

*„Szeresd egészségedet,
mert ez a jelen
Védd a kisgyermeked,
mert ez a jövő
Őrizd szüleid egészségét,
mert a múlton épül fel
a jelen és a jövő!”
(Bárczi Gusztáv)*

EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS A BÖLCSŐDÉBEN

Péter Anita

A bölcsőde a gyermekjóléti alapellátás része, a családban nevelkedő gyermekek napközbeni ellátását, szakszerű nevelését és gondozását végző intézmény. Az egészség megőrzésére mint bölcsődei feladatra nagy hangsúlyt fektetünk. Fontos az egészségvédelem és a prevenció.

Az egészségnevelés összetartozik a gondozással, a szomatikus, a pszichés, az érzelmi, az értelmi, akarati neveléssel, valamint a szociális fejlődéssel.

Cél: az egészségügyi szokások, az egészséges életmód kialakítása, amelynek a jövőre nézve alapozó jellegük van.

Jogszabályi háttér

Az egészségügyről szóló 1997. évi CLIV. törvény alapelvei körében az alábbiak szerint fogalmaz: „Az egészség fejlesztését, megőrzését és helyreállítását az egészségügy eszköztárában csak a szociális ellátórendszerrel, valamint a természeti és épített környezet védelmével, illetve a társadalmi és gazdasági környezettel együttesen, továbbá az egészséget támogató társadalmi gyakorlattal és politikával kiegészülve képes szolgálni.”

A WHO szerint (1946) „Az egészség a teljes fizikai, szellemi és társadalmi jólét állapota, és nem csupán a betegség vagy fogyatékoság hiánya”.

1. Az egyénnel mint teljes rendszerrel foglalkozik.
2. Az egészségnek ez a felfogása tekintettel van a belső és külső környezetre.
3. Elismeri az egyéniség szerepét.

A WHO egészségdefiníciója:

„... az egészséget tehát a mindennapi élet erőforrásának tekinthetjük, nem pedig céljának; ez a pozitív megfogalmazás hangsúlyt fektet a szociális és személyes erőforrásra is, éppúgy, mint a fizikális kapacitásra” (Tóth 2005: 8).

Mi az egészségfejlesztés?

Az egészségfejlesztés az egyének és közösségek egészségi állapotának emelésével áll összefüggésben.

A WHO definíciója: az egészségfejlesztés az a folyamat, mely révén képessé teszünk másokat egészségük javítására, illetve arra, hogy nagyobb kontrollra tegyenek szert egészségük felett (WHO 1984).

Egészségfejlesztés = az egészség „feljavítása”

Fontos:

a felvilágosítás

a támogatás

a bátorítás

az egészség előtérbe helyezése.

Az egészségfejlesztés célja: képessé tenni az embereket a nagyobb kontroll megszerzésére az egészséget befolyásoló tényezőkkel szemben.

Az egészségmagatartás

Az életmód egyik megnyilvánulása az egészségmagatartás.

Az egészséggel kapcsolatos magatartás magában foglalja a preventív magatartást, az egészség megtartását és az egészség fejlesztését elősegítő magatartásformákat, mint például a táplálkozáskontrollt, a sportolást, a biztonsági öv használatát.

Kasl és Cobb klasszikus definíciója szerint bármely olyan aktivitás, amit a személy hite szerint az egészsége érdekében tesz azért, hogy betegséget előzzön meg vagy betegséget azonosítson még annak tünetmentes szakában (Urbán 2001).

A szakirodalom megkülönböztet az egészséggel kapcsolatos attitűdök vizsgálata szempontjából az egészség szempontjából kedvező és kedvezőtlen viselkedést. A kedvező viselkedés az egészség szempontjából előnnyel jár, míg a kedvezőtlen magatartásnak káros hatása van az egészségre.

EGÉSZSÉGVÉDELEMEL KAPCSOLATOS SZABÁLYOK A BÖLCSŐDÉBEN

A kisgyermek fejlődését személyi és tárgyi feltételek rendszere és kölcsönhatása határozza meg. Viszonylag kisebb környezeti hatások is befolyásolhatják a testi és szellemi fejlődését.

A személyes környezet képviselője a kisgyermeknevelő, aki a kisgyermek számára a mintát, a modellt adja. A gyermek a környezetével állandó kapcsolatban áll. A kisgyermeknevelőnek fontos feladata a leoptimalisabb feltételeket biztosítani.

A program akkor éri el célját, ha:

- a kisgyermeked edzettek lesznek;
- elsajátítják a koruknak megfelelő egészségügyi szokásokat;
- mozgásuk egyre harmonikusabb, összerendezettebb;
- szívesen tartózkodnak és tevékenykednek a szabadban.

Az egészséges életmódot a szülők és a kisgyermeknevelők útmutatásával, a szabályok belsővé válásával tanulja meg a kisgyermek. Az egészségvédelmi tudnivalók életünk részei, melyeket állandóan ismételünk.

A higiénés műveletek elsajátításában nagy szerepe van az utánzásnak, a felnőtt példamutatásának. Az életkornak megfelelő helyes életritmus, a jó napirend kialakítása az egészséges testi és szellemi fejlődés alapfeltétele.

A táplálkozás, a testápolás, az öltözködés, a mozgás, a levegőzés, a pihenés és az alvás megszervezésével, az ezekhez kapcsolódó tevékenységekkel és az ezeken alapuló szokások kialakításával biztosítjuk a kisgyermek számára a megfelelő életritmus kialakítását.

Az egészségvédelmi követelmények betartását a bölcsőde vezetője és orvosa rendszeresen ellenőrizzé.

1. A bölcsődés gyermekek egészségvédelme

A betegség gyanúját a bölcsődei kisgyermeknevelő jelzi a bölcsőde orvosának, aki indokolt esetben „kitiltja” a gyermeket a közösség védelmében. Jogszába írja elő, hogy a bölcsőde köteles havi négy órában bölcsődeorvost megbízni a feladatok ellátásával. (15/1998. NM rendelet)

A kisgyermeknevelő gondoskodik arról, hogy a szülő minél hamarabb elvigye a gyermekét.

A bölcsődében minden esetben ún. sürgősségi ellátás (lázcsillapítás, elsődleges sebellátás stb.) történik, a betegség kezelése a család orvosának a feladata.

Lezajlott betegség után a szülő köteles orvosi igazolást vinni a bölcsődébe, melyet a kisgyermeknevelő a bölcsődei gyermek egészségügyi törzslapján dokumentál, és a bölcsőde orvosa számára megőrzi.

A betegségek megelőzése érdekében a higiénés szabályok betartása mellett szükséges, hogy a bölcsőde naponta biztosítsa:

- a megfelelő időtartamú szabad levegőn tartózkodást játék és alvás formájában;
- a megfelelő étrendet, folyadékpótlást, vitaminellátást, a fejlődéshez szükséges anyagok bevitelét.

Hetente egyszer, illetve szükség szerint kell ágyneműt, valamint a jellel ellátott törölközőt váltani. A törölközők elhelyezése úgy történjék, hogy azok egymással ne érintkezzenek. Ugyanilyen módon kell megkülönböztetni a gyermekek fésűit, hajkeféit, fogkeféit.

A fertőző betegségek terjedésének megállításáért az alábbiakat tesszük:

- gyakori, rendszeres szellőztetés;
- saját jellel ellátott tisztálkodási eszközök biztosítása;
- rendszeres napi, heti, havi takarítások a bölcsőde tisztaságának érdekében;
- a bölcsőde helyiségeinek és eszközeinek fertőtlenítése.

2. Járványügyi előírások

A védőoltásokkal kapcsolatos részletes feladatokat az Országos Epidemiológiai Központ által évente kiadott, az adott védőoltási év tevékenységére vonatkozó módszertani levél határozza meg. A védőoltások nyilvántartása és jelentése a házi gyermekorvos feladata.

Az oltások megtörténtéről az oltott személyt egyéni dokumentációval is el kell látni, a 15 évesnél fiatalabbak oltásait a Gyermek egészségügyi kiskönyvbe kell bejegyezni.

Azoknak az orvosoknak, akik bölcsődébe, illetve egyéb közösségbe kerülő gyermekek vizsgálatát végzik, az életkor szerint esedékessé vált kötelező oltások megtörténtét ellenőrizni kell.

A hiányzó oltások pótlása érdekében kötelesek felvenni a kapcsolatot a gyermek házi gyermekorvosával/orvosával.

A bölcsődei gondozottnál az életkorhoz kötött kötelező védőoltásokról nyilvántartást vezetni az egészségügyi törzslapon. Az életkorhoz kötött kötelező védőoltások megtörténtéről a bölcsőde orvosa, a kisgyermeknevelő a Gyermek egészségügyi kiskönyvben bejegyzett oltások alapján tájékozódhat, az ott dokumentált oltások megtörténtét rá kell vezetni a gyermek egészségügyi törzslapjára is.

Ha a bölcsődében fertőző betegség vagy annak gyanúja fordul elő, azt a 63/1997. (XII. 21.) NM-rendeletben foglaltak szerint jelenteni kell.

A bölcsőde orvosának figyelemmel kell kísérnie a fertőző betegségben szenvedő vagy fertőző betegek környezetében élő gondozottnal kapcsolatban hozott járványügyi intézkedések, határozatok (elkülönítés, járványügyi megfigyelés és ellenőrzés, felvételi zárlat stb.) betartását.

A bölcsődékben észlelt egyes fertőző betegségek esetén az ÁNTSZ területileg illetékes városi intézete a megbetegedési veszély elhárítása érdekében (hatályos jogszabály alapján) elrendelheti a gondozottak védőoltását vagy gyógyszeres kezelését, melyet a bölcsőde orvosának – a háziorvossal egyeztetve – el kell végeznie.

A fertőző betegséget terjesztő vagy egyéb egészségügyi vonatkozásban káros rovarok és egyéb ízeltlábúak, valamint a rágcsálók ellen védekezni, elszaporodásuk megakadályozásáról és rendszeres irtásukról gondoskodni kell.

A területileg illetékes ÁNTSZ városi intézete a bölcsődékben a tetvesség felderítésére időszakos vagy soron kívüli szűrővizsgálatot rendelhet el, melyet el kell végezni.

3. A bölcsődei dolgozók egészségvédelemmel kapcsolatos szabályai

A dolgozó köteles munkába lépés előtt a foglalkozás-egészségügyi orvosnál munkaköri alkalmassági vizsgálaton megjelenni. Egészségügyi nyilatkozatot kell aláírnia, melyben nyilatkozik, hogy nincs eltitkolt betegsége, és részt vesz a foglalkozás-egészségügyi orvos által megjelölt vizsgálatokon, amely alapján alkalmassága elbírálható. (33/1998. (VI.24.) NM rendelet) A bölcsőde vezetője köteles folyamatosan figyelemmel kísérni, hogy a dolgozó rendelkezik-e érvényes ernyőszűrési lelettel.

A dolgozó köteles jelenteni a bölcsőde vezetőjének, ha egészségi állapotában a munkáját kedvezőtlenül befolyásoló változás (ismeretlen eredetű lázas megbetegedés, mások megbetegedését okozó bőrbetegség, hasmenés és heveny gyomor- és bélpanaszok) következik be, vagy a vele közös háztartásban élő személynél hasmenéses megbetegedés fordul elő.

4. Takarítás

A belső felszerelési és berendezési tárgyak könnyen tisztíthatók és fertőtleníthetők legyenek. Tisztításuk nedves, fertőtlenítős ruhával történjék. Járvány esetén a vonatkozó közegészségügyi szabályok szerint kell a takarítást végezni. A bölcsődében a csecsemőcsoportban használatos játékokat szükség szerint naponta, akár többször is, folyó meleg vízzel le kell mosni. A többi gyermekcsoportban hetente kell elvégezni a gyermekjátékok lemosását.

Hetente egyszer és járvány idején soron kívül fertőtleníteni kell. A fertőtlenített játékokat meleg folyó vízzel többször, alaposan le kell öblíteni.

A takarítás úgy szervezendő, hogy az a gyermekeket ne zavarja. Csak azokat a helyiségeket lehet nyitvatartási idő alatt takarítani, ahol gyermekek nem tartózkodnak.

A takarítás nyitott ablaknál történjék. A szobákat étkezés után rendbe kell tenni, az ételmaradékot el kell távolítani. A padló tisztítása nedves, fertőtlenítős ruhával történjék. Más takarítóeszközt (vödör, felmosó, ill. lemosó ruha) kell használni a csoportszobákban, fürdőszobákban, WC-ben, és mást a mosogatókban, a konyhai helyiségekben. A takarítóeszközöket használat után ki kell mosni, és tisztán, a tisztítószerekkel együtt kell elhelyezni az erre kijelölt zárt helyen, ahol a gyermekek nem férhetnek hozzá. A tisztító- és fertőtlenítőszerket a mindenkori közegészségügyi előírásoknak megfelelően kell alkalmazni az Országos Közegészségügyi Intézet rendszeresen felújított „Tájékoztató a fertőtlenítésről” című kiadványa alapján.

5. Festés

Évenként meszeltetni kell a főzőkonyhát, az élelmiszerraktárt, a mosogatóhelyiségeket, a mellékhelyiségeket és a mosókonyhát. Az egész intézményt 2-3 évenként festetni és 6 évenként mázoltatni kell.

6. A helyiségek levegőjének higiéniéje

A konyha és az élelmiszerraktár valamennyi ablakát rovarhálóval kell ellátni.

A bölcsőde területén dohányozni tilos! (1999. évi XLII. törvény a nem dohányzók védelméről)

7. A szennyes ruha kezelése, mosása

A szennyes pelenkát minden esetben fertőzöttnek kell tekinteni. Pólyázóra vagy földre helyezni nem lehet.

Minden gyermek tisztázása után fertőtleníteni kell a pólyázót. A fertőtlenítő oldatot vagy sprayt a pólyázó mellett kell elhelyezni, és előírás szerint cserélni, használni az OKI tájékoztatójában foglaltak szerint.

Az egyszer használatos pelenka zárt fóliaszakban a települési hulladékkal együtt kezelendő az OKI szakértői munkacsoportjának útmutatója alapján.

