



Egészségmegőrző napot tartottak a székeljudvarhelyi Ficánka napköziben, velük tartottunk. **Antal Csilla**

óvodavezető – miután tájékoztatott a nap jelentőségéről –, gyorsfelmérést végzett a felnőttek szöveg által mocorgásra ítélt óvodások körében.



Fotók: Csedő Attila

Mit kell tennünk, hogy egészségesek legyünk: együnk sok zöldséget, gyümölcsöt, ne együnk csokit, cukorkát, mossunk fogat és tornázzunk. A különböző udvarhelyszéki, sófalvi, udvarhelyi, varsági vendégóvodások kivágták a rezet. Nem csoda, már ötödszörre rendezik meg a napközi az egészségvédő mozgalmat.

Az idén másodszor jöttek el a **Gondolkodj Egészségesen Alapítvány** önkéntesei Magyarországról, és kuriózumként elhozták

Pásztor Dóri

t, az aranyérmes paralimpikont.



Az alapítvány vezetője és kitalálója, **Bácskai Márta** elmesélte, hogy óvodásan 40 kg felett volt a súlya, és ez nagyon zavarta. Franciaországba költöztek, ahol édesanyja egy orvossal konzultálva azt a tanácsot kapta, hogy váltsanak életmódot: egyen zöldségeket, gyümölcsöket, mozogjon rengeteget.

Egy egész programot dolgozott ki számára az orvos, melyet átalakítottak magyar szakemberekkel az alapítvány számára. Valószínűleg ennek köszönhető, hogy a 40 kg-ot ma sem nagyon haladhatja meg Márti súlya.

Elhatározta, hogy mindent megtesz azért, hogy egy gyerek se élje át azt, amit neki kellett elviselnie a kövérsége miatt. Az alapítvány programjához mára a magyarországi óvodák 80 százaléka, közel 1700 intézmény csatlakozott, számos szakemberrel dolgoznak együtt, és az őket támogató médiaszemélyiségek tábora is népes.

Ezzel vége a felnőttes dumáknak

Kezdődhet az élmény. Előbb az alapítvány alkalmazottaival játszottak a gyerekek mozgásos

játékokat: szaladjon az, aki szereti az almát, érintsd meg különböző testrészekkel a lila színt a társad ruháján stb.



Majd Pásztor Dórral díszítettek húsvéti tojást, mákba, puliszkalisztbe mártották az előzőleg beragasztózott poliésztertojást. Dórinak két kezén van összesen öt ujja, a gyerekek láthatták, hogy így is el tud végezni különböző hétköznapi tevékenységeket, megkérdezték, hogyan eszi a fagyit, hogyan fényképez.

Dóri megmutatta, hogy ha nem is pont úgy, ahogyan az átlagos emberek, de ő is kiválóan érvényesül. Dóri célja, hogy **a gyerekek ne féljenek a fogyatékosoktól**, a másságtól, ismerjék meg, és barátkozzanak meg velük.

□ Szia mese

Szintén az alapítvány egyik, épp hiányzó szakértőjétől tanultak a napközi óvónői egy új módszert, a drámapedagógia és a mesélés összekapcsolását.



Nyuszilakomás mese után salátabar

Pirinyó asztaloknál pirinyó kezek vagdosták szorgalmasan műanyag késekkel a zöldséget, mások főtt tojásból gyártottak vitorlás csónakokat, aztán belapátolták az egészséges finomságot.



A szülők sem maradtak ki a programból. Délutáni szabadidős tevékenységként találkozhattunk az alapítvány tagjaival, akik segítettek. Igazából szakmai segítséget nem is tudtak nyújtani, mert csak úgy zúdultak rájuk a kérdések, problémák, megoldások, tapasztalatok. Csúnya szó, de tanulságos a történet, amit egy anyuka osztott meg velünk: a kislánya esze állandóan az evésen jár. Még be sem fejezte az evést, már azon törpöl, hogy a következő étkezésnél mi lesz a menü.

Az anyuka, aki bevallása szerint maga is duci gyerek volt, és felnőttként folyton tudatosan kell kerülnie a vonzó falatokat, nem szeretné, hogy a kislánya ugyanezzel a problémával küzdene. De csak pironkodva mert segítséget kérni, **nehogy bárki is azt higgye, éheztetni akarja a gyerekeit.**



Seress Virág pszichológus megnyugtatta, nem kell éheztetnie a lányát, kisgyereket valóban nem szabad fogyókúráztatni, csak a család szénhidrátban, cukrokban, üres kalóriákban gazdag étrendjét kell kicserélnie friss zöldségekben, gyümölcsökben bővelkedőre. Ez a megoldás felszíni része, azon kívül nem ártana, ha felfejtenék, akár szakember segítségével, hogy miért jelent az étkezés ekkora örömet a gyerekeknek. Mit kompenzál vele, látatlanban, csak találgatni tud.

A dacos gyerek is előbújt a zsákból

Mit tegyen a szülő, ha a nagycsoportos gyerekük két kabátban akar hazamenni az oviból kánikulában, és nem tágít. Mi lesz vele az iskolában?

A szakértők szerint az iskolában más szabályok vannak, és egy-két próbálkozás után a gyerek felméri a határokat, mit tehet meg, mit nem, alkalmazkodik a környezethez. Számára is az bizonyult a leghatásosabb módszernek a dac kezelésében, ha nem vesz tudomást róla. Úgy tesz, mintha észre sem venné.



afelől a költségvetésről és a költségvetésről



Magyarországon a költségvetésről és a költségvetésről