**Kezdődik az óvoda**

A családi- és az intézményi nevelés kettős ölelésében vár az ovi

A nyár vége, a szeptember nagy fordulópont minden óvodáskorú gyermeket nevelő család számára. A gyermek a családi környezetből át vagy visszakerül az óvodai gyermekközösségbe, egy intézményes nevelési környezetbe. A nyári szünetben a szülő, nagyszülői háttér és egy szélesebb közösségi, baráti háttér vette körül a családot és a gyermekeket. Ez óhatatlanul más szabályokkal, napirenddel, akár más étkezési és higiénés szokásokkal, környezeti feltételekkel járt együtt, mint az óvoda.

Éppen ezért kell egy átállási időt és szokásrendet megteremteni a **felkészülés**hez. Erre akkor is szükség van, ha már visszatérő óvodás a gyermek, de más a helyzet, ha most kerül be az új környezetbe. Azok a gyermekek, akik már bölcsődébe is jártak, talán könnyebb lehet az alkalmazkodás, de a hosszú szünet után az új környezet, új szabályok, a felnőttek és a gyermekek nagy kihívást jelentenek nekik is.

A védőnővel és a gyermekorvossal megbeszélték, és szűrővizsgálatokkal alátámasztották, hogy a gyermek óvodai közösségbe kerülhet. Ha vannak mégis olyan egészségi állapotok, amire az óvodának is figyelemmel kell lenni, azt a felvételkor és az óvoda megkezdésekor ismét egyeztetni kell úgy a nevelési igények, mint a környezeti és tárgyi feltételek miatt. Gondoljuk itt a táplálkozási sajátosságokra, szemüveg használatra, mozgásszervi vagy egyéb problémákra. A szobatisztaság alapkövetelmény, de egy-két váratlan esemény még belefér, ezért váltóruhát, fehérneműt mindenképpen szükséges az óvodában tartani. Ma már a legtöbb óvodában gyermekek fejlődését az úgynevezett integrált nevelés biztosítja, vagyis az átlagtól eltérő fejlődésű, nevelési szükségletű, vagy fogyatékkal élő gyermekek is együtt vannak a többiekkel.

Az intézményt már korábban kiválasztották, elintézték a beiratkozáshoz a szükséges adminisztrációt, meglátogatták a gyermekkel, hol fogja tölteni ősztől napjait. Jó, ha az óvoda közeledtével beszélgetünk az ottani napirendről (étkezés, tisztálkodás, játék, alvás-pihenés, mozgás, egymásra figyelés, rendrakás stb.), programokról, ha már ismert, a jeléről, mit kell már egyedül megtennie, miben kérjen, kérhet segítséget és ő miben tud segíteni.

Ha valamilyen okból óvodát kell váltani, vagy új vezető, óvónő lesz a gyermekkel, ezeket újra meg kell beszélni velük, és a gyermeket is fel kell készíteni a változásokra.

Lelkileg is megnyugtató a gyereknek, ha a **beszoktatás** menetét megbeszéljük vele. Akkor is érdemes egy fokozatosságot megtartani, ha már nem kezdő óvodás a gyermekünk. Jó, ha minden nap elmondjuk, másnap ki viszi- és hozza el az óvodából és mikor. Ez az ő korukban még inkább a napirenddel pontosítható (pl: ebéd után, vagy alvás után, stb.). Beszéljük meg az óvodával egyeztetve, hogy mit vihet be magával, illetve mit visz csak az útra. Tanácsos ezeket a témákat nyugodtan, de határozottan és kijelentő módban megbeszélni a gyermekkel, és csak akkor adjunk választási lehetőséget és döntési helyzetet, amikor valóban azt szeretnénk, hogy ezt rábízzuk (pl. macit vagy cicát vigyen). Fontos, hogy az otthoni környezetből való kilépés, az oda és vissza közlekedés, az átadás és elbúcsúzás óvodában, illetve az újra találkozás nyugodt és szeretetteljes elfogadás és biztatás hangulatában történjen, szenteljünk valóban neki szóló figyelmet. Hallgassuk meg, ismerjük fel és jelezzük vissza az érzéseit, legyünk megértőek, elfogadóak, vagy ha olyan a helyzet, mondjuk meg a helyes utat, adjunk jó példát, meséljük el, hogy ez velünk vagy mással hogy történt.