A gyermekek ruháit, ágyneműit, törülközőit, asztalterítőit és a köpenyeket közepesen szennyezettnek kell tekinteni, ennek megfelelő mosástechnikát kell alkalmazni. A kimosott textíliát szennyeződés- és fertőzésmentes körülmények között kell tárolni.

8. A gyermekfelszerelések ellenőrzése

- a játékok javíthatók-e vagy selejtezendők;
- a homokozó letakarható-e, cserélni kell-e a homokot;
- a mászóka, a pancsoló, a vízpermetező megfelelően karbantartott-e;
- a gyermekbútorok javíthatók-e;
- a szekrények, záruk, elkerített szobasarkok megfelelően működnek-e.

A BÖLCSŐDEI NEVELÉS-GONDOZÁS HÁROM FŐ FELADATA

1. Az érzelmi fejlődés és a szocializáció segítése
2. A megismerési folyamatok fejlődésének segítése
3. Egészségvédelem, az egészséges életmód megalapozása

E feladatok közül az egészségvédelem és az egészséges életmód megalapozása az elsődleges.

Egészségvédelem, az egészséges életmód megalapozása

- a harmonikus testi és lelki fejlődéshez szükséges egészséges és biztonságos környezet megteremtése, a fejlődés támogatása;
- a primer szükségletek egyéni igények szerinti kielégítése;
- egészségvédelem, egészségnevelés, a környezethez való alkalmazkodás és az alapvető kultúrhigiénés szokások kialakulásának segítése (a testi-lelki harmónia kialakulását és megőrzését segítő napirend – ezen belül: étkezés, mosakodás, öltözködés, alvás, szobatisztaságra nevelés, pihenés, levegőzés, játék, mozgás);
- szükség esetén speciális szakember bevonásával prevenciós és korrekciós feladatok ellátása.

Az egészségért végzett tevékenységek

Egészségnevelési programok:

1. Primer prevenció – alapfeladat
2. Egészséges táplálkozás
3. Személyi higiéné
4. Mindennapi testmozgás
5. Lelki egészség (Harmonikus kapcsolat, kiegyensúlyozott családi élet)
6. Egészséges és biztonságos környezet

1. PRIMER PREVENCIÓ

1.1. Vitamin és ásványi anyag profilaxis

A bölcsődének figyelemmel kell kísérnie az angolkór, a fogászati, a védőoltás, vitamin és ásványi anyag profilaxist, és ezt a bölcsődeorvosnak a gyermek egészségügyi törzslapon nyilván kell tartania. Gondot kell fordítani a vitamin és ásványi anyag kellő mennyiségű bevitelére, melynek fontosságáról a bölcsődeorvos a szülőket tájékoztatja.

1.2. Gyermekfogászati prevenció

Fontos a gyermek fog- és szájbetegségeinek megelőzése, beleértve a harapási rendellenességeket is. Tehát nemcsak a fogszuvasodás megelőzéséről van szó, hanem azzal összefüggésben komplex prevencióról. A gyermekfogászati prevenciónak négy alappillére van: a megfelelő szájhigiéné, a helyes táplálkozás, fluoridok alkalmazása és a korai kezelés és gondozás. (Orosz 1994)

A gyakorlatként alkalmazott korszerű étkezési szabályok, a cukorfogyasztás csökkentése, a rágásra nevelés és az édes italok helyetti vízáadás már önmagukban is fogászati prevencióként szolgálnak.

A szokáskialakítás céljából a bölcsődei gyermekcsoportokban 2 éves korban kell elkezdeni a szájöblítés bevezetését, ennek folytatásaként néhány hónapos gyakorlás után a fogkrém nélküli, majd az óvodába történő átmenet környékén a borsónyi fluoridos gyermekfogkrémmel végzett fogmosást.

A prevenció program célja

Jó szájhigiéné kiépítése a korai évektől.

Biztosítani az egészséges „fogbarát” környezetet az bölcsődében és otthon.

Motiválni a szülőket és a kisgyermeknevelőket, hogy ellenőrizzék a helyes szájhigiénét.

Információt gyűjteni a szájhigiénés szokásokról, fogászati státusról és a betegségekről.

A részt vevő gyermekek fogai állapotának éves nyomon követése (dmft index) három éven keresztül. Az egyén magatartása – azaz viselkedése, reakciója a külvilág ingereire – alakítja életstílusát, életvezetését. A magatartás szoros összefüggésben van az általános testi és lelki egészség megőrzésére irányuló törekvésekkel (Bánóczy 1996).

A tejfogszás jelentősége

A fogelőtörés a születés utáni 6. hónapban kezdődik az alsó metszőkkel. Ezután a felső középső tejmetcszők törnek át, majd az oldalsó tejmetcszők. A fiziológiás eltérés 1–5 hónap lehet.

A gyermeknek 2 éves korára 20 tejfoga van és hatéves koráig ezekkel rág (Orosz 1994).

A tejfogak zománca kevesebb ásványi anyagot tartalmaz, mint a maradandó fogaké, ezért különösen veszélyezteti azokat a szuvasodás. A tejfogak mind a rágás, mind pedig a beszédtanulás elengedhetetlen eszközei. Segítik az élelem apró darabokra történő felaprítását, ezáltal biztosítva annak hatékony megemésztését.

A hiánytalan fogsor a helyes kiejtés megtanulásának elengedhetetlen feltétele. A tejfogak létfontosságú szerepet játszanak a maradandó fogak megfelelő sorban és térközökkel történő pozicionálásában is, következésképp helyes ápolásuk és megóvásuk a természetes kihullásig alapvető jelentőség. A megfelelő fogápolási gyakorlat kialakítása a korai életkorban megalapozza az egészséges és erős maradandó fogak kifejlődését. A helyes szájhigiénia mellett az étrend is kulcsszerepet játszik a fogak egészségének megőrzésében.

E tekintetben nemcsak a cukor mennyiségének, hanem a fogyasztás gyakoriságának is nagy jelentősége van. Amennyire csak lehetséges, nem szabad megengedni a gyermekeknek, hogy bármilyen édeset egyenek vagy igyanak a főétkezések között, illetve – különösképpen – este vagy éjszaka.

A gyermekek egészséges maradandó fogainak megalapozása az élet első éveiben történik. Számos tanulmány mutatott rá az első–két életévben követett helytelen diéta, helytelen táplálkozási szokások és a nem megfelelő fogmosási gyakorlat összefüggésére a gyermekek fogainak romlásával kapcsolatban.

A tejfogak szuvasodása fokozza az új, maradandó fogban kialakuló szuvasodás kockázatát. Ezért alapvető fontosságú az erős és egészséges fogak fejlődéséhez a megfelelő szájjápolási gyakorlat korai életkorban történő kialakítása.

Az állandó viselkedési mintaként szolgáló szülők, kisgyermeknevelők kulcsfontosságú szerepet játszanak a napi rutin kialakításában és a szájhigiénia fontosságának megértésében.

Ezért a prevenciós programban különösen nagy odafigyeléssel segítik a szülőket és a kisgyermeknevelőket. Hiszen a gyermekek nagyon fogékonyak az olyan szociális ösztönzésekre, mint a dicséret és a szeretet, és leginkább a szülők, a kisgyermeknevelők utánzásával tanulnak.

Menjünk fogorvoshoz!

A kisgyermeket 2-3 éves korban vigyük először fogorvoshoz. Az első látogatást úgy készítsük elő, hogy minél nyugodtabb légkörben történjék (Bánóczy 1996).

Amikor esedékes, hogy az anya megnézesse saját fogait, vigye magával gyermekét is, aki így hozzászokik a rendelő légköréhez, a műszerek látványához. A fogorvosi székbe ültessük a gyermeket az ölünkbe, így figyelemmel kísérheti, amíg az orvos kezeli fogainkat.

Szerepjáték keretében eljátszhatjuk otthon, hogy fogorvosnál vagyunk, a gyermek játék közben megvizsgálhatja az anya fogait, és fordítva. Így nagy az esély arra, hogy félelem nélkül ül majd be a fogorvosi székbe.

Cumisüveg, cumi

Bizonyos helyzetekben elkerülhetetlen, hogy a szoptatással táplált baba más módon kapjon enni. Az esetek nagy részében nem a cumisüveg a jó megoldás. A legjobb választás az etetőpohár. Már az egészen pici újszülött is tud pohárból inni. Nagyon lassan, türelmesen kezdjük itatni a babát. Várjuk meg, amíg kortyol egyet, majd pihen, és csak ezután kínáljuk a következő kortyot.

A fogak egészsége szempontjából ugyanilyen jó megoldás az etetőkanál is.

Beszoktatás alatt a gyermekek számára pszichés megterhelést jelent a szülőről való leválás folyamata annak ellenére, hogy a szakemberek igyekeznek ezt a folyamatot maximálisan

megkönnyíteni. Felerősödik az otthonról hozott tárgyak szerepe (pl. cumi). A szülői értekezleten tájékoztatják a kisgyermeknevelők a szülőket, hogy ne a beszoktatás alatt vegyék el a gyermektől a cumit. Viszont bizonyos higiénés szabályokat be kell tartani: például megfelelő védőtok biztosítása a cumi tárolására.

Az ujjszopás káros hatásai

A normálisan fejlődő kisgyermek is gyakran szopja az ujját az első–két életévben, ezzel a szokásával később általában magától is felhagy. A cumizás hatására kisértékű tejfogazati anomália alakulhat ki, de ez rendszerint magától korrigálódik. Fontos, hogy az ujjszopásról soha ne akarjuk erőszakkal leszoktatni a gyermeket.

A harapás deformálódásának állandósulását a 4 éves koron túl is tartó folyamatos ujjszopás eredményének tekinthetjük. Kialakulásában az ujj szopása mellett fontos szerepet játszik a száj körüli izomzat és a nyelv kóros funkciója is. A szájba dugott ujj az állkapcsot a nyugalmi helyzethez képest nagyobbra nyitja. A felső metszőkre kifelé, az alsókra befelé döntő hatást gyakorol, miközben a nyelvet is lejjebb szorítja.

Mikor kezdjük fogat mosni?

Az első tejfogak előtörése után egy tiszta gézdarabbal törölgesse a baba ínyét. Nyolc tejfog előbújása után kezdjük el a fogkefe használatát. Fontos, hogy a baba hozzászokjon a rendszeres fogmosáshoz. Az első néhány életévben lényeges, hogy felnőtt mossa meg a kisgyermek fogait.

A fogmosás

Amint az első tejfogak megjelennek a szájüregben, a szülőknek el kell kezdeniük a gyermek fogainak mosását. A kisgyermek hajlamosak jelentős mennyiségű fogkrémet lenyelni, ezért ki vannak téve a fluorózis kockázatának. A fluorózis veszélye miatt az 5–7 év alatti gyermekek számára készült fogkrém fluoridtartalmát a legtöbb európai országban csökkentették (250–750 ppm-re). Az új, maradandó fogak kinövésétől kezdve azonban a gyermekeknek át kell térniük az alacsony fluoridtartalmú gyermekfogkrémről a magasabb fluoridtartalmú (1000–1500 ppm) fogkrémekre. Ez biztosítja az új, állandó fogaik számára a legjobb szuvasodás elleni védelmet.

A főétkezések után körülbelül fél órával ajánlott, hogy a gyermekek fogat mossanak, gyengéd körkörös mozdulatokkal a fogíny felől, a rágófelszín felé haladva. Fogról fogra ismételjük ezt a mozdulatot.

A fogszuvasodás megelőzése

A fogszuvasodást a cukros ételek elkerülésével és a rendszeres, helyes technikával történő fogmosással előzhetjük meg. Az esti fogmosás után már ne egyen a gyermek. Téves az az elgondolás, mely szerint az alma tisztítja a fogakat. 3 éves kor után a gyermeket rendszeresen, legalább évente vigyük el fogászati vizsgálatra.

Kitört tejfog

Amint a gyermek tipegni kezd, számíthatunk balesetre, sérülésekre. Ha egy fog kitörik, feltétlenül keressük meg, öblítsük le, és rakjuk vízbe. A kitört fogat sikálni tilos. A baleset után azonnal, de legkésőbb fél órán belül keressünk fel egy fogorvost, aki ekkor még vissza tudja ültetni a gyermek fogát. Letört tejfoggal is mihamarabb keressük fel fogorvosunkat.

Rágás

A rágás jelentős szerepet játszik abban, hogy a fogak milyen mértékben ellenállóak a fogszuvasodással szemben. A jól rágó, kemény ételt evő gyermeknek ép a foga. A fogak és az állcsontok fejlődése a jó szopással indul meg, és a kiadós rágással válik tökéletessé (ezért sem ajánlatos a gyermeket cumisüvegből táplálni).

Fluorbevitel

Azt, hogy a gyermekünknek szüksége van-e extra fluorbevitelre, sok tényező határozza meg. Érdemes az ivóvíz fluortartalmának utánanézni. Amennyiben kevés benne ez az ásványi anyag, a gyermeknek adjunk magas fluortartalmú ásványvizet.

A gyermekorvossal egyeztetve fluortartalmú tablettá adagolása is szóba jöhet. De vigyázzunk, mert a fluor túladagolása károsítja a fogakat, és elszíneződéseket okoz.

1.3. Folyamatos napirend a bölcsődében

A bölcsődében általában 10-12-14 azonos korú, hasonló szükségletekkel bíró gyermek van egy csoportban. Mindezek a gyermekek otthon, valamilyen rendszer szerint étkeztek, játszottak, aludtak, éltek. Az egyes gyermekek otthoni életritmusa, napirendje, szokásai a legkülönbözőbb eltéréseket mutatják. A bölcsődében – ahol a kisgyermeknevelőnek egy időben több gyermek szükségleteinek kielégítéséről kell gondoskodnia – komoly feladatot jelent a gyermekek napirendjének kölcsönös, valamint a bölcsődei igényekhez, követelményekhez igazodó összehangolása.

