

„SRETAN I ZDRAV ROĐENDAN“

Proslave dječjih rođendana u skupini „Hihotići“

AUTORI: IVA FORNAŽAR, odgojiteljica

PATRICIA PUTINJA, odgojiteljica

DORIS VELAN, stručni suradnik pedagog

NAZIV INSTITUCIJE: DJEČJI VRTIĆ „OLGA BAN“ PAZIN, HRVATSKA

REZIME: Proslava dječjih rođendana u skupini uz uvažavanje dječjih želja i interesa, izradom i konzumacijom zdrave hrane i prakticiranjem zdravog načina življenja

KLJUČNE RIJEČI: zdrava hrana, tematske aktivnosti u proslavi, poštivanje dječjih želja i interesa, djeca izrađuju za djecu

Uvod

Rodendani se u dječjim vrtićima slave na različite načine. Uvođenjem HACCP sustava (sustav za kvalitetu i sigurnost hrane) u vrtić iz rođendanskih su jelovnika izbačene torte kućne radinosti, ali su ih uglavnom zamijenili slatkiši, grickalice, kupljeni kolači i sokovi.

Naše smo proslave rođendana krenule slaviti na drugačiji način potaknute prehrambenim standardima za planiranje prehrane djece u kojim je propisano da se između doručka i ručka jede voćni obrok. To je vrijeme kad uglavnom slavimo rođendan jer su tada sva djeca prisutna. Znanstvena je činjenica da prehrana ima odgovoran i izravan utjecaj na budući naraštaj i prevenciju bolesti, te da kvalitetno, stručno i kompetentno moramo o njoj promišljati od začeca djeteta do završetka njegovog cjelokupnog rasta i razvoja (i u odrasloj dobi). U dječjoj dobi pretjeran unos namirnica poput slatkiša, brze hrane i hrane bez ikakvih hranjivih/nutritivnih vrijednosti, bijelog kruha, zašećerenih sokova... dovodi do sve češće pojave pretilosti i karijesa kod djece. Osim prehrambenih standarda do ideje smo došle i osobno, primijetivši kako su za vrijeme slavlja sa slatkišima, zbog pretjeranog unosa šećera, djeca bila pretjerano živa, agresivna i razdražljiva. Smatramo i kako na prehrabene navike djece velik utjecaj imaju mediji, vršnjaci, socio-ekonomske prilike koje utječu na kupovnu

moć obitelji te dostupnost „loših“ namirnica. Često dolazi i do natjecanja među djecom u smislu „obilnosti“ obroka (tko će donijeti više i ljepše) i u smislu popratnih rođendanskih sadržaja (kapice, tanjurići, čaše na poznate animirane likove) što potiče razlike među djecom. Stava smo da to veliča materijalne spram drugih vrijednosti i pridonosi jačanju potrošačke kulture i konzumerizma.

Što smo poduzeli?

Potaknute ovim činjenicama ponudile smo roditeljima proslavu dječjih rođendana na drugačiji način već od jasljičke dobi. Roditeljima smo predložili da rođendane slavimo sa svježim, sezonskim i suhim voćem što su oni rado prihvatili.

Proslave rođendana s voćem



Osim zdrave hrane obilježavanje rođendana smo upotpunili dodatnim sadržajima prema izboru i interesima djece. Djeci je dana prilika da odabiru način proslave rođendana, kao i namirnice koje će konzumirati na samoj proslavi. Aktivnost obilježavanja rođendana uvijek uključuje okupljanje djece u zajedničkom centru gdje je sva pažnja usmjerena na slavljenika. O njemu se razgovara i on priča o sebi čime doprinosimo jačanju njegove slike o sebi i pokazujemo koliko ga poštujemo kao individuu. Djeca mu/joj upućuju rođendanske želje i prema izboru slavljenika pjevamo, plešemo i igramo igre. Slavljenikove želje dolaze do izražaja i u izboru aktivnosti koje će se provoditi tijekom cijelog dana njegova rođendana, npr. šetnja njegovom omiljenom rutom, izlet, posjet (posjet mlinu, posjet freskama u crkvi u mjestu u kojem dijete živi...), sportske aktivnosti... Osim roditelja djeteta koje slavi rođendan, u organizaciji rođendana surađujemo sa vrtićkom kuhinjom, domarom, ekonomom i stručnim suradnicima. Dio rođendana koji uključuje aktivnosti izvan vrtića organiziramo u

suradnji s ostalim roditeljima, djedovima, bakama, društvenom zajednicom te raznim drugim institucijama i udrugama.

