a test felépítése, a csontok és izmok teherbírása nagyobb, ezért különböző fejlesztő gyakorlatokkal gazdagíthatjuk a mozgás kultúrájukat. A gyerek figyelemmel tudja kíséni az óvónő bemutatott gyakorlatait és aztán elvégzi.

Oktatási feladatok:

– a gyerek már tudja, hogyan óvja meg magát a nem kívánatos természeti jelenségektől, tudja, hogy a természet kihat az érzéseinkre és a kedvünkre

– folytatni az egészség erősítését edzési folyamatokkal

– formálni az elképzelésüket, a negatív érzelmi hatásokról az egészségünkre

– szélesíteni tudásukat az ukrán népi eszközök egészségre gyakorolt hatásáról:

öltözködés, edények, élelmiszerek, és népi játékok.

fejleszteni tudásukat hogyan hat a természet az egészségükre, szerveinkre, védjük-óvjuk a szervezetünket a kihűléstől és a túlhevüléstől egyaránt

Egészség és a fizikai fejlődés 6 éves korban

A nagycsoportos óvodás már tudja, hogy az aktív mozgás, az edzés, a higiénikus szabályok betartása, az egészséges táplálkozás milyen jelentőséggel bírnak az egészség megőrzése szempontjából. Tudja, hogy minden évszakban megfelelően kell öltözködni. Tudja, hogy a negatív érzelmek hatással vannak az egészségükre. Megfigyelhető ebben a korban már a nemi különbségekből adódóan a mozgás nehézségi fokozatai végzésénél: a fiúk nagyobb megterhelő gyakorlatok végzésénél (ugrás, labdadobás, futás).

Tehát már tudják, hogy a fiúk az erősebbek.

Oktatási feladatok:

- erősíteni és edzeni a gyerekek szervezetét, formálni a helyes testtartást
- fejleszteni tudásukat az egészségre hatásos táplálkozásról és az egészséges életmódról
- tanítani kellőképpen reagálni különböző élethelyzetekben, a negatív érzéseket elkerülve.

A 6 éves gyerek már tudja, hogy melyek azok az alap dolgok, amelyek hatással vannak az egészségre: kedvünk, környezet, természet, időjárás, évszakok, táplálkozás, hétköznapi dolgok. Már tudja milyen az egészséges és a beteg emberek közötti különbség, mik a betegségek okozói. A gyerek már ebben a korban segítséget is tud nyújtani, ha valamely felnőtt a környezetében beteg (kihívja a mentőt, odaadja a lázmérőt, stb...).

Oktatási feladatok:

- széleskörű tudást adni a szervek jelentőségéről az emberi szervezet működésénél és a feltételekről, a normális funkcióiról
- fejleszteni tudásukat az egészség erősítési módszerekkel
- tanítani, betartani a pontos napirendet.

Megmagyarázni, hogyan függ egészségünk az élelmiszerektől, a zöldségek és a gyümölcsök hatékonyságáról, ami nélkülözhetetlen a szervezetünknek, egészségünk megőrzése szempontjából. (BILAN, 2017).

III. AZ EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁSRA NEVELÉS GYAKORLATI MEGVALÓSÍTÁSA A NEVETLENFALUI ÓVODÁBAN

A munkám gyakorlati részében terveztem két projekt hetet, amit részben le is vezettem a gyerekekkel a Nevetlenfalui óvodában. Az első projekt hetet 2019 október 14-től október 18-ig. A Második projekt hetet 2020 április 6-tól április 10-ig. A két projekt hetet vegyes csoportra terveztem: 4-6 éves gyerekek vannak ebben a csoportban, 12 lány és 13 fiú.

Az első projekt hetet úgy állítottam össze hogy az őszi zöldség és gyümölcs termékek betakarításának az időpontjában történjen. Ugyanis itt össze tudtam hozni a zöldségek és a gyümölcsök egészségre gyakorolt hatását, megtapasztalás útján.

A második projekt hetet úgy terveztem hogy a tavaszi kerti munkálatokkor történjen mivel, itt is a megtapasztalás útján el tudták sajátítani a zöldségek és a gyümölcsök jelentőségét az egészségünk számára.

3.1. Az első projekt hét (2019 október 14-19)

Első projekt hetemet „Az őszi betakarítás” címmel szerveztem meg és vezettem le. A projekttel célom volt:

- a természeti jelenségek (eső, napfény, talajviszonyok) pozitív hatásának felismerése, szerepük megismerése a zöldségek és a gyümölcsök termésében
- az óvodában is gyakran fogyasztott zöldségek megismerése és megszerettetése. a zöldségek és gyümölcsök egészségre gyakorolt hatásának megbeszélése
- az egészséges életmód megalapozása
- környezettudatos magatartás kialakítása
- közösségi nevelés
- esztétikai érzék fejlesztése.

A projektet e hét 5 napjára készítettem.

Hétfő – külső tevékenység megismerése. Torna.

Kedd – Matematikai tartalmú tapasztalatok. Ének- zene.

Szerda – Beszédkészség fejlesztése. Torna.

Csütörtök – Rajzolás, festés, kézi munka. Ének-zene.

Péntek – Összefoglaló. Szépirodalom. (lásd: 1. sz. melléklet)

Hétfő

A hét első napján a gyerekekkel szerettem volna megismertetni az őszi betakarítást. Tudatosítani bennük mekkora jelentősége van a kerti munkáknak, a betakarításnak, a kertben megtermő zöldségek és gyümölcsök jelentőségének az emberek számára. A zöldségek és a gyümölcsök jótékony hatásának az egészséges táplálkozásban. Megértetni velük ennek a nagy jelentőségét.

Foglalkozásom, amit levezettem, kötött foglalkozás volt. Előbb beszélgetést kezdeményeztem az őszi betakarításról. Kérdéseket tettem fel. Majd, verset olvastam: Sarkadi Sándor „Édes ős” címmel.

A vers után felkeltettem érdeklődésüket egy dallal: ”Zöldség, gyümölcs”

Majd ennek alapján megnevezzük a dalban hallott zöldségeket és gyümölcsöket.

Kitérek arra, hogy miért kell minél többet ezekből fogyasztani, hogy ne legyünk betegek.

Ezek után egy didaktikai játékot játszunk: zöldség és gyümölcs kóstolás.

Ízük megtapasztalása útján megnevezni őket.

Célom: fejleszteni tudásukat tapasztalatszerzés útján, kóstolás-ízlelés alapján, megnevezni milyen zöldséget és gyümölcsöt kóstoltunk, kitalálni ízük alapján.

Ez a játék a gyerekek számára nagyon érdekes volt.

A másik foglalkozás torna volt: Gimnasztika. Célba dobás egykezes felső dobással, haránt terpeszállásból babzsákkal. Futás, akadályok megkerülésével. Ezt a foglalkozást a kertben végeztük, az óvoda kertjében, és a végén összeszedtük a lehullott almákat a földről, és megbeszéltük, hogy az alma milyen egészséges a számunkra, és hogyan lehet belőle kompótot készíteni.(lásd: 2. sz. melléklet)

Kedd

Matematika tapasztalatszerzés volt.

Téma: Térbeli tájékozódás.

A tárgyak csoportosításának gyakorlása, mennyiségük szerint: az egyenlő és a nem egyenlő mennyiség gyakorlása.

Cél: tanítani a térbeli tájékozódást: lent-fent, jobbra-balra, előre-hátra. Gyakorolni az egyenlő és a nem egyenlő tárgyak csoportosítását mennyiségük alapján, kirakásos módszerrel.

Megértetni a „mennyi?” kérdés jelentését.

A foglalkozást beszélgetéssel kezdtem, milyen évszak van, az erdei állatok hogyan készülnek a télre.

Mese: Erdei cserebere.

A mese után egy képzeletbeli erdőbe megyünk, ahol látunk nyulakat és a nyulakat megkínáljuk sárgarépával. Minden nyúl mellé egy sárgarépát rakunk, Miből van több? Majd a mókusnak is viszünk mogyorót.

A foglalkozást játékkal fejeztük be, mozgásos játékkal: „Méhecskék” címmel. A gyerekek a méhecskék, a megadott jelre kirepülnek a kaptárból és beporozzák a virágokat. Aztán a megadott jelre visszarepülnek.

Cél: tanítani a térbeli tájékozódást, fejleszteni a megfigyelőképességüket, ügyességüket, gyorsaságukat, fejleszteni a koordinációs képességüket.(lásd: 3.Sz. melléklet)

Szerda

Beszédképesség fejlesztés foglalkozást vezettem le.

Téma: Mese: Csukás István „Sün Balázs”.

Cél: Tanítani a gyerekeket figyelmesen hallgatni a mesét. Megjegyezni az egyes részleteket. Fejleszteni a megfigyelőképességüket, beszédképességüket, az s betű gyakorlását, helyes kiejtését. Tudni a feltett kérdésekre válaszolni. Nevelni bennük az állatok iránti szeretetet és óvást irántuk.

Vers: Lehullott egy falevél...

A verset ismétljük együtt többször is, és aki már el tudja egyedül mondani az jelzi és meghallgatjuk.

Ezek után mozgás jön. A torna foglalkozás menete:

- köralakítás tapssal
- szabadgyakorlatok
- láb és tartás javító torna
- csúszás a gimnasztikai padon
- guruló átfordulás
- gurulás a test hossz tengelye körül (lásd: 4. sz. melléklet)

Csütörtök

Tevékenység. Rajzolás, kézi munka, festés, mintázás.

Téma: Zöldségek rajzolása, és kiszínezése (kisebbek). Gyümölcstál készítése ragasztással (nagyobbak közösen).

Cél: a megadott minta alapján lerajzolni a bemutatott zöldségeket a kisebbekkel. A nagyobb gyerekekkel kivágjuk a gyümölcsformákat. Fejlesztani a kézügyességüket és a kreativitásukat, esztétikai érzéküket.

Ének-zene foglalkozás – közösen a zenenevelővel vezettük le.

Énekek tanulása: Hely a sályi piacon, Zöld paradicsom

Zenehallgatás: Hull a szilva... (lásd: 5. sz. melléklet)

Péntek

Ezen a napon egy összefoglaló napot végeztem, de még előtte volt egy szépirodalom foglalkozásom: Magyar népmese „A szegény ember szőlője”.

Cél: tanítani figyelmesen hallgatni a mesét. Tudni a mesében szereplőket felsorolni. Fejlesztani szókincsüket, gazdagítani tudásukat a magyar népköltészeti művek ismeretével.

Tudni válaszolni a feltett kérdésekre.

Ezek után kiállítást készítettünk az otthonról hozott zöldségekből és gyümölcsökből. Közösen összeállítottunk egy kompozíciót. Ezt elhelyeztük az óvodánk folyosóján. Ide ezen kívül mindenki hozhatott egy kompozíciót, amit a szüleivel készített otthon. Minden gyereknek rá írtuk a nevét és gyönyörködtünk a kiállításunkban. Majd ezek után készítettünk egy zenés-játékos mulatságot a nagyobb termünkben. A zenenevelőnőt meghívtuk erre a napra és együtt énekeltünk és vigadoztunk

Énekek: „Érik szőlő...”, „A tokaji szőlőhegyen”, „Ősszel érik”.

Játék: Lipem lopom a szőlőt... (lásd: 6. sz. melléklet)

3.2. A második projekt hét

A második projektet április 6-tól április 10-ig terveztem. Ezt a hetet, amikor készítettem a körülmények nagyon nehezek voltak. Mivel a karantén miatt bizonytalan volt a levezetése.

A céloom az volt, hogy a gyerekek közelebb kerüljenek a természethez. Tapasztalják meg, milyen is az, amikor a természetben a munkák milyen nagy jelentőséggel bírnak. A kiskertben (zöldségesben) milyen nagy szerepe van a tavaszi munkálatoknak. Megértésük, hogyan is függ ez össze az egészséges táplálkozással. Fogalmi elképzelésüket gazdagítani, bővíteni a természeti jelenségek kölcsönhatásával. Megérteni a tavaszi napfény jótékony hatását a zöldségek és gyümölcsök termesztésénél.

Környezettudatos magatartás nevelése. A hét 5 napjára terveztem a projektet.

Hétfő – Környezetismeret, Torna.

Kedd – Matematika, Ének-zene.

Szerda – Beszédképesség fejlesztés, Torna.

Csütörtök – Rajzolás, festés, kézi munka, Ének-zene.

Péntek – Összefoglaló, Szépirodalom.(lásd: 7. sz. melléklet)

Hétfő

Erre a napra terveztem a környezet ismeretfoglalkozást. Ezen belül terveztem egy kirándulást a szomszéd kertbe. Az óvodánk mellett lévő szomszéd zöldséges kiskertjébe. A kirándulásra hozzákészültünk és átmentünk.

A szomszéd néni kint dolgozgatott a zöldséges kiskertjébe. Mi szép fegyelmezetten viselkedtünk. Megmagyaráztam a gyerekeknek, hogy óvatosan lépkedjenek itt a kiskertben, valami el van ültetve és csak a kis úton szabad közlekednünk.

Megfigyeltük a hagyma ágyásokat, a petrezselyem és a sárgarépa ágyásokat. A gyerekek ámultak és bámultak.

Ezek után egy kísérletet szerettem volna véghezvinni és vettem egy kis botocskát és ezzel a gyerekekkel közösen megnéztük, milyen nagy a hagyma szárának hossza és úgy beszéltek meg a szomszéd nénivel, hogy két-három hét múlva megint megmérjük, hogy hogyan fejlődött a hagyma hossza ennyi idő alatt. Ez a gyerekek számára igen izgalmas volt és felkeltette az érdeklődésüket. A végén mielőtt eljöttünk a szomszéd néni adott ajándékba egy csutak zöld hagymaszárat abból, amelyik már nagyobbacska volt. Megköszöntük és visszamentünk az óvodánkba. Megkóstoltuk a hagymaszárat és elbeszélgettünk róla, milyen egészséges a hagyma és a többi zöldség, mennyi vitamin van benne, ami nélkülözhetetlen az egészségünk megóvása számára.

A karantén viszonyok miatt sajnos ezt nem sikerült a gyerekekkel levezetnem az óvodában, ezért felkértem a szülőket otthon készíteni fényképeket a zöldséges kertben ,ahogy a gyerekekkel közösen veteményeznek.

A második foglalkozást az óvoda kertjében vezettem le. Feladatunk: Labdadobás két kézzel és elkapása. Homokzsák dobása távolra.(lásd: 8. sz. melléklet)

Kedd

Matematikai tartalmú tapasztalatok.

Téma: Mennyiségek összehasonlítása, becsléssel, párosítással, játékos formában.

Cél: Tanítani a mennyiségek összehasonlítására becsléssel, párosítással. Fejleszteni logikájukat, megfigyelőképességüket, gyors reagálásukat és emlékezetüket. Nevelni a zöldségek és gyümölcsök iránti egyre gyakoribb fogyasztására.

A répa mese elolvasása, majd rövid beszélgetés milyen zöldségeket és gyümölcsöket ismerünk.

Didaktikai játék: Zöldség szólánc.

Ezek után egy újabb didaktikai játék keretén belül a kiosztott karton lapok és előre elkészített sárgarépák (kartonból) csoportosítjuk a zöldségeket.

A végén találós kérdéseket mondok zöldségekről.

Játékkal fejezzük a foglalkozást: „Kecske ment a kis kertembe”.

Ének-zene foglalkozást a zenenevelővel ketten vezetjük.

Tavaszköszöntés: Tavasz – tavasz (ének), „Mondd meg nekem...”

Zenehallgatás: „Naphívogató”.(lásd: 9. sz. melléklet)

Szerda

Beszédképesség fejlesztés.

Téma: A mi kiskertünk.

Cél: Fogalmi gondolkodás fejlesztése, a mese tanúságának megfogalmazása. Fejleszteni és bővíteni szókincsüket új szavakkal. Gazdagítani fogalmi gondolkozásukat a kerti munkálatokról. Nevelni a környezettudatos magatartásukat.

Beszélgetés az otthoni kerti munkálatokról ilyenkor tavasszal. Kérdéseket teszek fel és mindenki elmondja az otthon tapasztalt munkálatokat.

Vers: „Gyümölcsök”.

Mondókák felsorolása.

Énekelünk: „Én kis kertem kerteltem”. Majd egy mesével folytatjuk: „A kis kertész” címmel. A mesét figyelmesen meghallgatják, és a végén megbeszéljük a részleteit.

– találós kérdéseket teszek fel.

– játékkal fejezzük a foglalkozást „Zöldség szólánc”.

– manuális foglalkozás: gyurmából készítünk sárgarépát.

Torna:

– feladatok: komplex tornagyakorlatok a test minden részére: fej, törzs, kezek, lábak.

– magasba ugrás helyből.

– kúszás a gimnasztikai padon.

A foglalkozást az időjárási viszonyok miatt a csoport szobában végezzük.

(lásd: 10. sz. melléklet)

Csüörtök

Rajz: Hagyma rajzolása.

Cél: tanítani a hagyma formáját pontosan lerajzolni, tudni a ceruzát helyesen tartani és használni. Külön odafigyelni a hagyma eredetei feltüntetésére és a végén kifesteni. Fejleszteni kézügyességüket, megfigyelőképességüket, esztétikai érzéküket. Nevelni a zöldségek iránti szeretet és egyre gyakoribb fogyasztását. A bemutatott munka alapján rajzoljuk le a hagymát, amit kihelyezek a hordozható táblára. A táblán krétával tüntetem fel a hagyma kezdeti szakaszától a lerajzolását, az utolsó szakaszig. Mikor kész, akkor bemutatom a hagyma lerajzolását. Mindenkihez külön oda megyek és segítek a rajzolásnál. És a végén kifestjük a munkát vízfestékekkel. A kész munkára ráírom a neveket, és mindenki kihelyezi a folyosóra a munkáját, hogy a szülők, lássák az eredményt.

A foglalkozást mozgásos játékkal fejezem be: „Beültettem kiskertemet...” címmel.

Ének-zene: a zenenevelővel ketten vezetjük a foglalkozást. Ismert ének:

Tavaszköszöntés: „Tavasz, tavasz, gyenge tavasz”.

Énekes játék „Nem megyünk mi...”.

Zenehallgatás: „Süss fel nap”(lásd: 11. sz. melléklet)

Péntek: szépirodalom

Téma: Vers tanulása: Devecsery László „Kis katica” címmel.

Cél: Tanítani a gyerekeket figyelmesen meghallgatni a verset. Kifejezően ismételni velem együtt. Megérteni a vers mondanivalóját. Fejleszteni megfigyelőképességüket, emlékezetüket, bővíteni szókincsüket. Fejleszteni az összefüggő beszédüket. Nevelni a környezettudatos magatartást.

A verset többször elolvasom, majd kérdéseket teszek fel a részleteiről. Mi a vers mondanivalója?

Ezek után többször elismételjük, és aki megjegyezte az önként elmondja, és mindenki figyelmesen meghallgatja.

Ezek után, kimegyünk az óvoda kertünkbe és megpróbálunk katicabogarakat keresni a fűben. Majd ezt megfigyeljük és beszélünk a természetben megforduló rovarok hasznosságáról.

Játsszuk el a „Beültettem kiskertemet”. A játék után megfigyeljük a kertünkben található almafák rügyeit, esetleg virágait.

