



"Svijest o zdravim stilovima života razvija se još od najranijeg uzrasta, kako u porodici tako i u vrtići"

Svijest o zdravim stilovima života razvija se od malena kroz saradnju porodice i vrtića. Praksa uključuje radionice, sadnju bašte, voćne rođendane i izlete koje mijenjaju prehrambene navike djece.



Obzirom na činjenicu da je **vrtić druga vaspitna sredina** sa kojom se dijete susreće, samim tim treba mu omogućiti da ta sredina bude **prijatna i podsticajna za njegov rani rast i razvoj**, te da mu svaki dan u vrtiću predstavlja **zadovoljstvo**. Od prvog dana boravka djece u ustanovi radim na **uspostavljanju bogatog i sadržajnog emocionalnog odnosa** sa njima, koji je **obostrano prijateljski, saradnički** i zasniva se na **međusobnom uvažavanju, povjerenju i brizi**. Djeci je potrebno da osjete **moju zainteresovanost za njih i bliskost**, jer mi upravo ona omogućava da postignem mnogo više u djelovanju na **njihov razvoj i učenje**. U svom radu pružam djeci prilike da se vaspitavaju i obrazuju **prilagođeno svojim potrebama i mogućnostima**, kao i da se **ostvaruju kao ličnosti**. U tom cilju potenciram **pozitivne osobine i oblike ponašanja** kod djece, kako bi se osobine pojačale i učvrstile. Kod djece razvijam **samostalnost** u cilju stvaranja **inicijativnog djeteta**, koje je spremno da samostalno preduzima poduhvate u odnosu na okolinu u kojoj živi, kao i da **rješava probleme**.

Pomažem im da izgrade **zdrav pojam o sebi**, osjećajući **naklonost prema sebi i drugim ljudima**, da vjeruju u ono što misle, da ono što kažu i čine ima određene posljedice, da su **sposobni za postizanje uspjeha u učenju**, da mogu **riješiti mnoge probleme**, da su u stanju realno da procjenjuju **svoje mogućnosti i ograničenja** kao i da **slobodno izražavaju osjećanje sreće i zadovoljstva**. Sve aktivnosti koje realizujem prožete su dozom **kreativnosti** i u potpunosti **prilagođene njihovim mogućnostima**. Moj moto u radu sa djecom jeste da je **dijete centar svijeta** zajedno sa svojim **razvojnim mogućnostima, potrebama i željama**. **Vaspitavati djecu i ostaviti trag u njihovim životima je nešto što je neprocjenjivo**. Ono što me **najviše motiviše** u radu sa djecom jeste to što **volim djecu i dobro se osjećam u njihovom društvu**.

Svaka aktivnost u kojoj dijete uživa i za rezultat ima **određeni napredak**, meni predstavlja **podsticaj za još bolji rad**.

OPIS PRAKSE

U cilju **razvijanja zdravih stilova života kod djece predškolskog uzrasta** realizujem sljedeće aktivnosti:

- **antropološka mjerenja djece** i unošenje rezultata u **Antro Plus program**
- tematski realizujem niz **kreativnih radionica vezanih za zdravu ishranu**, najčešće povezane s **voćem i povrćem** i značajem njihove konzumacije
- obilježavamo **sve značajne datume** vezane za zdrave stilove života
- **improvizovali smo bašticu** u kojoj zajedno s djecom **sadim i uzgajam povrće, voće, aromatično i začinsko bilje**
- uobičajene **proslave rođendana zamijenjene su voćnim rođendanima**
- učestvujemo u **priredbama s tačkama vezanim za zdravu ishranu**
- **dramskim metodama** osmišljavamo predstave vezane za **voće i povrće i njihov značaj**
- organizujem **gostovanja stručnjaka** koji u vaspitnoj grupi realizuju **interaktivne radionice o zdravlju**
- organizujem **sistematske i stomatološke preglede** za djecu iz grupe
- kroz zanimljive radionice djecu učim **zdravstveno-higijenskim navikama**
- zajedno s djecom **posjećujem domaćinstva** koja se bave uzgojem voća i povrća
- organizujem **jednodnevne izlete i ljetovanja jednom godišnje**