Pješačenja



Izrada igara



Posjet mlinu



Sportske aktivnosti s mamom trenericom



Sama proslava nije isključivo tog dana kada dijete ima rođendan već se dio proslave koji uključuje konzumaciju hrane i pića, odigrava krajem mjeseca za svu djecu rođenu tog mjeseca zbog podjele troškova između roditelja i zbog ostalih aktivnosti koji provodimo u skupini. Tijekom zajedničke proslave djeci je omogućeno da samostalno pripremaju slavljenički jelovnik u suradnji s prijateljima. Djeca uživaju u aktivnostima pranja, guljenja, sjeckanja, miksanja, miješanja, čišćenje voća od koštica i guljenja kore, kuhanja, mazanja, mljevenja, valjanja tijesta, ribanja... Kroz te aktivnosti djeca usavršavaju svoje motoričke sposobnosti i vještine (baratanje alatom – noževi, višenamjenski i ručni mikser, ribež, mlinac za orašaste plodove, štapići za ražnjiće, valjak za valjanje tijesta), uče se suradnji, međusobnom pomaganju, toleranciji i strpljenju. Na početku nisu sva djeca uključena već se spontano uključuju ovisno o interesu. Također nisu svi cijelo vrijeme angažirani već slobodno ulaze i izlaze iz aktivnosti te se uključuju u različite faze procesa.

Čišćenje i mljevenje oraha



Guljenje, rezanje i ribanje voća



Miješenje i valjanje tijesta



Uz pomoć odgajatelja djeca mijese i peču kruh, kuhaju marmelade i džemove, pripremaju savijače s jabukama i orasima, pripremaju sladoled, medenjake, voćne salate te izrađuju poklone za slavljenike. Aktivnosti samostalnog odabira i pripreme namirnica i aktivnosti potiču razvoj pozitivne slike o sebi.

Izrada džema (Mateov, Zarin i Petrov rođendan)



Izrada štrudle od jabuka (Davidov rođendan)



Izrada medenjaka (Leonov rođendan te Jelenin i Matein rođendan)



Izrada sladoleda (Ivonin i Mateov rođendan)



Pečenje kruha (Mikin i Massimov rođendan te Vitov rođendan)





Pečenje jabuka s orasima (Mikin rođendan)



Izrada voćne salate (Emin, Alexov i Valentinin rođendan)



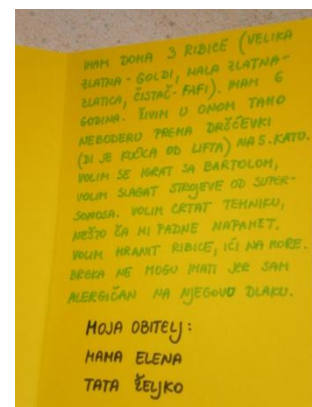
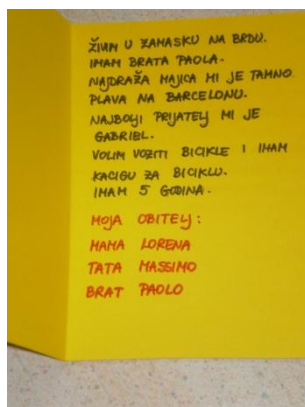
Pokloni uključuju potpise, crteže, misli, stvaralaštvo djece iz skupine. Najčešće se radi o zajedničkoj kreaciji, npr. rođendanske vjetrenjače, rođendanske marionete-avione, knjiga portreta, velike slike...

Crtanje za poklone (vjetrenjaču)



Pojedine proslave rođendana i aktivnosti koje su se provodile u sklopu njih potaknule su nas da krenemo u neke daljnje aktivnosti npr. izradu osobnih karti djece iz skupine u kojima svako pojedino dijete govori o sebi, formiranje novog centra - centra „Pekare“ itd.

Izrada osobnih karti



Izrada pekare i simboličke igre u njoj



Što o tome kažu djeca i roditelji?

Najveće mjerilo uspješnosti su djeca, koja se dugo sjećaju proslave vlastitog rođendana i dugo pričaju o njoj.

Jelena, 5,11 godina – „Taj tko slavi rođendan donese voće ili povrće i mi od toga napravimo voćnu salatu ili tortu od voća. Nekad, po ljeti, slavimo sa sladoledom. Nekad mijesimo kruh, radimo ražnjiće od voća, kolač od jabuka, sok od jabuka. Spojimo stolove, na tanjuriće stavimo tu tortu ili štagod. Ispjevamo pjesme slavljeniku. Pitamo ga koliko slavi godina. Za Mateov rođendan smo išli u mlin, napravili igru „Čovječe ne ljuti se“, za Vitov rođendan smo vježbali s tetom Irenom (Vitova mama), za Petrov rođendan smo išli van se igrati s loptom, a za moj rođendan smo slavili kad je došao Djed Mraz“.

