

# Usvajanje zdravih stilova života u vrtiću

Irena Delač, odgajateljica mentorica  
Dječji vrtić 'Ciciban', Velika Gorica

*Zdrav stil života usvaja se od najmlađe dobi, pa je vrtić, uz roditeljski dom, najbolje mjesto za prve spoznaje o tome kako uravnotežena prehrana, fizička aktivnost i higijenske navike utječu na naše zdravlje. O tome kako su djeca i roditelji Dječjeg vrtića 'Ciciban' kroz osmišljen program aktivnosti osvješćivali i usvajali zdrav stil života, piše odgajateljica Irena Delač.*

Fizička neaktivnost i loše prehrambene navike dovele su do sveopće epidemije prekomjerne težine u djece. Velik broj djece vrijeme provodi u konzumiranju nezdravih grickalica, gledanju televizije i igranju računalnih igrica. Predškolska dob idealna je za usvajanje zdravih stilova života, a obitelj ima naj snažniji utjecaj na djetetovo zdravlje i fizičku aktivnost te ona mora biti ključni član tima.

## Koja je uloga odgajatelja u promicanju zdravih stilova života?

Promišljajući kako odgovoriti na promjenu uočenog stanja, osmislili smo aktivnosti za razvoj zdravih navika i usvajanje zdravog stila života. Krenuli smo od ovih pretpostavki:

Sva djeca imaju pravo na zdrav utjecaj fizičke aktivnosti, igre, plesa, sporta.

Sva djeca imaju pravo na uravnoteženu prehranu.

Sva djeca imaju pravo usvojiti ispravne higijenske navike uz pomoć odraslih.

Cilj planiranih aktivnosti odnosio se na stjecanje navike svakodnevne fizičke aktivnosti, zdravih prehrambenih navika te higijenskih navika (naglasak na pranju zuba).

U odnosu na roditelje smatrali smo

važnim osvijestiti činjenicu da je za usvajanje zdravih stilova života nužno poštovati dvije strategije: rani početak (predškolska dob) i zajedničko usklađeno djelovanje vrtića i roditelja. U sklopu projekta roditeljima smo pružili podršku ponudom dodatnih izvora informiranja povezanih s razvojem pozitivnih zdravstvenih navika djece kroz roditeljske sastanke, individualne razgovore, kutić za roditelje i uključivanje u aktivnosti djece u vrtiću.

U odnosu na djecu, postavili smo bitne zadatke rada na projektu: poticanje razvoja samopouzdanja, razvijanje vještina komunikacije, suradnje, rješavanja sukoba i timskog rada; poticanje razvoja motorike djece, osobito ravnoteže i spretnosti u prirodnim oblicima kretanja (hodanje, trčanje, puzanje) te spretnosti u bacanju i gađanju; stimuliranje koordinacije ruku i nogu te fleksibilnosti i gipkosti kralježnice; jačanje krupnih mišićnih skupina te razvijanje fine motorike. Tjelovježbom u koju je integriran *Ples pisanja*, poticali smo održavanje ravnoteže tijela, očiju i moždanih polutki, a jogom za najmlađe ravnotežu tijela i uma. Osim upoznavanja s raznim sportovima, radili smo i na stjecanju navike uravnotežene prehrane, a uz pomoć zdravstvene



Simbolička igra 'Kupujemo, prodajemo'

voditeljice i stomatologa djeca su usvojila pravilnu tehniku pranja zuba.

## Naši koraci i postignuća

Na prvom roditeljskom sastanku u suradnji sa zdravstvenom voditeljicom roditelji su upoznati s osnovnim smjernicama projekta. U dogovoru s roditeljima pripremali smo se za Jesenski kros u Velikoj Gorici. S drugim skupinama djece organizirali smo trčanje kao pripremu za jesenski kros. U suradnji s roditeljima i Maraton

klubom 'Velika Gorica', naglasak smo stavili na sudjelovanje i užitek trčanja na svježem zraku, a kao poticaj za trčanje svako dijete koje je sudjelovalo u krosu dobilo je diplomu sa slikom i majicu s maskotom utrke. Organizirali smo susret s velikogoričkom atletičarkom Monikom Delač. S njom su djeca razgovarala o važnosti kretanja za zdravlje, uravnoteženoj prehrani i treninzima, a najviše ih je razveselilo zajedničko vježbanje. U našu svakodnevnicu integrirana je:

- jutarnja tjelovježba kombinirana sa zanimljivim pokretnim igrama;
- Ples pisanja (program vježbanja koordinacije i grafomotorike koji se primjenjuje kao metoda početnog učenja pisanja kroz igru, pokret, crtež, ritam i glazbu);
- joga za najmlađe;
- dodatna ponuda slikovnog, didaktičkog i video materijala koji upoznaje djecu s raznim sportovima.

