



COVIDON INNEN ÉS TÚL.....

2021. Szeptember

Kedves Szülők!

Nagy örömünkre szolgál, hogy a hátunk mögött lévő, megpróbáltatásokkal teli időszak után a 2021/22-es tanévet a megszokott menetrendben indíthattuk el.

- ❖ A szülők jelen lehetnek, figyelemmel kísérhetik gyermekeik óvodai életét, a legkisebbek kezdeti lépéseit.

Amint a gyerek közösségbe kerül, az egész eddigi élete a feje tetejére áll. Egyszer csak a sok gyerek között találja magát, akiket nem ismer, és ott van persze az óvónéni, aki nem az anyukája, még ha a világ legjobb óvónénije is. Meg kell szoknia az új ízeket – beleértve a már jól ismert ételekét is – és persze az új napirendet. Az immunrendszerének pedig ez idáig elképzelhetetlen számú vírussal és baktériummal kell megbirkóznia. Nem csoda, hogy a kis óvodás röviddel az után, hogy óvodába lép, megbetegszik. Aztán újra és újra, mígnem a szülőkhöz az az érzés támad, hogy a gyerekük szinte egyfolytában beteg.

De valójában miért olyan gyakran betegek az óvodások?

Az óvodáskorú gyermek immunrendszere még fejlődésben van. Mivel több mint száz olyan fajta vírus létezik, amelyek a szokásos megbetegedések okozói, az éretlen immunrendszernek van mit csinálnia, hogy meg tudjon birkózni az új kórokozókkal. Minden szülő azt szeretné, hogy a gyermeke mindig egészséges legyen. Ez természetesen lehetetlen, viszont pozitívan befolyásolható a megbetegedések gyakorisága és lefolyása. Fontos, hogy erős legyen a gyermek immunitása, és ha már egyszer megbetegszik, alaposan feküdjön ki.



Almádi Magocskák Óvoda és Bölcsőde
Hírmondó
2021. szeptember

Az immunitást egész évben folyamatosan erősítjük:

- Friss levegőn való rendszeres tartózkodással, sok mozgással a hűvösebb napokon is.
- Otthoni kiegyensúlyozott, változatos étrenddel.
- Kellő mennyiségű alvással, rendszeres alvásciklussal.
- A nyugalom megteremtésével, mivel a psziché is jelentősen befolyásolja a betegségek lefolyását. A régóta húzódó koronavírus-járvány a gyerekek mentális állapotára éppúgy káros hatással lehet, mint a fizikai egészségükre. Nekik máshogy nehéz ez az időszak, mint nekünk felnőtteknek. A mentális egészség kérdéseit hajlamosak lehetünk egy legyintéssel elintézni, pedig ami az elmúlt egy évben történt, az hosszú időn keresztül meghatározhatja egy teljes generáció egészségét.

Vajon hogyan legyünk “elég jó” szülők? Hogyan töltsünk minőségi időt a gyerekeinkkel, amikor nekünk magunknak is nehezebbé váltak a mindennapok?

A három-hatéves korosztály számára a helyzetek feldolgozása inkább zajlik érzelmi, mint tudati szinten. Mindemellett az ilyen korú gyerekeknek a felnőttekhez viszonyítva sokkal kevesebb tapasztalatuk van a világról, amihez a különféle élethelyzeteket hasonlítani tudnák, ezért a körülöttük zajló események sokkal inkább tűnnek számukra kiszámíthatatlannak. Ebben a korban kifejezetten fontos a napi rutin, a szülői elvárások következetes közvetítése, ami állandóságával segít ellensúlyozni a gyermeki pszichére jellemző bizonytalanságérzetet. Sokat segít az online tartalmak visszaszorítása, a szóbeli mesélés előtérbe helyezése.

A gyermek a mesehallgatás során nemcsak a mesélő szülőre, hanem befelé is figyel, lelki szemei előtt megelevenedik a történet, és a saját vágyainak megfelelő fantáziaképet alkot. Mesehallgatás közben nagyon intenzív belső munkát végez, elképzeli, amit hall, és egy belső illusztrációban megrajzolja saját történetét. Ez segíti őt a nap folyamán felgyűlt feszültségei, negatív érzései feldolgozásában, és azoknak a félelmeinek a megszelídítésében, amelyeket nem tudott, vagy még nem mert megfogalmazni. A mesélővel való személyes kapcsolata segíti abban, hogy érzelmi biztonságban érezze magát.



Örömteli meseélményre invitáltuk a gyerekeket a Magyar Népmese Napja alkalmából. Köszönjük az óvónénik kitűnő előadását. Nagyon szerettük.

<https://www.facebook.com/almadiovoda/posts/4328489770553154>



*Almádi Magocskák Óvoda és Bölcsőde
Hírmondó
2021. szeptember*

- ❖ Az Európai Mobilitási Héten a Balatonalmádi Rendőrkapitányság 2 programmal is színesítette napjainkat. Autómentes napot tartott a PKKK-ban, valamint az Állatok Világnapja alkalmából ellátogatott hozzánk Roy, a rendőrkutya.



- ❖ A szülői értekezleteken újra együtt lehettünk, személyesen beszélgethettünk az éves tervünkről, a csoportok aktuális életéről.

További élményekben gazdag óvodai életet, jó egészséget kívánunk Mindenkinek!

Balatonalmádi, 2021. szeptember

Tóthné Gáspár Szilvia

Óvodapedagógus- Süni csoport