Teo, 4 godina – „Za moj rođendan smo plesali. Napravili smo tortu od voća s grožđem, jabukom, kruškom i na to smo stavili svjećice. Meni je lijepo kad napravimo tortu od voća jer kako bismo mogli u vrtiću napraviti pravu tortu. Svi Hihotići pomoru drugima napraviti tortu jer je to lijepo.“

Matea, 5 godina – „Slavimo rođendan bez torte koja je prava zato jer na nju se ponekad stavi šećer i ona je slastica. Mi slavimo s povrćem, voćem i ponekad sa sladoledom. Stavimo stolove skupa i tortu od kartona, ponekad. Za Vitov rođendan je kruh bija torta, na nju smo mazali marmeladu i jeli ražnjiće od voća. Meni se više sviđa slaviti s voćem, kruhom i sladoled. Sjećam se da smo nekemu za rođendan pekli medenjake. Na tepihu pričamo o onemu ki ima rođendan. Zatvorimo oči i zamislimo kakav je. Poslije toga govorimo ča bimo mu poželili. Za moj rođendan smo pjevali „U Pazinu je kućica“.

Mateo, K. 6,2 godina – „Nekad slavimo sa sladoledima, sa marmeladom od šljive, krušaka i breskva, s medenjacima, štrudlama od jabuke, voćnom salatam i povrtnom, suhim voćem. Mi djeca odlučujemo kako ćemo slaviti rođendan, razmislimo i rečemo tetama, pa one kažu da li to može ili ne. Za moj rođendan smo radili marmeladu od šljiva, par krušaka i breskvi. Išli smo u Mlin, a prošle smo godine napravili „Čovječe ne ljuti se“. Sviđa mi se tako slaviti rođendan. Pričao sam o sebi svim „Hihotićima“ i tetama“.

Osim djece, i stručni tim (ravnateljica, pedagog, psiholog i medicinska sestra) uvidio je značaj takvih proslava rođendana kroz fotografiranje i dokumentiranje rada u skupini.

Koliko su roditelji upoznati s našim načinom proslave i na koji način to vide provjerili smo anketnim upitnikom kojim smo anonimno ispitivali njihove stavove o proslavama rođendana u skupinu Hihotići. Ankete su pokazale da su roditelji upoznati s načinom slavljenja dječjih rođendana te da su im jasni razlozi i odgojno-obrazovni ciljevi proslave rođendana na način kako to radimo u skupini Hihotići. Samo jedan od 18 roditelja koji su ispunili anketu ne podržava takve načine proslave rođendana, a jedan ne podržava skupne proslave, već smatra da svako dijete mora slaviti pojedinačno (misli se na slavlje s čašćenjem). Svi se roditelji slažu s tvrdnjom da se u ranoj dobi stječu zdrave navike življenja te da se pravilnom prehranom preveniraju mnoge bolesti. Većina roditelja smatra da je njihovo dijete zadovoljno načinom proslave rođendana u skupini Hihotići, ali samo se troje roditelja izjasnilo da su i kod kuće promijenili način proslave od kada im dijete polazi vrtić na način da su uveli zdravu hranu u proslavu (voće i suho voće).

Umjesto zaključka - Plan daljnjeg razvoja

Rezultati ankete su potvrdili da nas roditelji podržavaju i slažu se s našim načinom rada. No, također su nam osvjestile kako je dio obiteljske kulture (rođendanska slavlja s tortama i kolačima, kupovanje skupih poklona i popratnih rođendanskih sadržaja) teško mijenjati. Svejedno smatramo da novim roditeljima nismo dobro objasnile naše načine i ciljeve proslave rođendana čemu ćemo posvetiti sljedeći roditeljski sastanak. Nastojati ćemo što više senzibilizirati i potaknuti roditelje da odabiru najbolje za potrebe i interese svog djeteta, pod čime podrazumijevamo izbor onoga što najbolje utječe na pravilan rast i razvoj djece. Jedna mama je u upitniku za roditelje predložila: *„Možda da slavljenici na dan proslave budu što darežljiviji prema drugima na neki način, ali ne znam kako...vi ste bolji u smišljanju ideja, načina...“*

Planiramo još obogatiti naše proslave rođendana novim idejama, potaknuti druge kolegice, roditelje novoupisane djece, pozvati vanjske suradnike da nam obogate slavlja te nadalje pratiti interese djece i zadovoljavati njihove potrebe.

