
Önismeret, lelki jólét...

Részletek a XVIII. ker. Tövishát utcai Óvoda egészségmegőrző és környezetvédő programjából

SIMON SÁNDORNÉ

Az óvoda Budapest egyik külvárosában (XVIII. kerület), máig is épülő lakótelepen, erdő övezte területen van. Az intézmény fenntartásához szükséges összegek egyre apadnak, éppúgy, mint más kerületekben. Gondjaink éppoly számosak, számtalanok, mint másutt. Megoldásukra éppúgy keressük az utat, mint mások. A szülők éppúgy megbíznak bennünk, mint másutt. A gyermekek érdeklődése, kíváncsisága, alkotóvágya is olyan, mint más óvodákban. S a környezet esztétikumát, a levegő tisztaságát éppúgy szomjazzuk, mint mindenhol a városban kicsik és nagyok! Teszünk is érte a magunk egyszerű eszközeivel. Az óvoda indulásától (1990 februárjától) dolgozunk az általunk kialakított környezet- és egészségóvó program szerint.

Óvodánk fő céljai a programon belül: a testedzés; mi az, mi szem-szájnak ingere; önismeret, lelki jólét; az erdő varázsa; Földünk védelme; bennünk lakozó derű és humor stb.

Egyszerűen teremtettünk meg egy nevelésközpontú óvodát, ahol a gyermeket természetes környezetben nyugalom veszi körül. Ahol tevékenységeire elegendő idő jut, ahol minden eszköz, eljárás, egyéb hatás az egészséges testi-lelki fejlődést szolgálja.

„Légy edzett!”

Felhívásunk tartalmát óvodásaink számára így tettük megvalósíthatóvá:

– Kora tavasztól késő őszig a játék, a mozgás szabad levegőn zajlik. Esetenként a reggelit és az uzsonnát is itt fogyasztjuk el. Belső teraszunk árnyas helyet ad a nyári csendes pihenők, az alvás számára.

– Rendszeresen járunk a közeli erdőbe kirándulni, s ilyenkor gyűjtjük, „hazahozzuk”, feldolgozzuk az erdő kincseit.

– A kisgyermek számára legfontosabb alapmozgások színteréül „fűvel-fával-bokorral borított” udvarunk szolgál, ahol bújni, csúszni, mászni a legnagyobb öröm!

– Az egyensúlyozást az óvatos járás testhelyezeteit különböző magasságú peremes járó rönkön, rudakon gyakorolják a gyermekek.

– Futni az 5-6 évesek rendszeresen szoktak, egyéni tempójuknak megfelelően, annyit, amennyire képesek. Gyakran „kocognak” a közeli dombon, még akkor is, mikor tapasztalják, hogy a nagy hóban csak lépegetni lehet, futni nem.

– Focizni nálunk igazi bőrfocival és kiskapura rúgással lehet.

– Kötélhúzáskor a szabály-, versenyjátékban alakul a csapatszellem. Ilyenkor kitáru-
nak a környező emeletes házak ablakai és a felnőttek buzdítása egybevegyül a gyerekek zshivájával.

– Gyermekmagasságú kosárlabda palánkjaik hálójába és különféle célpontokra dobhatnak, célozhatnak puha és kemény maroklabdákkal.

– Két fa között hálót feszítettünk ki, itt gyakorolják a labdadobást, -kapást.

– Box-zsákunk (puha zsákban tömítőanyag, amelyet fa törzsére kötöttünk) agresszivitásuk egészséges levezetésének eszköze. (Mi felnőttek nem kedveljük ezt a játékot, de a gyerekek igénylik és szeretik ezt a fajta mozgást!)

– Kar-, törzs-, lábgyakorlatokat végeznek különböző szerekekkel a fűben (pl. karikák, rudak, szalagok, kendők, labdák, fabuzogány).

– Dimbes-dombos füves terepeinken pedig gurulhatnak, borulhatnak és birkózhatnak! Az épületen belül nemcsak a csoportszobák játécai, berendezési tárgyai nyújtanak egészséges mozgásra lehetőséget, hanem jól felszerelt tornatermünk is van. Itt reggeltől délutánig hangos az élet! (A bölcsőde „nagyjai” is próbálkoznak itt alkalmanként.)

Kellemes, meleg érzetű, puha padlóján jólesik a „meztéllábas” gyakorlat, a bordásfalakon a függeszkedés, a Rotikon és Geschwenda készletek az ügyességi mászó-bújó gyakorlatokra adnak módot, míg a mászógúllák néha kuckókká alakulnak, a tornaszőnyegek tutajjá, birkózópásttá vagy épp elnyújtózásra szolgáló varázstóvá szelődülnek. Jelenleg hetente egy délután néptáncot tanulnak itt a nagycsoportosok, két nap pedig a felnőttek zenés tornájának színhelye e terem.