Mivel a gyermekek biológiai és testi szükségleteit a kisgyermeknevelőnek kell kielégítenie, ezért az ő feladata, hogy biztosítsa a gyermekek számára az aktív tevékenység és a pihenés ritmikus váltakozását. Ezzel együtt a gyermekekben kialakul a tájékozódás képessége a saját kis környezetükben. A rendszeresen ismétlődő feladatok elvégzése, az események egymáshoz kapcsolódása megszokottá válik; szinte előre várják az ismerős tevékenység elvégzését. Ez egyben nyugalmsukat, alkalmazkodásukat és biztonságérzetüket is fokozza.

A folyamatos napirend kialakításának általános elvei:

- A gyermekközösségek napirendjében úgy kell az egész közösség szükségleteit és igényeit kielégíteni, hogy közben minden egyes gyermek igényeit messzemenően figyelembe vegyék.
- A gyermek bölcsődei napirendjének kialakításánál az otthoni körülményekkel és eseményekkel is számolnunk kell. Arra törekszünk, hogy a gyermek bölcsődei és otthoni napirendje összhangban legyen.
- A gyermek szükségletei és igényei együtt változnak életkorával, fejlődésével (pl. csecsemőkortól nő az ébrenléti idő, csökken az étkezések száma, változik a gyermek mozgása, módosul játékigénye stb.), így a szükségletek, igények kielégítési módjának is az életkornak megfelelően változnia kell. Külön kell tehát kialakítani a csecsemő, a típegő, valamint a nagycsoport napirendjét.
- A csoportok napirendje az év folyamán is módosul egyrészt a gyermekek fejlődésével, s így szükségleteik változásával, másrészt pedig az évszakoknak megfelelően. Egyéb körülmények is szükségessé tehetik a napirend módosítását. A csoportok napirendje tehát nem statikus, hanem azt a szükségleteknek megfelelően rugalmasan kell változtatni, de soha nem ötletszerűen, hanem mindig körültekintő megfontolás és megbeszélés alapján.

– Figyelembe kell venni a bölcsőde nyitva tartását, tehát a reggeli nyitás és a délutáni zárás időpontját (Várbíró 1987).

A napirend összeállításának gyakorlati szempontjai

A napirendet olyan átgondoltan és pontosan kell megszervezni, hogy elegendő idő jusson valamennyi gondozási művelet nyugodt elvégzésére. A kisgyermeknevelő csak megfelelő időbeosztással, jó munkaszervezéssel tudja valamennyi feladatát elvégezni. A kapkodó, gyors munka sem a gyermeknek, sem a gyermek iránt érdeklődő kisgyermeknevelőnek nem jó. Csak jól átgondolt napirend alapján lehet egyenletes és nyugodt munkát végezni.

Minden egyes gondozási egység – ezen belül minden csoport – napirendjét s ehhez igazítva az egyes kisgyermeknevelők munkarendjét külön-külön kell kialakítani. A technikai személyzet munkája is rugalmasan alkalmazkodik a csoportok munkarendjéhez.

Az egyes csoportok napirendjének kialakításakor gondosan figyelembe kell venni minden egyes gyermek életkorát, igényeit.

A jó napirend az egyik feltétele a gyermekek nyugodt bölcsődei életének és optimális életritmusának. A jól szervezett és rugalmas napirend a gyermekek igényeinek, szükségleteinek a kielégítését, a nyugodt, folyamatos gondozás feltételeit kívánja biztosítani. Az ugyanabban az időben történő események (tisztálkodás, étkezés, alvás stb.) kiszámíthatóságot nyújtanak, megteremtve ezzel a gyermekek biztonságérzetét és jó közérzetét. A napirend függ a gyermekcsoport életkori összetételétől, fejlettségétől, szükségleteitől, a csoportlétszámtól, de befolyásolják azt az évszakok és az időjárás is. A napirend kialakításánál ügyelünk arra, hogy kiiktatódjék a felesleges várakozási idő.

A 3 éves kor alatti gyermek még nem érti az idő fogalmát, ezért mindennél nagyobb szüksége van az állandóságra. A bölcsőde a családi neveléssel együtt, azt kiegészítve szolgálja a kisgyermek fejlődését.

A bölcsődei napirend egyszerű, a kisgyermek számára könnyen kiismerhető, követhető. Benne a játéktevékenység és a gondozási műveletek rendszeresen ismétlődnek, mindig ugyanabban az időben történnek. A naponta ismétlődő események biztonságot adnak.

Az ismétlődő események adják meg a tájékozódási pontokat, hogy tudják mi, mi után következik, mikor fognak étkezni, játszani vagy az udvaron tartózkodni, s az egyik legfontosabb tudnivaló, hogy mikor jön az anya.

A kiszámíthatóság és a biztonság a legfontosabb egy kisgyermek számára, és ez a napirendben nagyon jól érvényesül. Az, hogy tudja, mi miután következik, egy alap számára, hogy jól érezze magát, hiszen tudja, mi vár a következőkben.

A bölcsődei napirend jól szervezett a bölcsődében, hiszen minden nap ugyanabban az időben, sorrendben végzik a nevelési-gondozási feladatokat. Rugalmas abban a tekintetben, hogy befolyásolják az évszakok, az időjárási körülmények, a gyermekek igényei, az életkor szerinti összetétel stb. Zuhogó esőben nem viszik ki a gyermekeket az udvarra, még ha a napirendben éppen ez következik, viszont az étkezést vagy az altatást mindig ugyanabban az időintervallumban végzik. Ezen kívül is vannak egyedi igények.

A reggeli érkezésnél figyelni kell, hogy időben érkezzenek, mert a reggeliztetést nem jó megzavarni. Reggelente a legtöbb gyermeknek egyébként is idő kell ahhoz, hogy feloldódjon, de az, ha reggeli közben a kisgyermeknevelő a később érkezett gyermekek átvételével foglalkozik, megzavarhatja a csoport többi tagját. Az átadóban a gyermeknek a jelével ellátott öltözőszekrénye van, ahol a váltó ruháit tárolhatja. A szülő feladata, hogy átöltöztesse a gyermeket, kezét mossanak a szokás kialakítás miatt, hiszen a bölcsődének a feladata a betegségek megelőzése is. Fontos, hogy ez a kis időszak róla szóljon, hisz nehéz az elválás.

Beszélgessen vele, nyugtassa meg, hogy délután visszajön érte, esetleg olvassa el az étlapot (és örüljön neki!), a napi tervet, a programokat, de ne húzza túl hosszúra a búcsúzkodást, mert a szülőnek is, a gyermeknek is nehezebb az elválás.

A reggeliztetés gondozási sorrendben történik, ami azt jelenti, hogy először a legkisebbek vagy a sérült gyermek kap reggelit, majd a többiek. Egyszerre egy gyermeket szolgálnak ki. Megkapja az innivalót, majd a tányért, a szalvétát. Miután az asztalnál lévő gyermekek mindegyike megkapta ezeket, egy kis tányéron az asztal közepére teszik például a sonkás kenyeret (eggyel többet, mint ahányan vannak), és mindenki elveszi a magáét. Fontos, hogy a gyermek lássa, hogy van lehetősége, ha újból venni szeretne.

A legkisebbek életkoruknak megfelelő állagú ételt kapnak.

Akit kanállal kell etetni, azt a kétkanalas módszerrel eteti a kisgyermeknevelő, vagyis a kicsi is kap egy kanalat, így ő is megpróbálhatja egyedül az étkezést. Ha befejezte a gyermek a reggelit, megtörli a száját, kidobja a szalvétát, és mehet játszani. Nem a gyermekek terítenek, és nem ők pakolják el az asztalt. Vannak lelkes gyermekek, akik szívesen felteszik a terítőt, és akár a terítésben is segítenek. Aki repetázni szeretne, csak szól, és már kapja is az enni- vagy innivalót. Ha valaki nem kér, nem erőltetik, hanem kedvesen megkérlik, hogy egyen még egy kicsit, de ha nem kér, felállhat az asztaltól.

A gyermekcsoportban mind a napirend, mind az étkezési sorrend abban játszik nagyon fontos szerepet, hogy a gondozási műveletek, az étkezési időpontok minden nap közel azonos időpontban kerülnek sorra egy-egy gyermeknél. A kialakított étkezési sorrendnek köszönhetően nagyon hamar kialakul a gyermekekben, hogy akkorra éheznek meg, amikor ők következnek az etetésnél. Addig, amíg ez az időpont nem érkezik el, a gyermek nyugodtan, elmélyülten tevékenykedhet. Nem kell arra figyelnie, mikor és ki fogja felkapni, etetni. Az önállósodás fejlődésével a gyermekek a gondozási műveletek alatt minden egyes mozzanattal próbálkoznak. Ez sokkal több időt igényel, mint a csecsemő gondozása; a felnőtt türelemmel kivárja a kezdeti próbálkozások sikerét. Ebben az időszakban a kisgyermek még nagyon sok segítséget igényelnek a felnőtt részéről. Ha maradnánk az egyéni folyamatos gondozásnál a gyermekcsoportban, vagy az önállósodásra nem jutna elegendő idő, vagy a játéktevékenységre. Ezért, amikor már több mozzanatot önállóan elvégez a kisgyermek, áttérünk a páros helyzetre. Kettesével történik a tisztálkodás, az étkezés, de a fürdetés és a pelenkázás megmarad egyéni gondozásnak a továbbiakban is.

A páros gondozás során mindig annak a gyermeknek segít a felnőtt, aki éppen megakad, vagy elfáradt a próbálkozásban. A gondozási műveletek összekapcsolása itt is érvényesül. Amikor a gyermekek teljesen önállóak, akkor alakítjuk ki az asztaltársaságonkénti étkezést. A 3 év alatti gyermekek tisztálkodási műveleteinél továbbra is célszerű a páros gondozás megtartása, mert így elkerülhető a tumultus a fürdőszobában.

Az önálló gyermekeknel a kézmosás szokását alakítsuk ki az étkezések előtt és a fogmosás szokását az étkezések után.

Reggeli után a gyermekeknek szabad játéktevékenységet biztosítunk. Ebben az időszakban végzik szükség szerint a gondozási feladatokat is a gyermekekkel.

A tízórai egy héten kétszer valamilyen 100 %-os gyümölcsle, a többi napon zöldség, gyümölcs. Jó időben nagyobb a folyadékszükséglet. A tízóraihoz megkapják a szalvétát, majd az innivalót.

Az elmélyült játékot nem szabad megzavarni, ezért a kisgyermeknevelők körbeviszik a tálcát, és kínálgatják a gyermekeket. Ha az időjárás engedi, már a tízórait is az udvaron fogyasztják el. A tízórai után a gondozási sorrendnek megfelelően kettesével mennek ki az udvarra a gyermekek.

Először a legkisebbek vagy a sérült gyermekek indulnak, akiket már vár a kisegítő vagy annak társa. Miután mindenki kiért, már mind a két kisgyermeknevelő az udvaron van, és felügyel a gyermekekre. A gyermekek szeretik a nagymozgásos játékokat. Motoroznak, homokoznak, szaladgálnak, csúszdázhatnak, vagy épp autókat néznek, bogarakat keresnek.

A bemenetel is gondozási sorrendben történik. A legkisebbeket hamarabb ebédelteti meg a kisgyermeknevelő, hogy az udvaron kellőképpen elfáradt gyermekek időben ágyba kerülhessenek.

Ebédre ritkán kapnak levest, mert az hamar megtölti a pocakjukat, de nem laknak jól vele. Leginkább főzelékeket vagy rakott ételeket kapnak, fehérjedús feltéttel.

Lényeges, hogy fejlődésben lévő szervezetük minden fontos vitamint, fehérjét, zsírokat, szénhidrátot megkapjon, mert ezek elengedhetetlenek az egészséges testi és szellemi fejlődéshez. A főétel után elsősorban gyümölcsöt, ritkábban valamilyen süteményt kapnak a gyermekek és persze vizet.

Ebéd után a nagyobb gyermekek fogat mosnak a kisgyermeknevelő segítségével, majd önállóan vagy kis segítséggel leveszik a cipőjüket, a nadrágjukat, a pulóverüket, és lefeksznek aludni.

Az alváshoz magukkal vihetik az otthonról hozott játékokat vagy a cumit, az alvókendőt – mindent, ami elősegíti az alvást. Általában nagyon hamar elfáradnak, és szinte kivétel nélkül elalszanak délben. A szobatiszta és ágytiszta (alváskor is képes kontrollálni a vizelet visszatartását) gyermekeknek már nem tesznek pelenkát. Ha valamelyik gyermeknek különleges elalvási szokásai vannak, és megoldhatók a bölcsődében, abban is partnerek a kisgyermeknevelők. Ébredés után, de még uzsonna előtt pisilnek, pelenkát cserélnek, kezet mosnak, fésülködnek. Ebben is az önállóságra tanítják a gyermekeket, így a legtöbb csöppség már egyedül birkózik a szappannal.

Uzsonnára gyakran kapnak péksüteményeket joghurttal. A heti menüt kifüggesztik az átdobban, így mindenki tájékozódhat a napi étkezésekről. Nem kell megijedni, ha otthon valamit nem eszik meg a gyermek, mert előfordulhat, hogy a bölcsődében megeszi.

A csoport hatására fejlődik gyermekünk személyisége, és fejlődnek étkezési szokásai is.

Leggyakrabban uzsonna után viszik haza a gyermekeket. A szülők általában már fél négykor sorban állnak, pedig fontos lenne ilyenkor is, hogy megvárják az uzsonna végét, és egyesével menjenek a gyermekükért. Ha az nem akar nyilatkozni, ne erőltessék, úgyis elmondja magától, ha úgy gondolja. Ha még nem tud beszélni, akkor is kérdezzük meg, mert az érzéseit másként is ki tudja fejezni. Fontos a folyamatos kommunikáció, a pozitív visszajelzés, mert ezzel a nehezen beszokó gyermeknek is megkönnyíthetjük a bölcsődei életét.

Már a gyermek születésétől kezdve fontos otthon a megfelelő életritmus, a jó napirend kialakítása. Sok családban előfordul, hogy az otthoni teendőket, elfoglaltságokat a gyermek napirendje köré szervezik, és a család többi tagjára nem jut idő ebben a rendszerben. Az egész család számára fontos, hogy ismétlődjenek a napi események, mert így kiszámíthatóan és nyugodtan telhetnek a napjaik.