Beszélünk arról, hogyan is lesz a virágból alma. Felhívom egyúttal a figyelmüket arra, hogy mennyire kell óvni az almafák ágait ilyenkor, főleg mert most rügyeznek és virágoznak és nem szabad letörni ezeket az ágakat. Mert tudjuk, hogy az alma milyen fontos az egészséges táplálkozásunkban és nagyon szeretjük, mert tele van vitaminnal. (lásd: 12. sz. melléklet).

IV. AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDRA VALÓ NEVELÉS KUTATÁSA KÉRDŐÍV MEGVALÓSÍTÁSÁVAL

Gyakorlati munkám során elkészítettem egy kérdőívet 2021. február 12. A Kérdőív elkészítésével az volt a célom, hogy készítsek egy felmérést arról, hogyan járulnak a szülők otthol az egészséges életmódra való neveléshez. Szerettem volna bemutatni azt, hogy mennyire fontos is ez a szülők számára. Mivel tudjuk, hogy megfelelő célt a nevelésben, hogy elérjünk, elsősorban a szülőknek van szerepük benne. Itt is az első helyen a családi, környezeti nevelés, a családi attitűd a meghatározó, mint bármely más nevelésben. Az egészséges életmód kialakítása már kisgyermekkorban kezdődik. A szülőktől veszik a gyerekek elsősorban a mintát az egészséges életmódra való nevelésben.

Ez vonatkozik széleskörben mindenre. A gyerekek otthonról hozzák a mintát az óvodába. Ezt legfőképpen a táplálkozási szokások kialakításánál vesszük észre. Amit a gyerek otthon nem szokott fogyasztani, azt az óvodában sem szívesen fogyasztja. De valójában vannak olyan pozitív példák is, amit én mint gyakorlott pedagógus örömmel tapasztaltam munkám során, hogy olyan táplálékot is elfogyasztott, amivel otthon nagyon ritkán vagy esetleg egyáltalán nem találkozott. Itt is azt látjuk és tapasztaljuk mekkora fontos szerepe van az óvodának, mivel a gyerek legtöbb idejét itt tölti és ezért nekünk óvodapedagógusnak nagyon nagy szerepe van az egészséges életmódra való nevelés kialakításában. Ezzel kérdőívvel amit elkészítettem a szülők számára volt egy másik fontos célom is, amit remélem sikerült elérnem. Szerettem volna a szülők figyelmét felkelteni a kérdőív kérdéseivel, hogy valóban figyeljenek oda az egészséges életmód kialakítására és ezt valóban gyakorolják is.

Legfőképp szerettem volna a táplálkozási szokásokat részletesen boncolgatni. Valóban arra voltam kíváncsi, hogy hogyan is táplálkoznak az én óvodás gyerekeim odahaza. Ezért az étkezéssel kapcsolatos kérdéseket vizsgáltam meg elsőként. Majd az egészséges

életmódbeli szokások gyakorlásáról odahaza, ezzel kapcsolatos kérdéseket vizsgáltam meg.

A kérdőívet a nagy csoportos szülők számára készítettem. Ez a csoport a Pillangó csoport, amelyben én vagyok az óvónő. 22 gyerekből áll 5-6 évesek, 12 kislány és 10 kisfiú.

A kérdőívet online formában tudtam eljuttatni a szülők irányába, a jelenlegi karantén helyzetre való tekintettel. De igazából ez is pozitív visszajelzés volt számomra, mert igen gyorsan és figyelemre méltó időn belül kitöltötték a szülők.

4.1 Általános adatok

A kérdőívet 35 kérdésből állítottam össze. Az egészséges életmód 8 alappillérét vettem alapul a kérdőív kérdéseinek összeállításakor. Tehát azokat a szempontokat vettem alapul ami a következők: víz, levegő, testmozgás, mértékletesség, lelki béke, pihenés, táplálkozás. De a táplálkozást több kérdésekből állítottam össze, hogy lássak egy átlátható képet a táplálkozási szokások kialakításáról odahaza.

A kérdőív kérdéseit 22 szülő kitöltötte, tehát az egész csoport szülője. Ez is egy pozitív visszajelzés volt számomra.

4.2 Táplálkozásra vonatkozó kérdések

Első részben a táplálkozásra vonatkozó kérdéseket tettem fel. Ennek keretén belül kitértem a zöldség, gyümölcs fogyasztására, ennek gyakoriságára. Első kérdésem az volt, hogy szoktak-e

rendszeresen zöldséget és gyümölcsöt fogyasztani a gyerekek odahaza, mind a 22 válaszadó azt válaszolta, hogy igen szoktak. (lásd 14. sz. melléklet 3. kérdés).

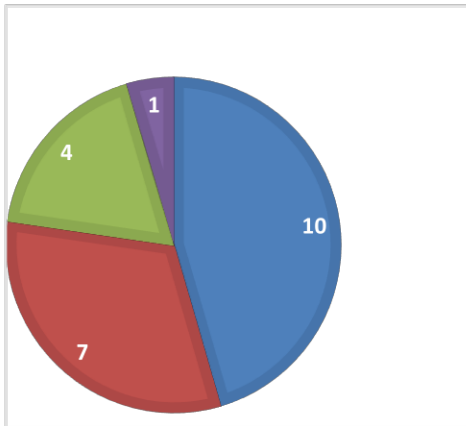
Arra a kérdésre hogy „Milyen gyakran fogyaszt gyermeke zöldséget és gyümölcsöt?” Itt arra voltam kíváncsi, hogy milyen gyakorisággal szoktak valójában zöldséget és gyümölcsöt fogyasztani odahaza.

10 válaszadó gyermeke fogyaszt legalább minden nap-ez egy elég jó arány.

7 válaszadó azt jelezte, hogy heti háromszor fogyaszt gyermeke zöldséget és gyümölcsöt,

4 válaszadó azt jelezte, hogy heti kétszer fogyaszt csak gyermeke zöldséget és gyümölcsöt,

És a maradék 1 válaszadó csak azt jelezte, hogy heti egyszer.(lásd: 14. sz. melléklet 4 kérdés).



Milyen gyakran fogyaszt a gyermeke zöldséget vagy gyümölcsöt otthon?

- Minden nap
- **Heti háromszor**
- **Heti Kétszer**
- **Heti egyszer**

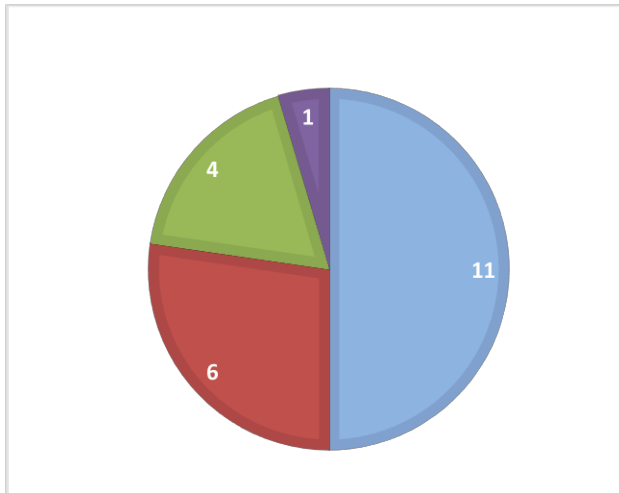
Következő kérdés az volt hogy milyen gyakorisággal fogyaszt a gyermeke húst?Ezzel a kérdéssel azt szerettem volna megtudni , hogy valójában milyen gyakran fogyasztanak húst a gyerekek odahaza.

11 szülő azt jelezte, hogy gyermeke heti háromszor fogyaszt húst odahaza, ez egy elég jó arány,

6 szülő azt jelezte, hogy minden nap fogyaszt gyermeke húst odahaza,

4 kitöltő jelezte, hogy heti két alkalom fogyaszt húst gyermeke odahaza,

és 1 kitöltő pedig heti egy alkalmat jelölt meg. (lásd: 14. sz. melléklet 5 kérdés).



Milyen gyakorisággal fogyaszt gyermeke húst

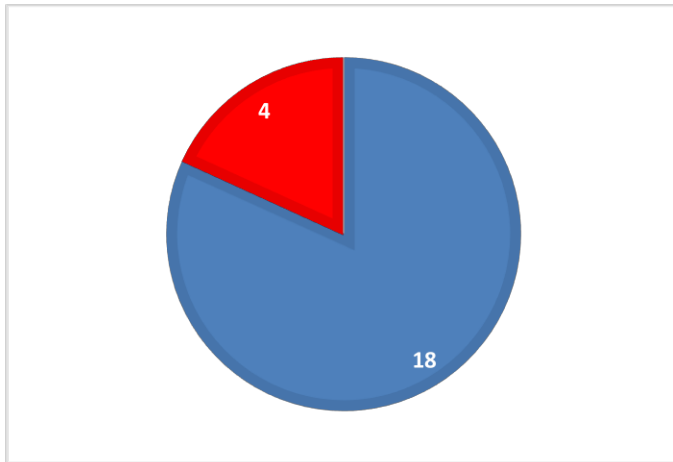
- **Heti három alkalommal**
- **Minden nap**
- **Heti két alkalommal**
- **Heti egy alkalommal**

A következő kérdéssel a húsfogyasztással kapcsolatban azt szerettem volna felmérni hogy milyen fajta húsokat fogyasztanak leggyakrabban a gyermekek odahaza.

A húsfogyasztásnál legnagyobb arány a válaszadókból, 18 kitöltő azt jelezte, hogy gyermeke leggyakrabban a csirke húst fogyasztja odahaza, 3 kitöltő azt jelezte, hogy gyermeke disznóhúst fogyaszt leggyakrabban odahaza, és 1 kitöltő pedig azt jelezte, hogy a borjúhúst fogyasztja gyermeke leggyakrabban odahaza.(lásd: a 14. sz. melléklet 6 kérdés).

Ebből az látszik, hogy a gyermekek a csirke húst fogyasztják odahaza a leggyakrabban, ami az egészséges táplálkozás része.

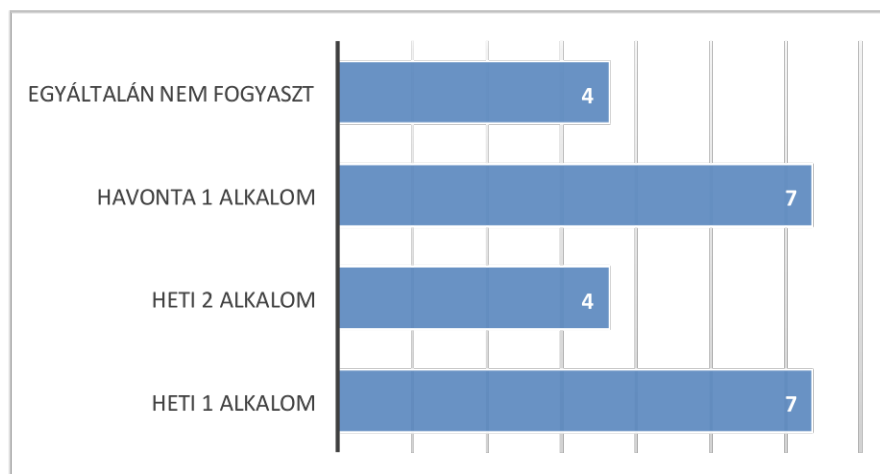
Ezek után a halfogyasztást szerettem volna feltérképezni. Hogy ezzel, hogy is állnak odahaza. Fogyasztanak-e halat a gyermekek odahaza. Sajnos a halfogyasztás nem elég kielégítő, a kitöltők közül 18 jelezte, hogy fogyaszt gyermeke halat odahaza. 4 kitöltő azt jelezte, hogy gyermeke egyáltalán nem fogyaszt odahaza halat.(lásd: a 14. sz. melléklet 7. kérdés).



Szokott-e gyermeke halat fogyasztani

- a) igen
- b) nem

A következő kérdéssel azt szerettem volna felmérni hogy milyen gyakorisággal fogyasztanak a gyermekek halat odahaza., vagyis milyen rendszerességgel fogyasztják a halat azok a gyerekek legalábbis akik fogyasztanak egyáltalán ilyen ételféleséget. 4 kitöltő azt jelezte, hogy egyáltalán nem fogyaszt, 7 kitöltő heti egy alkalmat jelölt meg, 4 kitöltő heti két alkalmat jelölt meg, 7 kitöltő pedig havonta egy alkalmat jelölt meg. Ez igen kevés, amire valóban oda kellene figyelni. (lásd. a 14 sz. melléklet 8. kérdés).

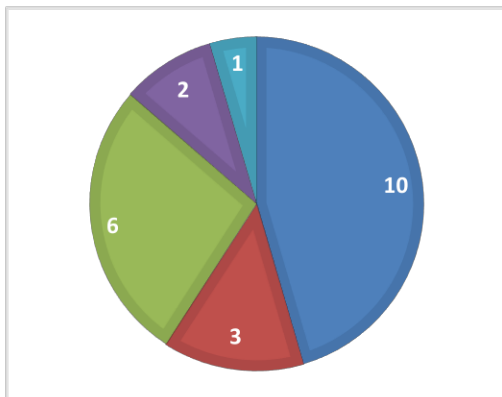


Milyen gyakorisággal fogyaszt gyermeke halat.

A következő kérdésre, hogy a gyermekek milyen típusú ételt fogyasztanak legszívesebben odahaza, vagyis melyik az az ételféleség, amit a legjobban szeretnek, az

derült ki, hogy a gyermekek nagy része a tejtermékeket fogyasztja a legszívesebben. Ugyanis 10 kitöltő a tejterméket jelölte meg, 6 kitöltő a gyümölcsöt jelölte meg, 3 kitöltő a húst jelölte meg, 2 kitöltő a zöldséget, egyetlen 1 kitöltő pedig a halat jelölte meg. (lásd. a 14. sz. melléklet 9. kérdés).

9. Milyen típusú ételt eszik meg legszívesebben gyermeke?

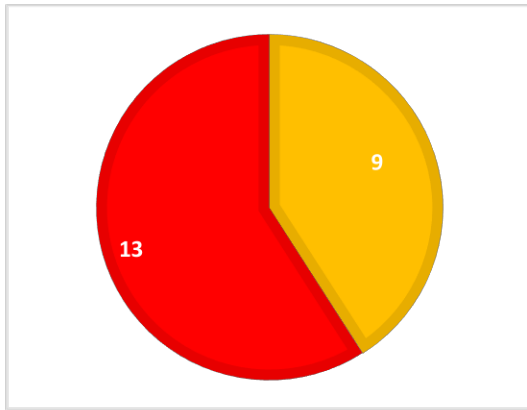


- Tejtermékek
- Gyümölcsök
- Hús
- Zöldségek
- Halfélék

A következő kérdésem az volt, milyen gyakorisággal fogyasztják a tejtermékeket odahaza.

Erre a válasz kielégítő volt.

A tejtermékek fogyasztásának gyakoriságára a visszajelzés az volt, hogy 9 gyermek minden nap fogyaszt tejterméket, 13 gyermek pedig heti 2-3 alkalommal. (lásd a 14. sz. melléklet 10. kérdés).

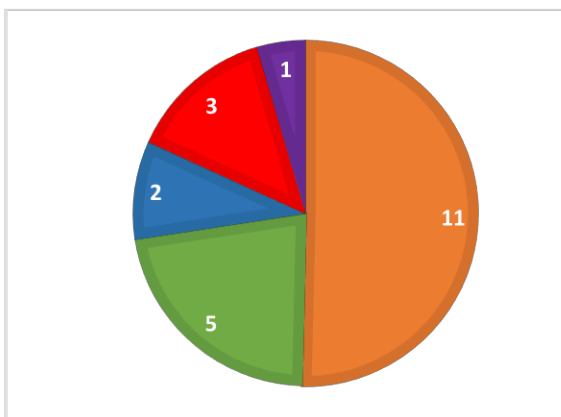


Hányszor fogyaszt gyermeke egy héten tejterméket

- a) egyszer sem
- b) heti 2-3 alkalommal
- c) minden nap

Ezen belül legnagyobb arányban sajtot fogyasztanak leggyakrabban, ezt 12 kitöltő jelölte meg, a túró fogyasztást 5 kitöltő jelölte meg leggyakrabban fogyasztásra, 3 kitöltő a tejet jelölte meg, a maradék kitöltők 1-1 azok a többi tejterméket jelölték meg (joghurt, tejföl, túrórudi). (lásd: a 14. sz. melléklet 11. kérdés).

A következő kérdéssel azt szerettem volna felmérni hogy melyek azok az ételféleségek amelyiket nem szívesen eszik meg a gyerek vagy csak nagyon nehezen odahaza. A válaszok alapján ezek a következők: 11 kitöltő a halat jelölte meg, 5 kitöltő a zöldségeket jelölte meg, 3 kitöltő a húst a jelölte meg, 2 kitöltő a tejtermékeket, 1 kitöltő pedig a gyümölcsöt jelölte meg (lásd a 14. sz. melléklet 12. kérdés). Tehát ebből is látszik, hogy a halfogyasztás nagyon nem kielégítő.

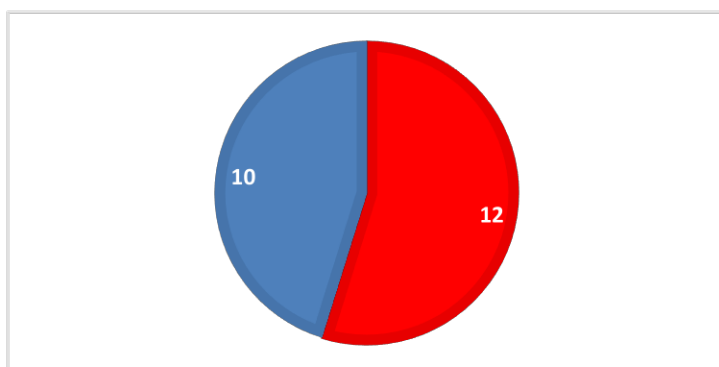


A következő ételféleségek közül, melyik az amelyiket gyermeke egyáltalán nem eszik meg, vagy csak nagy nehezen

- Hal
- Zöldség
- Hús
- Tejtermék
- Gyümölcsök

A további kérdésem a gyors ételek fogyasztásának felmérésére vonatkozik.

A gyors ételek fogyasztása a válaszadók közül 12 azt jelezte, hogy nem fogyaszt gyermeke gyors ételeket, de sajnos 10 válaszadó pedig azt jelezte, hogy fogyaszt gyermeke ilyen típusú ételt. (lásd: a 14. sz. melléklet 13. kérdés). Tehát falun élő gyermekekről beszélünk, ami nagyon meglepő, hogy egyáltalán fogyasztanak ilyen típusú ételeket, ez engem is meglepett.



Gyorsételek fogyasztásának aránya.

- Nem
- Igen

A következő kérdésre, hogy szoktak-e sós és édes rágsálni valót fogyasztani, nagyon elkeserítő adat érkezett, a gyerekek nagyon nagy aránya, fogyaszt édes valamint sós rágsálni valót, vagyis a kitöltők válaszai alapján, ami 21 válaszadó volt, azt jelölték, hogy szoktak ilyen típusú ételeket fogyasztani odahaza, és csak 1 válaszadó jelölte, hogy nem. Ami nem más, mint a nassolás, aminek tudjuk, hogy milyen káros hatása van.(lásd: a 14 sz. melléklet 14. kérdés).