LITERATURA:

1. Ćosić, S., Bralić, I., Jovančević, M. (2010). **Pretilost djece - novi izazovi u vrtićima.** U: *Moj vrtić* (br.16/17), str. 90-94
2. Laido, Z. (ur) (2009). **Prehrambene smjernice za djecu.** preuzeto s: www.zdravlje.hr
3. Kramarić, P.S. (2008). **Nova „klopa“ za vrtićarce.** U: *Moj vrtić* (br.8.) str. 42-43
4. Šisler, V. (2005). **Promicanje zdravog načina življenja u eko-vrtiću Srednjaci.** U: *Dijete vrtić obitelj* (br.39), str. 24-26
5. Šisler, V. (2009). **Jesu li prehrambeni standardi „jestivi“?** U: *Dijete vrtić obitelj* (br.55), str. 25-26
6. Vučemilović, Lj., Šisler, V. (2007) **Prehrambeni standard za planiranje prehrane u dječjem vrtiću – jelovnici i normativi.** Zagreb: Hrvatska udruga medicinskih sestara, Gradski ured za obrazovanje, kulturu i šport.
7. Vučemilović, Lj., (2009/2010). **Prehrambeni identitet djeteta.** U: *Dijete vrtić obitelj* (br.58), str. 29-30
8. Vučemilović, Lj., (2010). **Kako se boriti s pretilošću djece.** U: *Dijete vrtić obitelj* (br.60), str. 26-28

PRILOG 1.

ANKETNI UPITNIK ZA RODITELJE O PROSLAVAMA DJEČJIH ROĐENDANA U SKUPINI HIHOTIĆI

Poštovani roditelji. Ovim **anonimnim** upitnikom propituju se stavovi roditelja o proslavama dječjih rođendana u skupini Hihotići. Naime, skupina Hihotići već nekoliko godina njeguje proslave dječjih rođendana uz uvažavanje dječjih želja i interesa, izradom i konzumacijom zdrave hrane te prakticiranjem zdravog načina življenja. Također nastojimo ublažiti utjecaj medija i konzumerizma te učiniti proslave skromnima, izrađivati poklone, rekvizite i sadržaje proslave rođendana. Molimo Vas da izdvojite 5 minuta svog vremena i **iskreno** odgovorite na navedene tvrdnje.

Molimo Vas da označite u kojoj se mjeri slažete sa sljedećim tvrdnjama o proslavama dječjih rođendana u skupini Hihotići (1- Uopće ne, 2 - Uglavnom ne, 3 - Ni da ni ne, 4 - Uglavnom da, 5 - U potpunosti da)

	Uopće ne	Uglavnom ne	Ni da ni ne	Uglavnom da	U potpunosti da
1. Upoznat sam s načinom slavljenja dječjih rođendana u skupini Hihotići	1	2	3	4	5
2. Jasni su mi razlozi i odgojno-obrazovni ciljevi proslave rođendana na način kako to rade u skupini Hihotići	1	2	3	4	5
3. Podržavam takav način proslave dječjih rođendana	1	2	3	4	5
4. Podržavam skupne proslave rođendana (sva djeca rođena u tom mjesecu, umjesto pojedinačno na dan rođendana)	1	2	3	4	5
5. Djeca kod kuće često spominju proslave rođendana u vrtiću	1	2	3	4	5
6. Smatram da je moje dijete zadovoljno načinom proslave rođendana u skupini Hihotići	1	2	3	4	5
7. Smatram da se u ranoj dobi stječu zdrave navike življenja	1	2	3	4	5
8. Smatram da se pravilnom prehranom (baziranom na voću, povrću, mesu, ribi, žitaricama...) preveniraju mnoge bolesti	1	2	3	4	5
9. Kod kuće smo promijenili način proslave rođendana od kada mi dijete polazi dječji vrtić	1	2	3	4	5

10. Ako ste na posljednje pitanje odgovorili s U potpunosti **da** ili Uglavnom **da** molimo da navedete što se promijenilo.

11. Kako biste htjeli da izgleda proslava rođendana Vašeg djeteta u vrtiću? Molimo Vas da nam, radi unapređenja proslava, date neke ideje i/ili prijedloge.

12. Imate li još kakve komentare, prijedloge?

Hvala na suradnji