Jogos lehet a kérdés, hogy miért ilyen fontos ez a bölcsődében is?

A helyes életritmus, a szabályos napirend megkönnyíti a gyermekek számára a megszokást, az alkalmazkodást, fokozza biztonságérzetüket, így a későbbiekben sokkal nyugodtabban és aktívabban tudnak játszani.

Mіндеzen ismeretek birtokában mi, bölcsődei szakemberek törekszünk arra, hogy ez a rendszeresség továbbra is megmaradjon a gyermek életében. Arra kérjük a szülőket, fogadják el, hogy nekünk több gyermek igényét kell figyelembe venni akkor, amikor összeállítjuk

intézményünk napirendjét. Egy közösségben hasonló korú gyermekek nevelkednek, és a csoportban való nevelkedés esetén még nagyobb jelentősége van a játékidő, a gondozási műveletek és az alvásidő gondos és pontos megszervezésének, hiszen a bölcsődés korú gyermekek még nem képesek hosszú ideig várakozni. Azt azonban fontosnak tartjuk, hogy minden gyermek megtalálja a saját helyét a napirenden belül, hogy az egyéni igényeik kielégüljenek, és jól érezzék magukat a társaik között.

Tavaszi napirendminta

6.00–8.00: a kisgyermekek folyamatos érkezése, játék a szobában. (A kisgyermeknevelő tájékozik a szülőtől az előző napi délutáni, esti és éjszakai eseményekről, segíti a szülőtől való elválást, valamint a helyes szokások kialakulását a reggeli kézmosást illetően.)

8.00–8.30: reggeli (A gyermekek reggeliztetése közben a kisgyermeknevelő biztosítja a családi étkezést, elősegíti a gyermekek önállósodási törekvéseit.)

8.30–9.30: játék a szobában /udvaron (A kisgyermeknevelő a szabad játék mellett felkínál különböző programokat is, amelyek elősegítik a gyermekek értelmi, érzelmi, mozgás, zenei, szociális fejlődését – ének, mese, mondóka-vers, játékos torna, alkotó-kézműves játékok, ünnepekre való ráhangolódás stb.)

9.30–9.40: tízórai (Folyadék vagy gyümölcs kínálása (a szobában vagy az udvaron), a kisgyermeknevelő lehetőséget biztosít a gyermekek számára, hogy segítsenek a gyümölcsök tisztításában.)

9.40–11.00: játék a szobában, illetve folyamatos készülődés az udvarra, játék az udvaron (A kisgyermeknevelő az évszaktól és időjárástól függően biztosítja a szabad játékválasztás lehetőségét a csoportszobában vagy a játszóudvaron, fürdőszoba-használat szükség szerint.)

11.00–11.30: folyamatos bejövetel – készülődés ebédhez (A kisgyermeknevelő „saját” gyermekeinek gondozását végzi segítve az önállósodási törekvéseket, a csoport rendjének megfelelően „figyel” a másik szoba gyermekeire.)

11.30–12.00: ebéd (A kisgyermeknevelő segíti a gyermekek önálló, kulturált étkezési szokásainak kialakítását, a családi légkörű étkezést, biztatja az ismeretlen ételfajták megismerésére, valamint biztosítja a gyermekek életkorának megfelelően az ebéd utáni szájjöblítés lehetőségét.)

12.00–14.30: alvás (A pihenés, a nyugodt, kiegyensúlyozott alvás feltételeinek megteremtése, alváshoz szükséges „kellékek” biztosítása a gyermekek számára.)

14.30–15.00: folyamatos ébredés, készülődés uzsonnához, fürdőszoba-használat (Ébredés után a gyermekek öltözködésénél a kisgyermeknevelő segíti az önállósodási törekvéseket – elegendő idő biztosítása, ruhadarabok sorrendisége stb.)

15.00–15.30: uzsonna (A kisgyermeknevelő biztosítja az önállósodási törekvéseket, elősegíti a családi étkezési légkört a gyermekek számára.)

15.30–17.00: játék a szobában /udvaron, folyamatos hazamenetel (A kisgyermeknevelő a szülő érkezéséig a gyermekek számára szabad játéktevékenységet biztosít a csoportszobában/udvaron, tájékoztatja a szülőt a gyermekével kapcsolatos fontosabb eseményekről, napközbeni tevékenységeiről – étkezés, alvás, játék, társkapcsolat alakulása stb. –, szükség szerinti fürdőszoba-használat.)

1.4. Levegőzés

– Játék a szabadban

–Szabadban altatás

Játék a szabadban

Lényeges a szabad levegő kedvező hatásainak felhasználása a gyermek egészséges (testi, lelki, értelmi, szociális és érzelmi) fejlődése elősegítésének érdekében.

A szabadban sok inger éri a gyermeket, tágítja ismeret- és látókörét, fenntartja érdeklődését a környezetével szemben. A játéklehetőségek az évszaktól, az időjárástól, a helyi adottságoktól, a gyermek fejlettségi szintjétől függnnek.

Tavasztól ősziig az egész napot a szabadban tölthetik a gyermekek. Ha valaki már tud mászni, kitehetjük a fűre is egy szőnyegen. A nagyobb gyermekek szilárd felületen tudnak szaladgálni, mozgásfejlesztő játékokon játszani. (motor, kisautó, roller stb.)

Télen oda kell figyelni az öltözetre, olyan ruhát kell a gyermekekre ráadni, amiben tudnak szaladgálni. Tavasszal és ősszel ajánlott a réteges öltözködés.

A kint altatáshoz szülői beleegyezés szükséges. Fontos, hogy a kint lét alatt is figyelembe vegyük az időjárás-változást és a gyermek egyedi igényeit. A kint lét függ a levegőszennyezettségtől, az időjárástól és a bölcsőde megfelelő személyi feltételeinek meglététől.

A szabadban való tartózkodásnak lényeges alapfeltétele az optimális tárgyi környezet – biztonságos játszóudvar, természetes szerpentinutakkal, mozgásfejlesztő játékokkal, beépített fejlesztő játékokkal, pancsolóval (betonba beépített, enyhe lejtésű lefolyóval ellátott, fentről, zuhanyzóból jön a víz), állítható meleg vízzel és homokozóval – megteremtése.

Pancsolni elsősorban szélcsendben, jó időben ajánlott. Tűző napon fennáll a leégés veszélye, ezért kerülendő. Minden alkalommal használjunk napvédő krémet. Mindenkit meg kell törölni és fel kell öltöztetni (fürdőbugyi, pelenka, kis bugyi).

Árnyékolót szükség szerint kell használni, lehet fix vagy kitekerős napernyő is. Reggelente célszerű a játékokat előre kipakolni.

A kisgyermeknevelőnek a napirend helyes megszervezésével lehetőséget kell nyújtania arra, hogy a gyermekek minél több időt tölthessenek a szabad levegőn az évszaktól és az időjárástól függően. Ezt kétféle módon valósíthatja meg: egyrészt a levegőn való altatással, másrészt a játszókertben történő szabad játék-, illetve mozgáslehetőség biztosításával. Ezzel eléri, hogy a levegő, valamint a napsugárzás összetevői jótékonyan befolyásolják a gyermek egészséges fejlődését.

A mi éghajlatunknak megfelelően a csecsemőket és a kisgyermeket általában – télen-nyáron egyaránt – kivihetjük, és bizonyos ideig kint lehetnek a szabadban.

A szabadban való levegőztetés csak akkor mellőzhető, ha kánikula vagy eső, erős havazás, orkánszerű szél, sűrű köd vagy rendkívüli hideg van.

A napfény káros hatása és a kisgyermek bőrének érzékenysége miatt fokozott figyelmet kell fordítani a napvédelemre:

- 10 és 15 óra között ne érje a gyermeket közvetlen sugárzás;
- Fényvédő krém használata javasolt.
- Az erős napfénytől védjék a gyermeket (sapka, ing).
- Ha a gyermek napközben a szabadban tartózkodik, mindig érik napsugarak, még akkor is, ha többé-kevésbé árnyékban van, vagy borús az idő.
- Az ibolyántúli sugarak hatására alakul át D-vitaminná a bőrben levő elő vitamin, s védi meg a gyermeket a rachitistól. Az ibolyántúli sugárzás hatására pigment képződik a bőrben, ami egyúttal megvédi a túlzott sugárzás károsító hatásaitól.
- A napfény vörös és infravörös sugarainak gyulladásgátló, gyógyító hatása van.

- A látható fénysugarak jelentősen befolyásolják a fejlődést.
 - Értékes tényező a hőmérséklet bizonyos fokú ingadozása és a szabad levegőn mindig tapasztalható légmozgás is. Az a gyermek, aki ezekhez fokozatosan hozzászokik, megedződik, alkalmazkodik a változásokhoz, károsodás nélkül tudja elviselni őket. Az edzett gyermek hőszabályozása könnyen kiegyenlíti a külső hőmérséklet és a testhőmérséklete közti különbséget. Hűvös időben nem hűl le olyan könnyen, melegben pedig nem hevül fel annyira. Jobb az ellenálló-képessége, könnyebben birkózik meg a betegségekkel.
 - A szabad levegőn tartózkodás mélyebb, kiadósabb légzésre készítet, fokozódik a légcsere, javul a keringés, élénkebbé válnak az anyagcsere-folyamatok is. Nyugtatólag is hat, megkönnyíti az álmos gyermek elalvását. Nyugodt, mély, kiadós alvást tesz lehetővé, ami előfeltétele az idegrendszer regenerálódásának.
- Erős napsugárzás esetén káros a napon tartózkodni (játszani, aludni). A káros sugárzás mértékének megítéléséhez folyamatos konzultáció javasolt a szakemberekkel (ÁNTSZ, orvos stb.).

A levegőztetés gyakorlata

Nem vihetjük levegőre a 3 év alatti gyermeket sűrű ködben, zuhogó esőben, orkánszerű szélben, szmogban.

A borús idő, a csendes eső, az enyhe havazás, a közepes erősségű szél nem akadály a levegőzésnek. Mindig abban a napszakban levegőztessük a gyermeket, amikor a levegő hőmérséklete a legkevésbé tér el a kívánatos szobahőmérséklettől. Télen, amíg a levegőztető helyen -5°C alá nem süllyed a hőmérséklet, minden gyermeket lehet levegőztetni, a csecsemőket is. Ilyenkor a délelőtti órák a legmegfelelőbbek, nyáron a reggel, a kora délelőtt, a késő délután. Tavasztól őszig egész nap kint lehetnek a gyermekek, de kánikulában, erős sugárzás esetén be kell őket vinni a szobába. Ahogy az idő hűvösebbé válik, fokozatosan csökken a kint töltött idő.

Alvásszükséglet

Az alvás a szervezet számára fontos, pihenést szolgáló állapot, az idegrendszer védekező mechanizmusa a kifáradás ellen. Eredménye a kipihent, aktivitásra kész állapot. Az alvásszükséglet minden korban más és más. Az újszülött kortól felnőttkorig fokozatosan csökken, de egy-egy korcsoporton belül is egyénenként változik.

Az ébrenléti idő annak arányában hosszabbodik, ahogy a központi idegrendszer munkaképessége fokozódik. Minél teherbíróbbá válik a fejlődés során a gyermek idegrendszere, annál hosszabb ideig képes kifáradás nélkül aktív maradni. Az a gyermek, amelyik egyéni szükségletének megfelelő ideig alszik – és megfelelő ritmusban –, az általában könnyen alszik el, és mélyen alszik, rendszeresen magától ébred, ébredése vidám, békés, ébrenlétét pedig derűs aktivitással tölti, nem nyugös indokolatlanul.

Egyéni igények, szükségletek

Ahhoz, hogy minden gyermek nyugodtan és eleget aludjon, lehetővé kell tenni, hogy egyéni igényeinek megfelelően pihenhessen, ha fáradt. A csecsemőn észre kell venni az elfáradás kezdeti jeleit, és ennek megfelelően naponta többször is ágyba kell tenni, de a fáradékonyabb nagyobb gyermek számára is lehetővé kell tenni, hogy a napirendbe iktatott alvásidőn kívül pihenhessen. Nyugodtan aludni csak az a gyermek tud, amelyiknek jó az általános közérzete, amelyik biztonságban érzi magát, s amelyik ébrenléti idejét derűs aktivitással tölti. Tehát a derűs

aktivitás érzelmi, tárgyi és szervezési feltételei egyúttal a nyugodt alvás feltételeinek a megteremtéséhez is szükségesek.

A nyugodt alvás feltételei

Napközben a szabad levegőn alvás egyaránt egészséges csecsemő- és kisgyermekkorban is. Levegőztetésre alkalmas helyen, megfelelő felszereléssel és öltözékben a szabadban alvó gyermekekre hatnak mindazok a tényezők, amelyek a mély, nyugodt alvást biztosítják. Szabad levegőn az enyhe légmozgás nyugtatólag hat, megkönnyíti az álmos gyermek elalvását, megkönnyíti a nyugodt, egyenletes, mély, kiadós álmot elérését, ami előfeltétele az idegrendszer regenerálódásának. Az idegrendszer jó működése pedig előfeltétele a gyermek jó fejlődésének.

Alapkövetelmény, hogy az intézményben – szobában és szabadban egyaránt – minden gyermeknek külön ágya legyen. Fontos az is, hogy minden gyermek ágya mindig azonos helyen álljon. A nyugodt alváshoz szükséges, hogy a felnőttek halkán járkáljanak, halkán beszéljenek. Nem szabad alvásidőben hangos műveletet végezni az alvó gyermekek közelében.

Az elalvást megkönnyíti, ha nem akadályozzák őket elalvási szokásaikban (például az ujjszopás, a megszokott cumi, kendő, baba stb. segít az elalvásban, biztonságot ad).

Az alvó csecsemőkre és kisgyermekekre állandóan felügyelni kell. A kisgyermeknevelőnek olyan helyen kell lennie, ahonnan szemmel tudja tartani a gyermekeket, s ahová a hangjuk is elhallatszik.