- u ljetnom periodu djecu **svakodnevno vodim na plivanje**

DETALJAN OPIS

1. POLAZIŠTA

Ono što je najviše prethodilo opisanoj praksi jeste:

- **nedostatak navike konzumiranja različitih vrsta voća i povrća kod djece**
- **sve veći broj gojazne djece**
- rezultati **ankete među roditeljima** pokazali su da se djeca **nezdravo hrane** (česte grickalice, masnoće, so)
- **nedostatak higijenskih navika** i činjenica da mnoga djeca **nisu obavila ljebarske preglede**
- saznanje da djeca **veoma malo vremena provode u prirodi**, te da **nemaju dovoljno fizičkih aktivnosti**

CILJ I ŽELJENI ISHODI

CILJ:

- **Razvijanje svijesti kod djece o značaju pravilne ishrane** za njihov rast i razvoj
- **Podsticanje razvoja fizičkih sposobnosti**, skladnog razvoja tijela i **usvajanja zdravstveno-higijenskih navika**

ISHODI:

- **Dijete stiče navike za pravilnu, zdravu i umjerenu ishranu**
- **Dijete stiče elementarna znanja o zdravstvenoj kulturi** radi očuvanja i jačanja **tjelesnog i mentalnog zdravlja**
- **Dijete poznaje i pridržava se pravila lične urednosti, čistoće i higijene**

2. DETALJAN OPIS REALIZACIJE

U oktobru mjesecu 2014. godine sam počela sa implementacijom programa „Zdrava hrana svakog dana“ koji je najviše vezan za **zdravu ishranu, usvajanje zdravstveno-higijenskih navika i fizičku aktivnost djece**. Zanimljive i kreativne aktivnosti koje se kontinuirano realizuju obuhvataju **sve**

aspekte razvoja djeteta: fizički, intelektualni, socio-emocionalni i razvoj govora i stvaralaštva.

Na početku i kraju radne godine radim antropološka mjerenja djece i dobijene podatke visine i težine unosim u softver **Antro plus** koji izračunava **indeks tjelesne mase** i formira **grafikon koji prikazuje rezultate kao i određena odstupanja u težini**. Ukoliko se pokaže da je dijete **pothranjeno ili gojazno**, obavljam **razgovor sa roditeljima** i ukazujem im na problem koji **pokušavamo zajedno riješiti**. Ova novina je veoma bitna, jer prethodnih godina **rezultati antropoloških mjerenja su samo evidentirani, bez bilo kakvih analiza**.

(Prilog br.1: Slike antropoloških mjerenja djece i slike Antro plus programa sa unesenim podacima)

Tematski sam realizovala niz **kreativnih radionica sa djecom** gdje oni od **raznovrsnog povrća prave šarenu salatu za zimnicu** koja će poslužiti za **ishranu djece u grupi tokom serviranja ručka u zimskom periodu**. Takođe sam realizovala radionice:

„Voćni užitak“, „Svemoguće voće“, „Čaša puna vitamina“, „Hljeb od banana“, „Čarobni kukuruz“ i mnoge druge u kojima su djeca **uživala** i putem kojih su **shvatila značaj konzumiranja ovih namirnica za njihov rast i razvoj**.

Ovim radionicama se djeca **posebno raduju** jer **oblače kecelje**, koriste **prirodne materijale kao očigledno sredstvo, kuhinjski pribor** i zaista **ulože maksimalan trud** da dobiju željeni rezultat. Za uspješan odgoj djeteta ključno je povezivanje aktivnosti u vrtiću i domu. Kroz zajedničke aktivnosti, poput kreativnih radova i takmičenja, roditeljima se pokazuje njihova aktivna uloga u procesu, s ciljem dobrobiti djeteta.