– Ovis tornára a szemközti iskola óriási „igazi” tornatermébe járnak át a legügyesebbek.

– Úszótanfolyamra – ősztől tavaszig – 54 kisgyermek járt. Gyalog tesszük meg az óvoda és az uszoda közötti utat. A *Park Uszoda* látogatását a *Nemzeti Ifjúsági és Szabadidősport az Egészséges Életmóddért Alap* Kuratóriumától elnyert pályázati összeg tette lehetővé. Sajnos, az idén nem nyertünk!

Nyáron az udvaron, medencében lubickoltak a gyermekek, vízzel, homokkal, sárral játszottak, napoztak és fokozatosan leburnultak. Mezítláb járták be a kertet, a homokozót nagy melegek idején és pancsoltak, fürödtek, locsoltak, mostak.

Télen a hó adta örömeiket használjuk ki, szánkózzunk, csúszkálunk és igazi favárunk mellé hóvárat, hóállatokat „szoborítunk”.

Az egészséges életmód szokásaira változatosan neveljük a gyermeket az „ép testben ép lélek” útját követve.

A kisgyermek egészséges testi fejlődését biztosító óvodai eljárásainkban az életkultúra elvei, s az „alkotás” szellemi öröme ily módon találkozik a hétköznapok gyakorlatával, s napról napra igazolódik helyessége!

„Mi szem, szájnak ingere”

Óvodánkban naponta háromszor étkeznek a gyermekek.

Feladataink között kiemelkedő az egészséges táplálkozásra, a kulturált étkezési szokásokra való nevelés.

Ebben egyre jobban partnerünk a *Junior Gyermekelelmezési Vállalat*, amely például az alábbi, vitamindús étrenddel szolgált egy decemberi héten: – rágórépa, alma, körte, retek, savanyúkáposzta, cerbona szelet, gyümölcsjoghurt, ivólé, paradicsomszós, szójas káposzta.

Ma már közkedvelt a barna Junior-kenyér, és nagy öröm, mikor cukor helyett mézet kapnak! A gyerekek szeretik az ivóleveket – paradicsom-, körte-, almalé, őszibarack- és rostos gyümölcslé többször is van egy héten.

Sok a nyers, illetve előkészített zöldséfé (cékla, csalamádé, savanyúkáposzta, fekete retek), s egyre kevesebb a zsíros sertéshús, a szalámiféleség, a főtt tészta. Örülnek a gyerekek a kockasajtoknak, a személyre szóló pástétomoknak, a színes képes dzsemeknek, melyeket szívesen fogyasztanak. Nemcsak az ízükért, hanem a bontogatás izgalmaért is élvezik.

Most nézzük, mivel tesszük még gazdagabbá a Tövishát utcai óvoda kulináris örömeit!

A természet iránti érdeklődést könnyen felkelthetjük az óvodásokban, hiszen minden csoportnak külön veteményes kertje van, amelyben kora tavasztól késő ősziig tevékenykednek.

Nyár utótól folyamatosan „szüreteltük” az általuk termelt terményeket. Ezek feldolgozása az óvónők-dadusok közreműködésével aktív és örömmel végzett tevékenységekké váltak – sokféle módon szerezhettek tapasztalatokat, ismereteket.

Például:

– Sárgarépát, karalábét, sőt még burgonyát is frissen szeletelve, reszelve vagy főzve fogyasztottak;

– A csoport előtt készült el a zöldségleves. Kertünkben valók a főznivalók, s egy nagy tálból merhettek mindannyian!

– A petrezselymet szárították, csokrokba kötve tették el télire, frissen metélve naponta szórták levesük tetejére. Néha Anyunak is hazavittek egy-egy szálat a vasárnapi levesbe!

– A babot felfuttattuk a kerítésre, s mikor megért, hüvelyéből kibontogatták, szárították a magokat a gyermekek. Mi felnőttek babzsákokat készítettünk belőle (tornaszer lett).

– A napraforgó tányérját – míg sárgán virított – lefestették a gyerekek, ősszel a terméseket szemezgették. Megpirítottuk vagy a madarak téli etetésére kis vászonzacskókban félreraktuk.

– Az egyik kertben aprófejű vöröshagyma termett. Szokásos volt úgy fogyasztani, hogy vékonyra felszeltük, sóztuk, s mindenhez kínáltuk. Délután a szülők hitetlenkedve nézték, hogyan tömik a gyermekek szájukba a „katonákat”. „Otthon ezt meg nem ennék!” – mondták csodálkozva. Ilyen varázsa van a „saját termésnek”.

– Ősszel a tökevés dívott. A körtetökből szeleteket sütöttünk. Magvaival együtt, pirítva gyakran fogyasztottuk. Ugyanígy konyhai sütőnkben készült a sült alma. Tobzódtunk az illatokban, ízekben!