Csak addig maradjon a levegőn a gyermek, amíg jól érzi ott magát. Különösen a nyugtalan, síró csecsemőt nem szabad kint hagyni, azért is be kell vinni, nehogy a levegőzés kellemetlen élményt jelentsen számára.

2. EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS

A bölcsődei ételmezés során a korszerű csecsemő- és kisgyermek-táplálási elveket kell figyelembe venni, úgy, hogy a táplálék

1. mennyiségileg elegendő és minőségileg helyes összetételű,
2. biztonságos, a higiénés követelményeknek megfelelő,
3. megfelelő konyhatechnikai eljárásokkal elkészített és élvezhető legyen.

A gyermekeknek és a bölcsődében dolgozó felnőtteknek külön étlap szerint kell főzni.

2.1. Csecsemőtáplálás

A bölcsődébe 20 hetes kortól vehető fel csecsemő, ami egybeesik az elválasztási időszak kezdetével. A bölcsőde orvosának feladata, hogy nyomon kövesse, értékelje a gyermek fejlődését és táplálását, és ha kell, az illetékes háziorvossal egyeztetve változtasson azon az Országos Csecsemő- és Gyermek-egészségügyi Intézet 47. sz. módszertani levele – Az egészséges csecsemő táplálásának irányelvei – alapján, melyet a Csecsemő- és Gyermekgyógyász Szakmai Kollégium 2001-ben módosított.

2.2. Kisgyermektáplálás

Az egyéves kor feletti korcsoportok táplálkozásában, illetve a bölcsődés étkeztetésben a 67/2007. (VII. 10.) GKM – EüM – FVM – SZMM a vendéglátó termékek előállításának feltételeiről szóló rendelet és mellékletei az irányadóak. Ezen kívül a 68/2007. (VII. 26.) FVM – EüM – SZMM rendelet – az élelmiszer-előállítás és forgalomba hozatal egyes élelmiszer-higiéniai feltételeiről és az élelmiszerek hatósági ellenőrzéséről – szabályozza a bölcsődei konyhákra vonatkozó feltételeket.

A korszerű táplálkozási elvek és konyhatechnikai eljárások figyelembevételével a bölcsőde vezetője az ételmezésvezetővel és a bölcsőde orvosával közösen állítja össze az étlapot legalább két hétre előre, a korosztály ételmezési és nyersanyagnormáinak figyelembe vételével. Az étrend tervezésekor figyelembe kell venni, hogy a kisdud bölcsődei ételmezésében – minimum háromszori étkezés esetén – az ajánlott napi energia- és tápanyagtartalom 75 %-át kell biztosítani.

Az étrendnek a változatosság, az idényszerűség, az ízbeni összehangoltság és az önálló étkezésre nevelés szempontjából is megfelelőnek kell lennie.

A bölcsődevezetőnek vagy az általa kijelölt személynek minden étkezés előtt meg kell kóstolni az ételt, és ezt dokumentálnia is kell.

Az étlapot minimum háromhavonta minőségi és mennyiségi szempontból ellenőrizni vagy ellenőriztetnie kell a bölcsődevezetőnek dokumentálva. A korszerű csecsemő- és kisgyermektáplálás elveinek és gyakorlatának változásait a bölcsőde vezetőjének figyelemmel kell kísérnie, és fel kell használnia a bölcsődei étkeztetésben.

A krónikus betegség vagy táplálékallergia miatt diétára szorulókat ellátását a bölcsőde csak akkor vállalhatja, ha az étrendre vonatkozó előírásokat be tudja tartani.

A bölcsődés gyermekek étkeztetésében makrobiotikus, illetve tisztán vegán étrendek nem szerepelhetnek. Speciális étrend (pl. szemi-vegetáriánus, lakto-ovo vegetáriánus) szigorú szakmai feltételek teljesülése mellett vezethető be, az országos tisztí főorvos 1/1994. számú, „A bölcsődében és közoktatási intézményekben közétkeztetésben alkalmazható különleges étrendekről” szóló állásfoglalásban előírtak szerint.

Az étkeztetés közegészségügyi szabályai

A bölcsődei étkezésre az EüM – BkM 9/1985. (X. 23.) számú, „Az étkeztetéssel kapcsolatos közegészségügyi szabályokról” szóló együttes rendelet vonatkozik.

Az Európai Unió minden tagállamában – így 2004. május 1-je óta Magyarországon is – az EK 93/43/EEC direktívája szerint a közétkeztetőknek – így a bölcsődei konyhának is – kötelező bevezetni és működtetni az ételmezés biztonságára vonatkozó minőségbiztosítási rendszert, a HACCP-t.

Az egészséges életmódra nevelés egyik fontos területe az étkezés. Az utóbbi évtized tapasztalatai egyértelművé tették, hogy a táplálkozás és az egészség összefügg egymással. Tudományosan bizonyított, hogy a táplálkozási szokások kisgyermekkorban alakulnak ki, és az egész életre kiható ízlésformáló szerepük van. Ezen a területen igen sok lehetőségünk van az egészséges életmód és az egészséges táplálkozás bevezetéséhez. Ennek érdekében minden eszközt megragadunk, hogy ez a fiatal korosztály korszerűen táplálkozzon. A táplálék, amit a kisgyermek elfogyaszt, nagymértékben befolyásolja egészségét, fejlődését. Étlaptervezésekor figyelembe vesszük, hogy az étrend egészséges, ízletes legyen. Feleljen meg az élettani szükségleteknek, és legyen biztosítva a napi energia- és tápanyagtartalma. Legyen változatos, idényjellegű, ízben és formában pedig összehangolt. A különböző tartósítószerkeket és adalékanyagokat tartalmazó ételek soha nem kaphatnak teret az étrend összeállításánál.

Alakítsuk ki az étkezés előtti szokásokat, amelynek alapja az étkezés előtti kézmosás, és az asztal megterítése. A gyermek szereti a rendet, és nagyon tud ragaszkodni a helyéhez az étkezések során is.

A helyes táplálkozás

A mennyiségileg és minőségileg megfelelő táplálkozás alapvető fontosságú a gyermekek fejlődése szempontjából. Az egészséges gyermekeknél a táplálkozás fő célja a harmonikus testi és mentális fejlődés, valamint az egészségmegőrzés biztosítása. Ennek érdekében tudatosan és gondosan kell kiválasztanunk az élelmiszereket és ételeket, hogy egészséges étrendet állítsunk össze számukra.

Az étkezést, hogy örömforrás legyen a gyermekek számára, a kisgyermeknevelőnek kell megszervezni; a helyes étkezési szokásokat is ebben az életszakaszban kell kialakítani, mivel a gyermekek különböző étrendi szokásokkal érkeznek intézményekbe.

Nagyon fontos az étkezések hangulata, az ízlésesen megterített asztal, és az étel kínálása. A kisgyermeknevelők nevelési programját is áthatja az egészség megőrzésére való törekvés. Hetente egy gyümölcs- és zöldségnapot tartanak. Ezen kívül mindennap fogyasztanak gyümölcsöt. A gyümölcs tisztítása és kínálása a gyermekekkel közösen történik, így ismerkedhetnek a gyümölcs ízével, formájával és színével. Intézményünk megcélozza a szülőket is az egészség megőrzése érdekében, a korszerű táplálkozás elfogadásában. A kisgyermeknevelő feladata az, hogy az egészséget mint értéket közvetítse a szülő felé.

Melyek az alapvető elvárások a gyermek étrendjével szemben?

- Biztosítsa a harmonikus növekedést és fejlődést.
- Járujon hozzá a mentális fejlődési folyamatokhoz.
- Segítsen megelőzni a betegséget, illetve gyorsítsa fel a gyógyulást.
- Növelje a szervezet ellenálló képességét.

Az egészséges táplálkozás alapjait gyermekkorban kell elsajátítani. Minden szülő azt szeretné, hogy gyermeke egészséges legyen. Ha elfogadja, hogy ennek két legfontosabb eleme a kiegyensúlyozott étrend, a változatos táplálkozás, valamint a testmozgásban gazdag életmód kialakítása – már sokat tesz gyermeke egészségéért.

Akkor mit is egyenek a gyermekek?

Téved, aki azt hiszi, hogy egy egészséges gyermek számára létezik tiltó lista.

Ahhoz, hogy a gyermekek szellemi és testi teljesítőképességük legjavát adhassák, hogy egészséges mértékben fejlődhessenek, valamennyi étkezés – a reggeli, a tízórai, az ebéd, az uzsonna és a vacsora is – szükséges.

1. A bölcsődei korcsoport napi energiaszükséglete 1100-1300 Kcal/nap.

2. A közétkeztető köteles a bölcsődei étkeztetés esetén az előírt napi energiaszükséglet 75%-át (800-950/Kcal/nap) napi 2 fő- és 2 kísétkezéssel biztosítani.

3. Az előírt energiaszükségleti értékek betartása érdekében a közétkeztetőnek

a) az általa nyújtott közétkeztetési szolgáltatást igénybe vevő valamennyi korcsoportra vonatkozóan rendelkeznie kell 10 vagy 100 személyes receptúrával, és korcsoportonkénti bontásban külön nyersanyag-kiszabati ívet kell készítenie, amin köteles feltüntetni az étkezők korcsoportját és létszámát;

b) az ételek adagolását a korcsoportok szerinti adagolási útmutató alapján, megfelelő méretű adagoló eszközökkel kell végezni.

Egyes élelmiszerek, élelmiszercsoportok felhasználásának követelményei

Bölcsődei étkeztetés esetén naponta biztosítani kell legalább

a) 0,4 liter tejet vagy ennek megfelelő mennyiségű kalciumtartalmú tejterméket;

- b) 3 adag zöldséget – ide nem értve a burgonyát – és gyümölcsöt, ebből legalább 1 adagot nyers formában;
- c) 2 adag gabonaalapú élelmiszert, amelyből kétnaponta 1 adagnak teljes őrlésűnek kell lennie.

További szempontok:

1. Az 1–3 éves korcsoport részére 2,8% vagy 3,6% zsírtartalmú tejet kell biztosítani.
2. A tej cukrozása nem megengedett.
3. Tejföl kizárólag ételkészítéshez használható fel.
4. Az ízesített tejkészítmények további cukrozása nem megengedett.
5. A sűrítéshez felhasznált liszt vagy keményítő, valamint a levesbetét nem számít egy adag ételnek.
6. Olaj legfeljebb a nyersanyag-kiszabati útmutatóban feltüntetett mennyiségben használható fel, kivéve a sütemények készítésénél történő felhasználást.
7. Bölcsődei étkeztetés esetén olajban sült étel nem adható.
8. Szalonna csak ételkészítéshez használható.
9. Folyadékpótlásra az ivóvízen kívül kizárólag világosra főzött és legfeljebb a nyersanyag-kiszabati útmutató szerint megengedett mértékben édesített tea vagy szénsavmentes ásványvíz adható. Akkor minősül a tea világosra főzöttnek, ha másfél liter vízhez egy teafilter vagy 2 gramm mennyiségű teafű kerül felhasználásra.
10. A közétkeztetésben a bölcsődések számára biztosított étkezések sótartalma ne haladja meg a 0,8g/nap mennyiséget.

Az úgynevezett étrendi piramis a gyermekek számára is meghatározza – rajzos, grafikus formában –, hogy a főbb élelmiszercsoportokból milyen arányban ajánlott enniük. A piramis talapzatát – ebből kell a legtöbbet fogyasztani – a rostokban gazdag gabonafélék alkotják. Erre épülnek a zöldség- és gyümölcsfélék, s ha feljebb haladunk, a tej és tejtermékek, valamint a húsok és húskészítmények következnek. A piramis csúcsán pedig, a szervezet számára kisebb mennyiségben szükséges zsiradékokban gazdag ételféleségeket és az édességeket találjuk.

A nyers zöldség és gyümölcs rengeteg vitamint és a szervezet számára nélkülözhetetlen rostot is tartalmaz. A bőséges rostfogyasztás (zöldségek, gyümölcsök és teljes őrlésű gabonaipari termékek) különösen ajánlott a gyermekeknek, mivel csökkenti az elhízás esélyét, és megfelelően karbantartja az emésztést. Az ásványi anyagok közül többek közt a vas, a kálium, a kalcium és a kis mennyiségű konyhasó formájában fogyasztott nátrium bizonyosan nem hiányozik a kiegyensúlyozott étrendből, mint ahogy a megfelelő mennyiségű és minőségű folyadékfogyasztás is fontos szerepet játszik a szervezet élettani folyamataiban.

Gyermekeink elmerülhetnek a játékban, így elfelejtenek inni, ezért gyakran meg kell kínálnunk őket folyadékkal, hiszen az ő szervezetük érzékenyebben reagál az elégtelen italfelvételre.

Ne feledjük, a kiegyensúlyozott táplálkozásnak óriási szerepe van a gyermekkori egészséges életmód kialakításában, emellett a napi egy órányi aktív testmozgás, a szabad levegőn eltöltött játék, az életkornak megfelelő mennyiségű pihenés – mind hozzájárul ahhoz, hogy gyermekeink egészségesen fejlődjenek.

Tippek az egészséges táplálkozásra neveléshez
(Henter Izabella dietetikus ajánlása szerint)

A jó példa ereje:

Mutassunk példát, nassoljunk nyers zöldséget, gyümölcsöt, natúr puffasztott gabonát.

Sétáljunk, kiránduljunk, játsszunk a kisdedekkel, próbáljunk ki új ételeket, beszéljünk az ízéről, a színéről, az állagáról.

Akkor vezessük be az új ételt, amikor a gyermek éhes, de ne erőltessük az evést.

Sócsökkentés:

Friss ételeket válasszunk, készítsük el mi az ételeket, tanuljuk meg érzékelni és élvezni a nyersanyagok eredeti, természetes ízét.

Kevés só használjunk ételkészítéskor.

Ne legyen az asztalon a sótartó.

Olvassuk el az élelmiszerek címkeszövegét, és az alacsonyabb nátriumtartalmút válasszuk.

Az ízesített só helyett használjunk friss vagy szárított fűszernövényt.

