

D. Kis Nóra Kata

II. évfolyam

Egészségfejlesztés

Óvodától

kezdve

A program célja és jelentősége

Nagyon sokat gondolkodtam azon, hogy miről is írjam a dolgozatomat. Végül is az az ötletem támadt, mivel gyerekorvos szeretnék lenni a későbbiek folyamán, ezért valami olyan dolgról szeretnék írni, ami számomra is kihívás, de egyben megvalósítható is. (Édesanyám pedagógus, édesapám pedig mentős. Innen jöttek az ötletek, hogy mi legyek, ha „nagy” leszek, ezért összekevertem a kettőt, és így én is az egészségüggyel foglalkozom, miközben gyerekek társaságát élvezhetem.)

Bár Szegeden tanulok, nem itt lakom, hanem egy kis faluból érkeztem Jász-Nagykun-Szolnok megyéből, Öcsödről, ahol az emberek nem sokat értenek az egészségügyből. Nálunk nincs kórház, még SZTK sem, csak egy háziiorvosi rendelő, ahová zömében az idősebb korosztály látogat be a receptek felírása céljából. Gyerekorvos csak a közeli városokban van, így a szülők kénytelenek ingázni beteg gyermekeikkel. Ott pedig nem szívesen látják őket, mert: „Nem azokba a körzetekbe tartoznak.”

Kisebb koromban sokat betegeskedtünk a testvéremmel, mert ha valamelyikünk beteg volt, akkor az a másikat is megfertőzte otthon, és így felváltva voltunk betegek a téli időszakban. Emlékszem, hogy én sem szerettem a doktor nénihez menni, és még pluszba tudtam azt is, hogy nem várnak minket szeretettel.

Ezen okokból kifolyólag jutottam arra a döntésre, hogy ellátogatnék az öcsödi óvodába, és ott beszélgetnék a gyerekekkel, olyan témákról, amik őket is érinthetnek. Elsődleges célom az, hogy a gyerekek ne féljenek a „fehér köpenyes bácsitól”.

A program rövid áttekintése

Első dolgom volt ellátogatni az óvoda igazgatójához, hogy engedélyt kérjek tőle a programom elkezdéséhez. Nagyon örültek nekem és az ötletnek is, ugyanis elkezdődött az esős időszak, így a gyerekekkel nem igen tudnak már az udvarra kimenni, kinti programokat szervezni nekik, és mégis le kell kötni őket odabent egész nap.

Elmondtam az igazgatónőnek és a középsőcsoport óvó néni-jének is, hogy mit terveztem pontosan: A helyszín az óvodában lenne péntek délutánonként, amikor már én is hazaérek Szegedről.

Az első alkalommal csak megismerkednénk egymással, beszélgetnénk arról, hogy mit is jelent az, hogy valaki egészséges, és miért nem jó az, ha valaki sok cukrot eszik.

Több alkalmat terveztem, ugyanis nem szerettem volna őket nagyon lefárasztani, és az óvó nénik is elmondták, hogy nem tudnak sokáig figyelni, fegyelmezettek lenni. A többi alkalomra is olyan dolgokat terveztem, amelyek nem igényelnek a gyerekektől nagy háttértudást.

Megkértem a vezetőket, hogy ha lehetséges legalább egy óvó néni is legyen bent velem a foglalkozáson, a gyerekek mégis csak jobban ismerik már őket, így talán picit bátrabbak is lesznek, és nem lesznek megszeppenve az új vendég érkezésekor. Mint már említettem a középső csoportot választottam, mert ők vannak a legtöbben, így egyszerre 15 gyerekkel tudok beszélgetni.

Úgy terveztem, hogy mielőtt megyek péntekenként mindig elküldöm e-mailben az óvó néninek a másnapi tervezett témákat, hogy ő is fel tudjon készülni, ha például rajzolni is fogunk, akkor legyenek megfelelő felszerelések a gyerekek számára.

A program részletes leírása

Már két alkalommal voltam a gyerekeknél és nagyon élveztem. A gyerekek sokkal érdeklődőbbek, mint vártam. Igazából a módszere nagyon egyszerű, csak kedvesnek kell lenni velük, és rögtön befogadnak a kis csapatukba.