U zajedništvu s roditeljima obogatili smo prostorno-materijalni kontekst novim centrima: Tržnicom zdrave hrane i Pekarnicom *Ciciban*.

Tijekom rada djeca pokazuju povećan interes za područje vezano uz zdravu prehranu, a potaknuti ilustracijom u jednom zdravstvenom časopisu, izrađuju i piramidu zdrave prehrane.

Djeca su obogatila svoje iskustvo i kompetencije kroz:

- simboličke igre (kupujemo, prodajemo);
- istraživačke igre (proučavanje namirnica mikroskopom cijedenje voća, spoznavanje magnetizma);
- didaktičke igre (slagarice, memory...);
- matematičke igre (sortiranje, vaganje, pridruživanje broja količini);
- lutkarsku predstavu kazališta Bumerang - *Zeko u povrtnjaku*;
- dramske igre (scenskom lutkom od plodova jeseni);
- likovni izričaj (crtanje, slikanje, modeliranje).

U srednjoj vrtičkoj skupini počinjemo s pranjem zuba i u vrtiću pa su djeca kroz umjetničke tekstove i razgovore sa stomatologom i zdravstvenom voditeljicom osvijestila važnost redovitog i pravilnog pranja zuba. Svoja

## Razgovor djece i odgajatelja nakon tromjesečnog rada na projektu **Zašto je hrana bitna za naše tijelo?**

Fabijan, 4,8 god.: *Autu, da bi išao, moraš natočiti gorivo. Ljudi, da bi živjeli, moraju jesti, svega po malo. Ne možeš ni vježbati ako ne jedeš.*

### **Koju sve hranu jedemo?**

Lana, 4,7 god.: *Voće, jer ima vitamina, da ne budeš bolestan. Ja volim naranče i kivi.*

Korina, 4,6 god.: *I povrće da budemo zdravi.*

Lea, 4,8 god.: *Moramo jesti mlijeko i jogurt da imamo lijepe zube.*

Fabijan, 4,8 god.: *Pa mlijeko i jogurt dobri su za kosti.*

Antonio, 4,8 god.: *Ja volim čokoladu.*

Fabijan, 4,8 god.: *Ali, čokolada je samo za desert.*

Nika, 4,6 god.: *I moraš oprati zube. Ja volim brusnice.*

Marija, 4,5 god.: *Ja još groždice.*

### **Jedemo li sve vrste hrane u jednakim količinama?**

Fabijan, 4,8 god.: *Pa vidiš na piramidi prehrane koliko, slatkiša najmanje. Ne možeš se najesti samo od slatkiša, ali čips od jabuke je baš zdravi slatkiš.*

### **Može li naše tijelo bez vode?**

Svi: *Neeee!*

Dora, 4,5 god.: *Moramo piti vodu i sok.*

### **Kakav smo mi sok radili?**

Korina, 4,6 god.: *Cijedili smo naranču i limun. Volim sok od naranče.*

### **Mišiće hranimo mesom, tjesteninom... Kako ih jačamo?**

Sara, 4,8 god.: *Trčimo, vježbamo, plešemo. Ja volim kad vježbamo uz glazbu.*



Jesenski kros u Velikoj Gorici

iskustva obogatila su i lutkarskom predstavom *Priče iz kupaonice*. Projekt je omogućio djeci da na zabavan način, nizom pomno osmišljenih aktivnosti usvajaju zdrave navike. Podržao je doživljajno, suradničko učenje te kreativan izričaj djece, stimulirao tjelesni, kognitivni, emocionalni i socijalni razvoj djece te unaprijedio suradnju između vrtića, roditelja i

lokalne zajednice. Usklađeno djelovanje obitelji i vrtića pridonosi razvoju samopouzdanog djeteta koje sa sviješću o važnosti zdravog stila života usvaja cjeloživotne zdrave navike za svoju dobrobit i dobrobit zajednice. Vjerujemo da je ovaj projekt uvelike pridonio ostvarenju tog cilja te da je bio zalag za buduću kvalitetnu suradnju s roditeljima i zajednicom.