U toku radionica sa djecom se realizuju i igre: „**Pogodi po dodiru**“ i „**Pogodi po ukusu**“, što predstavlja **dodatno zadovoljstvo za djecu**, posebno za onu djecu koja do tada možda nisu imala priliku da probaju određenu vrstu voća ili povrća. Usvajaju **znanja iz oblasti intelektualnog razvoja**, kao što su **oblici, boje, vaganje, mjere** i slično.

(Radionice: „Voćni užitak“, „Svemoguće voće“, „Čaša puna vitamina“, „Hljeb od banana“, „Čarobni kukuruz“)

Kod **obilježavanja značajnih datuma** trudim se da djeci taj dan predstavim kao **poseban dan** posvećen nečemu što je **jako bitno za njihovo odrastanje**.

Obilježili smo:

- Međunarodni dan voda
- Međunarodni dan čistih ruku
- Svjetski dan zdrave hrane
- Svjetski dan jabuka

Pri obilježavanju **Svjetskog dana oralnog zdravlja** posjetili su nas **dječiji stomatolozi**, koji su kroz **interaktivne radionice sa djecom** ukazali na **značaj redovnog odlaska kod stomatologa, pravilnog pranja zuba i održavanja oralne higijene**.

(Prilog br. 3: Slike sa aktivnosti – obilježavanje značajnih datuma)

Obzirom da je **princip očiglednosti** na predškolskom uzrastu **najbolji za usvajanje znanja**, smatrala sam **bitnim da djeca posjete domaćinstva** koja se bave **uzgojem voća i povrća**.

Posjetili smo domaćinstvo porodice Šolaja, koje se nalazi u neposrednoj blizini vrtića, gdje su djeca mogla da **vide kako se uzgaja povrće u bašti i plasteniku**.

(Prilog br. 4: Slike sa posjete domaćinstvu Šolaja)

Nakon ove posjete došla sam na ideju da na proljeće **zajedno sa svojim mališanima uzgajamo voće, povrće, aromatično i začinsko bilje**.

Smatrala sam da je to **jedan od načina da djeci približim zdravu ishranu** i da im omogućim da **učestvuju u stvaranju zdravih proizvoda**.

Međutim, problem je bio što naše dvorište **nema dovoljno prostora** za realizaciju ove aktivnosti. Uz pomoć domara uspjela sam napraviti **improvizovanu bašticu** – četiri sanduka koje sam zajedno s djecom **napunila zemljom i pripremila za uzgoj**.

Nakon toga **sadili smo sjemeni u čašice**, a potom, kada su biljke narasle, **presadili ih u bašticu**.

Narednih mjeseci **redovno smo zalivali** ono što smo posadili:

jagode, brusnicu, paradajz, krastavac, artičoku, bamiju, papriku, blitvu, špinat, peršun, mirođiju, žalfiju, lavandu i sl.

Djeca su bila **oduševljena** onim što smo uzgojili i ubrali.

Posebno ih je radovalo što su **uspjele** neke vrste povrća koje nikad ranije nisu vidjeli, kao što su **artičoka i bamija**.

Neka djeca su dovodila roditelje da im pokažu kako te biljke izgledaju.

Svakodnevno su ubirali plodove svog rada, konzumirali ih svježe ili dostavljali kuvarici da ih pripremi za ručak.

(Prilog br. 5: Slike naše baštice)

Kada sam počela **potencirati aktivnosti vezane za zdrave stilove života** u svojoj vaspitnoj grupi, **veliki problem predstavljale su proslave rođendana**, koje su uključivale **torte, grickalice, sokove i slatkiše** – sve ono što se kosi sa zdravom ishranom.

Da bih to promijenila i istovremeno **učinila slavlje posebnim i zdravijim**, došla sam na ideju da počnemo **proslavljati „voćne rođendane“**.