Sajnos a kifejtős kérdésnél, amikor azt kérdeztem, hogy:” Hogyan veszi rá a gyereket, hogy egye meg amit nem igazán szeret?”, volt olyan válasz, ha nem eszi meg a gyerek ,akkor nincs nasi. Idézem: „Ha nem eszed meg, nincs nasi”. Tehát ez egy nagyon rossz módszer. Ennek alapján a nasi mint motivációs eszköz szerepel, ami ahhoz vezet, hogy a gyermek valóban a nasi- hoz fog a legjobban ragaszkodni.(lásd: a 14. sz. melléklet 15 kérdés).

4.3 Az egészséges életmód nevelésére vonatkozó kérdések

Az egészséges életmód része a megfelelő ivóvíz fogyasztása. Ezért azzal a kérdéssel, hogy milyen ivóvizet fogyasztanak odahaza, ezt szerettem volna felmérni.

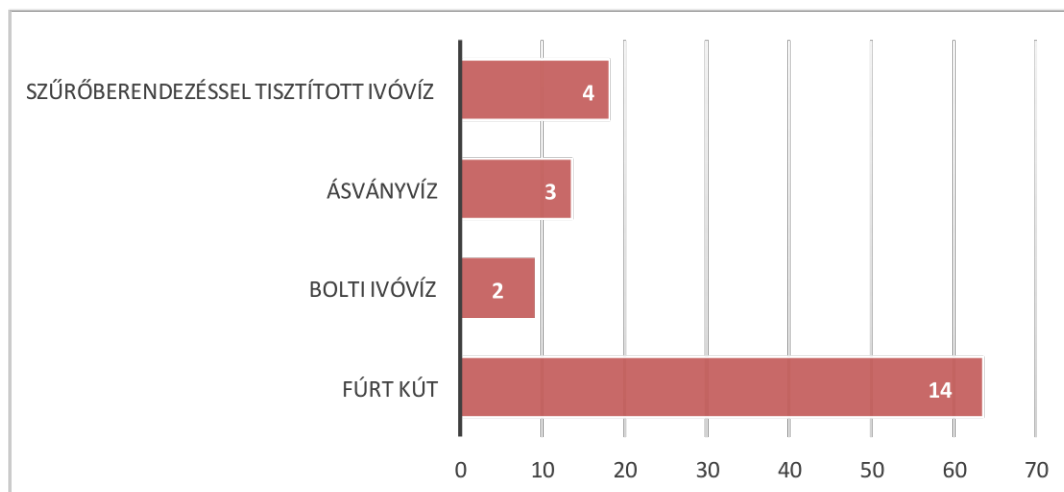
14 kitöltő fűrt kút víz fogyasztását jelölte meg,

2 kitöltő bolti ivóvíz fogyasztását jelölte meg,

3 kitöltő az ásványvizet jelölte meg otthoni fogyasztásra

4 kitöltő pedig a szűrőberendezéssel tisztított víz fogyasztását jelölte meg.(lásd: a 14. sz. melléklet 16. kérdés).

Azért megjegyzendő itt is az, hogy falun lévő gyermekekről beszélünk és mégis csak 14 kitöltő tudta megjelölni a fűrt kút víz fogyasztását, ez is elkeserítő. Mert az utóbbi években a falvakban is sokat romlott az ivóvíz minősége.

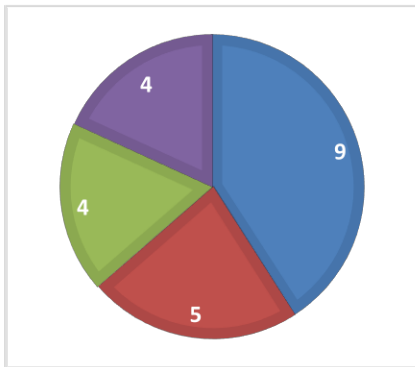


Ivóvizek fogyasztása odahaza.

A következő kérdésem az volt, hogy :” Szokott-e gyermekével közös kirándulásokat végezni a szabadban a friss levegőn?” Erre a legtöbb válasz, (17) azt válaszolta hogy igen. Ez egy igen jó arány.(lásd: a 14. sz. melléklet 19 kérdés).

Ehhez kapcsolódó következő kérdésem: „Ezeket a kirándulásokat milyen gyakran iktatják be családi programként, heti, havi, esetleg éves gyakorisággal?” Ezzel a kérdéssel azt szerettem volna felmérni, hogy milyen gyakran iktatnak be közös családi programokat a mindennapi életritmusukba a szülők. Ezekre a következő válaszokat kaptam: 9 jelölte, hogy heti 1 alkalommal, 5 jelölte hogy havi 1 alkalommal, 4 jelölte meg azt, hogy egy évben 2-3 szor

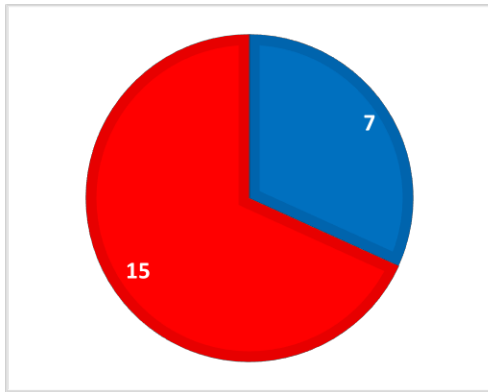
4 kitöltő pedig azt jelölte, hogy egyáltalán nem iktatnak be kirándulásokat családi programként.(lásd: a 14. sz. melléklet 20. kérdés). Ez is elkeserítő visszajelzés, de bizonyára szerepet játszik benne, hogy apuka gyakran van távol a családtól, sajnos a jelenlegi gazdasági viszonyok miatt.



Kirándulások gyakorisága családi programként

- **Heti egy alkalom**
- **Havi 1 alkalom**
- **Havi 1-2 alkalom**
- **Egy évben 2-3 szor**

A kérdőív kitöltői a napfényen való tartózkodást pozitívan jelezték. Arra a kérdésemre, hogy: „Melyik napszakban szokott gyermeke esetleg önnel tartózkodni a napon” Ezt közösen a délutáni órákban a kitöltőkből 15-en végzik és a kitöltők közül 7 jelezték, hogy ők a délelőtti órákban tartózkodnak a napon közösen odahaza.(lásd: a 14. sz. melléklet 24. kérdés).



Melyik napszakban szokott gyermeke esetleg önnel a napon tartózkodni?

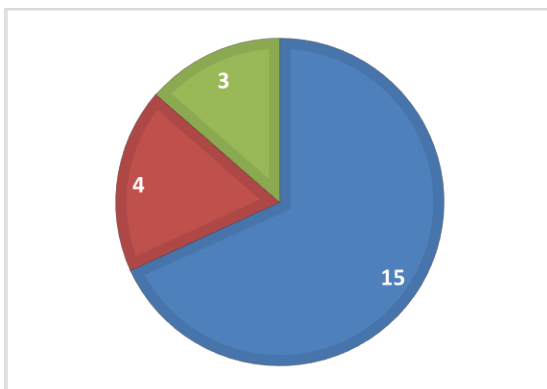
- a) délelőtt
- b) délután
- c) 11-15 óráig
- d) nem szoktunk egyáltalán

Mivel sokat tartózkodnak a napon főleg kerti munkálatok végzésekor. Ilyenkor a gyerekek is részt vesznek ezekben a programokban

A következő kérdésem a testmozgással kapcsolatos. Ami a következő:” Szokott-e gyermeke tornázni otthon?”

A kitöltőkből 17 kitöltő azt jelezte, hogy szokott gyermeke otthon tornázni,5 kitöltő pedig azt jelezte, hogy nem.(lásd: a 14. sz. melléklet 25. kérdés). Ezek után arra voltam kíváncsi milyen játéktípusokat játszanak a gyerekek a legszívesebben odahaza.

Arra a kérdésre hogy „Milyen játéktípusokat szokott a gyermek otthon játszani?”, a következő válaszokat kaptam: 15kitöltő a kerékpározást jelölte meg amit a gyarekek legszívesebben játszanak odahaza, 4 fogócskázni szokott, 3 pedig labdázni legszívesebben.(lásd: a 14. sz. melléklet 29. kérdés).

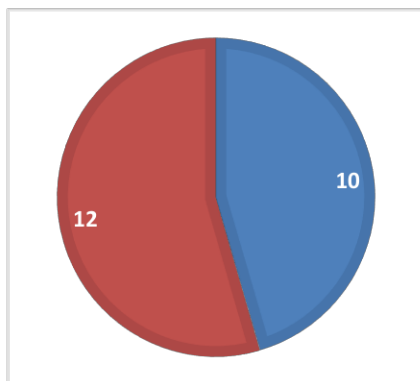


Milyen játéktípusokat szokott a gyermek otthon játszani?

- Kerékpározni
- fogócskázni
- Labdázni

A következő kérdésem az, hogy:” Milyen pihenési szokásokat alakít ki gyermekének odahaza?”

A pihenési szokásokról azt látom, hogy a kitöltők közül 12-en jelölték hogy a gyerek alszik délben otthon, viszont sajnos 10-en azt jelezték, hogy nem alszik, ami azért elkeserítő, mert amelyik gyerek nem alszik otthon, az az óvodában sem akar aludni, sőt nem is tud elaludni. (lásd: a 14. sz. melléklet 30. kérdés).



A gyerekek alvási szokásai délben.

- Alszik délbe
- Nem alszik délben

Ehhez kapcsolódó kérdésem az volt, hogy:”Fontosnak tartja-e ön ,hogy gyermeke aludjon délben? ”Számomra még az is meglepő eredmény lett, hogy a szülőkből csupán 15-en tartják fontosnak azt, hogy gyermekük aludjon délben, viszont 7 szülőnek a kitöltöttök közül ez egyáltalán nem fontos.(lásd: a 14. sz. melléklet 31. kérdés).

A következő kérdéssel azt szerettem volna megtudni, hogy valójában fontosnak tartják-e a szülők, hogy kialakuljanak a gyerekekben az egészséges életmódbeli szokások és ezért ezt a kérdést tettem fel:

„Fontosnak tartja-e ön, hogy gyermekében kialakuljanak egészséges életmódbeli szokásai?”

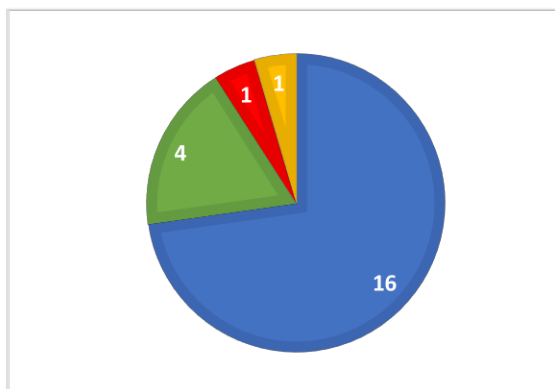
A 22 kitöltő szülő közül 22 szülő fontosnak tartja, hogy gyermekében kialakuljanak az egészséges életmódbeli szokások. Ez igen figyelemre méltó befejezése volt a szülők válaszaik részéről számomra. (lásd: a 14. sz. melléklet 32. kérdés) .

Majd ezek után arra voltam kíváncsi, hogy fontosnak tartják-e a szülők azt, hogy gyermekük egészséges családi körülmények között nőjön fel. Ezzel kapcsolatban ezért a következő kérdést tettem fel: "Fontosnak tartja-e ön, hogy gyermeke békés családi körülmények között növekedjen?" és erre a kérdésre 22 válasz érkezett, hogy fontosnak tartják a szülők, hogy békés családi légkörben növekedjen a gyermeke. (lásd a 14. melléklet 33. kérdés).

Végül a kérdőívemet azzal a kérdéssel zártam, hogy tesznek-e a szülők azért, hogy gyermekükben kialakuljanak az egészséges életmódbeli szokások és ezért ezzel kapcsolatban a következő kérdést tettem fel:

Hogy gondolja mint szülő, tesz-e eleget azért, hogy gyermeke egészséges életmódbeli szokásai kialakuljanak? (lásd: a 14. sz. melléklet 35. kérdés)

Erre a kérdésre ami a legtöbb 16 válasz érkezett, hogy igen úgy gondolják tesznek ennek érdekében, 4 válasz érkezett, hogy mindent megtesz ennek érdekében, 1 válasz érkezett, hogy nem tesz ennek érdekében és 1 válasz érkezett, hogy túl keveset tesz ennek érdekében.



- a) igen
- b) nem
- c) túl keveset teszek
- d) mindent megteszek ennek érdekében

Úgy gondolom, hogy a válaszok alapján is látszik, hogy igenis fontos a szülők számára, hogy kialakuljanak gyerekeikben az egészséges életmódbeli szokásaik és ennek érdekében eleget is tesznek. Ez mindenképpen kielégítő végeredmény, ami engem is, mint a Pillangó csoport óvodapedagógusát örömmel tölt el, mivel tudjuk, hogy igazi célt a nevelésben ,csak közös szülői neveléssel érhetünk el.

ÖSSZEFOGLALÓ

Szakedolgozatom célja az volt, hogy bemutassam az egészséges életmód alappilléreit, gyakorlását az óvodai mindennapokban és odahaza.

Az egészséges életmód kialakítása az óvodáskorban kezdődik. A gyerekek mindennapi szokásrendszerébe jól bele lehet illeszteni. Óvodás korban a gyerekek valóban sokkal fogékonyabbak a szokások elsajátítására, ami a felnőtté váláskor megmarad náluk.

Ezért tartottam igazán fontosnak, hogy én mint gyakorló óvodapedagógus a szakdolgozatom gyakorlati részével megismertessem az egészséges táplálkozás alapjaival a gyerekeket a Nevetlenfalui Óvoda Pillangó csoportjában. Megismertettem velük a zöldség és gyümölcs fogyasztásának jelentőségét, ennek a szerepét az egészséges életmód kialakításában.

Gyakorlati munkámmal azt kívántam bizonyítani, hogy az egészséges táplálkozásra való nevelés a mindennapok részét képezheti az óvodában. Ennek helytállóságát a megtervezett projekt hetek is bizonyítják.

Szakedolgozatomnak továbbá a másik célja az volt hogy egy kutatást végezzek kérdőív segítségével a Nevetlenfalui Óvoda Pillangó csoportos gyerekek szülei körében. A kérdőívet azzal a céllal készítettem, hogy lássak egy átfogó képet arról hogy a szülők odahaza hogyan gyakorolják az egészséges életmódra való nevelés kialakítását a gyerekeikkel odahaza.

A kérdőívet a szülők sikeresen kitöltötték és az eredménye nagyon kielégítő volt számomra.

Azt a következtetést vontam le a kérdőív kitöltésének eredménye kapcsán hogy valóban nagyon fontos a Nevetlenfalui szülők számára az egészséges életmód kialakítása odahaza.

Ahhoz hogy a gyerekeknél valóban kialakuljanak az egészséges életmód alapjai ezért az óvodában már arra kell törekednünk, hogy ezeket az alapokat letegyük a gyerekek mindennapjaiban. De az igazi sikert csak akkor érhetjük el, hogy ha a szülőkkel közösen együtt összehangolva neveljük és alakítjuk ki ezeket a szokásokat.

Számomra ez a gyakorlati foglalkozás a gyerekekkel és a szülőkkel nagyon sok örömet okozott. Új tapasztalatokat szereztem és remélem hogy valóban sikerült a gyerekeket közelebb vinnem az egészséges életmód kialakításához.

РЕЗЮМЕ

Метою моєї курсової роботи було представлення основи здорового способу життя, його практику у повсякденному житті в дитячому садку та вдома.

Формування здорового способу життя починається в дошкільному віці. Це добре вписується в повсякденний розпорядок життя дітей. У дошкільному віці діти насправді набагато сприйнятливіші до засвоєння звичок, які залишаються у них, коли вони стають дорослими.

Ось чому я вважала справді важливою, щоб я, як вихователь практикуючих садочків, ознайомила з основами здорового харчування дітей у групі метеликів дитячого садка Неветленфолу з практичною частиною моєї курсової роботи. Я ознайомила їх із значенням споживання овочів та фруктів, його роллю у розвитку здорового способу життя.

Практичною роботою я хотіла довести, що виховання здорового харчування може бути частиною повсякденного життя в дитячому садку. Обґрунтованість цього також підтверджується запланованими тижнями проекту.

Ще однією метою моєї курсової роботи було проведення дослідження за допомогою анкети серед батьків дітей групи «Метелик дитячого садка Неветлефолу». Я розробила опитувальні анкети, щоб побачити вичерпну картину того, як батьки вдома практикують розвиток виховання здорового способу життя зі своїми дітьми.

Батьки успішно заповнили анкету, і результат був для мене дуже задовільним.

З результатів заповнення анкети я дійшла висновку, що батькам Неветленфолу дійсно дуже важливо розвивати здоровий спосіб життя вдома.

Щоб діти справді розвивали основи здорового способу життя, ми повинні прагнути в дитячому садку закласти ці основи у повсякденному житті дітей. Але справжнього успіху можна досягти лише в тому випадку, якщо ми розвиваємо ці звички за погодженням з батьками.

Для мене ця практична робота з дітьми та батьками була дуже веселою. Я отримала новий досвід і сподіваюся, що мені справді вдалося наблизити дітей до формування здорового способу життя.