Fontos arról is beszélni, hogy vegyes korcsoportú gyermekekkel lesz egy csoportban, vagy azonos korúakkal.

A gyermekek egészsége sok ember kezében van: elsősorban a szülőkében, illetve, akik a mindennapi életükben, vagy rendszeres kapcsolat révén vele élnek. Ugyanakkor az óvodai környezet az, amelyik szervezetten és célzottan a nevelési-oktatási programja keretében foglalkozik az egészséggel, az egészség feltételeivel. Mindegyik közös feladata, hogy az egészség választása, az egészség értékké válása, és elérésének gyakorlása a gyermek mindennapjaiban is megjelenjen, saját belső szokásrendjévé és értékévé, sőt egyre inkább tudatos döntésévé váljon.

**Mit tehetnek a felnőttek?** Legelső sorban példát adnak. Ismereteket, magyarázatokat fűznek az egészséggel kapcsolatos helyzetekhez, biztosítják számára az egészséges környezet és életmód feltételeit, gyakorlásának módszereit, milyen úton-módon működik ez a gyakorlatban. Különböző nevelési módszerekkel ösztönzik, meggyőzik, lelkesítik, elismerik és megdicsérik az egészség irányába ható cselekedeteket.

**Az egészség nem cél, hanem érték, a mindennapi élet forrása. Az emberi élet minden pillanatára érvényes ez.**

A családi- és óvodai nevelésnek nincs egyetlen olyan területe sem, amelyből az élet- és az egészség védelme kimaradhatna. Az egészség a testi, lelki, szellemi és szociális jólétünk egyensúlya, nem csupán a betegségek hiánya. Az egészségnek a gyermek fejlődésének minden szakaszában, a szülői nevelési folyamat minden mozzanatában meghatározó szerepe van. Az egészség fenntartása, megerősítése, a betegségek megelőzése és visszaszerzése a gyermeknevelés minden pillanatában megjelenik akár tudatosan, akár nem.

**Mit tehetünk az egészségünkért hétköznapi szinten**

* kornak és fejlettségnek megfelelő játékok, használati tárgyak, berendezések
* káros szenvedélyek elkerülése (dohányzás, passzív dohányzás, drogfogyasztás a felnőttek részéről, telekommunikációs és számítógépes eszközök használata, TV nézés mind a gyermekek, mind a felnőttek részéről)
* káros szenvedélyek mértékletes kávé, ritkán és kis mennyiségű alkohol fogyasztás a felnőttek részéről, de semmi esetre sem a gyermek előtt!)
* megfelelő kiegyensúlyozott táplálkozás (sok zöldség, saláta, főzelék, gyümölcs, tejtermék, hús, kevés hozzáadott cukor, szénhidrát)
* mindennapos testedzés, mozgás
* rendszeres személyi higiénia, fertőzések megelőzése
* kiegyensúlyozott napirend, alvás, pihenés, játék
* kirándulás, természetjárás
* természet és környezetvédelem (tisztaság, rend, szemét és hulladék kezelés, vásárlási, csomagolási szokások)
* öntevékeny aktív szabadidő eltöltés, kultúra fogyasztás
* védőoltások, vitaminok szedése
* évenként ismétlődő háziorvosi- és védőnői-, valamint fogászati szűrővizsgálatok

**Az egészséges gyermek jellemzői:** jó a közérzete, kiegyensúlyozott, van alkotókedve, játékkedve, örül az életnek, kellemes, együttműködő, szívesen beszélget, önkifejező és öntevékeny, együttérző, jól tűri a változásokat, a váratlan helyzeteket, jó fizikai erőnlétben van.

A szülők jól ismerik már **gyermekeik betegségjeleit**, és ha ilyeneket tapasztalnak, forduljanak továbbra is a háziorvosukhoz, illetve jelezzék ezt az óvoda felé is: rossz közérzet (étvágytalanság, erőtlenség, levertség, alvászavar), láz, gyulladás, hasmenés, hányinger, hányás, fájdalom, sérülés.

**Vidám, örömteli, egészséges ovikezdést kívánunk!**

**Várfalvi Marianna (védőnő)**