Zajedno sa djecom sam napravila sam tortu od kartona, na koju stavljamo svjećicu prilikom proslave, a grickalice i slatkiše (bombone i čokoladice) zamijenila sam **kreativnim serviranjem voća**. Kod proslave prvog **„voćnog rođendana“** djeca su bila iznenađena i bilo im je pomalo čudno što nema grickalica i slatkiša. Međutim, ubrzo su prihvatili u potpunosti ovakvu vrstu proslava, a i roditelji su bili **prezadovoljni realizacijom ove ideje**.

(Prilog br. 6 – Slike sa proslava dječijih rođendana)

Kroz aktivnosti koje su vezane za **razvoj govora i stvaralaštva** kod djece, veoma često koristimo **lutkarsku pozornicu** i dramskom metodom pripremamo **pozorišne predstave** za ostale mališane u vrtiću. Tako smo realizovali predstave:

- „**Povrće u zdjeli**“
- „**Jabuka i crv**“,

gdje djeca glumom ukazuju prisutnima na značaj konzumiranja voća i povrća. U želji da i našim sugrađanima pokažemo koliko je nama bitna pravilna ishrana, na završnoj priredbi **„Ispraćaj predškolaca“** održanoj u Centru za kulturu i informisanje, realizovali smo pozorišnu tačku **„Dunja u povrtnjaku“**.

(Prilog br. 7 – Slike dramskih aktivnosti)

U nedostatku didaktičkih sredstava osmislila sam **igru memorije** i igru **„akcija-reakcija“**, tako što izrezujem slike voća, povrća i slično, a potom ih plastificiram da duže traju. Ove igre za djecu predstavljaju posebno zadovoljstvo, a utiču na njihov **intelektualni razvoj**.

Obzirom na činjenicu koliko je **bitno zdravlje za odrastanje**, ostvarila sam saradnju i sa **Kliničkim centrom u Foči**. U posjetu su nam dolazili **pedijatar i nutricionista** koji su djeci govorili o **zdravim**

stilovima života i piramidi ishrane.

U aprilu mjesecu 2016. godine organizovala sam **sistematski i stomatološki pregled djece**. Do tada je praksa u našoj ustanovi bila da djeca pri upisu donose ljekarsko uvjerenje, što sam smatrala nedovoljnim. Zato sam kontaktirala dr Šteficu Savić i dječijeg stomatologa Gordanu Vasiljević, a uz saglasnost direktorice vrtića Slađane Vladičić, realizovala sistematski pregled u grupi.

Sva djeca su obavila pregled, nakon čega je roditeljima ukazano da li je sve u redu ili je potrebno da posjete specijalistu. Tako je uz pomoć pregleda otkriveno da jedna djevojčica ima slabiji vid na desno oko, što su roditelji posebno cijenili jer bi bez pregleda to teško primijetili prije polaska u školu.

Stomatološki pregled obavljen je u Domu zdravlja u Foči, gdje je nakon pregleda roditeljima sugerisano da redovno vode djecu na stomatološke preglede.

(Prilog br. 8 – Slike sistematskog pregleda djece)

Pored toga, u sklopu aktivnosti iz oblasti **fizičkog razvoja**, realizovala sam zanimljive aktivnosti vezane za razvoj **zdravstveno-higijenskih navika**. U toaletu koji koristimo postavila sam aplikacije koje podsjećaju djecu kako se pravilno peru ruke (što redovno vježbamo) i kada.

Za ovu aktivnost osmislili smo slogan:

„Ćiribu, ćiriba nek' se pojavi sapunica“.

Kroz igru i kreativne radionice kontinuirano učimo o značaju **održavanja higijene tijela i oralne higijene**.

(Prilog br. 9 – Slike aktivnosti na razvoju zdravstveno-higijenskih navika)

Obzirom na to da na **rast i razvoj djece** jako puno utiče **boravak na svježem vazduhu**, koji podrazumijeva **fizičku aktivnost**, trudim se da djeca u **proljetnom i ljetnom periodu** provode **dosta vremena na otvorenom**.