FELHASZNÁLT IRODALOM

1. DR.RÓKUSFALVY PÁL – DR.KOVÁCS ZOLTÁN: *Egészségre nevelés* 1992, Eger
2. Dr.BARABÁS KATALIN: *Az egészségfejlesztés alapismeretek pedagógusok számára, 2005.*
3. SÁRVÁRY ATTILA: *Környezetegészségtan*, Debreceni egyetem, 2011
4. Dr. PAJOR GÉZA: *Egészségtan*, Budapest, 1984.
5. BAGDY EMŐKE: *Pszichofitness- Kacagás, kocogás, lazítás*, Kulcslyuk Kiadó, 2020
6. DR.SZABÓ P. BAIÁZS: *Élelmiszerek és az egészséges táplálkozás*, TÁMOP-4.1.1.C-12/1/KONV-2012-0014
7. DOMBÁRI KINGA VÉDŐNŐ: *Egészséges táplálkozás*, Gyula 2014
8. ARMBRUSZT SIMON, BREITENBACH ZITA, GUBICKSKÓNÉ KISBENEDEK ANDREA, DR.MOHÁS MÁRTON, SZABÓ ZOLTÁN, SZEKERESNÉ SZABÓ SZILVIA, UNGÁR TAMÁS LÁSZLÓNÉ, DR.POLYÁK ÉVA: *Képzési és Tanácsadási Kézikönyv A Táplálkozástudomány alapjai*, Pécsi Tudományegyetem 2012
9. HIDVÉGI PÉTER, KOPKÁNÉ PLACHY JUDIT, MÜLLER ANETTA: *Az egészséges életmód 2015*, Eszterházy Károly Főiskola Sporttudományi Intézet, Eger.
10. BÍRÓ GYÖRGY: *Az éhezéstől az elhízásig*, Medicina Könyvkiadó 1987, Budapest,
11. RIGÓ JÁNOS,: *Korszerű, kiegyensúlyozott táplálkozás 1997* Subrosa Kiadó, Budapest
12. KÁDAS LAJOS, ZAJKÁS GÁBOR: *Táplálkozástudományi alapfogalmak2008*, Kossuth könyvkiadó, Szeged
13. ASZMANN ANNA: *Egészségfejlesztés pedagógusok számára 2005*, Egészségügyi minisztérium, Szeged.
14. ELEKES ATTILA: *Egészségnevelési módszertan*, Medicina könyvkiadó 1985, Budapest
15. GÁSPÁR RÓBERT: *Az egészség 8 alapelve*, Olvasok háza kiadó 2012
16. HENTER IZABELLA, Dr.MRAMURÁ CZ ÉVA,SZABÓ ZSUZSANNA: *Táplálkozástani és élelmezéstani ismeretek*, Liceum Kiadó, 2013 Eger.
Internetes források, szaklapok, törvénycikkek

1. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження норм харчування у навчальних та оздоровчих закладах» від 22.11.2005, № 1591
2. Спільні накази МОН, МОЗ України «Інструкція з організації харчування дітей у дошкільних навчальних закладах» від 17.04.2006, №298/227).
3. Закон України «Про дошкільну освіту»
4. І.О. ВІЛАН (О.І. Білан), 2017: *Українське дошкілля* за заг. ред. О.В. низковської, Тернопіль
5. <http://kovasz.uni-corvinus.hu/kov9/nash.php> (2021 márc.)
6. https://alternativgazdasag.wikia.org/wiki/Lelki_b%C3%A9ke (2021 jan.)
7. https://regi.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/0019_1A_Kornyezetegeszsegtan/ch03.html (2021 feb.)

MELLÉKLETEK

1. sz. melléklet

Táblázat 1

2. Projekt hét

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
A külső tevékenység megismerése	Matematika	Beszédkészítés fejlesztése	Rajzolás, festés, mintázás, kézi munka	Összefoglaló Szépirodalom
<p><i>Tevékenység, téma:</i></p> <p>„Mi van a kosárban?”</p> <p>Őszi gyümölcsök és zöldségek.</p> <p>1) gyümölcsök: alma, körte, szilva, szőlő.</p> <p>2) zöldségek: murok, hagyma, uborka, paprika, paradicsom, jellemző jegyeinek, tulajdonságának megismerése, tapasztalás útján, tapintás, ízlelés útján.</p> <p>A gyümölcsök és a zöldségek</p>	<p><i>Tevékenység, téma:</i></p> <p>Térbéli tájékozódás.</p> <p>Tárgyak csoportosításának gyakorlása mennyiségek szerint: az egyenlő és a nem egyenlő mennyiség gyakorlása.</p>	<p><i>Tevékenység, téma:</i></p> <p>Mese: Csukás István „Sün Balázs”.</p> <p>Vers: „Lehullott egy falevél...”</p>	<p><i>Tevékenység, téma:</i></p> <p>Kisebbségek - zöldségek rajzolása, nagyobbak-gyümölcstál készítése ragasztással.</p>	<p><i>Tevékenység, téma:</i></p> <p>Magyar nép mese:”Szegény ember szőlője”</p> <p>Kiállítás készítése az őszi gyümölcsökből és zöldségekből.</p>

megkülönböztetés e egymástól.				
Mozgás	Ének-zene	Mozgás	Ének- zene	
Gimnasztika - célba dobás egyke-zes felső dobással, haránt terpeszállásból babzsákkal. - futás, akadályok megkerülésével.	Ismert énekek: 1) Dombon törik... 2) Hej, a Sályi piacon 3) Új dal Zenehallgatá s: - Érik a szőlő...	- Köralakítás tapssal. - Szabad gyakorlatok. - Láb és tartásjavító tornagyakorlatok . - Csúszás padon, guruló átfordulás. - Gurulás a test hossztengelye körül.	1) Itt a köcsög... 2) Hej, a Sályi piacon 3) Zöld paradicsom Zenehallg atás: - Hull a szilva...	

Cél – feladatrendszer:

- A természeti jelenségek (eső, napfény, talajviszonyok) pozitív hatásának felismerése, szerepük megismerése a gyümölcsök termésében.
- Az óvodában is gyakran fogyasztott zöldségek megismerése és megszerettetése.
- A zöldségek és gyümölcsök egészségre gyakorolt hatásának megbeszélése.
- Az egészséges életmód megalapozása.
- Környezettudatos magatartás kialakítása.
- Közösségi nevelés.
- Esztétikai érzék fejlesztése.
- Fizikai állóképesség fejlesztése.

Kiemelt fejlesztési terület:

- ismeret-nyújtás megtapasztalás útján;
- az alma, a szilva, a szőlő tulajdonságainak megismerése;
- a sárgarépa, a paprika, a hagyma, a paradicsom tulajdonságainak megismerése;
- a kóstolás, rajzolás során érzékszervi tapasztalatok gazdagítása, ismeretek bővítése;
- tapasztalatok szerzése a mennyiségek összehasonlításával;
- lassú-gyors éneklés érzékeltetése, mozgás, mély hangszín felismerése;
- a mozgás területén pontos gyakorlatvégzésre törekvés, ügyesség, bátorság fejlesztése;
- a gurulós-átfordulás gyakorlása, a test minden oldalú megmozgatása.

Módszerek: szemléltetés, beszélgetés, megtapasztalás (kóstolás), dicséret, értékelés.

Eszközök: kosár, alma, szőlő, szilva, körte, sárgarépa, paprika, paradicsom, hagyma, kés, vágódeszka, kendő, rajzlap, színes papír, ceruza, tornapad, síp, jelzőtábla, elkészített borítékok a matematikai foglalkozásokhoz.

2. sz. melléklet

Foglalkozás tervek

Hétfő

Téma: „Mi van a kosárban?”

Őszi gyümölcsök és zöldségek.

1) gyümölcsök: alma, körte, szilva, szőlő.

2) zöldségek: murok, hagyma, uborka, paprika, paradicsom, jellemző jegyeinek, tulajdonságának meg-ismerése, tapasztalás útján, tapintás, ízlelés útján.

A gyümölcsök és a zöldségek megkülönböztetése egymástól.

A foglalkozás menete

Gyerekek tudjátok e mi az a betakarítás?

Mi az amit betakarítunk?

Miért fontos ez?Ti szoktatok otthon segíteni a születeknek a betakarításban?

Hol kell tárolni a betakarított gyümölcsöt és zöldséget?

Vers:Sarkadi Sándor:”Édes ősz”

Érdeklődés felkeltése: Dal meghallgatása:”Zöldség, gyümölcs” youtube

használatával(dalos animáció)A dal meghallgatása után kérdéseket teszek fel:

Milyen zöldségeket és gyümölcsöket hallottunk a dalban?

Soroljunk fel zöldségeket és gyümölcsöket a dalból. Közben az elmondott gyümölcsök és zöldségek megvizsgálása:szín,forma,nagyság(csoportba bevitt gyümölcsök és zöldségek).

Miért kell ezeket fogyasztanunk?

Kinek mi a kedvenc zöldsége, gyümölcse?

Mivel tudjuk még erősebbé tenni magunkat, hogy ne találjanak meg minket a betegségek

És most játszunk egy érdekes játékot:

Didaktikai játék: „Gyümölcs és zöldség kóstolás”

Cél: A gyerekeket tanítani a gyümölcsök és a zöldségek külső jelei, formái alapján megkülönböztetni. Fejlesztani tudásukat tapasztalatszerzés útján, megkülönböztetni egymástól a zöldségeket és a gyümölcsöket, és az ízük alapján megnevezni őket. Nevelni bennük a zöldségek és a gyümölcsök meg szeretését, hogy kialakuljon náluk a gyakori fogyasztása az egészség megóvása érdekében.

Játék menete:

1. Bekötött szemmel megkóstoljuk az előre elkészített zöldségeket és ki kell találni mi az, az íze alapján és megnevezni.

2. gyümölcstál készítése, mindenki megnevez egyet és a végén összevágott darabokat elfogyasztjuk.

3. Összegzés: Kérdéseket teszek fel, milyen az ízük, milyen a színük, a formájuk az előttünk lévő zöldségeknek és gyümölcsöknek. Tudni megnevezni őket és megkülönböztetni a zöldségeket a gyümölcsöktől.



3. sz. melléklet

Kedd

Matematika

Téma: Térbeli tájékozódás.

A tárgyak csoportosításának gyakorlása mennyiségük szerint: az egyenlő és a nem egyenlő mennyiség gyakorlása.

Cél: Tanítani a térbeli tájékozódást: lent-fent, jobbra-balra, előre-hátra. Gyakorolni az egyenlő és a nem egyenlő tárgyak csoportosítását mennyiségük alapján, kirakási módszerrel.

Megérteni a „mennyi?” kérdés jelentését.

A foglalkozás menete

1. Óvónő kérdezi a gyerekektől?

- Gyerekek most milyen évszak van?
- Hogy gondoljátok, ebben az évszakban könnyű e az élet az erdei állatoknak?
- Melyik évszak kedvező az állatoknak? mikor tudnak eleséget gyűjteni?
- Milyen állatok laknak az erdőben?
- Hallgassátok figyelemmel a mesét!

Mese: Erdei cserebere

Egy szép őszi napon Süni Soma elégedetten tekintett végig éléskamrájának polcain.

- Remek nyarunk és ősziünk volt. Ennyi tartalékot még soha nem sikerült eltennem-állapította meg vidáman, mivel a kicsi kamra zsúfolásig volt piros almával, zamatos körtével és illatos szőlővel.

- Talán meg se bírok ennyi gyümölcsöt enni- gondolta magában, és tovább szorgoskodott. Éppen még egy láda almát szuszakolt be a már meglévők mellé, amikor Ugri nyuszi érkezett látogatóba.

- Úgy látom, neked is nagyszerű termésed volt. Én is most pakoltam tele a kamrámat, és mondhatom, alig érek el a rengeteg sárgarépától és káposztától, nem is beszélve az óriási zellereimtől. Talán rá is fogok unni erre a finomságra.

- Nahát, én is pont ezen gondolkodtam az előbb!- mondta a süni.

- Mondd csak, mi lenne, ha cserélnénk? Én adnék neked gyümölcsöket, te pedig adnál nekem zöldséget. Így mind a ketten jól járnánk, és nem unnánk rá hamar a téli tartalékainkra.

- Ez aztán a pompás ötlet!- lelkesedett a nyúl, s már épp haza akart rohanni pár zellerért, amikor az egyik fa tetejéről Rágcsa, a mókus ugrott eléjük.

-Hallottam, hogy miről beszélgettetek. Az a helyzet, hogy én is jó termést takarítottam be. Alig férek a sok diós-, mogyorós- és makkos zsáktól.

Nem csereberélhetnék veletek én is?

- Miért is ne?- mondta a sün.- Bár nekem még jobb gondolatom támadt! Mivel az összes erdőlakó több gyümölcsöt és zöldséget szüretelt, mint amennyit meg bír enni, ezért talán legjobb lenne, ha mindenki mindenkivel cserélgetne. Talán mások is örülnének ennek a lehetőségnek- folytatta, majd papírt vett elő, amelyre hatalmas betűkkel felírta;

”Minden erdőlakónak! Holnap az erdei tisztáson csereberét rendezünk. Akinek fölösleges gyümölcse, zöldsége van, hozza el, és cserélje olyan termésre, amilyenre szüksége van!”

- Lett is nagy izgalom a felhívásra, s másnap reggel a tisztás csak úgy nyüzsgött a sok erdőlakótól, akik ládából, zsákokból, szekerekről kínálták bőséges terméseiket. Soma almát és körtét vitt, Ugri rengeteg káposztát, a mókus pedig természetesen mogyorót. A vaddisznó egy zsák gesztenyét, a hörcsög búzaszemet, a rigó áfonyát hozott, de akadt ott napraforgómag, sütőtök, sőt még ízletes eperlekvár is. Mire dél lett, mindenki elégedetten pakolta össze a terméseiért elcserélt portékákat.

- Ezt jól kigondoltad!- fordult Ugri Somához, miközben a szekereére pakolászott.- Van most már gesztenyém, gombám, makkom, és almát is kaptam.

- Nekem pedig sikerült szert tennem sütőtökre és áfonyára- örvendezett a sün.- Így aztán nem kell aggódnunk amiatt, hogy ráununk a csemegékre.

- Úgy bizony- helyeselt a nyuszi- S mivel mindenki elégedett, talán jövőre is megismételhetnénk az erdei csereberét.

Így is lett. Ezentúl az erdő lakói minden ősszel kicserélték fölösleges ételmüket egymás között, s valamennyien változatos termésekkel teli kamrával várták a hosszú téli napokat.

2. Az óvónő felkéri a gyerekeket az „erdőbe” eljönni és segíteni az erdei állatoknak.

3. A gyerekek találkoznak a nyulakkal.

Az óvónő a gyerekeknek mutat egy kosarat tele sárgarépával (5darab) és felkéri a gyerekeket, hogy kínálják meg a nyuszikat sárgarépával. (A gyerekek minden nyúl mellé rakjanak egy sárgarépával).

- Gyerekek és miből van több: sárgarépából vagy nyuszból?

4. Az óvónő emlékezteti a gyerekeket, hogy az erdőbe, még a mókus is ott lakik, vinni kell nekik is egy kis mogyorót.

- Annyi mogyorót kell vinni, ahány elkészített köröcskéje van mindegyikötöknek. (a gyerekek kiraknak minden egyes körre egy mogyorót).

- Hány körötök van az elkészített papír csíkon?
- Hány mogyoró?
- miből van több? Mogyoróból vagy körből?
- Hogy gondoljátok,
- Tornapercek: „Nyulacska”
-

Nyuszi fülét hegyezi

Nagy bajuszát pödöri.

Répát eszik ropp-ropp-ropp

Nagyot ugrik hopp- hopp-hopp.

Jobbra – balra két karom

ha akarom, forgatom

Két lábamon megállok

ha akarok, ugrálok.

5. Gyurma

Téma. Nyuszi és a sárgarépa

- Cél. Tanítani a testrészek kiformalására, fejleszteni a készségességet, fantáziájukat. tudni az ovális formát megformálni. nevelni az állatok iránti szeretetet és óvást a környezetük iránt.

- Most pedig gyerekek az előre elkészített gyurmából készünk egy nagyon szép nyulacska és hozzá sárgarépát a kezébe.

6. Mozgásos játék: „Méhecskék”

A gyerekek a méhecskék, a megadott jelre kirepülnek a kaptárból (a játékszőnyeg) és beporozzák a virágokat. Aztán a megadott jelre visszarepülnek a kaptárba.

Cél: Tanítani a térbeli tájékozódást, fejleszteni a megfigyelőképességet, ügyességet, gyorsaságot, fejleszteni a koordinációs képességüket, nevelni a mozgás iránti szeretetet és óvni a természetet.

Ének-zene

Hej, a sályi piacon...

Hej, a sályi piacon, piacon,

Almát árul egy asszony, egy asszony,

Jaj de áldott egy asszony, egy asszony,
Hatot ad egy garason, garason.

A játék menete:

Az almaárus előtt, szemben vele guggol egy gyermek, ő az alma. A többi gyerek az alma mögött áll félkörben.

A gyerekek közösen eléneklük a dalt. A végén az árus rámutat az egyik félkörben álló gyerekre, aki az alma mögé lép, mint vevő.

Vevő: – Hogy az alma?

Almaárus: – Egy garas.

Vevő: – Ki veszi meg?

Az alma ekkor megmondja a mögötte álló vevő nevét.

Új szereplőket választunk.

Dombon törik a diót

Előkészület: álljunk körbe!

Feladat: énekeljük, a Dombon törik a dió kezdetű nótát. Közben egymás kezét fogva sétálunk körbe, egy irányba. Ahogy elérjük a szöveg „rajta vissza” részét, gyorsan irányt változtatunk, és visszafelé haladunk. A „csüccs” szóra, pedig mindenki leguggol. Azok a gyerekek a legügyesebbek, akik tényleg csak guggolnak, vagyis csak lábbal érintik a földet, popóval nem.

Dombon törik a diót, a diót
Rajta vissza mogyorót, mogyorót.

Tessék, kérem megbecsülni,
És egy kicsit lecsücsülni, csüccs!

Zöld paradicsom, lilium
Zöld paradicsom, lilium,
Megcsalt a szívem, jól tudom,

Egy életem, egy halálom,
Vagy tetőd el kell válnom,

Édes galambom.

Zenehallgatás: „Érik a szőlő...”



4. sz. melléklet

Szerda

Mese, vers.

Mese: Csukás István „Sün Balázs”.

Erdőszélen, erdőszéli tölgy tövében volt egy ház. Abban lakott hét süntestvér: Sün Aladár, Sün Piroska, Sün Adorján, Sün Dorottya, Sün Demeter, Sün Tihamér, s a legkisebb: Sün Balázs.

Hogyha jól bevacsoráztak, szűk lett nekik az a ház, s előfordult ilyenkor, hogy kívül rekedt Sün Balázs. Furakodott, nyomakodott, morgott, pereltdühöngve, semmit se ért, mit tehetett, lefeküdt a küszöbre. Telt az idő, múlt az idő, éjre éj és napra nap. Egyre többször fordult elő, hogy a házból a legkisebb kimaradt.

– „Ebből elég! Torkig vagyok! – kiáltott fel Sün Balázs. – Sokan vagyunk, s kicsi nekünk ez a ház! Éppen ezért én elmegyek. Szerbusz, néktek hat testvér: Sün Aladár, Sün Piroska, Sün Adorján, Sün Dorottya, Demeter és Tihamér!”

Miután így elbúcsúzott, fogta magát, elindult, lába nyomán porzott a vén gyalogút. Így baktatott, így poroszkált, szomszéd tölgyig meg sem állt. Ottan aztán sürgött-forgott, árkot ásott, falat emelt, tetőt ácsolt, ajtót szegelt, és mire a nap leszállt, épített egy kalyibát.

„Így ni! – mondta. – Most már végre kényelmesen alhatok! Nem tolnak ki a küszöbre a nagyok!”

Falevélből ágyat vetett, kényelmeset, belé feküdt s hortyogott, hogy csörögtek s remegtek az ablakok. Éjfél tájban vihar támadt, hajlítgatta a vén fákat, fújta a szél nagy zajjal ám. Arra ébredt, hogy zörögnek a kalyiba ajtaján.

– „Ki az? – szólta ki fogvacogva. – Ki kopogtat sötét éjnek idején?”

– „Mi vagyunk az! – szóltak kintről. – Mi vagyunk a hat testvér: Sün Aladár, Sün Piroska, Sün Adorján, Sün Dorottya, Demeter és Tihamér! Elvitte a szél a házunk, engedjél be, ázunk-fázunk idekint, csuromvíz a kabát rajtunk és az ing!”

– „Jól van, jól van! – szólta Sün Balázs. – jövök már!” S fordult a kulcs, nyílt a zár.

Betódultak mind a hatan, tele lett a kalyiba. Kérdezte is Sün Tihamér:

– „Mondd csak testvér, nincs, csak ez az egy szoba?”

