

40 години Обединено детско заведение 7 „Детелина“, София
40 Years Kindergarten 7 „Detelina“, Sofia

ДА ОПАЗИМ ДЕТСКОТО ЗДРАВЕ!

Мая Топалова, Симона Пейчева

Обединено детско заведение 7 „Детелина“, София

Резюме. Описаният в статията тренинг е породен от големия интерес на всички нас към опазване на здравето на детето. Акцентът е поставен върху взаимодействието между родители и учители за това, как детето да расте здраво. „Здраво дете“ е неоспоримо желание на всеки родител, но какво е съдържанието на тези две думи, какво включва понятието „здраве“? Преди всичко това означава нормално състояние на организма за растеж, развитие и дейност. Състояние на физическо, душевно и социално благополучие. В процеса на работа ние осъществяваме непосредствен контакт, използваме подходящи форми на практическо взаимодействие, анкети и интерактивни методи, за да дадем необходимата информация на родителите по темата. Върху тази основа трябва да се изградят потребността и мотивацията за опазване на здравето и за водене на здравословен начин на живот.

Keywords: child, health, growth, weight, height, nutrition

Здравето е закодирано в еволюцията на човешкото развитие. Къде завършва здравето и къде започва болестта? Кой руши здравето и какво го възстановява? Добре е детето да намери отговор на подобни въпроси още в детството си.

„Без здраве няма живот“ – гласи народната поговорка.

Точно затова още от най-ранна възраст детето трябва да осъзнае здравето като физическо благополучие, което му позволява да чувства, да мисли, да обича, да се радва, да е щастливо, да е красиво.

В детската градина е необходимо практически и всекидневно децата да се упражняват в опазване на хигиенни норми, което ще доведе до създаване на някои хигиенни умения и навици за поддържане на чист и спретнат външен вид, за почистване и опазване на околната среда, за рационално хранене, труд и почивка, здрав сън. Чистотата на детето и средата, в която то живее, имат голямо значение за неговото здраве. Колкото детето е по-малко, толкова е по-чувствително към всички замърсители (химикали, тютюнев дим, прах и др.) на въздуха, водата и храната. Те могат да причинят не само редица заболявания, но и трайни увреждания върху неговото по-нататъшно развитие. Притокут на чист въздух в жилището и помещението в детската градина е задъл-

жително условие за отглеждане на здраво дете. Когато детето е навън, трябва да се отбягват улици, булеварди с интензивно движение, тъй като газовете, които се отделят от превозните средства, са вредни за него. Затова родителите трябва да предпочитат залесени дворове, градини, паркове. Личната хигиена на детето е гаранция за неговото здраве. Нейното постоянно поддържане от първите дни на живота на детето е предпоставка за формирането в бъдеще на неговите хигиенни навици. За да запазим неговото здраве, е нужна хигиена на дрехите, мебелите и играчките, които детето ползва. Особено внимание трябва да се отделя на почистването на играчките след всяко ползване, тъй като то много често ги поставя в устата.

Задължителни хигиенни изисквания трябва да има към всички членове на семейството. Те трябва да поддържат нужната хигиена, защото могат да бъдат носители на инфекция, без да са болни в момента, и да я предадат на детето.

Храненето на детето в периода на предучилищната възраст е много важно за неговото развитие и растеж и за цялостния му психологически и физиологически комфорт. През този период се създават трайни хранителни навици – както добри, така и вредни, които впоследствие много трудно могат да бъдат коригирани. Необходимо е действията, насочени към здравословно хранене, да се провеждат още през детството, за да се изгради здравословен модел на хранене и хранително поведение и да се предотврати неблагоприятното въздействие на наднорменото тегло и неправилните хранителни навици върху здравето. Именно в периода на детството се създават културата на хранене и вкусът към различните продукти.

