



Sanja Prodanović



Diplomirani vaspitač/pedagog i andargog



JU Dječiji vrtić „Čika Jova Zmaj“ - Foča

PEDAGOŠKA UVJERENJA

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 kod djece, meni predstavlja podsticaj za još bolji rad.

KRATAK OPIS PRAKSE

Svijest o zdravim stilovima života razvija se još od najranijeg uzrasta, kako u porodici tako i u vrtiću. Brojne mogućnosti koje vode djecu ka promjeni navika u ishrani predstavljene su okviru ove inovativne prakse i to: kreativne radionice o zdravoj ishrani, obilježavanje datume vezanih za zdrave životne stilove; sadnja bašte u kojoj odrasli zajedno sa djecom uzgajaju povrće, voće, aromatično i začinsko bilje; uvođene tzv. voćnih rođendana, gostovanja stručnjaka iz oblasti zdravlja i zdravih stilova života; odlazak u pojestu domaćinstvima koja se bave uzgojem voća i povrća; jednodnevni izleti i odlazak na ljetovanje i dr.



NAGRADA ZA
INOVATIVNE
NASTAVNIKE

NASLOV

Razvijanje zdravih stilova života kod djece predškolskog uzrasta

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 u vaspitnoj grupi vezanih za zdravu ishranu, najčešće su vezane za voće i povrće i značaj konzumiranja istih; u grupi obilježavamo sve značajne datume koji su vezani za zdrave stilove života; improvizovali smo našu malu bašticu gdje zajedno sa djecom sadim i uzgajam povrće, voće, aromatično i začinsko bilje; uobičajene proslave rođendana smo zamijenili voćnim rođendanima; u realizaciji priredbi učestvujemo sa tačkama koje su vezane za zdravu ishranu; dramskim metodom osmišljavamo predstave u grupi vezane za voće i povrće i njihov značaj; organizujem gostovanja stručnjaka iz pojedinih oblasti koji u vaspitnoj grupi realizuju interaktivne radionice vezane za zdravlje i zdrave stilove života; organizujem sistematske i stomatološke preglede za djecu iz grupe; zanimljivim radionicama djecu učim zdravstveno – higijenskim navikama; zajedno sa djecom odlazim u pojestu domaćinstvima koja se bave uzgojem voća i povrća; organizujem jednodnevne izlete i jednom godišnje odlazimo na ljetovanje; 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 i sve veći broj gojazne djece. Rezultati provedene ankete koju su popunjavali roditelji pokazali su da se djeca dosta nezdravo hrane. Grickalice, masnoće i soli su skoro svakodnevno prisutne u njihovoj ishrani.

Takođe, u razgovoru sa roditeljima zaključila sam da djeca nemaju razvijene higijenske navike kako sam ja očekivala, a nisu obavljali ni preglede osim u svrhu upisa u vrtić (a prije toga su obično preglede bili na uzrastu od godinu dana).

Jedna od informacija koja me je takođe podstakla da uvedem ovu praksu jeste da djeca jako malo vremena provode u prirodi (na svježem vazduhu) i da nemaju puno fizičkih aktivnosti neophodnih za pravilan rast i razvoj.

CILJ I ŽELJENI ISHODI

Ciljevi:

- 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 za zdrav život.

Ishodi:

- Da dijete stekne navike za pravilnu, zdravu i umjerenu ishranu
- Da dijete stiče elementarna znanja o zdravstvenoj kulturi radi očuvanja i jačanja tjelesnog i mentalnog zdravlja
- Da 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 softwer 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 djeca 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.



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

Kod obilježavanja značajnih datuma trudim se da djeci taj dan predstavim kao jedan 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 i sl. Pri obilježavanju Svetskog 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 bilježavanje 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 na koji način oni uzgajaju povrće u bašti ali i u plasteniku. (Prilog br.4 Slike sa posjete domaćinstvu Šolaja)

Nakon ove posjete došla sam na ideju da u proljeće zajedno sa svojim mališanima uzgajamo voće, povrće, aromatično i začinsko bilje. Smatrala sam da je i to jedan od načina kako djeci približiti zdravu ishranu i očigledan put da djeca 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 tj. četiri sanduka koja sam zajedno sa djecom napunila zemljom i pripremila za uzgoj. Nakon toga sadili smo sjemenja prvo u čašice a potom kada su biljke malo narasle posadili smo ih u našu bašticu. Narednih mjeseci redovno smo zalivali sve 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 uspjeli uzgojiti i ubrati. Posebno ih je radovalo što su uspjele neke vrste povrća koje djeca nikad ranije nisu vidjela kao npr. artičoku i bamiju. Čak su neka djeca dovodila roditelje da im pokažu kako one izgledaju. Svakodnevno su ubirali plodove svog rada ,konzumirali ih svježe ili dostavljali kuvarici da ih pripremi za ručak. (Prilog br. 5 slike naše baštica).

Kada sam počela potencirati aktivnosti vezane za zdrave stilove života u svojoj vaspitnoj grupi, veliki problem mi je predstavljala proslava rođendana koja je podrazumijevala donošenje torte, mnoštva grickalica, sokova i slatkiša, svega onoga što se kosi sa zdravom ishranom. Da bih to promijenila, a učinila ugođaj slavljenja rođendana posebnim došla sam na ideju da počnemo proslavljati „voćne rođendane“. Zajedno sa djecom sam

napravila 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 grickalice i slatkiša. Međutim, ubrzo posle toga prihvatili su u potpunosti ovakvu vrstu proslave, 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“, i „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“ koja je održana 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 sl. a potom ih plastificiram da duže traju i one 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 sada je praksa u našoj ustanovi bila da djeca pri upisu u novu radnu godinu donose ljekarsko uvjerenje od doktora. Smatrala sam da to nije dovoljno pa sam zato kontaktirala dr Šteficu Savić i dječijeg stomatologa Gordanu Vasiljević, a uz saglasnost direktorice vrtića Slađane Vladičić, da u grupi realizujemo sistematski pregled. Sva djeca su obavila pregled, nakon čega je roditeljima ukazano da li je sve u redu sa zdravljem djeteta ili je potrebno da posjete nekog od specijalista. Tako je uz pomoć ovog pregleda otkriveno da jedna djevojčica ima slabiji vid na desno oko na čemu su roditelji bili posebno zahvalni jer su sigurni da to ne bi primjetili do njenog polaska u školu. Stomatološki pregled je obavljen u Domu zdravlja u Foči, gdje se takođe nakon pregleda sugerisalo roditeljima da redovno vode djecu na 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. Pa sam u toaletu koji koristimo stavila aplikacije koje podsjećaju djecu na to kako se pravilno peru ruke (što redovno vježbamo) i kada. Za ovu aktivnost smo osmislili slogan „Ćiribu, ćiriba nek' se pojavi sapunica“. Kroz igru i zanimljive 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 i 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 NP „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“ koje 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 djeci 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 onih uobičajenih vrtićkih aktivnosti.

U međuvremenu, ustanova u kojoj radim uključila se u inicijativu „Škole/predškolske ustanove prijatelji pravilne ishrane“ a na kraju sprovođenja same inicijative izvršena je evaluacija od strane Komisije Ministarstva prosvjete i kulture RS, Ministarstva zdravlja i socijalne zaštite RS i Instituta za javno zdravstvo RS-a 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 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 emisiji „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.