– Az étkezések közötti időben akkor nyúlhatnak a gyerekek a gyümölcskosárba, mikor kedvük, étvágyuk van. A „szedd magad” mozgalom keretében almát, körtét, szőlőt és még dinnyét is kaptunk, mert a szülők boldogan elfogadták azt a javaslatunkat, hogy kizárólag gyümölccsel ünnepeljük a gyermekek születés- és névnapját (az eddig szokásos szörp és aprósütemény helyett).

– Kilószámra dolgoztuk fel a gyümölcsöt, aszaltunk almát, szilvát; a leszemelt szőlőből „mazsola” készült, vagy éppen az ablakot díszíti a szőlőfürtök füzére, s télidőn mindenki csipegethet, kóstolgathat onnan...

No, és a befőzés! Amit lehetett, eltettünk apró üvegekben. Így van zöldparadicsomunk, uborkánk, körte-, alma-, szilvabefőttünk, lekvárunk. Az őszi befőzésben is segítünk a gyermekek, üvegeket gyűjtenek, mosnak; előkészítik a gyümölcsöt. A befőzést a dadus végzi, a leköttést az óvónők. Ebben az évben „műveinket” karácsonyra tartogattuk.

Volt az óvodában paradicsompasszírozás, gesztenyesütés, citromos tea kortyolgatás. Nemcsak az elkészítés módjába vontuk be a gyermekeket, hanem megtanítottuk őket a tevékenység közbeni fogásokra, viselkedésre, higiéniai szokásokra.

Mikulás-ajándékaink idén a termésekből és magvakból készültek (alma, narancs, mogyoró, tökmag).

Karácsonyra mézeskalácsot sütöttünk, s minden csoport nagy igyekezettel tervezte a karácsonyi asztal díszét, a terítőt, a gyümölcs- és édességdíszeket, hangulatos ajándékokat. A gyertyafény mellé, az ünnep fényéhez egy-egy szem szaloncukor is került, hiszen a cukor egy évben egyszer a csillogáshoz, ajándékváráshoz, az ünnephez szorosan hozzátartozik!

„Az erdő varázsa”

Óvodánk pedagógiai gyakorlatában a szabadidős játékokat gazdagítja, sokszínűvé varázsolja, megihletti a közeli erdő, ahová gyakran ellátogatunk.

Az erdőben lehet: futni, lopakodni, csendet hallgatni. Nyomokat keresni és hagyni. Körbetáncolni egy fát. Tisztást bekeríteni lehullott ágakból. Dombokat, halmokat létrehozni fűből, avarból. Irányjelzőket készíteni. Megfigyelni a növényeket, állatokat. Lehet kirándulni és jókat enni. Lehet festeni, dalolni. Lehet ültetni, locsolni, ásni, vermenni, egyszóval játszani, munkát végezni és tanulni!

Az erdőben rádöbbenhetjük a gyermeket, hogy milyen csodálatos az élet, a mozgás! Az erdő a rácsodálkozás, a kíváncsiság forrásává válhat! A tapasztalt érdekességek, a változások, a rend és a harmónia, a természet szépségének felfedezéséhez vezet.

Egyik évünk tavaszán e témakörben a szülők támogatásával a környezet- és levegő tisztaságáért indított helyi akciót szerveztünk. Tettük mindezt azért, hogy az óvo-

dánk (és a lakótelep) közvetlen közelében fekvő erdő megtisztuljon, s a levegőszennyezettség csökkenjen.

A tél végén minden csoportunk meglátogatta kedves tisztását, ahol halomba gereblyézték a télről megmaradt avart. Hóvirágot kerestek és találtak!

Március 13-án az iskola és a lakótelep családjaival együtt mi is erdei nagytakarítást végeztünk.

Március 15-én két nagycsoportunk tagjai kirándultak az erdőbe, s ott versenyjátékot játszottak (kerülgetés, futó- távolugró versenyt).

Az erdőben eddigi rendszeres kirándulásaink alkalmával gyűjtögetett terméseket, leveleket stb. felhasználva különféle képeket, „szobrokat”, esztétikus tárgyakat készítettek a gyermekek, amelyeket kiállításon mutattunk be.

Naponta rajzolgattak az óvodások tavaszváró, erdei ihletésű képeket. Némelyikkel beveztünk a kerületi rajzversenyre, ahol 10 óvodásunk díjat is nyert.

Március 31-én 49 fő nagycsoportos gyermekkel felsétáltunk az erdőben levő Péterhalmi utca 1. sz. alatt található Meteorológiai Állomásra, ahol a levegő-, szél-, időjárásmérő ballon feltöltését és sok-sok műszert figyeltünk meg.

Mindez igen rövid időszak egyszerű, de gazdag programja volt, melyet azóta is ismétlünk, s bátran ajánlunk mindenkinek, aki rendelkezik hasonló lehetőségekkel.