Környezetvédő táplálkozás:

Vásároljunk közvetlenül a termelőtől.

Válasszuk a gyűjtőcsomagolást, a nagyobb kiserelést.

Ne kérjünk műanyag zacskót, vigyünk mi szatyrot, kosarat a vásárláshoz.

Részesítsük előnyben a szezonális alapanyagokat (például télen a céklát, a savanyú káposztát, az almát).

A zöldség, a gyümölcs termelése kevesebb energiát igényel, mint a húsoké, ezt vegyük figyelembe az étlaptervezésnél is.

Főzzünk otthon, használjunk kevesebb kényelmi terméket.

Igyunk tiszta vizet.

Szeressük/szeretessük meg a zöldségeket:

Készítsünk salátákat, alacsony zsiradék- és sótartalommal, fedezzük fel a zöldfűszereket.

Keverjük a salátaféléket, a salátalevelekhez keverjük színeket: retket, sárgarépat, pritamin paprikát, paradicsomot, lila hagymát.

Délben például adjunk bébirépat, este zellercsíkokat rágsálni valónak.

A teljes értékű és a finomított gabonák fele-fele arányban legyenek.

Váltsunk rizst barna rizsre, fehér kenyeret Graham-kenyérre.

Keverhetjük a búzalisztet rozsliszttel, tönkölyliszttel.

Készítsünk teljes értékű lisztel palacsintát, muffint, gyümölcsös pitét.

Koncentráljunk a gyümölcsökre:

Mindennap legyen gyümölcs. (Használhatjuk édesítésként a gyümölcsöket – csökkentve a hozzáadott cukrot, és részesítsük előnyben a nyers gyümölcsöt.)

Reggelire tehetjük a gyümölcsöt natúr kukoricapehelyhez, natúr joghurthoz, ihatunk turmixot. Ebédnél levesnek vagy köretként. Desszertnek gyümölcssalátát.

Vacsorára a salátához keverhetünk a szőlőt, mandarint, narancsot, almát.

Mindig alaposan mossuk meg a gyümölcsöket!

Csökkentsük az édességet:

Dicsérjünk, jutalmazunk édesség helyett odafigyeléssel, kedves szavakkal, apró ajándékokkal.

Kínáljuk a gyümölcsöket mosolygós arcnak kirakva a tányérra, vagy alakzatokat vágva, süteményszaggatóval mókásan formázva.

Az édesség nem helyettesíti az étkezést! (Egészségnap a bölcsődében, 2011).

3. SZEMÉLYI HIGIÉNE

A környezeti és személyi higiénia kialakítása hosszabb folyamat, amelyet nem lehet elég korán kezdeni, és talán soha nem lehet befejezni. A kisgyermek nyiladozó, érdeklődő értelme környezetének kulturáltságától függően helyes vagy helytelen szokásokat tesz magáévá.

Az egészségügyi nevelést végző személynek a szülők előtt világossá kell tennie azt, hogy életmódjuk, magatartásuk példa a gyermek előtt, aki mindenben őket utánozva nő fel. Nagyrészt tőlük függ, hogy felnőve örömük lesz-e benne, hogy megbecsült tagja lesz-e a társadalomnak. A testi nevelés az egészséges életmód szabályainak ismeretét és gyakorlását is jelenti. A kisgyermekkorban rögződött szabályok készséggé, szokássá válnak, s még felnőtt korban is alapját képezik az egészségkultúrának.

Éppen ezért a szülőnek minden alkalmat meg kell ragadnia az egészségi jó szokások kialakítására. Ezek gyakoroltatásával egészséges életmódra neveli a gyermekét.

A közösségi életben a kulturált higiénés szokásokat már kisdéd korban kezdjük kialakítani. Az egyén számára az egész életen át feltételes reflexként kell működnie a WC-használat utáni, illetve az étkezés előtti kézmosásnak. Célszerű, hogy ennek alapjai már kistipegő korra nyúljanak vissza. A már járt tudó gyermeket egyedül engedjük a vízcsaphoz, segítsük annak megnyitását, vagy együtt végezzük vele. A vízzel való ismerkedés kellemes élményként lassan alakul ki a kezdeti ügyetlen mozdulatokból. A gyakorlás során eredményes lesz a kézmosás. A szabályos és eredményes kézmosás csak később alakul ki. A gyermek próbálkozásait dicsérni kell, hogy önbizalma fokozódjék.

A kézmosás az alap. Bölcsődébe érkezéskor a szülő közös kézmosás után adja át a gyermekét a kisgyermeknevelőnek a csoportban. Sok anyuka tisztában van azzal, hogy az influenza, a kanyaró és néhány bakteriális fertőzés cseppfertőzés útján betegíti meg a csöppségeket. Ezért tudatosítani kell bennük, hogy rendszeres kézmosással ezen betegségek java része megelőzhető. Tudatosítani kell bennük azt is, hogy a WC-használatot követően, az étkezések előtt mindig mossanak kezet. Napjainkban rengeteg olyan, gyermekeknek szánt mesefigurás szappan és törölköző kapható, melyekkel lelkesebbé tehetjük őket.

Testápolás

Az egészséges életmód kialakításához szorosan kapcsolódik a testápolás. A gyermekek bölcsődébe lépésétől arra törekszünk, hogy fokozatosan próbálkozzanak az önállósággal, és a bölcsődéskor végére kialakuljon bennük az igény a személyi higiénia, ápoltságra és szükségleteik kielégítésére.

Szokáskialakítás

Célunk az, hogy a gyermekek saját szükségleteiknek megfelelően, önállóan használják a mosdót.

Csoportosan csak az étkezések előtt és után mennek a gyermekek a mosdóba, egyébként igényeik szerint veszik használatba.

A gyermekek minden ebéd után megmossák a fogukat a saját jelükkel ellátott fogkefével, amelyeket szükség szerint, de minimum 2 havonta cserélünk.

Használat után a fogmosó eszközöket kimosva, tisztán rakják vissza a megfelelő, jellel ellátott helyére.

Minden WC-használat után kézmosásra szoktatjuk a gyermekeket. Arra tanítjuk őket, hogy kézmosáskor a hosszú ujjú ruháikat mindig húzzák fel. Megtanítjuk nekik a folyékony szappan használatát is, hogy se túl sokat, se túl keveset ne

használjanak.

Kézmosás után a saját jelükkel ellátott törülközőbe töröljék kezüket, és utána a megfelelő, jellel ellátott helyre akasszák vissza azt.

Minden gyermeknek saját jellel ellátott fésűje van, amelyet megtanul használni.

Öltözködés

Az időjárásnak, a hőmérsékletnek megfelelő öltözködés elsajátításával a gyermekek megtanulják megőrizni egészségüket.

Öltöztetés

Tud-e a gyermek önállóan öltözni? A kisgyermeknevelő magyaráz, ösztönöz, segít. A gyermekeket mindig a gondozási sorrendben szólítja. Szóval is segít, beköti a cipőt. Ellenőrzi, megigazítja a ruhát, kikíséri az udvarra, ahol a gyermek bekapcsolódhat a játéktevékenységbe.

Szokáskialakítás

A gyermekek önállóan öltöznek fel és vetkőznek le. Ha valamelyik ruhadarabbal problémájuk adódik, kérik a felnőttek segítségét.

Az udvarra folyamatosan mehetnek ki, hogy ne kelljen a meleg öltözőben felöltözve várniuk a készülődő társaikat.

Az öltözködés gyakorlására elegendő időt biztosítunk, annak érdekében, hogy minden gyermek önállósági fokának megfelelően próbálkozhasson az önálló öltözködéssel.

Pelenkaváltás

Célja, hogy a szennyezett bőrfelületet tökéletesen letisztítsuk, a vizeletet és a székletet eltávolítsuk, megteremtsünk a komfortérzetet.

A bőr fontos szerepet tölt be: védi a szervezetet, megakadályozza a kórokozók behatolását, ezért épségének, egészségének megóvása fontos.

A csecsemők bőre érzékeny, könnyen sérül, gyakran szennyeződik széklettel és vizelettel.

A pelenkaváltást étkezésekhez kötjük, de természetesen szükség szerint is alkalmazzuk.

A személyes kapcsolat kialakítása fontos, az egyéni igényeket, szokásokat mindig vegyük figyelembe, mert ez segíti a bizalom-szeretet létrejöttét. Ennek hatására bővül a gyermek szókinése, bővülnek a tárgyi ismeretei, és segíti a jó szokások kialakulását is.

Ha pelenkázón tesz tisztába a kisgyermeknevelő, akkor – a gyermek önállóságát is figyelembe véve – leveszi a cipőt és (teljesen leveszi) a nadrágot.

Ha nagyon pisis, akkor szükséges a lemosás, ha nem, akkor elég letörölni.

A piciket minden alkalommal le kell mosni.

A pelenkázót a kisgyermeknevelő fertőtleníti, majd tiszta textilpelenkát tesz fel. Mind a gyermek, mind a felnőtt kézmosása szükségszerű.

Állva pelenkázás esetén leguggol a kisgyermeknevelő a gyermek elé. A gyermek önállóságát figyelembe véve leveszi a gyermek nadrágját (nem kell teljesen levenni, elég letolni). Leveszi a gyermekről a pisis pelenkát, ha szükséges letörli popsitörölővel. Végül felteszi a tiszta pelenkát.

Székletes gyermek esetén a gyermek önállóságát figyelembe véve a kisgyermeknevelő leveszi a cipőt és a nadrágot. A székletet letörli, egy pelenkát tesz a kádba, és egyet odakészít megtörölni a gyermeket. Beállítja a vizet, beemeli a gyermeket a kádba, langyos szappanos vízzel lemosa. Tiszta pelenkát készít, igény szerint krémet használ, az öltöztetés a gyermek

önállóságától függően történik. A pelenkázót fertőtleníti, tiszta textilpelenkát tesz fel, végül mindketten kezet mosnak.

Szobatisztává válás

A szocializáció során a gyermek idegrendszeri érésének függvénye a szobatisztává válás. Napközben a gyermek elhatározásának, tudatos felelősségvállalásának eredménye a szobatisztaság.

Akkor szobatiszta, ha érzi, és vissza tudja tartani az ingert, önállóan le tud hozzá vetközni, és el tudja végezni a dolgát. Ennek ideje gyermekenként változó lehet. Vannak, akik érdeklődnek, és hamar szobatisztává válnak. Otthon a szülői minta nagyon sokat segít (pl. állva pisilés). Bölcsődében a többi gyermek mintája nyújt segítséget (kis WC használata).

A székletürítés tudatos kontrollja komoly lépés a szociális fejlődésben.

Fontos, hogy a felnőtt kezdettől fogva a gyermek aktivitására, együttműködésére építsen.

Így legkevesebb kudarcélmény éri. Megvan a gyermekben a vágy arra, hogy önállóan intézze szükségleteit. Elég, ha megmutatjuk a lehetőségeit (a bilit, a WC-t). Ha a gyermek érett rá, és megfelelő a felnőtt-gyermek viszony, akkor kb. 2,5-3 éves korára nappal szobatiszta lesz.

A kisgyermeknevelő kikíséri a gyermeket a fürdőbe, aki önállóan vagy segítve vetközik, bilire vagy WC-re ül, lehúzza a WC-t, majd öltöztetés és kézmosás történik.

Mosakodás

- kultúrhygiénias szokások kialakítása;
- a bőr épségének megőrzése;
- egészségre nevelés és megőrzése;
- A mosakodási készség automatikussá válik.
- arc és kéz mosása folyóvízzel;
- étkezések előtt mosakodás;
- WC, bili használata után mindig kézmosás;
- Kisgyermeknek mindig a kisgyermeknevelő mossa meg a kezét.
- ismerkedés a szappannal és a vízzel;
- tárgyi feltétele: mosdó, keverőcsap, törülköző és -tartó, fésű, tükör, szappan;
- mosdóhoz kíséreni, ruha ujját felhajtani;
- A kisgyermek önállóan próbálkozik a csap megnyitásával.

4. MINDENNAPI TESTMOZGÁS

Csecsemő- és kisgyermekkorban a mozgás alapvető formái alakulnak ki, fejlődnek.

A mozgáslehetőségek és a mozgásigény életkoronként és fejlődési szakaszonként változó.

Ha a gyermek akkor kap mozgásfeladatot, amikor erre még nem érett, a kudarc vagy az erőltetett gyakorlás megronthatja további kísérletező kedvét, ezért bölcsődében különösen nagy jelentősége van az önkéntességnek. Viszont, ha készségei kifejlődtek, de elmulasztotta kipróbálásukat, akkor időt vesztesített el. Fontos, hogy megfelelő, a kisgyermekkor szükségleteihez és a gyermek egyéni igényeihez, adottságaihoz igazodó mozgáslehetőségeket kapjon, ezért hatékony módszereket kell alkalmazni a mozgásos játékok keretei között.

Mind a szobában, mind az udvaron minél nagyobb mozgásteret, mozgásfejlesztő játékokat, kell biztosítani a gyermekek számára, melyek használata során gyakorolják az egyes mozgásformákat, ezáltal fejlődik mozgáskoordinációjuk, harmonikussá válik a mozgásuk.

Fontos szempont, hogy a környezet balesetmentes legyen, a veszélyforrásokat kiküszöböljük. Minél változatosabb mozgásra van lehetőségük a gyermekeknek, annál nagyobb örömet lelik a játékban.

Csecsemőknek olyan játszóhelyet kell biztosítani, amely védett, de elegendő hely áll rendelkezésre (pl. hempergő, elkerített szobasarok).

A nagymozgásos játékokra a szabadban, udvaron, teraszon több lehetőség kínálkozik, mint a szobában. A szobai játékok sokféleségük folytán a kéz finommozgását és a nagymozgásokat is fejlesztik. A szobában is szükségesek nagymozgásos játékok.

Az önállósági törekvések támogatása során a gondozási műveletekben való aktív részvétel a praktikus mozgások gyakorlására, finomítására ad lehetőséget.