Lefeküdtek, elaludtak. S arra ébredt Sün Balázs: újra kicsi lett a ház! Mert az éjjel ide-oda lökődve, kiszorult a küszöbre.

– „Ejnye! – mondta fej vakarva. – Mit tehetnék? Megnövök! S akkor talán nem lesz ágyam, nem lesz párnám a küszöb!”

1. *Vers:* Lehullott egy falevél...

Lehullott egy falevél,
Szelek hátán útra kél,
Hegyen-völgyön átrepül,
Ha elfárad, lecsücsül.
Elszunyókál, szendereg,
Aztán jönnek új szelek.
Libeg, pörög, messze száll,
Világ végén majd megáll.

Mozgás (torna)

Téma: Köralakítás tapssal. Szabad gyakorlatok. Láb és tartásjavító tornagyakorlatok.
Csúszás a padon. Mozgásos játék „Ki az ügyesebb”.

Cél: Komplex, általános fejlesztőgyakorlatokat tanítása. Megtanítani a gyerekeket csúszni a padon. Fejleszteni gyorsaságukat a „Ki az ügyesebb” játék során.

Eszközök: tornapad

A foglalkozás menete

I. Bevezető rész

1. Sorakozás egy sorban

2. Köralakítás

3. Fejlesztő komplex tornagyakorlatok:

- menetelés körben
- futás közepes tempóban
- megállás – kezünk a testünk mellett, lábunk egyben
- gyakorlatok a vállizom fejlesztésére – körzés
- hajolás előre-hátra
- fejkörzés
- ollózás előre nyújtott kézzel
- ugrálás egy helyben, lábak egyben
- légző gyakorlatok
- Köralakítás tapssal.
- Láb és tartásjavító tornagyakorlatok.
- Csúszás a padon.

Egy sorban sorakozz, légző gyakorlatokat hajtunk végre.

Most pedig gyerekek összeszedjük a kertünkben lehullott almák.



5. sz. melléklet

Csütörtök

Rajz (kisebkek)

Téma:Zöldségek rajzolása.

Cél:Tanítani a gyerekeket a körforma és az ovális forma lerajzolására. A pontos kiszínezésre, a vonalból nem kimenne. Fejlesztani a megfigyelőképességüket, a kreativitásukat, kézügyességüket. Nevelni az ábrázoló tevékenységek szeretetét.

Eszközök:fehér papír, színes ceruza,grafit,illusztráció zöldségekről.

A foglalkozás menete:

Gyerekek melyik a kedvenc zöldségetek?(*felsorolják*)

Most mindenki lerajzolja a kedvenc zöldségét. Segítek mindenkihez odamegyek külön és segítek a grafittal megrajzolni a tetszés szerinti kiválasztott zöldség alapjait. Majd ha elkészült a színes ceruzával kiszínezzik.

Applikáció (nagyobbak)

Téma: Gyümölcstál készítése közösen ragasztással.

Cél:Tanítani a gyerekeket kivágni a formákat, segítséggel. Fejlesztani kézügyességüket, megfigyelőképességüket, kreativitásukat. Nevelni az esztétikai érzéküket.

Eszközök:olló, színes papír,illusztráció a bemutatott gyümölcstálról.

A foglalkozás menete:

Mindenki kivág egy gyümölcs formát majd közösen egy elkészített A4 lapra ráragasztjuk a kivágott gyümölcsformákat.

Ének – zene

Hely a sályi piacon

Zöld paradicsom

Zenehallgatás: Hull a szilva...



6. sz. melléklet

Péntek

Szépirodalom

Magyar népmese: Szegény ember szőlője.

Cél: Tanítani a gyerekeket figyelmesen hallgatni a mesét. Fejleszteni az emlékezetüket, megfigyelőképességüket. Nevelni a szépirodalmi művek megszeretését. Tudni válaszolni a meséből feltett kérdésekre.

A mese elolvasása után kérdéseket teszek fel. Kik voltak a szereplők a mesében?

Mi volt a mese tanulsága. ezt közösen megbeszéljük.

Tornaprcek.

Kiállítás készítése az őszi gyümölcsökből és zöldségekből.

A kiállítás az óvoda folyosóján tartjuk. A gyerekekkel közösen készítettünk gyümölcs zöldség kompozíciókat. És mind emellett, minden gyerek otthon készített a szüleivel és ezt is elhozta. A gyerekekkel közösen megcsodáltuk és a végén minden gyereket megjutalmaztam egy almával.



<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
A külső tevékenység megismerése	Matematika	Beszédkezés fejlesztése	Rajzolás, festés, mintázás, kézi munka	Szépirodalom
<i>Tevékenység, téma:</i> Környezetismeret. Kirándulás a szomszéd kertbe. - megfigyeljük a tavaszi munkálatokat a kis kertben (zöldségesben)	<i>Tevékenység, téma:</i> Mennyiségek összehasonlítása, becsléssel, párosítással, játékos formában	<i>Tevékenység, téma:</i> A mi kertünk.	<i>Tevékenység, téma:</i> Hagyma rajzolása és kifestése.	<i>Tevékenység, téma:</i> Devecsery László: Kis katica Verstanulások Énekes játékok: Beültettem kiskertemet.
Torna (mozgás)	Ének-zene	Torna (mozgás)	Ének-zene	
Homokzsákok célba dobása és távolugrás helyből. Mozgásos játék: „Verebek és a macska”	Tavaszköszöntés: 1) Tavasz, tavasz, gyenge tavasz... 2) Mond meg nékem... Zenehallgatás: - Süss fel nap...	- komplex torna- gyakorlatok - magasba ugrás helyből - kúszás a gimnasztikai padon	Tavaszköszöntés: 1) Tavasz, tavasz, gyenge tavasz... Énekes játék: Nem megyünk mi... Zenehallgatás: - Süss fel nap...	

7. sz. melléklet

Projekt hét 2

Cél – feladatrendszer:

- A természeti jelenségek (eső, napfény, talajviszonyok) pozitív hatásának felismerése, szerepük megismerése a kerti ültetésben.
- A kerti munkálatokról gazdagítani, bővíteni tudásukat.
- A zöldségek ültetésének, hasznosságának megértése.
- Fogalmi elképzelésüket bővíteni a természeti jelenségek kölcsönhatásáról.
- Megérteni a tavaszi napfény jótékony hatását a zöldségek és gyümölcsök termesztésénél.
- Környezettudatos magatartás kialakítása.
- Közösségi nevelés.
- Esztétikai érzék fejlesztése.
- Fizikai állóképesség fejlesztése.

Kiemelt fejlesztési terület:

- ismeret-nyújtás megtapasztalás útján;
- hagymaduggatásoknak megismerése, különböző palánták tulajdonságainak megismerése;
- rajzolás során érzékszervi tapasztalatok gazdagítása, megismerése;
- tárgyak csoportosításának gyakorlása, az egy egyenlő és a nem egyenlő mennyiségek gyakorlása;
- lassú-gyors éneklés érzékeltetése, mozgás, mély hangszín felismerése;
- a mozgás területén pontos gyakorlatvégzésre törekvés, ügyesség, bátorság fejlesztése;
- két kézzel dobásnál a pontos technika elsajátítása.

Módszerek: szemléltetés, megfigyelés, megtapasztalás.

Eszközök: a szomszéd kertben a megfigyelt zöldség palánták, matematikára: kartonpapír, olló, tornapad, labda.

8. sz. melléklet

Foglalkozás tervek

Hétfő

A külső tevékenység megismerése

Téma: Kirándulás a szomszéd kertbe.

Cél: tanítani a gyerekeket kirándulás közben pontosan megfigyelni az elültetett zöldség ágyásokat. Hogyan nézz ki az elkészített ágyás, hogyan kell a kertben viselkedni, nem összetaposni semmit. Fejleszteni a megfigyelőképességüket és tapasztalatukat a kerti munkákról. Nevelni a természet szeretetét.

A foglalkozás menete

Szépen kettesével, sorban átmegyünk a szomszéd kertbe. A szomszéd néni szívesen fogad. Megfigyeljük az elültetett hagyma ágyásokat, és ami még nincs, elültetve megfigyeljük, hogyan ülteti a szomszéd néni. Hogyan kell el szurkálni a hagymákat, megfigyeljük alaposan. Milyen módszerrel szurkáljuk el a hagymákat. Amelyik ágyásokban kibújtak a hagymák, ott kis botocskával megmérjük a hagyma szárának hosszát. Megbeszéljük, hogy még el fogunk jönni még egyszer később és a botocskával megint meg mérjük mennyit nőtt a hagyma szára. Aztán megfigyeljük a többi ágyásokat is (murok, petrezselyem, retek), ami már el van vetve. Figyelmeztetem a gyerekeket, hogy óvatosan lépkedjenek, és nehogy összetapossák az ágyásokat.

A szomszéd néni megajándékozz minket zöld hagymaszárakkal, amit szépen megköszönünk.

Elköszönünk és visszamegyünk az óvoda kertjébe. Utána megbeszéljük közösen az óvoda kertjében, hogy mégis mit láttunk a zöldséges kiskertben. Elmondom a gyerekeknek, hogy milyen egészségesek a zöldségek: a hagyma, petrezselyem, sárgarépa, és mennyi sok vitamint tartalmaznak. Ezek után a gyerekek egyenként elmesélik az otthon tapasztalt kerti munkákat, amiket a szülőkkel közösen végeztek.

Mozgásos játék: „Beültettem kiskertemet”.

Páratlan számú, de legalább 9, 11, vagy minél több gyermek, kislány játszhatja. Először nagy kört alakítanak, majd kettesével elosztódnak és a párok egymás elé állnak.(Tehát kör alakban!) Egy játékos (a páratlan kimarad) elkezd körüljárni, miközben mindannyian énekelnek:

Beültettem kiskertemet tavasszal,

Mindenféle szép virággal, rózsafával,

Ki is nyíltak egyenkint, el szeretném adni mind, de most mindjárt.

Ekkor a körüljáró játékos vevő, attól az eladótól, akihez az ének végén ért, dallal kéri a virágot, vagyis az előtte állót:

Én megveszem virágodat, ha eladod,
Ha az árát te magad is nem sajnárod.

Eladó:

Versenyfutás az ára, fussunk egyet utána, de most mindjárt.

Vevő megkérdi:

Hány a futás?

Eladó:

Egy (vagy kettő).

Majd ellenkező irányban futnak egy- vagy két kört, és azé lesz az áru, amelyikük hamarabb eléri, a másik pedig a vevő lesz, s a játék folytatódik tovább.

Torna (mozgás)

Téma: Homokzsákok célba dobása és távolugrás helyből. „Verebek és a macska”

Cél: Megismételni a gyerekekkel a komplex, általános fejlesztő gyakorlatokat. Gyakorolni a homokzsákok célba dobását, távolugrást. Fejlesztani gyorsaságukat a „Verebek és a macska” játék során.

Eszközök: 8-10 karika, homokzsákocskák, kötél, 2 zászló gyerekenként.

A foglalkozás menete

1. Bevezető rész:

1. Bemelegítés:

A gyerekek egy sorban sorakoznak.

Megfordulunk, lépésben indulj.

(Velem párban jobbra fordulunk, csípőre tett kézzel és lépésben elindulunk a tornaterembe, majd kört alkotunk, majd körben járásokat alkalmazunk.)

1) lábujjhegyen járásokat

2) sarkon

3) a talp külső részén

4) a talp belső részén

5) lépésben

– Most lassú futásban indulj!

(A gyerekek futni kezdenek, az utasításomra különböző gyorsaságban futnak).

– Első, másodikra számolj!

Az elsők a helyükön maradnak, a másodikok két lépést előre, a harmadikok három lépést előre. „Indulj”

Felvesszük a kartávolságot. Gyakorlatokat fogunk végezni, először én megmutatom, a gyakorlatokat majd a gyerekekkel közösen végezzük a gyakorlatokat.

1) gyakorlat:

Labda emelése fej fölé.

A labdát lent két kézzel fogjuk.

1-2 felemeljük a labdát a fejünk mögé, hozzá érintjük a labdát a tarkónkhoz (belégzés)

3-4 leengedjük a labdát az alapállásba (kilégzés)

2) gyakorlat:

Törzshajlítás.

K.H. (kiinduló helyzet) – kis terpeszállás, csípőn a kéz.

1) Elfordítjuk a törzset jobbra-balra (mély *belégzés*)

2) alapállás, kilégzés

3) ismétlés

4) gyakorlat:

K.H.- Kéz gyakorlatokat hajtunk végre.

1-2) Kezünk a mellkas előtt. (*kezünk a mellkas előtt előre-hátra mozgatjuk kezünket, majd pedig jobbra szét és balra szét.*)

3) alapállás (*kilégzés és belégzéses gyakorlatok.*)

4) „Kaszálás” (*kezünket keresztbe téve keresztbe- kasba mozgatva lengetjük.*)

5) gyakorlat:

Labdadobás a padlóra

Ledobjuk a labdát a padlóra, mikor visszapattan, két kézzel elkapjuk.

6) gyakorlat:

Ugrás.

Összetett lábbal föl-le ugrálunk. Fölugráskor a levegőt mélyen beszívjuk, leugráskor pedig kiengedjük (*ezt a gyakorlatot nagyon lassan végezzük.*)

II. Fő rész:

✓ mindenki a helyére indul 1.2.3.

✓ minden gyerek a helyére indul.

A mai foglalkozáson gyakorolni fogjuk a homokzsákok célba dobását, valamint begyakoroljuk a távolugrást helyből.

(megmutatom a gyakorlatot és a gyerekek mind egyesével elvégzik a gyakorlatot)

Mozgásos játék: „Verebek és a macska”.

III. Befejező rész.

- Egy sorban sorakozz, mivel foglalkozunk ma?
- Hogyan kell homokzsákot célba dobni?
- Hogyan kell egyensúlyozni?
- Hogyan kell távol ugrani?
- Milyen játékot játszottunk?

Egy sorban a „Dombon törik a diót...” c. játékkal fejezzük be a foglalkozást.

Dombon törik a diót, a diót, *(egymás kezét fogva körbesétálunk)*

Rajta vissza mogyorót, mogyorót. *(visszafordulunk)*

Tessék kérem megbecsülni és a végén a lecsücsülni, *(ritmusra tapsolunk)*

Csücscs! *(lecsücsülnünk)*





9. sz. melléklet

Kedd

Matematika

Téma: Mennyiségek összehasonlítása becsléssel, párosítással, játékos formában.

Cél: Tanítani a mennyiségek összehasonlítását becsléssel, párosítással. fejleszteni logikájukat, megfigyelőképességüket, gyors reagálásukat és az emlékezetüket. Nevelni a zöldségek és a gyümölcsök iránti kedvelésüket, amit a mindennapi egyre gyakoribb fogyasztására ösztönözünk.

A foglalkozás menete

Bevezető.

1. A répa mese.
2. Gyerekek, milyen zöldségeket ismerünk, soroljuk fel együt.
3. Didaktikai játék: Zöldség szólánc” (sárgarépa – petrezselyem, sárgarépa – petrezselyem – hagyma).

Fő rész

Kartonból előre elkészített sárgarépákat osztok ki a gyerekek asztalára. Majd egy előre elkészített borítékot, amelynek két része van, amelyben el lehet helyezni a zöldségeket.

- Gyerekek most a felső részbe helyezzünk annyi sárgarépát, amennyit az alsó részbe, hogy egyforma legyen felül is és alul is.

- Mikor kész, a magasba emeljük.

- Most a felső részbe tegyünk még egyet, így melyik részben van szerintetek több?

Most mindenki figyelmesen figyeljen, mert találós kérdéseket mondok, próbáljátok kitalálni őket:

Kerek, de nem alma,

Piros, de nem rózsa. Mi az? (*paradicsom*)

Szereted, vagy nem szereted,

Ha meg eszed megkönnyezed. Mi az? (*hagyma*)

Vére van, de lelke nincs. Mi az? (*cékla*)

Fejében hordja a testét, fél lábon áll napestig.

Ahány inge van, mind magán hordja. Mi az? (*káposzta*)

Kerek vagyok, mint a labda, fogyasztanak száz alakba.

Nyersen esznek, főzve is, télen is és nyáron is.

Saláta is, leves is, megisszák a vérem is. Mi az? (*paradicsom*)

Narancssárga és hegyes, sok levesbe beteszed,
hogya nyersen megeszed, füttyülni támad kedved. Mi az? (*sárgarépa*)

Játék: „Kecske ment a kiskertembe...”

A játék menete és szövege:

A játék egy négysoros verssel kezdődik, amelyre kézfogással körbe-körbe haladunk, bent áll a kecske, kint áll a gazda. A dallam végén megáll a kör, befelé fordul, s megkezdődik a gazda és a kecske között a párbeszéd. A körben állók kaput képezve felemelik a karjukat. Ezeken a kapukon keresztül próbál a kecske elmenekülni a gazda elől. A játék addig tart, amíg el nem kapja a gazda a kecskét.

„Kecske ment a kis kertbe,
a káposztát megette.

Siess kecske, ugorj ki!

Jön a gazda megfogni!

- Kecske! Mit keresel az én kis kertemben?

- Káposztát ennék, ha volna.

- Kapáltad-e?

- Épp most kapálom!

- Öntözted-e?

- Épp most öntözöm!

- Gyomláltad-e?

- Épp most gyomlálom.

- Kecske! Nem félsz, hogy elkaplak?

- Nem félek, nem bíz én, mert itt is luk, ott is luk, én meg azon kibújok!”

10. sz. melléklet

Szerda

Beszédkésztség fejlesztése

Téma: A mi kiskertünk.

Cél: Fogalmi gondolkodás fejlesztése, a mese tanúságának megfogalmazása, gyermekdal megtanulása.

A foglalkozás menet

- Gyerekek, kinek van otthon kertje?
- Mit szoktunk a kertben csinálni?
- Mit szoktunk öltetni a kertbe (zöldségeket, gyümölcsöket, növényeket)?
- Soroljunk fel néhány zöldséget, amit ismerünk (hagyma, murok, retek, krumpli).
- Soroljunk fel néhány gyümölcsöt, amit ismerünk.
- miért is egészségesek ezek a zöldségek és a gyümölcsök (mert tele vannak vitaminokkal).
- Miért kell ebből minél többet fogyasztanunk? (hogyan ne legyünk betegek).
- Mondjunk néhány eszközt, amivel műveljük a kertünket?
- Miért jó az, ha az embereknek van otthon kertjük?

Vers: „Gyümölcsök”.

Cseresznye, alma, ribizli, eper, sárgabarack, őszibarack, szamóca, szeder.

Sárgadinnye, görögdinnye, egres, dió, áfonya, szilva, birs, mogyoró.

Ringló, meggy, szőlő, mandula, málna, készül a magyaros gyümölcssláta!

Mondókák felsorolása.

Paradicsom, paprika, ettől hízik Gyurika.

Petrezselyem, karfiol, sárgarépa, vad kapor,

Zeller, hagyma, kolompér, mégis üres a kondér.

Énekelünk: „Én kis kertet kerteltem”.

Én kis kertet kerteltem,

bazsa rózsát ültettem.

Szél, szél fújdogálja,

eső, eső veregeti, hú!

