

Gondolkodj egészségesen!

Az idei nevelési évben a társult Óvodákban működő Egészség- és Környezetvédelmi Munkaközösség az egészségvédelmet, egészséges életmódra nevelést tekinti fő feladatának.

Ezen célt, feladatot támogatva Óvodánk csatlakozott a *Gondolkodj egészségesen!* programhoz.

A program létrejöttének hátterében az áll, hogy a gyermekek egészségi állapotáról szóló hazai és nemzetközi felmérések azt mutatják, hogy egyre több egészségtelenül élő gyermek és felnőtt van. A különböző betegségek „népbetegségek”(elhízás, fáradékonyság, stb.) sokszor az egészségtelen életmódra vezethetők vissza. Ma már az orvosok és a pszichológusok többsége is úgy gondolja, hogy a megelőzést, az egészségre való nevelést pici gyermekkorban kell elkezdni. A program kidolgozói ezért érezték szükségességét egy olyan kiadvány létrehozásának, mely- már az óvodás évek alatt útmutatást ad mind a gyermekeknek, mind a szüleiknek, s -a témával kapcsolatos fontos tudnivalókat, hasznos ismereteket nyújt.

A könyv a következő témákat dolgozza fel: 1./ Táplálkozás , 2./Mozgás-Természetjárás, 3./Higiéné, 4./Gyermeklélek, 5./Közösségi élet, 6./Játékos beilleszkedés, 7./Gyermek biztonsága, 8./Sokszínűek vagyunk, 9./Környezetvédelem, 10./Kultúra(zene és könyvajánló), 11./ Csinosan, de okosan!

November 25.-én e téma kapcsán **EGÉSZSÉGDÉLUTÁNT** szerveztünk a kiscsoportos gyermekeknek és szüleiknek,(ők a program célcsoportja) akik **egészségzsákot vehettek át**, mely tartalmazza a fent említett könyvet, valamint az egészséges életmódra, helyes táplálkozásra felhívó kiadványokat és termékeket. Kézzelfoghatóvá téve ezzel gyermek és szülő számára egyaránt a szakmai kiadványok tartalmát.

Az egészségzsákok átadása mellett, mi is sok hasznos gondolatot cseréltünk a jelenlévőkkel, s megbeszéltük további fő céljainkat, kezdeményezéseinket .

Mit tehetünk még gyermekeink egészségének védelme érdekében?:

- minél több szabad mozgás (lehetőség szerint friss levegőn)
- heti egy zöldség-gyümölcs nap, avagy: Mit rágcsáljunk cukor és chips helyett?(dió, mandula, mogyoró, pattogatott kukorica, sárgarépa stb.)
- receptbörze (ötletcsere egészséges receptekből pl.: répatorta)

Bízom benne, hogy egyre többen támogatják ezt a mindannyiunk számára fontos kezdeményezést, mert ez is csak együtt sikerülhet, és mert az egészség és annak megőrzése a legnagyobb kincs a világon!

Komenda Istvánné
Ekv. Munkaközösség vezető