Днес, в динамичното време, в което живеем, хората са изложени на непрекъснат стрес. Възрастните споделят своите проблеми въкъщи и децата неминуемо също се стресират, което води до нарушаване на психическото и физическо им здраве. Необходимо е да се полагат усилия както от учителя, така и въкъщи, от родителите, за осигуряване нормални условия за развитие на децата. Трябва да им се осигурят повече положителни емоции, нормален ритъм на живот, като се спазват хигиенните норми, здравословен сън, рационално хранене и двигателна дейност.

Затова трябва да се разчита на подкрепата на родителите. Усилията ни трябва да бъдат обединени!

Тренинг с родители на тема „Да опазим детското здраве!“

Цел: да дадем възможност на детето да осъзнае здравето като ценност и необходимост за живота: да се грижи за своето опазване, като различава факторите, които укрепват или рушат здравето; да разбере значението на хигиенните умения и навици; да разбира значението на отделните жизнени ситуации (труд, почивка, сън, хранене, игри) за укрепване на здравето.

Предварителна организация:

1. Определяне броя на участниците.
2. Определяне мястото на провеждане.
3. Уведомяване и потвърждаване на участниците.
4. Анкетни карти, попълнени от родителите, във връзка с темата.

Организация на средата:

1. Покана.
2. Консумативи – стикери, флумастери, листови, цветни моливи и маркери.
3. Подходяща информация, свързана с темата.
4. Времетраене – 1 час.

Цел на тренинга:

Обмяна и добиване на опит относно уменията на децата при реализиране на идеите за възпитание и социализация на децата. Формиране на потребност от взаимодействие между учител – дете – родител.

Задачи:

1. Да се мотивират и подкрепят родителите при разбирането им за опазване на здравето и за водене на здравословен начин на живот.
2. Да се даде възможност на родителите сами да работят продуктивно с децата си въпреки за здравословен начин на живот

Ход на тренинга:

Въвеждане в темата:

Учител-треньор: Здравейте! Радвам се, че сме заедно, за да обсъдим проблем, който вълнува всички нас. Темата на нашия тренинг е „Да опазим детското здраве!“. Трябва да дадем всичко от себе си, за да растат децата здрави и бодри.

Презентация на участниците – поставяне на стикери.

Първо равнище

Цел: провокиране на асоциативната нагласа у родителите.

Методи: разговор.

Похват: провокиращи въпроси.

Предварителна анкета

1. Какво включва понятието „здраве“?
2. Кой руши здравето и какво го възстановява?
3. Често ли боледуват децата ви?
4. Какви са страховете ви, когато отивате на лекар?
5. Полагаме ли ние и вие, в екип, достатъчно грижи за укрепване здравето на децата?
6. Как приемате обаждане на медицинска сестра, когато детето ви се е почувствало неразположено?

7. Приемате ли за правилни действията на медицинската сестра, когато детето се е почувствало неразположено?

Очакван резултат:

Прилагане на съвместно изработени общи правила:

– Споделяй опит и проблеми!

– Бъди активен!

Второ равнище

Цел: родителите да осъзнаят информацията по темата, разгледана по време на дискусията. Поощряване на инициативността за участие и позитивно приемане на всяко изказано мнение:

1. Давайте личен пример на детето си за подражание.

2. Умело подбирайте и използвайте разнообразни методи и похвати на възпитание относно здравето.

Метод: интерактивен метод.

Похвати: активен обмен на информация; писмен отговор на поставените въпроси.

Формиране на два отбора; избиране на говорители, които да обявяват взетите решения по поставената задача. Отговорите се записват на листчета. Говорителите ги събират и обработват.

Първи отбор	Втори отбор

Нови идеи:

1. Усъвършенствайте уменията си да слушате и наблюдавате своето дете.
2. Бъдете уверени в себе си! Никога не отменяйте обещаното от вас на детето си!

3. Бъдете отговорни за бъдещето на вашето дете. То заслужава това.

4. Отнасяйте се с него като с възрастен. Детето е личност!

5. Отнасяйте се внимателно към здравето и безопасността на детето си!

6. Бъдете разбиращ възпитател, а не надзирател!

7. Ролевите игри са добро средство за придобиване на хигиенни навици и умения за по-добро здраве.