Majd egy mesével folytatjuk: „A kis kertész” címmel.

A mesét figyelmesen meghallgatják, és a végén megbeszéljük a részleteit.

Találós kérdéseket tesztek fel.

Kerek, de nem alma, piros, de nem rózsza,
rétes, de nem béles, kóstoltam, de nem édes.

Mi az? (hagyma)

Játékkal fejezzük a foglalkozást „Zöldség szőlánc”.

Manuális foglalkozás: gyurmából készítünk sárgarépat.

Torna foglalkozás

Téma: Távolugrás és tornapadon kúszás. Mozgós játék „Találd meg a párod”.

Cél: Megismételni a gyerekekkel a komplex, általános fejlesztő gyakorlatokat. Gyakorolni a távolugrást helyből és a tornapadon kúszást. Fejleszteni figyelmüket és tájékozódási készségüket a „Találd meg a párod” játék során.

Eszközök: tornapad, 2 kötél.

A foglalkozás menete

1. Bevezető rész:

1. Bemelegítés:

A gyerekek egy sorban sorakoznak.

Megfordulunk, lépésben indulj.

(Velem párban jobbra fordulunk, csípőre tett kézzel és lépésben elindulunk a tornaterembe, majd kört alkotunk, majd körben járásokat alkalmazunk.)

2) lábujjhegyen járásokat

3) sarkon

4) a talp külső részén

5) a talp belső részén

6) lépésben

1.2.3. Számolj.

Az elsők a helyükön maradnak, a másodikok két lépést előre, a harmadikok három lépést előre. „Indulj”

Felvesszük a kartávolságot. Gyakorlatokat fogunk végezni, először én meg-mutatom, a gyakorlatokat majd a gyerekekkel közösen végezzük a gyakorlatokat.

1. gyakorlat:

1-2 fejkörzés

3-4 fej hajlítás előre-hátra, jobbra-balra

5- légző gyakorlatokkal fejezzük be.

2. gyakorlat:

Törzshajlítás.

K.H. (kiinduló helyzet) – kis terpeszállás, csípőn a kéz.

4) Elfordítjuk a törzset jobbra-balra (mély *belégzés*)

5) alapállás, kilégzés

6) ismétlés

3. gyakorlat:

K.H.- Kéz gyakorlatokat hajtunk végre.

1-2) Kezünk a mellkas előtt. *(kezünk a mellkas előtt előre-hátra mozgatjuk kezünket, majd pedig jobbra szét és balra szét.)*

3) alapállás *(kilégzés és belégzéses gyakorlatok.)*

4) „Kaszálás” *(kezünket keresztbe téve keresztbe- kasba mozgatva lengetjük).*

4. gyakorlat:

Ugrás

Összetett lábbal föl-le ugrálunk. Fölugráskor a levegőt mélyen beszívjuk, leugráskor pedig kiengedjük *(ezt a gyakorlatot nagyon lassan végezzük).*

II. Fő rész:

– mindenki a helyére indul 1.2.3.

– minden gyerek a helyére indul.

A gyerekek egy sorba felsorakoznak. A dadus néni segítségével egy egyenes vonalat alkotunk. Távolugrást fogunk gyakorolni a helyünkről.

Megmutatom, a gyerekeknek hogyan kell távolugrást helyből csinálni, és utána a gyerekek is az én segítségemmel végrehajtják a távolugrást. Egyenként csinálják a gyerekek, és aki elugrott az ott marad azon a helyen, ahová ugrott és megnézzük, hogy ki ugrott a leghosszabbat.

Elmagyarázom a gyerekeknek, hogy mit nevezünk mély ugrásnak, és milyen a magas ugrás.

Legelső sorban én mutatom meg a gyakorlatokat a gyerekeknek. Elmagyarázom azt is a gyerekeknek, hogy a távolugrásnál a helyből az a legfontosabb, hogy két lábbal érkezzenek a földre.

(miután megmutattam a gyerekeknek a gyakorlatokat, a dadus nénival közösen a gyerekek mellé állunk, hogy biztonságban érezhessék magukat. Majd minden gyerek egyesével elvégzi a gyakorlatot).

Mozgásos játék: „Találd meg a párod”

III. Befejező rész.

- Egy sorban sorakozz, mivel foglalkozunk ma?
- Gyakoroltuk a távolugrást helyből és a tornapadon kúszást.
- Milyen játékot játszottunk?

Egy sorban felsorakoznak és egy játékkal fejezzük be a foglalkozást.

Repülnek a madarak, (*repülő mozdulatok*)

csattog a szárnyuk, (*taps ritmusra*)

madarak voltunk, (*repülés*)

földre szálltunk, (*közben leguggolás*)

magot szórtunk, (*szórjuk a magot*)

csipegettünk, (*kézzel felcsipegetjük*)

csipp-csipp-csipp. (*csiklandozni a végén*).

A foglalkozás végén a gyerekek kedvére való játékot játszunk.

- feladatok: komplex tornagyakorlatok a test minden részére: fej, törzs, kezek, lábak.
- magasba ugrás helyből.
- kúszás a gimnasztikai padon.

A foglalkozást az időjárási viszonyok miatt a csoport szobában végezzük.

11. sz. melléklet

Csütörtök

Rajz:

Téma: Hagyma rajzolása.

Cél: tanítani a hagyma formáját pontosan lerajzolni, tudni a ceruzát helyesen tartani és használni. Külön odafigyelni a hagyma eredetei feltüntetésére és a végén kifesteni. Fejleszteni kézügyességüket, megfigyelőképességüket, esztétikai érzéküket. Nevelni a zöldségek iránti szeretet és egyre gyakoribb fogyasztását. A rajzolás szeretetére nevelni őket.

Eszközök: az óvónő által előre elkészített rajz, ecset, vörös, sárga és zöld színű festék, hagyma.

A foglalkozás menete

I. Bevezető rész

- Gyerekek a mai foglalkozást találós kérdéssel kezdjük meg, figyeljetelek és próbáljátok megfejteni a helyes választ.

1) Piros, de nem alma, kerek, de nem labda,

Réteges, de nem krémes, kóstoltam, nem édes...(hagyma).

2) Föld alatt van a feje, föld fölött a lába,

kinn tanyázik a kertben, nyáron, fejen állva,

ősszel pedig úgy jön be hozzánk, a konyhába:

nem hozza csak a fejét, s kinn marad a lába, Mi az? (hagyma)

3) Szereted, vagy nem szereted, ha megeszed - megkönnyezed. Mi az? (hagyma)

- Ügyesek vagytok! Igen a megfejtés nem más zöldség, mint a hagyma.

II. Fő rész

- A mai foglalkozáson hagymát fogunk veletek rajzolni vízfesték segítségével.

- Milyen zöldséget ismertek még a hagymán kívül?

- Az hagymának milyen formája van?

- Milyen színű hagymát ettetek már?

- Ma egy hagymát fogunk készíteni veletek.

- Ki szeret rajzolni?

- Most mindenki kap egy fehér lapot, vízfestéket és egy szalvétát.

- Ilyen hagymát szeretnék látni, mint a szemléltetőn van.

- Elkezdhetjük?

A bemutatott munka alapján rajzoljuk le a hagymát, amit kihelyezek a hordozható táblára. A táblán krétával tüntetem fel a hagyma kezdeti szakaszától a lerajzolását, az utolsó szakaszig. Mikor kész, akkor bemutatom a hagyma erezetének lerajzolását. Mindenkihez külön oda megyek és segítek a rajzolásnál. És a végén kifestjük a munkát vízfestékekkel.

- Nagyon ügyesek vagytok gyereket, mindenki hagymája nagyon szép lett.
- Örülök, hogy több színt is használtatok.

A kész munkára ráírom a neveket, és mindenki kihelyezi a folyosóra a munkáját, hogy a szülők, lássák az eredményt.

Tornapercek:

Ujjainkat mozgatjuk, *(előre nyújtott karral mozgatjuk az ujjainkat)*
karjainkat forgatjuk, *(karkörzés előre)*
előre-hátra hajolunk, *(csípőre tett kézzel előre, majd hátra hajolunk)*
és a végén tapsolunk. *(tapsolunk ritmusra)*

A foglalkozást mozgásos játékkal fejezem be: „Beültettem kiskertemet...” címmel.

Beültettem kiskertemet a tavasszal,
Rózsa szegfű, liliom és rezedával,
Ki is nyíltak egyenkint, el szeretném adni mind,
De most mindjár!
Én megveszem virágodat, ha eladod,
Ha az árát te magad is nem sokallod, Versenyfutás az ára,
Uccu, füssünk utána,
De most mindjár!

III. Befejező rész

- Mit rajzoltunk ma?
- Milyen technikával csináltuk?
- Milyen színeket használtatok?

Ének-zene:

A zenenevelővel ketten vezetjük a foglalkozást. Ismert ének:

Tavaszköszöntés: „Tavaszz, tavasz, gyenge tavasz”.

Tavaszz, tavasz gyenge tavasz.

Ki füvet fát megújítasz

Tavaszz, tavasz gyenge tavasz.

Csak engemet szomorítasz.

Szép a tavasz, de szebb a nyár.
De szép aki párjával jár.
Jaj de szép a párosulás.
Aki eltalálja egymást.

Azt gondoltam eső esik.
Pedig a szemem könnyezik.
Az én szemem sűrű felhő,
onnan ver engem az eső.

Gyere rózsám, béküljünk meg.
Mi egymásnak engedjünk meg.
Mindig voltak akik így jártak,
mind megengedtek egymásnak.

Azt gondoltam eső esik.
Pedig a szemem könnyezik.
Az én szemem sűrű felhő,
onnan ver engem az eső.
Azt gondoltam eső esik.
Pedig a szemem könnyezik.

Álmodj velem ezüst eső,
álmodj...álmodj velem.

Azt gondoltam eső esik.
Pedig a szemem könnyezik.
Éneskes játék: Nem megyünk mi..
Zenehallgatás: Süss fel nap..

12. sz. melléklet

Péntek:

Szépirodalom

Téma: Vers tanulása: Devecsery László „Kis katica” címmel.

Cél: Tanítani a gyerekeket figyelmesen meghallgatni a verset. Kifejezően ismételni velem együtt. Megérteni a vers mondanivalóját. Fejleszteni megfigyelőképességüket, emlékezetüket, bővíteni szókincsüket. Fejleszteni az összefüggő beszédüket. Nevelni a környezettudatos magatartást.

A foglalkozás menete

I. Bevezető rész

- Gyerekek ma egy verset fogok nektek olvasni, ami „Kis katica” című vers lesz.
- Hallottátok már ezt a verset?

II. Fő rész

- Most mindenki üljön le, és hallgassátok figyelmesen a verset, mert vissza fogom kérdezni. (Felolvasom)

„Kis katica”

- Kis katica, merre jársz,
égen-földön merre szállsz?

Merre viszed hét pettyedet?

Hadd repüljek távol veled!

- Ég, föld között repít szárnyam,
virágok kelyhe az ágyam.

Szárny nélkül te hogy' repülnél?

Hét petty nélkül is örülnél?

- Kis katica, repülj messze:

szép, távoli, új egekre!

Szárny nélkül én nem követlek,

hét petty nélkül nem vezetlek.

- Kis katica! Merre jársz?

Égen-földön merre szállsz?

A verset többször elolvasom, majd kérdéseket teszek fel a részleteiről. Mi a vers mondanivalója?

13. sz. melléklet

Egészségtudat vizsgálata a Nevetlenfalui Óvoda kis- és nagy- csoportjának szülei körében

Kedves adatközlő! Dzopko Angelika vagyok, a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola IV. évfolyamos óvodapedagógia szakos hallgatója. Jelen kérdőív szakdolgozatom megírásához kapcsolódik. Azt igyekszem felmérni, hogyan viszonyulnak az egészséges életmódhoz a Nevetlenfalui Óvoda nagycsoportosainak szülei. A kérdőív kitöltése anonim és önkéntes. Kérem, válaszaival segítse kutatásom sikerét!

1. Neme?

Cím nélküli

Leírás (nem kötelező)

2. kora?

rövid szöveges válasz

3. Szokott-e gyermekének rendszeresen zöldséget és gyümölcsöt adni fogyasztásra?

a) igen

b) nem

4. Milyen gyakran fogyaszt a gyermeke zöldséget vagy gyümölcsöt otthon?

a) heti egyszer

b) heti kétszer

c) heti háromszor

d) minden nap

e) hetente egyszer sem

5. Milyen gyakorisággal fogyaszt gyermeke húst?

a) heti egy alkalommal

b) heti két alkalommal

c) heti három alkalommal

d) minden nap

6. Milyen fajta húst fogyaszt gyermeke?

a) csirke

b) disznó

c) borjú

d) semmilyen

7. Szokott-e gyermeke halat fogyasztani?

a) igen

b) nem

8. Milyen gyakorisággal fogyaszt gyermeke halat?

a) heti 1 alkalommal

b) heti 2 alkalommal

c) havonta 1 alkalommal

d) egyáltalán nem fogyaszt

9. Milyen típusú ételt eszik meg gyermeke legszívesebben?

a) tejtermék

b) hús

c) zöldségek

d) gyümölcsök

-hal

10. Hányszor fogyaszt gyermeke tejterméket?

a) egyszer sem

b) heti 1-2 alkalommal

c) minden nap

11. Milyen tejterméket fogyaszt leggyakrabban gyermeke?

a) túró

b) sajt

c) egyéb

12. A következő ételféleségek közül,

melyik az amelyiket gyermeke egyáltalán nem eszik meg, vagy csak nagy nehezen:

-tejtermék

a) hús

b) hal

c) zöldség

d) gyümölcs

13. Szokott-e gyermeke otthon gyors ételeket fogyasztani?

a) igen

b) nem

14. Szokott-e gyermeke sós és édes rágsálni valókat fogyasztani?

a) igen

b) nem

15. írja le pár mondatban, hogyan veszi rá gyermekét, hogy megegye a számára nem igazán kedvelt ételt (amit nem szeret megenni)

16. Milyen ívóvizet használnak otthon fogyasztásra?

a) fűrt kút

b) bolti ívóvíz

c) ásványvíz

d) szűrőberendezéssel tisztított ívóvíz

17. Fogyaszt-e gyermeke rendszeresen kólát esetleg bolti szénsavas édesvizeket?

a) nem

b) néha

c) igen gyakran

18. Szokott-e gyermeke saját elkészítésű gyümölcs italt adni fogyasztásra?

a) igen

b) nem

c) néha

d) gyakran

19. Szokott-e gyermekével közös kirándulásokat végezni a szabadban a friss levegőn?

a) igen

b) nem

c) néha

20. Ezeket a kirándulásokat milyen rendszerességgel iktatják be családi programként, heti, havi, esetleg éves gyakorisággal?

a) heti 1 alkalom

b) havi 1 alkalom

c) havi 1-2 alkalom

d) egy évben 2-3 szor

e) egyáltalán nem

21. Odafigyel-e rá, hogy gyermeke otthon több időt töltsön a napon, a szabadban?

a) igen

b) nem

22. Mennyi időt tölt el gyermeke otthon a szabadban?

a) 1 órát

b) 2 órát

c) néhány órát

23. Használják-e ilyenkor napvédő krémet esetleg,

a) igen

b) nem

24. Melyik napszakban szokott gyermeke esetleg önnel napon tartózkodni?

a) délelőtt

b) délután

c) 11-15 óráig

-nem szoktunk egyáltalán

25. Milyen gyakran szokott szellőztetni az otthonában?

a) het egyszer

b) néha

c) nem szoktam egyáltalán

26. Önöknél milyen a fűtési rendszer otthon?

a) központi fűtés

b) kályha

c) konvektor

d) villanymelegítő

27. Odafigyelnek-e a fűtési eszközök rendszeres karbantartására, és a levegő minőségére az otthonukban?

a) igen

b) nem

28. Szokott-e gyermeke tornázni otthon?

a) igen

b) nem

29. Milyen játéktípusokat szokott gyermeke otthon játszani?

a) labdázni

b) fogócskázni

c) kerékpározni

30. Milyen pihenési szokásokat alakít ki odahaza?

a) alvás délben

b) nem alszik délben

c) semmilyen

31. Fontosnak tartja-e ön, hogygyermeké rendszeresen aludjon délben?

a) igen

b) nem

32. Fontosnak tartja-e ön, hogy a gyermekében kialakuljanak az egészséges életmódbeli szokások?

a) igen

b) nem

33. Fontosnak tartja-e ön, hogygyermeké békés családi légkörben növekedjen?

a) igen

b) nem

34. Odafigyel-e ön erre?

a) igen

b) nem

c) nincs rá időm

d) nagyon figyelek

35. Hogy gondolja mint szülő, tesz-e eleget azért, hogygyermeké egészséges életmódbeli szokásai kialakuljanak?

a) igen

b) nem

c) túl keveset teszek

d) mindent megteszek ennek érdekében

14. sz. melléklet

Egészségtudat vizsgálata a Nevetlenfalui Óvoda kis- és nagy- csoportjának szülei körében

Kedves adatközlő! Dzopko Angelika vagyok, a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola IV. évfolyamos óvodapedagógia szakos hallgatója. Jelen kérdőív szakdolgozatom megírásához kapcsolódik. Azt igyekszem felmérni, hogyan viszonyulnak az egészséges életmódhoz a Nevetlenfalui Óvoda nagycsoportosainak szülei. A kérdőív kitöltése anonim és önkéntes. Kérem, válaszaival segítse kutatásom sikerét!

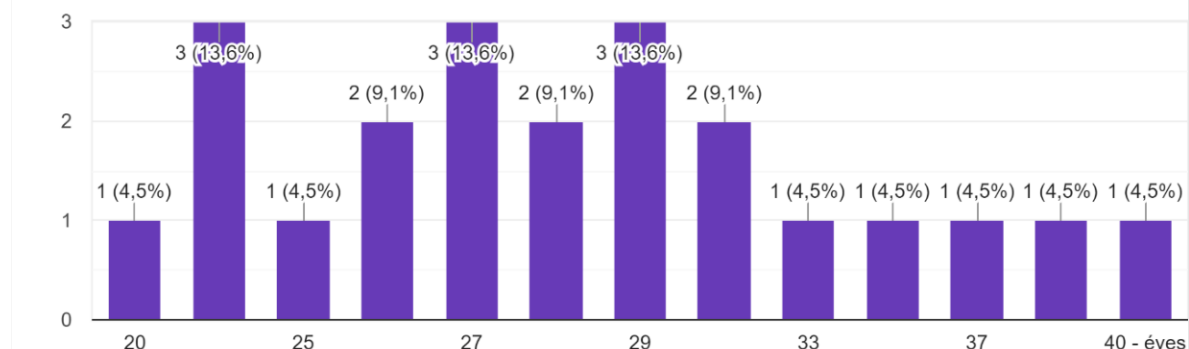
1.Neme?

Cím nélküli

Leírás (nem kötelező)

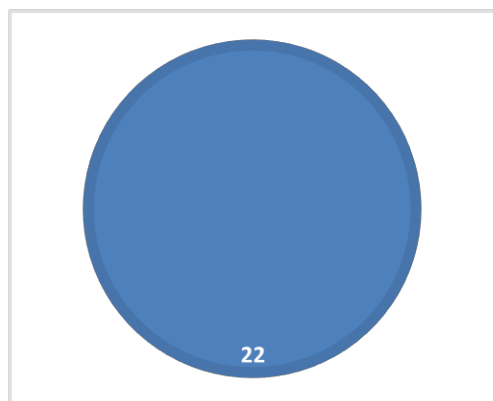
2. kora?