Sok témáról beszélgettünk, mert minden érdekli őket, legjobban a fogorvosi téma tetszett nekik, ugyanis játék mackókon végeztünk „kisebb beavatkozásokat”, és meggyógyítottuk őket. Nagyon meglepődtem, hogy mennyire bele tudják élni magukat, mivel a második alkalomra már mindenki hozta magával otthonról a kedvenc plüssét és kiválasztottunk pár gyereket, akik elmondták, hogy milyen betegségük van a kedvencüknek, és közösen kitaláltuk, hogy hogyan lehetne meggyógyítani őket. Természetesen mindenki a gyógyszereket említette először, de aztán elmagyaráztam nekik, hogy létezik más megoldás is: például ha valakinek fáj a torka és meg van fázva, akkor citromos, mézes teát kell innia.

A legkényesebb témánk az injekció volt. Mindenki mondta, hogy a csúnya doktor bácsi megszúrja őket, ami nagyon fáj, és olyankor mindenki sírni szokott. Mondták, hogy a szüleik nem szokták otthon elmondani, hogy hova készülnek, mikor injekciót kapnak, és csak olyankor szoktak rádöbbedni, mikor a tűt meglátják. Bár úgy gondolom, hogy erről a témáról sokszor inkább a szülővel kellene elbeszélgetni, próbáltam megértetni velük, hogy azt nem azért adja a doktor bácsi, hogy nekik fájjon, hanem hogy később ne legyenek betegek és ne kelljen még többet kapniuk. Sokáig rágódtunk ezen a témán, végül sikerült meggyőzőnöm őket

azzal az érvel, hogy én is és az óvó nénik is túlestek ezen, és ennek így van rendjén. Többen azt is megemlítették, hogy „szurit kapni” azért jó, mert utána elviszik őket a szülők fagyzini.

Az első alkalommal rajzoltunk is. A feladat az volt, hogy minél több gyümölcsöt és zöldséget kellett lerajzolni, de csak olyanokat, amiket szeretnek is. Meglepő volt, hogy szeretik a gyümölcsöket, de többen elmondták, hogy sajnos ezeket zömében az óvodában kapják és nem otthon. Sokaknak viszont terem otthon gyümölcs, zöldség, így frissen tudják fogyasztani őket.

A legjobban attól tartottam, hogy majd nem tudok az ő „kis nyelvükön” beszélni, és nem fognak majd figyelni rám. Mivel kis faluban élek, ezért zömmel látásból ismerem is a gyerekeket, ezért úgy gondoltam, hogy nem lesz nehéz dolgom. Igazam lett, gyorsan be tudtam illeszkedni és úgy érzem, hogy megszerettek, mert mikor másodjára mentem, körbefogtak és mind megöleltek egyszerre.

Nem kellene nagy eszközök ehhez a foglalkozáshoz, zömében játékos feladatokat csináltunk a plüssökkel, rajzoltunk, amihez a felszerelést az óvoda biztosította, mozogtunk is, amihez csak el kellett pakolni a székeket és az asztalokat.

A program értékelése

Számomra is hasznos volt ez a két alkalom, ezért többet is tervezek majd az elkövetkezendőkben. Az óvó nénik is örültek, mert így ők is tudtak picit pihenni, és úgy vettem észre, hogy a gyerekek is szívesen látnak, és érdeklő őket ez a téma, hiszen a későbbiekben tudják hasznosítani az ott megszerzett tudást. Az eredeti elképzelésem nem változtattam túl sokat.

Talán annyit, hogy sokkal jobban meg tudják érteni a dolgokat, ha szemléltetem is nekik, vagy példákat hozok fel, és nem csak elmondom, hogy ez így és így van. Nem gondoltam volna, de egy szülővel is találkoztam az óvoda kapujában és ő is megköszönte, hogy önkéntesen foglalkozom a gyermekekkel, hiszen ők nem értenek ehhez a témához, így nem is tudják tájékoztatni ezekről a gyermekeiket.

A pozitív visszajelzéseknek köszönhetően elhatároztam, hogy a következő félévtől én is csatlakozom a SZOE Teddy Maci Kórház csapatához, hogy minél több gyerekkel tudjam megosztani a már megszerzett tudásomat.