A bölcsődés korú gyermekek számára a mozgás belső igény, amit felszabadultan, jókedvűen, örömmel végeznek. Mozgásigényük más és más, de a mindennapi mozgás nélkülözhetetlen számukra. A csoportszobák viszonylag szűk mozgásteret adnak, de itt is elhelyeztünk kis helyet foglaló mozgásfejlesztő eszközöket, illetve a bútorok könnyű mozgatásával rövid idő alatt nagyobb teret nyerhetünk. Igyekszünk minél több időt tölteni az udvaron, ahol a különböző játékeszközök tartalmas, sokszínű mozgásformák gyakorlására adnak lehetőséget. A nyugalmat árasztó környezet, a szeretetteljes bánásmód a gyermekek biztonságérzetét erősíti. A szokások elsajátítása közben kialakulnak egészséges életmódbeli készségeik, jártasságaik. Testi szükségleteiknek felismerése, kielégítése hozzájárul a derűs, félelemmentes közérzethez. Megtanulnak önállóan tisztálkodni, öltözködni, ismerik, alkalmazzák a higiénés és esztétikus étkezési szokásokat. Képesé válnak önmaguk és társaik segítésére. Vigyáznak ruhájuk, környezetük tisztaságára. Alakul igényük a maguk körüli rend megteremtésére. Testileg megfelelően edzettek, teherbírók, mozgásuk összerendezett, jó állóképességgel rendelkeznek.

A bölcsődéskor az örökmozgó életmód időszak a gyermek életében. Természetesen vannak olyanok, akiket jobban kell „nógatni”, de a gyermekek többsége ebben a korban magától is keresi a mozgás minden formáját. A szülők és a kisgyermeknevelők feladata tehát elsősorban az, hogy megteremtsék a lehetőséget a mozgásra, hagyják kibontakozni a gyermekben rejlő aktivitást, és szükség esetén bátorítsák őket. Mindez elsőrendű fontosságú a gyermek egészséges fejlődésének szempontjából, mivel a mozgásszegény életmód elhízáshoz, ortopédiai problémák kialakulásához vezet, és hátráltatja az idegrendszer megfelelő fejlődését.

Néhány fontosabb ajánlott játék a kisgyermek számára.

Nagymozgásos játékok: hordárkocsik, autók, dömperek, motorok, triciklik, mászóka, alagút, bébicsúszda, labdák.

Húzogatható, tologatható eszközök: vonatok, autók.

5. LELKI EGÉSZSÉG

A lelki egészségvédelem is fontos feladat számunkra. A lelki egészségvédelem az embert mozgató tényezőkön, az őt érő társadalmi és környezeti hatásokon alapuló, az egészség megőrzését, előmozdítását és ártalmak elkerülését szolgáló preventív tudomány (Hárdi 1997). A betegség nemcsak testi, hanem lelki veszélyeztetettséget is jelenthet.

Egy bölcsődés korú gyermek nem kicsinyített felnőtt: az, ahogyan a világot látja, értelmezi és kapcsolatot épít ki vele, merőben különbözik a felnőttek szemléletétől. Éppen ezért nagyon fontos, hogy a szülők és a kisgyermeknevelők az ő szemükkel próbálják meg nézni a világot, mert ez az út vezet ahhoz, hogy megértsék a viselkedésük mögött rejtőző érzéseket, s ezáltal valódi lelki támaszai lehessenek a gyermeknek.

Mikor azt mondjuk, hogy minden kisgyermek más és más, elsősorban az egyéni természetes viselkedésükre gondolunk, és ritkábban arra, hogy a gyermekek egészségi szempontból is különbözőek. A szakemberek egészségvédő, egészségfejlesztő nevelési funkciója minden gyermekkel kapcsolatosan egyéni bánásmódot igényel.

A gyermekek lelki életében, jellemének kialakításában döntő fontossága van az első években szerzett benyomásoknak. Ebben az életszakaszban a legfogékonyabbak a morális értékekre, az emberi kapcsolatok befogadására. Szeretettel teli légkörben segíthetjük a gyermekek szociális érzékenységének fejlődését, éntudatának alakulását, teret engedve énérvényesítő törekvéseiknek.

A kultúra ideális esetben már születéstől fogva fokozatosan és szinte észrevétlenül épül be egy gyermek életébe, hozzátartozik a lelki egészség optimális fejlődéséhez. Természetesen minden a mesével kezdődik, aminek kiemelkedő jelentősége van a személyiségfejlődés szempontjából: segíti a választékos beszéd kialakulását, fejleszti a képzelőerőt, a kreativitást. Ugyanakkor egyben meg is nyitja az utat a kultúra más alkotó területei előtt – a mesék nyomán (vagy már saját ötlet alapján) készült rajzok, a történetek eljátszása, a közös éneklés vagy éppen a tánc már az önkifejezés magasabb rendű, kifinomultabb formái.

6. EGÉSZSÉGES ÉS BIZTONSÁGOS KÖRNYEZET

A környezettudatos értékrend kialakítását nem lehet elég korán kezdeni, s a felnőtteknek ebben is óriási szerepük és felelősségük van. Egy kisgyermek szemében a szülők jelentik a támpontot, a követendő példát, így ha a gyermek azt látja, hogy a szülei óvják a természetet, tudatosan vásárolnak, és szelektíven gyűjtik a hulladékot, akkor ez válik számára természetessé, s később ő is ilyen értékrend szerint fog élni. A szülők szerepe tehát megkérdőjelezhetetlen, de a bölcsőde is rengeteget tehet a gyermekek környezettudatossá neveléséért: a növények ültetése és gondozása, a természet szeretetét kifejező dalok, versek, mondókák megtanítása mind-mind hozzájárulhatnak ehhez a célhoz.

Hiszen – ahogy mondani szokták – ezt a bolygót mi, felnőttek a gyermekeinktől kaptuk kölcsön. A legkevesebb, amit megtehetünk, hogy vigyázunk rá, és őket is megtanítjuk ugyanerre!

Tolerancia

A toleranciára, a másság elfogadására való nevelést nem is lehetne jobbkor elkezdni, mint kisgyermekkorban, amikor a gyermekek még eleve nyitottak és előítélet-mentesek. Hogy miért van szükség mégis a „nevelésre”? Mert egy ember alapvető személyiségjegyei ebben az életkorban alakulnak ki, és az a gyermek, akit már ekkor tudatosan arra oktatnak szülei és nevelői, hogy „sokszínűek vagyunk”, és a másság természetes dolog, ezt viszi magával felnőtt életére, és valószínűleg megértőbb és elfogadóbb lesz embertársaival.

Mindannyian mások vagyunk, így a „másság” természetes dolog, s ha a gyermekek ezt maguk is megtapasztalják, ők is annak fogják majd tartani!

BETEG GYERMEK A BÖLCSŐDÉBEN

A bölcsődében tartózkodás alatti megbetegedés „kezelése” minden alkalommal feladatunk.

Bölcsődébe kerüléskor a szülőnek nyilatkoznia kell gyermeke esetleges gyógyszerérzékenységről és ételallergiáról. Nyilatkozik továbbá arról, hogy hozzájárul-e gyermeke betegségeinek kezeléséhez (pl. lázcsillapító gyógyszer adása).

A bölcsődei tartózkodás alatt a kisgyermeknevelő felel a gyermekekért, és ezt a szülőnek is tudomásul kell vennie.

Gyógyszertárolás: minden gyógyszert minimum 1,5 méter magasan, kulccsal zárható gyógyszereszekrényben (a sajátot névvel ellátva, az eredeti dobozban) kell tárolni.

A kúpokot hűtőben, pattintható tetős, zárható dobozban kell tárolni, eredeti csomagolásban.

A láz csillapítására elsősorban lázcsillapító kúpot kell adni.

Betegséggyanú esetén a kisgyermeknevelő tájékoztatja a vezetőt, és felhívják a szülőt.

A szülőt mindig értesíteni kell! A gyermeket el kell látni (helyben vagy szükség esetén mentőt hívni).

A nyilvánvaló tüneteken (magas láza van, köhög, folyik az orra, fáj a torka, nehezített a nyelése) kívül más jelek is árulkodnak arról, hogy beteg (étvágytalan, fáradékony, nyugös). Ilyenkor a gyermek sokkal több gondoskodást és figyelmet igényel.

Ajánlott a pontos tüneteket írásban egy jelzőlapon a szülőnek átadni, és kérni ugyanezen a lapon a gyermekorvos visszajelzését.

A beteg gyermek rendszerint étvágytalan. Ennek oka, hogy a váladék lecsorog a gyomrába, és leköti a gyomorsavat.

Fontos a folyadékpótlás: lehetőleg víz vagy cukormentes üdítő, de gyenge tea is megfelel.

Nagyon fontos, hogy ne száradjon ki a gyermek. A túlzott folyadékbevitel azonban étvágytalanná teheti.

Aluszékonyosság – kevesebbet mozog, többet alszik, kevesebbet van a levegőn.

Súlycsökkenés – kis térfogatú, de tápláló, sok fehérjét tartalmazó ételt kell enni adni (például húsleves, krumplipürét, fehér húsokat), de jó bármi, amit szívesen megeszik a gyermek.

A sószoza – minden gyermek számára heti két alkalommal, késő ősztől kora tavaszig tartó időszakban – a légúti betegségek megelőzésére, az immunrendszer megerősítésére szolgál. A sószobában énekes-mondókás játékok, beszélgetések, légzőjátékok zajlanak az intenzívebb ki- és belégzés, a tüdő vitálkapacitásának jobb kihasználtsága érdekében. A sószoza ideális hőmérséklete 18 °C. A sóhomok nem jó a bölcsődéseknek, mert könnyen belélegzik.

Figyelni kell arra, hogy a gyermekek megfelelő ruházatba menjenek a sószobába. A sószoza a bölcsődei napirend része.

Orrcsepp: a szülő kérésére lehet használni.

Orrszívás: nem használunk orrszívót a bölcsődében.

Antibiotikum: határozottan NEM. Ha a gyermeknek antibiotikumot kell kapnia, akkor beteg. Ha beteg, akkor ne menjen bölcsődébe.

Szemcsepp: fertőző betegségekre nem engedett, de allergiás esetekben engedélyezhető.

Hasmenés: 3x híg széklet hasmenésnek számít. A pelenkát meg kell tartani. A szülőt értesíteni kell. A gyermek csak orvosi igazolással mehet újra.

A szülő nem viheti másnap reggel a gyermekét a bölcsődébe, ha:

- 37,5°C fölött van a hőmérséklete;
- hány;
- hasmenése van;
- kiütéses;
- váladékos, gyulladt a szeme;
- ha előző este lázcsillapító kúpot adott gyermekének;
- ha sűrű zöld vagy sárga váladék folyik az orrából.

Gyógyszeradás, elsősegély

Lázás, hurutos, antibiotikummal kezelt beteg gyermek nem mehet bölcsődébe.

Egyes nem fertőző (allergia, anyagcsere, vese-húgyúti, epilepszia stb.) betegségben szenvedő gyermeknek, ha szükséges, a háziorvosa által előírt gyógyszerét beadhatják a bölcsődében. Sürgős esetben csak lázcsillapítót kap a gyermek.

A szülőknak írásban (az üzenőfüzetben) a gyermekorvosnak az egészségügyi törzslapon kell nyilatkozniuk a gyógyszerzedéssel kapcsolatos valamennyi kérdésben (milyen gyógyszert

kaphat a gyermek, milyen gyógyszerre érzékeny stb.). A kisgyermeknevelőnek ugyancsak írásban kell jeleznie azt, hogy milyen gyógyszert kapott a gyermek.

Minden bölcsődében kell lennie mentődoboznak. Az elsősegélydoboz felszerelése előírás szerinti: a férőhelyszámnak megfelelő szabvány mentődobozt – MSZ 13 553 – hozzáférhető helyen kell tárolni.

Minden esetben a bölcsődeorvos állítja össze a bölcsőde gyógyszerkészletét, melyben szerepelniük kell a következőknek:

- lázcsillapítók (kúp, tableta, szirup, injekció);
- görcsoldók (kúp, tableta);
- allergia elleni szerek (tableta, szirup, injekció, kenőcs);
- életmentő gyógyszerek.

A KISGYERMEKNEVELŐ EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI LEHETŐSÉGEI

A kisgyermeknevelő egészségfejlesztési területei egyrészt a gyermek egészséges életmódjára, másrészt a szülők egészségfejlesztésére terjednek ki. A gyermek egészséges életmódra nevelése bölcsődei élete alatt folyamatosan történik. A helyes, minőségileg megfelelő táplálás, az étkezési kultúra kialakítása, a kultúrhygiénés szokások megerősítése is ezt szolgálja.

A tisztasággal kapcsolatos szabályok betartása, a textília karbantartása, a játékok kezelése, javítása, az udvari élet alatt a levegőzés, napozás mind-mind az egészséges gyermek érdekében történik. A jól kialakított napirenden belül az aktív, tevékeny élet és a nyugodt pihenés feltételeit is biztosítani kell.

A szülők egészségfejlesztésére több – közvetlen és közvetett lehetőség is van:

Közvetlen lehetőségek:

- a felvétel előtti és évközi családlátogatások
- reggeli érkezés és délutáni távozás közben a kisgyermeknevelővel való egyéni beszélgetések, tájékoztatások
- fogadóórák
- szülői értekezletek, szülőcsoportos beszélgetések
- nyílt napok
- előadások.

Közvetett lehetőségek:

- üzenőfüzet
- hirdetőtábla
- plakát
- szakirodalom-ajánlás
- kiállítás
- az egészség hét rendezvényei.

Az egészségfejlesztésnek fontos feltétele, hogy a kisgyermeknevelő is folyamatosan tanuljon, képezze magát, így egyre magasabb szakmai igény szintje lesz, ami elengedhetetlenül fontos a mindennapi tevékenységéhez.

Már kisgyermekkorban nagy hangsúlyt kell fektetnünk az egészséges életmódra nevelésre, az egészség megőrzésére, védelmére. Bár nem kerülhetők el teljes mértékben a fertőzések,

ugyanis a kisgyermek életkori sajátosságainál fogva, mindent megfognak, a szájukba vesznek (ők így ismerkednek a környezetükkel).