22 válasz



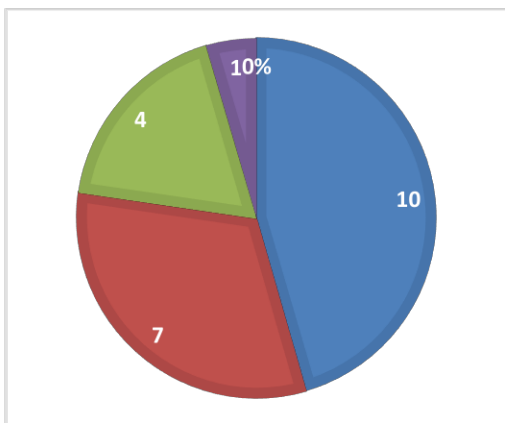
3.Szokott-e gyermekének rendszeresen zöldséget és gyümölcsöt adni fogyasztásra?

- igen
- nem



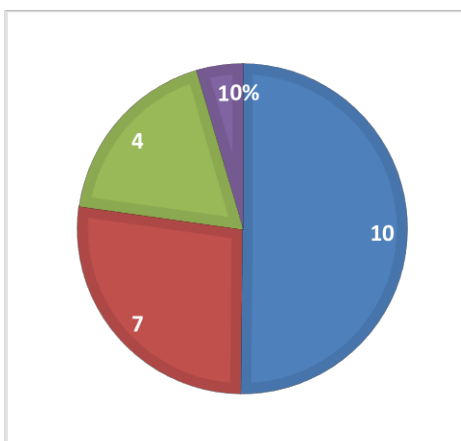
4. Milyen gyakran fogyaszt a gyermeke zöldséget vagy gyümölcsöt otthon?

- a) heti egyszer
- b) heti kétszer
- c) heti háromszor
- d) minden nap
- e) hetente egyszer sem



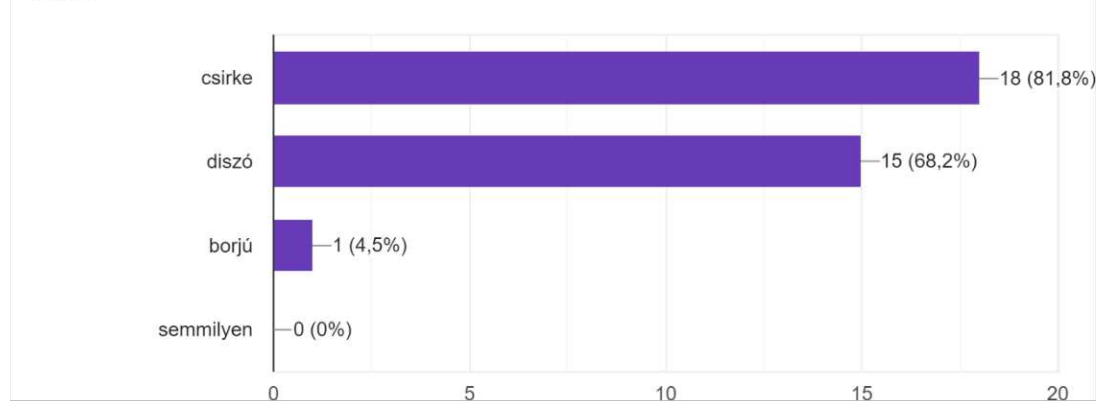
5. Milyen gyakorisággal fogyaszt gyermeke húst?

- a) heti egy alkalommal
- b) heti két alkalommal
- c) heti három alkalommal
- d) minden nap



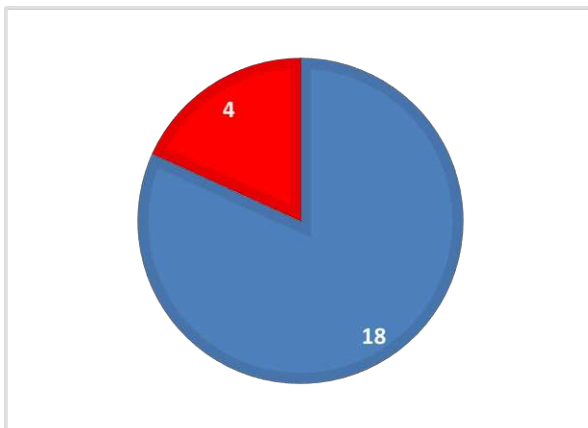
6. Milyen fajta húst fogyaszt gyermeke?

22 válasz

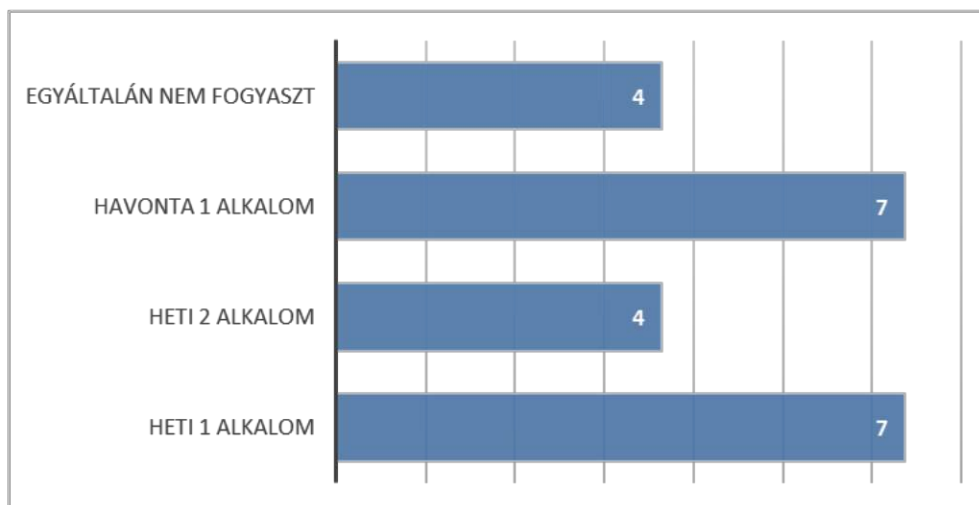


7. Szokott-e gyermeke halat fogyasztani?

- a) igen
- b) nem

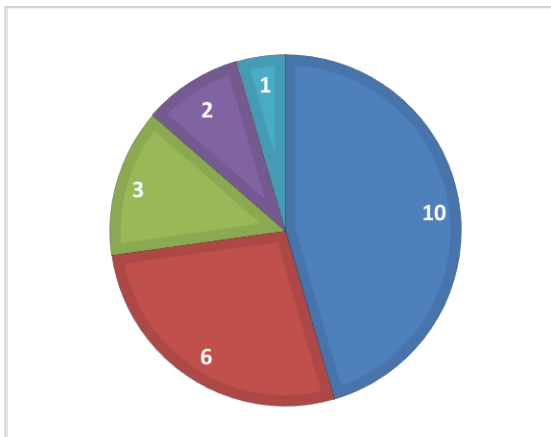


8. Milyen gyakorisággal fogyaszt gyermeke halat?



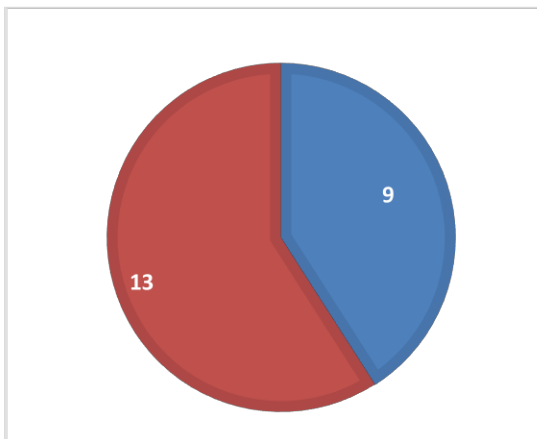
9. Milyen típusú ételt eszik meg gyermeke legszívesebben?

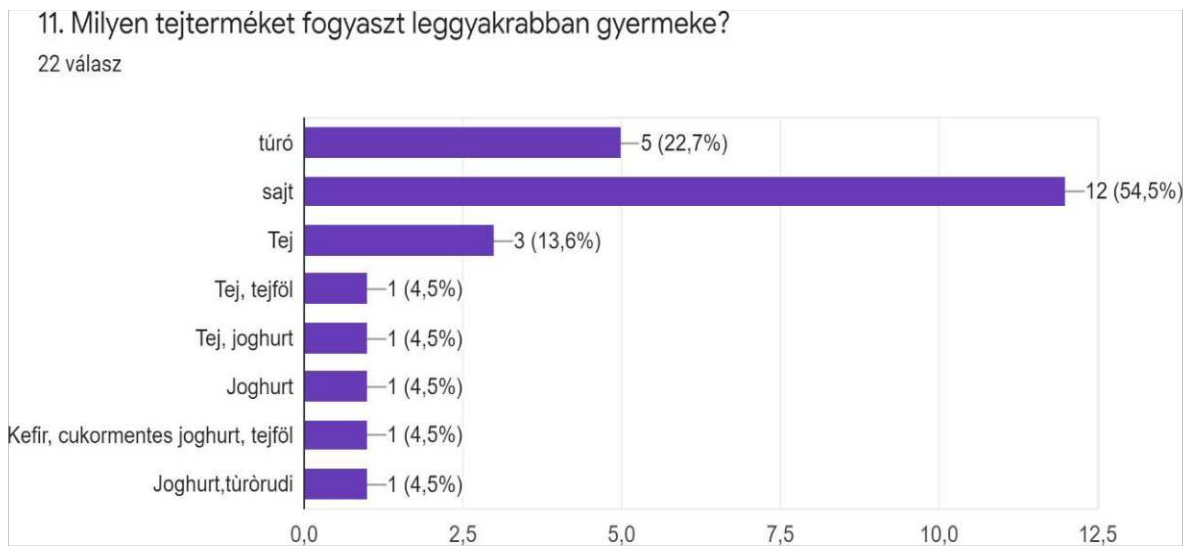
- a) tejtermék
- b) hús
- c) zöldségek
- d) gyümölcsök
- e) -hal



10. Hányszor fogyaszt gyermeke egy héten tejterméket?

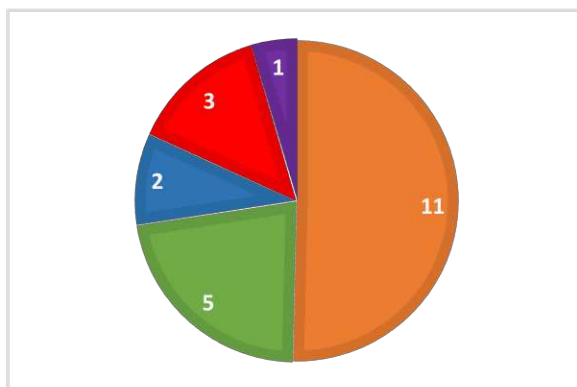
- a) egyszer sem
- b) heti 2-3 alkalommal
- c) minden nap





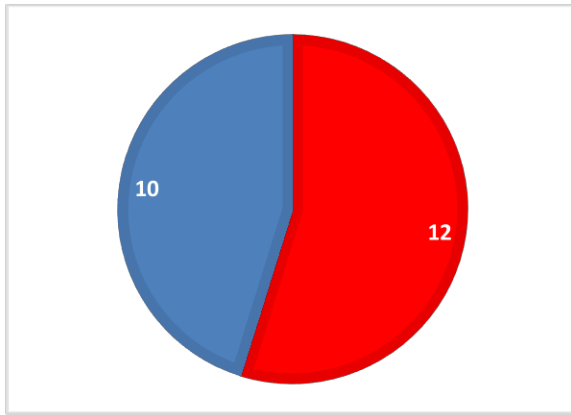
12. A következő ételféleségek közül,
melyik az amelyet gyermeke egyáltalán nem eszik meg, vagy csak nagy nehezen:
-tejtermék

- a) hús
- b) hal
- c) zöldség
- d) gyümölcs
- e) tejtermék



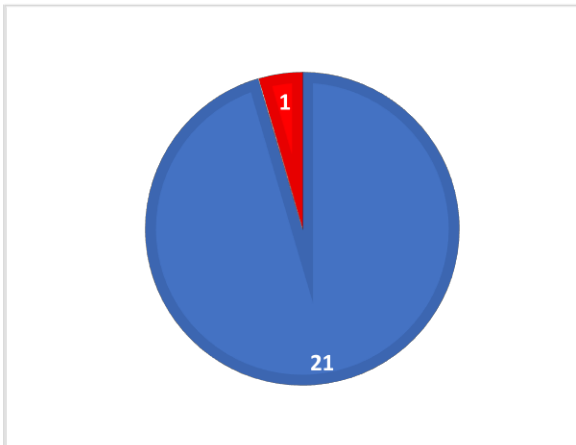
13. Szokott-e gyermeke otthon gyors ételeket fogyasztani?

- a) igen
- b) nem



14. Szokott-e gyermeke sós és édes rágcsálni valókat fogyasztani?

- a) igen
- b) nem



15.írja le pár mondatban, hogyan veszi rá gyermekét, hogy megegye a számára nem igazán kedvelt ételt (amit nem szeret megenni)

„Ha nem eszed meg az ételt “nincs nasi”

Jutalmat kap ha megeszi

Amit nem szeret(paszuj,borsò)

arra nem tudom rávenni,hogy megegye!

Ràbeszélem, ha nem fogja enni akkor nem nól meg.

El mondok neki fű fát csak egyen

Nem tudom rá venni

Nem igazán kényszeritem, hogy megegye csak kóstolja meg és ha nem ízlik akkor otthagya.

Minden ételtől nagyobb és nagyobb lesz,igy sikerül a nem kedvelt ételt is ha nem is sokat de enni belőle kicsit

Ha látja, hogy én is eszem szívesen megkóstolja.

Ha nem akarja megenni ígéretetek ezt azt.

Kompromisszummal

Úgy teszek mintha én sem szeretném, egyet értek vele, majd beszélgetés közben mintha véletlenül megkóstolnám és felszóllok, hogy "hú hát ez nagyon finom" és hasonlítom egy olyan ételhez amihez hasonlít az íze és természetesen szereti is.

Olyan vitamin van benne ami semmi másban nincs

Azt mondom, hogy csak kóstolja meg és ha nem izlik akkor nem muszáj hogy megegye, mert ha nagyon erőltetem akkor biztos nem fogja megenni.

Elmagyarázom hogy mien fontos szervezetünknek, és egészségünknek az a bizonyos étel.

Rábeszélni szép szóval

Elmagyarázom neki, hogy mennyi jó dolog van ebben az ételben amitől ő nagyon erős lesz!!

Néha szigorral veszem rá, hogy megegyen egy pár kanállal az általa nem kedvelt ételből
Треба поїсти щоби бути сильним і здоровим.

Azt nem eszi meg egyáltalán

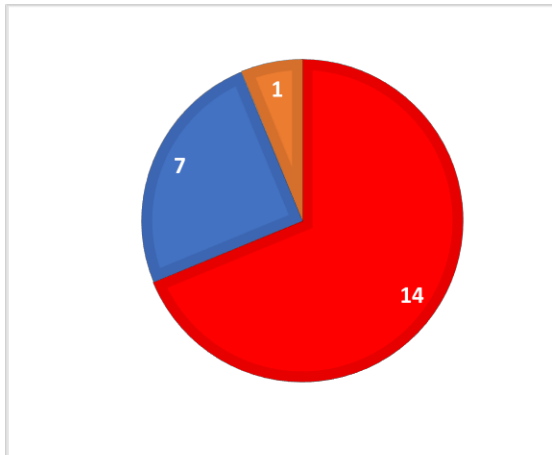
Sehogy igyekszem olyat készíteni néki amit szeret

Elmagyarázom, hogy ha nem szereti attól egészséges.”



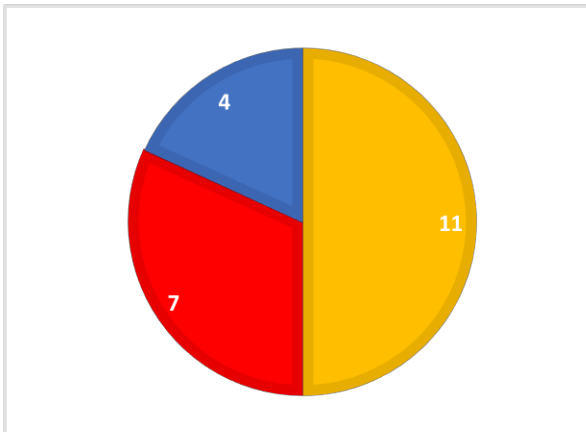
17. Fogyaszt-e gyermeke rendszeresen kólát esetleg bolti szénsavas édesvizeket?

- a) nem
- b) néha
- c) igen gyakran



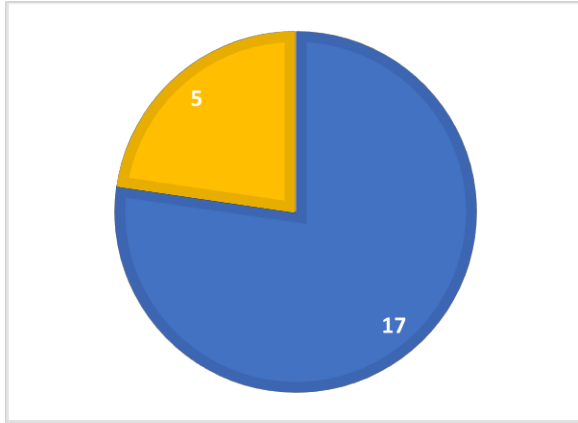
18. Szokott-e gyermeke saját elkészítésű gyümölcs italt adni fogyasztásra?

- a) igen
- b) nem
- c) néha



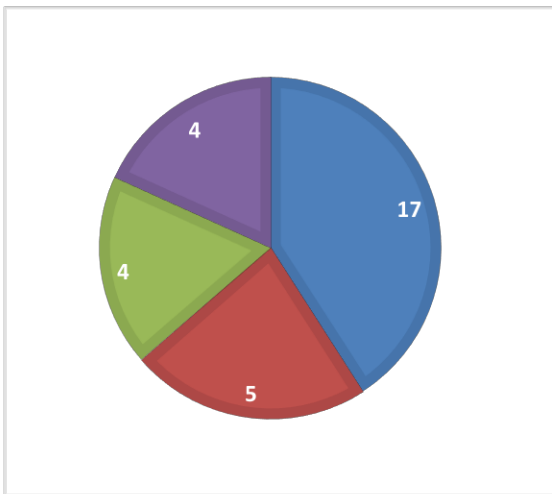
19. Szokott-e gyermekével közös kirándulásokat végezni a szabadban a friss levegőn?