Очакван резултат: прилагане на нова информация в дискусията.

Трето равнище

Цел: Обмяна на опит и мнения относно умения и техники чрез средствата на модерацията.

Метод: Графично моделиране (асоциативен облак).

Похвати: указания, обяснения.

На листове от блок №4 родителите представят „здравето“ чрез рисунка. Как те си го представят? На какво го оприличават?

Решаване на казуси и разпределение по групи.

Първият водещ прочита конкретен казус от ежедневието в детската градина, свързан с темата.

Казус №1: „Родител води в началото на седмицата, след кратко отсъствие, видимо нездраво дете, но в същото време ви представя медицинска бележка от личния лекар, че детето може да посещава детска градина“.

I подгрупа трябва да влезе в ролята на учителя и да отговори на следните въпроси: Как ще реагирате? Какви действия бихте предприели? Каква позиция ще заемете? Решението да се вземе за определено кратко време и да се обяви от говорителя.

II подгрупа влиза в ролята на родители, които присъстват на сутрешния прием със здравите си деца. Задачата е да се обсъди сложността на ситуацията. Как ще постъпят? Как ще си помогнат взаимно?

Казус №2: „Виктория е често боледуващо дете. Родителите ѝ я обличат повече от другите деца и за да не се простуди през зимата, тя рядко посещава детска градина. Не играе навън и не спортува. Семейството прекарва почивните си дни въщи или на разходка в парка. Виктория с апетит си хапва сладкиши и кюфтенца, но с плач споделя с майка си, че децата ѝ се присмиват за наднорменото ѝ тегло“.

Какво ще предприемете, ако вие сте родител на Виктория?

Психотехническа игра: „Спомени от детството“

Въпрос: „Боледували ли сте често и от какво?“

Разграфяване на лист на четири части по следния начин:

Какво се е случило?	Следствие от тази случка
Положителен спомен	
Отрицателен спомен	

Четвърто равнище

Цел: защитаване на знанията във вербален и невербален план.

Методи: работа по групи; обсъждане на анкетата; формулиране на общи изводи по темата.

Анкета

1. Кои са първите признаци (симптоми) при заболяване на Вашето дете?
2. Как се казва личният лекар на детето Ви?
3. Какво е отношението Ви към лекарствата?
4. Какви по-специални грижи полагате, когато детето Ви е болно?
5. Уведомили ли сте учителите за наличие на алергии към дадени лекарства или храни?

Похвати: указания, самооценка.

Разглеждане и изказване на мнения относно анкетата. Говорителите обобщават резултатите.

Учител-треньор: Скъпи родители, нека да се върнем към самото начало, за да разберем дали се оправдаха Вашите очаквания и дали преодоляхте всичките си страхове за укрепване на здравето на Вашите деца? Въпросът за здравето касае всички нас – деца, родители и общество.

ЛИТЕРАТУРА

Колева, И., Атанасова, А. (1998). *Искам да съм като мама..., Искам да съм като татко....* Бургас: АПН.

Гюрова, В. & Витанов, Л. (2005). *Книга за учителя за предучилищна група в детската градина за 3–4-годишните деца*. София: Просвета.

Чавдаров, Д. (2006). *Проблемни деца*. София: Академично издателство „Проф. Марин Дринов“.

PROTECTING CHILDREN'S HEALTH

Abstract. The training exists because of everyone's drive to care for and nurture the child's health. The accent is on the interaction between parents and teachers in relation to the child's future wellbeing. A healthy child is undoubtedly every parent's ultimate desire, but what exactly is „health“ in this context? Above all this is the normal state of the body required for growth and development. It is a state of physical, mental and social wellbeing. During the training process, we establish immediate contact with the subjects, engage in appropriate forms of practical interaction, distribute questionnaires, and utilize interactive methods in order to educate parents about the topic. The methods that are communicated are an essential requirement for the child's current and future healthy life and wellbeing.

Maya Topalova, Simona Peycheva
Kindergarten „Detelina“
44, Deyan Belishki str.
Sofia, Bulgaria