Mit is tehetünk gyermekünk egészségének védelmében?

Fontosnak tartjuk már a terhesség időszakában, sőt azt megelőzően az édesanya, majd születéstől a család egészséges életmódját.

Az egészséges életmódra nevelés, a betegség-megelőzés fontos része:

- a jól kialakított napirend;
- az alapvető higiénés környezet és szabályok kialakítása, betartása;
- a szabad levegőn tartózkodás, játszás és alvás;
- az egészséges ételmezés: megfelelő kalória-, ásványianyag- és vitaminbevitel (lásd ételmezés rovat);
- a megfelelő ruházat, öltözködés stb.

Számos esetben kérnek tanácsot az anyukák az étkezéssel kapcsolatosan. A leggyakoribb szülői panaszok: gyermekük nem eszik eleget, étvágytalan, egy-egy ételt meg sem kóstol, turkál a finomságokban, sovány, kapkodva eszik, mindenre azt mondja, hogy nem szereti, nem kéri stb. Félnek, hogy a végén gyermekük legyengül, belebetegszik. Mit tegyenek vele?

Természetes a szülői aggodás és érthető is. De ezek a panaszok legtöbbször túlzottak, a szülők aggodalma pedig alaptalan! Lehet, hogy többeknek nem ez a véleménye. De tévhit az, hogy mi, felnőttek jobban tudjuk, mikor éhes a gyermek. Tévhit az is, hogy mi tudjuk, mennyit kell ennie, és nem ő maga!

Az éhség egy biológiai érzés, ezért eleve nincs „rosszul evő” kicsi gyermek, ám van köztük olyan, aki több, és van olyan, aki kevesebb táplálékot igényel. Azt tudnunk kell, hogy minden egészséges kisgyermek (a betegségek általában étvágytalansággal járnak) éppen annyit eszik, amennyit szervezete kíván, amennyi biológiai egyensúlyához szükséges, és elősegíti fizikai egészsége fenntartását! Ez a szükséglet nem egyforma: van, aki reggel eszik többet, és ezért napközben kevesebbet igényel, vagy fordítva. Van, aki nem szereti a húst – bölcsődében gyakran tapasztaljuk, hogy a kisgyermek nem nyeli le –, de kedveli a tejes, tojásos ételeket. Gyakran előfordul az is, hogy egy-egy kisgyermek nem szereti a gyümölcsöket, de a különféle főzelékeket, párolt zöldségeket igen.

Ez is azt jelzi, hogy „kiegészítik” táplálékukat olyan ennivalókkal, amelyek szükségesek a szervezetük számára a testi fejlődésükhöz.

Hogyan tud hatni a szülőre a kisgyermeknevelő?

Mégis hogyan érhetjük el, hogy gyermekünk egészségesen, jól és jóízűen egyen?

- Elsősorban betartjuk a táplálkozással kapcsolatos leglényegesebb szabályt: soha nem erőltetjük gyermekeket az evésre!
- Engedjük és lehetővé tesszük számára, hogy annyit egyen, amennyi jólesik neki; vagyis akkor adunk neki enni, ha éhes. Az ún. biológiai óra kb. a 3. életévtől fokozatosan „beáll”.

A bölcsőde négy étkezését biztosít.

– Teremtünk időt, kellemes hangulatot az étkezésekre. A bölcsődében közösen esznek a gyermekek, hiszen az evés alapvető „szabályait” a kisgyermeknevelőktől és egymástól is megtanulhatják. A közös étkezések fontosak, a kiegyensúlyozott, nyugodt bölcsődei légkör lényeges a gyermeki fejlődés szempontjából.

– Nem jelent elkényeztetést, ha engedünk a gyermeknek, tudva mit szeret és mit nem. Minden ételből kapjon néhány falatot, de ne legyen probléma, ha olykor ott hagyja. Nem kell üresre enni a tányérra.

- Ha később kér enni, vehessen magának, esetleg előre ki is készíthetjük neki. De nem tálalunk és melegítünk ételt újra a számára (rögzülő rossz szokássá válhat).
- A főétkezések között a bölcsődében nincs lehetőség nassolásra vagy arra, hogy mindig azt egyen, amit akar; legfeljebb gyümölcsöt, néhány kekszet kapjon. De anélkül is „kibírja” például a reggelitől a tízóraiig vagy az ebédig. Ezt a szülőknek is javasolja a kisgyermeknevelő.
- Olykor a gyermek nem evésének az oka mélyén érzelmi feszültségek lehetnek, érzelmi zavarok miatt is étvágytalanná válhat. Ilyenkor ki kell deríteni az eredendő okokat, még ha azok a felnőtt számára jelentéktelennek is tűnnek, mindenképpen szakemberhez (gyermekpszichológushoz) kell fordulni.

Arra is akad több példa, hogy a szülő a modell: ha az édesanya nem szereti a kelkáposzta főzeléket, a gyermeke sem fogja megszeretni. Sokszor ő maga csodálkozik a legjobban, ha gyermeke a bölcsődében – ahol társai egymás kedvéért is megkóstolják a nem kedvelt vagy nem ismert étket – jóízűen eszik belőle.

A táplálkozás szokásait – mint sok minden mást, először tőlünk, felnőttektől sajátítják el a kicsi gyermekek. Ezért fontos, hogy figyeljünk erre, de erőltetés nélkül „járjunk el” annak érdekében, hogy olyan jó étvágyú, egészséges gyermekünk legyen, aki „a vasat is megeszi”!

Információk a szülők számára:

A bölcsőde készíthet ajánlást vacsorára, amit az étlapon is fel lehet tüntetni. Az évente megrendezett bölcsődekóstolgoton betekintést nyerhetnek a szülők a bölcsődei étkezésbe. Recepteket ajánlhatnak a kisgyermeknevelők a figyelmükbe.

A bölcsődei honlapon lehet receptötleteket adni a szülőknek arra, hogyan tehetik egészségessé és változatosabbá a gyermekük étkezését.

A napi ételmezés folyamán szakképzett ételmezésvezető, szakképzett szakácsnő és kézikönyvek készítik saját főzőkonyhán a friss ételt a kisgyermek számára.

A kisgyermek étrendje összehangolást igényel az otthoni étkezéssel, ennek érdekében a heti étlapot a „Mit eszünk ma” címszó alatt a honlapon vagy az átadóban kifüggesztve olvashatják el a szülők, hogy a nap további részében, illetve hétvégén mivel egészítsék ki gyermekük otthoni étkezését.

ÖSSZEGZÉS

Az egészség számunkra a test és a lélek harmóniáját, az emberi élet legnagyobb értékét jelenti.

Az egészség megőrzésére mint bölcsődei feladatra igen nagy hangsúlyt fektetünk.

Elsődleges célunk, hogy minél egészségesebb kisgyermekeket neveljünk. A bölcsőde az első közösség, amely a családból érkező kisgyermekeket neveli, gondozza. Ez a korosztály az immunrendszer érzékenysége miatt többször betegszik meg. Ez probléma lehet a szülőnek is, mert az adódó betegségek miatt kiesnek a munkából, és ez több hátránnyal járhat.

Az ember egyedi lény, azaz minden mástól különböző személy, akinek élete megfordíthatatlan, semmi mással nem helyettesíthető. A bölcsődés gyermekek személyisége nagyon különbözik egymástól.

Más a természetük, viselkedésük, értelmi és érzelmi működésük; más az egészségi állapotuk, edzettségük, teherbíró képességük, szervezeti állapotuk is.

A kisgyermeknevelő egészségvédő, egészségfejlesztő munkájának minden gyermekre nézve egyénre szabottnak kell lennie.

Mindent meg kell tennie minden egyes gyermek legteljesebb egyéni egészségi potenciájának (a legjobb egészség fenntartásának, megerősítési lehetőségének) elérése érdekében, amely biztosítja az egyén kiegyensúlyozott, boldog életét, az életörömöt, az egészséges állapot örömteli megélését és a harmonikus élet értékét.

Az életmód fogalmáról szerteágazó vita folyt a hazai és a külföldi szakirodalomban.

A bölcsődei nevelés szempontjából fogadjuk el azt a meghatározást, amely szerint az életmód az emberek azon tevékenységi, magatartási rendszere, amelyet több-kevesebb tudatossággal életük formálására, különböző szintű szükségleteik kielégítésére szerveznek.

Ezt figyelembe véve a bölcsődei nevelés során az egészséges életmód alakítása azt jelenti, hogy kialakul a kisgyermek igénye a személyi és környezeti higiéniére, a mozgásos életmódra, az egészséges táplálkozásra és kulturált étkezésre, az egészséget károsító magatartásformák elkerülésére, adott élethelyzetben az egészségesebb megoldás választására, a másokon való segítségre. Mindez az egészség megvédésére történő beállítódást, az egészség megvédésére vonatkozó érdeklődést, véleményt, szándékot jelenti.

A bölcsőde az egészségfejlesztő ismereteknek csak egy részét közvetíti. A gyermekek a családból, a bölcsődéből jelentős mennyiségű egészségvédő ismeretet hoznak magukkal. Ezekhez az ismeretekhez kapcsolódjanak azok az egészségvédő, egészségfejlesztő ismeretek, amelyeket a gyermek értelmi szintjéhez mérten a bölcsődében ismertetünk meg.

ZÁRÓ GONDOLATOK

A család elsődleges, biztos és meghatározott alapot ad. A bölcsőde a gyermekkor végigkísérő szociális intézményrendszer első állomása. A családból való kiszakadást, a bölcsődébe való beszoktatást a legtöbb gyermek traumaként éli meg.

Nagyon fontos, hogy a bölcsődében nyugalom, rendszeresség, feltételek nélküli elfogadás és szeretet fogadja a bekerülő kisgyermekeket.

Célunk, hogy egészséges, kiegyensúlyozott, a problémákkal helyesen megküzdő, boldog felnőttek legyenek. Ennek alaptétele, hogy egészséges gyermeket csak egészséges felnőtt nevelhet.

Rendkívül fontos tehát, hogy a bölcsődében a kisgyermeknevelők, illetve a gyermekekkel kapcsolatba kerülő felnőttek mindig minden körülmények között nyugodt, kiegyensúlyozott, elfogadó, érzelmileg biztonságos légkört teremtsenek. Minél szorosabb a gyermek és a kisgyermeknevelő kapcsolata, annál gazdagabb lesz a gyermek érzelmi élete.

A bölcsőde remek lehetőséget biztosít arra, hogy a gyermekek gondozása során, valamint a szülőkkel való napi találkozások alkalmával bepillantást nyerhessünk egy-egy család életébe, problémáiba, nehézségeibe. Ezért mindenképpen törekedni kell a szülőkkel való jó kapcsolat és együttműködés kialakítására.

Szeretnénk, ha a jövő nemzedéke egészséges lenne! Ezt közös erővel, a megelőzés lehetőségeit kihasználva, és az egészséges élethez való jogot figyelembe véve tudjuk csak megvalósítani.

Vigyázzunk gyermekeink, embertársaink és a saját egészségünkre is!

SZAKIRODALOM

- Dr. Bánóczy, J. 1996. Fogunk védelmében. Budapest. Subrosa Kiadó
- Hárdi, I. 1997. Lelki egészségvédelem. Budapest. Medicina Könyvkiadó
- Dr. Orosz, M. 1994. Fogászati asszisztensek és dental higiénikusok könyve 2. Budapest. Medicina Könyvkiadó
- Dr. Polonyi, E. (é.n.). Tananyag a csecsemő- és gyermekgondozói szakosító tanfolyam hallgatói részére I. kötet Budapest. Fővárosi Nyomdaipari Vállalat.155. 182–185.
- Urbán, R. 2001. [Útban a magatartás szempontú egészségpszichológia felé. Az egészségmagatartás pszichológiai elemzése Magyar Pszichológiai Szemle.](#) LVI: 4, 593–622.
- Dr. Várbíró, B. 1987. Egészségnevelési feladatok a csecsemő- és gyermek-egészségügyi ellátásban. Budapest. OOK Nyomda 138–151.
- Balogh, L., Barbainé, B. K., Rózsa, J., Szombathelyiné, dr. Ny. Á., Tolnayné, F.M., Vokony, É. 2009. A bölcsődei nevelés-gondozás szakmai szabályai (Módszertani levél). Budapest. Szociálpolitikai és Munkaügyi Intézet
- Epinfo 19. évf. 1. különszám. Az Országos Epidemiológiai Központ Módszertani levele a 2012. évi védőoltásokról

Jogsabályi háttér:

1997. évi CLIV. törvény alapelvei az egészségügyről
- 15/1998. (IV.30) NM rendelet a személyes gondoskodást nyújtó gyermekjóléti, gyermekvédelmi intézmények, valamint személyek szakmai feladatairól és működésük feltételeiről
- 63/1997. (XII. 21.) NM rendelet a fertőző betegségek jelentésének rendjéről
- 33/1998. (VI.24.) NM rendelet) a munkaköri, szakmai, illetve személyi higiénés alkalmasság orvosi vizsgálatáról és véleményezéséről
1999. évi XLII. törvény A nem dohányzók védelméről és a dohánytermékek fogyasztásának, forgalmazásának egyes szabályairól
- 67/2007. (VII. 10.) GKM – EüM – FVM – SZMM: A vendéglátó termékek előállításának feltételeiről szóló rendelet
- 68/2007. (VII. 26.) FVM – EüM – SZMM rendelet az élelmiszer-előállítás és forgalomba hozatal egyes élelmiszer-higiéniai feltételeiről és az élelmiszerek hatósági ellenőrzéséről
- 1/1994. számú rendelet A bölcsődében és közoktatási intézményekben közétkeztetésben alkalmazható különleges étrendekről
- EüM. – BkM. 9/1985.(X.23.) számú Az étkeztetéssel kapcsolatos közegészségügyi szabályokról szóló rendelet

Online hivatkozás:

Egészségnap a bölcsődében (2011)
 PC DVD-ROM
 „AutoRunPro.exe”, index.html”
 (Henter Izabella)
 Bölcsődés korcsoport közétkeztetése
<http://www.oeti.hu/download.php?fid=711>