Pa u skladu s tim, organizujem, naravno uz saglasnost direktora, **jednodnevne izlete u gradski park i Nacionalni park „Sutjeska“**, gdje pored boravka u prirodi osmišljam **igre i sportska takmičenja** u kojima djeca posebno uživaju.

Dolaskom lijepog ljetnjeg vremena, svakodnevno (kada to temperatura dozvoljava) u periodu od 10-12 časova, zajedno sa djecom boravim u **akva parku „Ušće“** koji se nalazi u neposrednoj blizini vrtića. Organizujem igre u vodi, djeca plivaju i naprosto uživaju.

Prošle godine sam u grupi imala dječaka koji nije znao da pliva i poprilično se plašio ulaska u vodu. Međutim, malo po malo, dječak se oslobodio straha i pred kraj ljeta samostalno plivao. Roditelji su posebno bili oduševljeni realizacijom ove aktivnosti.

(Prilog br. 10 – Slike aktivnosti na otvorenom)

Pored svih ovih aktivnosti koje su opisane, svakodnevno se trudim da kroz **sve razvojne oblasti djece proširujem svijest o značaju zdravih stilova života**. Djeca su kroz realizaciju ovih aktivnosti **maksimalno motivisana, raspoložena i spremna na saradnju**, jer je u njima zastupljena **igra i kreativan rad**.

3. EFEKTI; POSTIGNUTI REZULTATI

Kod djece se razvila **svijest o zdravim stilovima života**, koju prenose i na svakodnevni život u porodici. Za aktivnosti koje sprovodim zainteresovale su se i moje kolege, jer su uvidjeli da ostvarujem rezultate u radu sa djecom i da su roditelji zadovoljni aktivnostima koje se ipak razlikuju od uobičajenih vrtićkih aktivnosti.

U međuvremenu, ustanova u kojoj radim uključila se u inicijativu

„Škole/predškolske ustanove prijatelji pravilne ishrane“, a na kraju sprovođenja iste inicijative izvršena je **evaluacija od strane Komisije Ministarstva prosvjete i kulture RS, Ministarstva zdravlja i socijalne zaštite RS i Instituta za javno zdravstvo RS** gdje je naš vrtić dobio najviše ocjene i priznanje

„Predškolska ustanova – prijatelj pravilne ishrane“.

Za mene je to bila **kruna uspjeha** i dokaz da je moja praksa ugrađena u dio prakse ustanove, vrednovana od zvaničnih institucija i da sam na pravom putu u svom radu.

Nakon nekog vremena, jelovnik u ustanovi se korigovao i prilagodio standardima pravilne ishrane djece.

(Prilog br. 11 – Potvrda o uspješno sprovedenoj inicijativi „Predškolske ustanove prijatelji zdrave ishrane“)

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

U toku realizacije pojedinih aktivnosti **pozivala sam predstavnike medija** RTRS-a i Radio Foče da snime priloge o tome šta rade djeca u našem vrtiću i na koji način se razvija **svijest kod djece o zdravim stilovima života**.

Želeći pri tom da i lokalnoj zajednici i široj javnosti pokažem jedan **pozitivan primjer** i na taj način utičem na njih. Snimljen je veliki broj TV priloga koji je prikazan u emisijama:

- „Srpska danas“
- „Jutarnji program“
- „U fokusu“

- „Kvadrat na znanje“

A veliki broj i štampanih medija je objavio članke iz naše ustanove vezane za ovu praksu.

Kako smatram da je ovaj program **promovisanja zdravih stilova života kod djece jako koristan**, sve svoje ideje sam u potpunosti dijelila sa ostalim vaspitačima u ustanovi.

Kroz kontinuirane sastanke razmjenjivali smo mišljenja o jelovniku u ustanovi i svemu onome što možemo promijeniti.

Tako da sada mogu reći da se većina opisanih aktivnosti **počela realizovati i u drugim vaspitnim grupama**, jer mi svi zajedno želimo doprinijeti **boljem radu ustanove**.





Collections

NIN nagrada

Nominovane prakse

NIN 2016