- a) igen
- b) nem
- c) néha



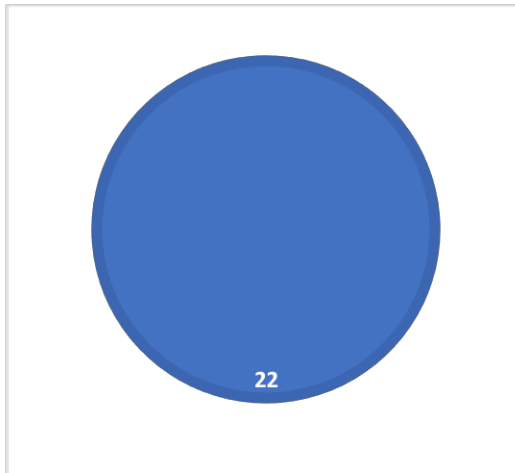
20. Ezeket a kirándulásokat milyen rendszerességgel iktatják be családi programként, heti, havi, esetleg éves gyakorisággal?

- a) heti 1 alkalom
- b) havi 1 alkalom
- c) havi 1-2 alkalom
- d) egy évben 2-3 szor
- e) egyáltalán nem



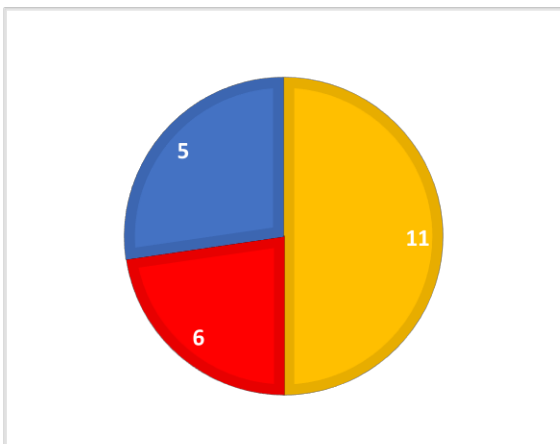
21. Odafigyel-e rá, hogy gyermeke otthon több időt töltsön a napon, a szabadban?

- a) igen
- b) nem



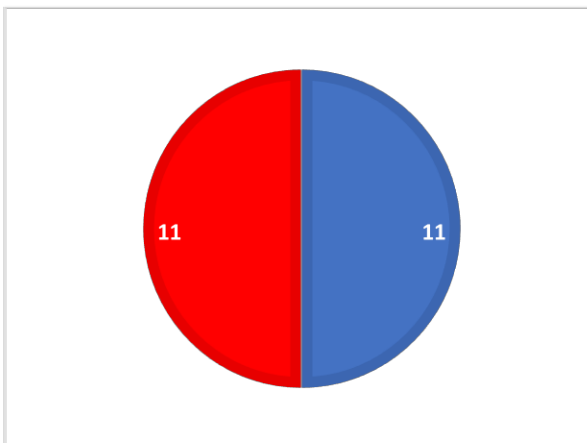
22. Mennyi időt tölt el gyermeke otthon a szabadban?

- a) 1 órát
- b) 2 órát
- c) néhány órát



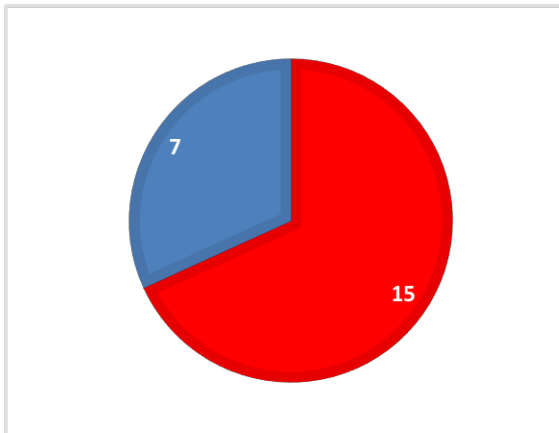
23. Használnak-e ilyenkor napvédő krémet esetleg,

- a) igen
- b) nem



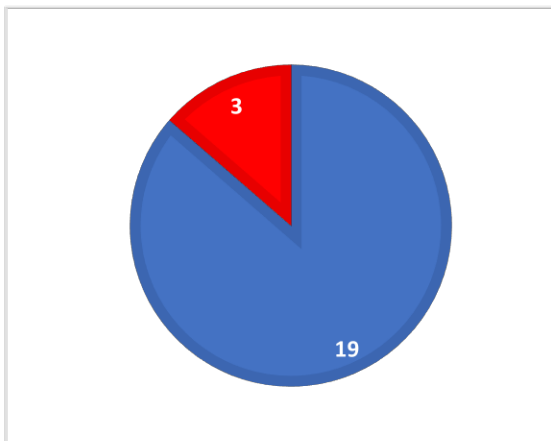
24. Melyik napszakban szokott gyermeke esetleg önnel napon tartózkodni?

- a) délelőtt
- b) délután
- c) 11-15 óráig
- d) nem szoktunk egyáltalán



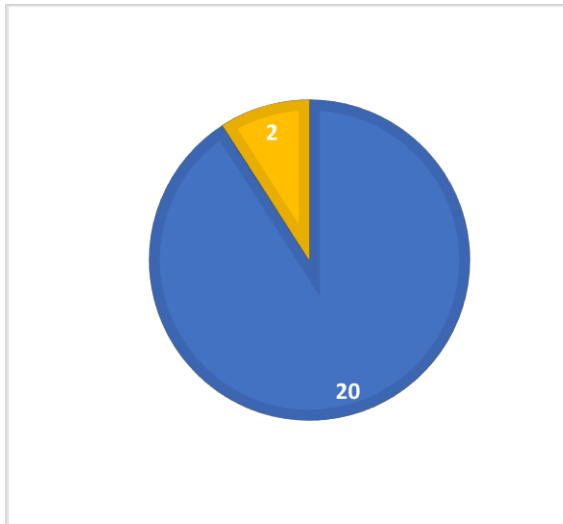
25. Milyen gyakran szokott szellőztetni az otthonában?

- a) het egyszer
- b) néha
- c) nem szoktam egyáltalán



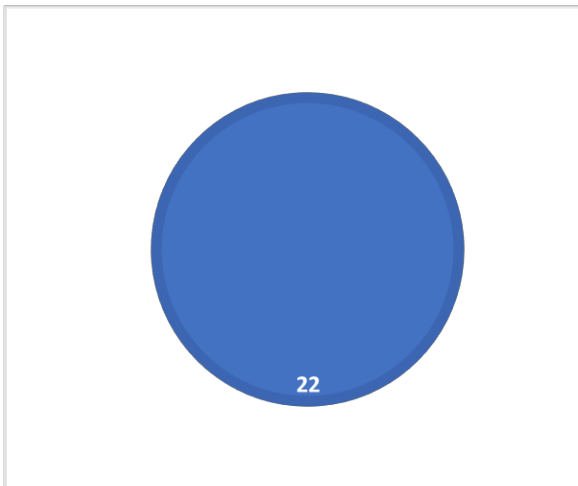
26. Önöknél milyen a fűtési rendszer otthon?

- a) központi fűtés
- b) kályha
- c) konvektor
- d) villanymelegítő



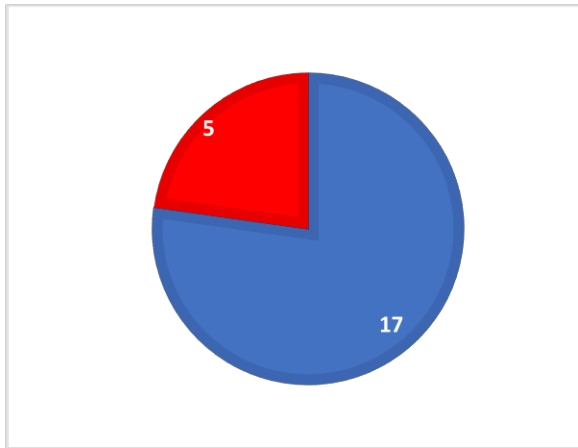
27. Odafigyelnek-e a fűtési eszközök rendszeres karbantartására, és a levegő minőségére az otthonukban?

- a) igen
- b) nem



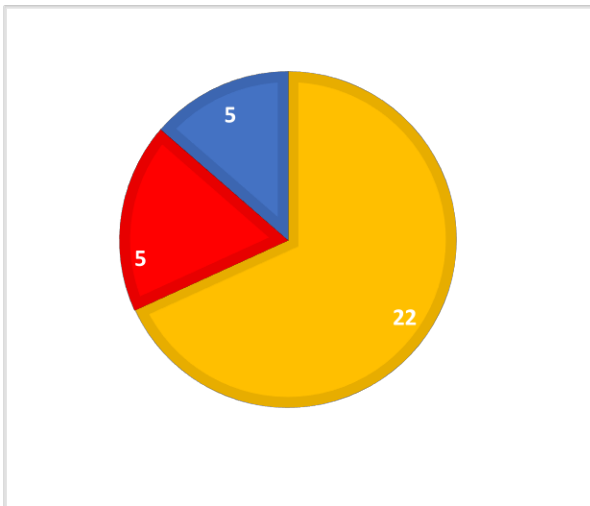
28. Szokott-e gyermeke tornázni otthon?

- a) igen
- b) nem



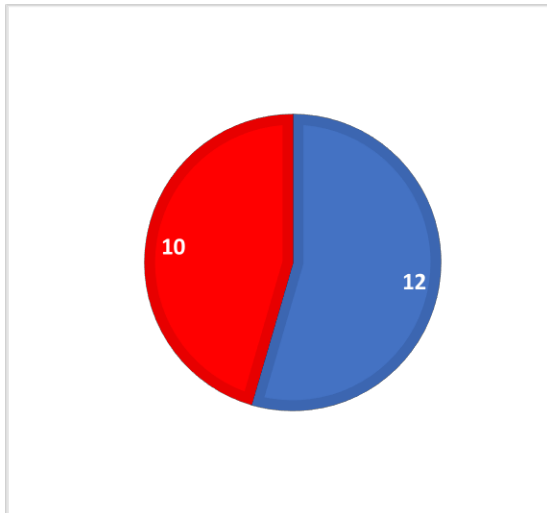
29. Milyen játéktípusokat szokott gyermeke otthon játszani?

- a) labdázni
- b) fogócskázni
- c) kerékpározni



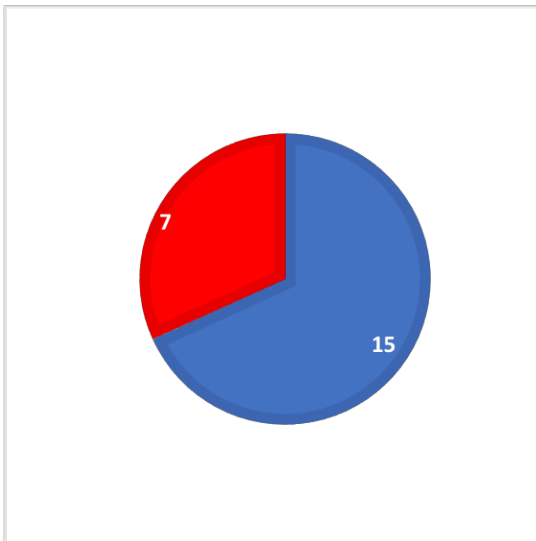
30. Milyen pihenési szokásokat alakít ki odahaza?

- a) alvás délben
- b) nem alszik délben
- c) semmilyen



31. Fontosnak tartja-e ön, hogygyermeke rendszeresen aludjon délben?

- a) igen
- b) nem



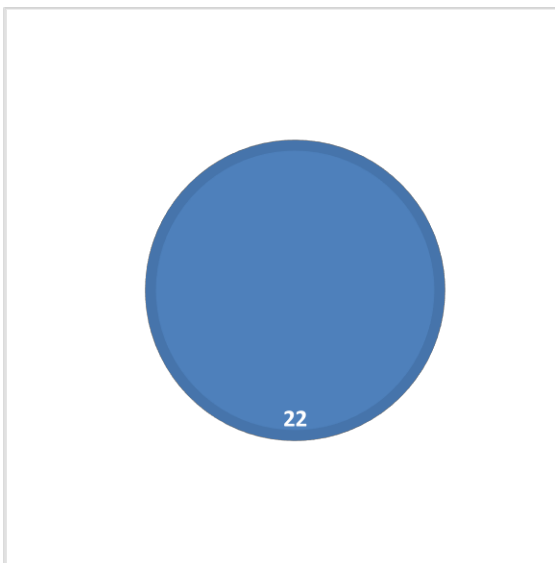
32. Fontosnak tartja-e ön, hogy a gyermekében kialakuljanak az egészséges életmódbeli szokások?

- a) igen
- b) nem



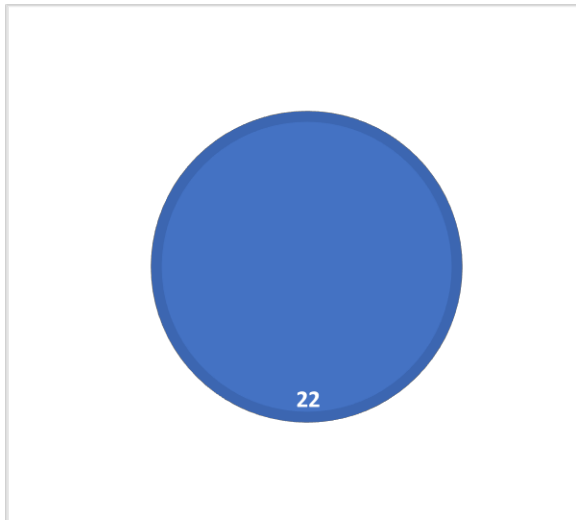
33. Fontosnak tartja-e ön ,hogy gyermeke békés családi légkörben növekedjen?

- a) igen
- b) nem



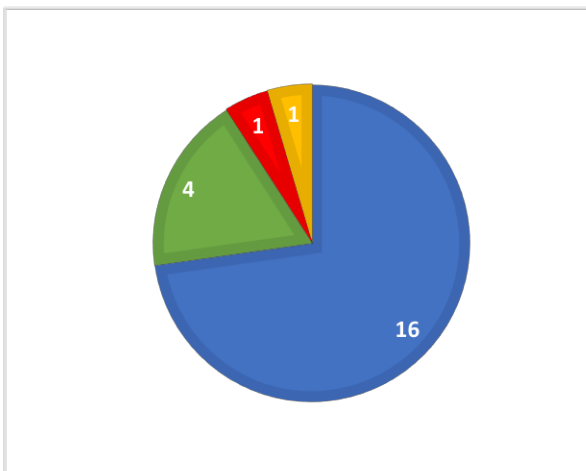
34. Odafigyel-e ön erre?

- a) igen
- b) nem
- c) nincs rá időm
- d) nagyon figyelek



35. Hogy gondolja mint szülő, tesz-e eleget azért, hogy gyermeke egészséges életmódbeli szokásai kialakuljanak?

- a) igen
- b) nem
- c) túl keveset teszek
- d) mindent megteszek ennek érdekében



Bida O.A.

tanszékvezető részére

II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola

Pedagógia és Pszichológia Tanszék

Igazolás

Én, *Lovász Éva*, a Nevetlenfalui óvoda intézményvezetője igazolom, hogy Dzopko Angelika „Egészségtudatos magatartás kialakításának *lehetősége a nevetlenfalui óvoda növendékei körében*” c. szakdolgozatának elkészítéséhez óvodánkban empirikus kutatást végzett, amelynek illusztrálásához fotókat készített. Dzopko Angelika a kutatásban résztvevő gyermekek személyiségjogainak védelmére vonatkozó ukrainai törvények értelmében a szülők beleegyezését kérte ahhoz, hogy gyermekeik a fotókon a dolgozatban szerepelhessenek. Mint a Nevetlenfalui óvoda vezetője, igazolom, hogy a vizsgálatban érintett óvodások szülei mindannyian (*22.* fő) írásos beleegyezésüket adták ahhoz, hogy gyermekeik a dolgozatban elhelyezett fotókon (felismerhetően) szerepeljenek, és ezeket a beleegyező nyilatkozatokat kérés alapján fel tudom mutatni.

Dátum: ...*2021. május 18.*.....

.....*(Lovász Éva)*.....

Aláírás



Завідувачу кафедри
Біда Олена Анатоліївна
доктор пед. наук, професор
здобувача вищої освіти
Дзопко Ангеліка Іванівна
Дошкільна освіта
IV курс
(ПІБ студента, спеціальність, курс)

ЗАЯВА

З правилами чинного Положення «Про академічну доброчесність в Закарпатському угорському інституті імені Ф. Ракоці II» від «30» серпня 2019 року, згідно з яким виявлення плагіату є підставою для відмови в допуску роботи до захисту і застосування заходів дисциплінарної та академічної відповідальності, ознайомена.

Про використання Системи виявлення текстових збігів/ідентичності/ схожості в роботах здобувачів вищої освіти повідомлена та надаю свою згоду на обробку та збереження моєї роботи в Базі даних Інституту. Також надаю ЗУІ право на передачу моєї роботи для обробки та збереження в Системі виявлення текстових збігів/ідентичності/схожості та використання роботи для виявлення плагіату в інших роботах, які завантажувалися/завантажуються для перевірки Системою виявлення текстових збігів/ідентичності/схожості та користувачами, які мають доступ до цієї Системи, виключно в обмежених цілях для виявлення плагіату в текстах робіт.

Робота для перевірки Інституту надається в друкованому та електронному варіанті. Електронна версія моєї роботи збігається (ідентична) з друкованою.

2021. 05. 28.
Дата


Підпис

Bida Iлона
tanszékvezetőnek
Dzopko Angelika,
Óvodapedagógiai,
IV. évfolyam
(hallgató teljes neve, szak, évfolyam)

NYILATKOZAT

A II. Rákoczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola 2019. augusztus 30-án kelt tudományetikai szabályzatának pontjaival, amelyek szerint plágium felfedezése esetén a diplomamunka nincs védéshez engedve, megismerkedtem.

Tájékoztatást kaptam a plágiumszűrő rendszer használatáról, hozzájárulok a munkám ellenőrzéséhez és tárolásához az intézményi adatbázisban. Felhatalmazom az intézményt, hogy a munkámat ellenőrzés után felhasználhassák a plágiumszűrő program működésénél a további munkák ellenőrzésének folyamatában.

A munkát ellenőrzés céljából elektronikusan és nyomtatott formában is benyújtottam az intézménynek. Munkám elektronikus változata azonos a nyomtatott példánnyal.

2021. 05. 28.
Dátum


Aláírás



Ім'я користувача:
Моца Андрій Андрійович

ID перевірки:
1007933669

Дата перевірки:
19.05.2021 21:00:55 EEST

Тип перевірки:
Doc vs Internet

Дата звіту:
19.05.2021 23:43:09 EEST

ID користувача:
100006701

Назва документа: Dzoruko-Angelika

Кількість сторінок: 43 Кількість слів: 10763 Кількість символів: 78462 Розмір файлу: 1.09 MB

2.7% Схожість

Найбільша схожість: 0.59% з Інтернет-джерелом (<https://tf.hu/wp-content/uploads/2009/06/egfejl...>)

2.7% Джерела з Інтернету 79

Пошук збігів з Бібліотекою не проводився

0% Цитат

Вилучення цитат вимкнене

Вилучення списку бібліографічних посилань вимкнене

0% Вилучень

Немає вилучених джерел