

Целта на настоящата курсова работа е да представи методика за изграждане на навик „чисто хранене“ на деца в ранна детска възраст от 1 до 3 години.

Общозвестно е, че най-важния период от възпитанието на едно дете са първите седем години от неговия живот. Неправилното провеждане на възпитанието на детето през този период би довело до грешка при изграждане на културни и хигиенни навици. Несполуките в тази насока се проявяват твърде бързо и поставят различни проблеми в отглеждането и развитието на детето.

Изучаването на благоприятните условия, а така също и на способите и методи за предпазване, отслабване и отстраняване на вредните неблагоприятни фактори на обкръжаващата детето среда е предмет на хигиената.

Специално хигиенните навици имат за цел да осигурят на-благоприятни условия за неговото физическо и психическо развитие, да дадат препоръки за отстраняване или отслабване на действията на всички вредни моменти, идващи от околната среда. Освен това през последните години се натрупаха достатъчно физически данни, доказващи, че редица болести често водят своето начало още от детската възраст, обективност, която доказва, че здравето на възрастния човек се формира в значителна степен още в неговите ранни години. Всичко казано до тук е показателно за важността на приучване на детето към навика „чисто хранене“.

Това, което отличава детето от възрастния човек е, че то непрекъснато расте и се развива. Детето не е всъщност умален възрастен човек, а организъм със своите характерни анатомични, психологични и физиологични особености. Те добре трябва да се познават от майката (и обучаващия), за да може тя да осигури правилното му отглеждане.

При отглеждане на детето трябва да се създадат подходящи условия за нормалното му развитие, т.е. да се създадат условия за хранене, хигиенни грижи, възпитание и др., при които детето ще се развива най-добре.

II Изложение

1.Какво е навик?

В живота на детето от една до три години има много съществени моменти наситени с разнообразни дейности , които ежедневно и периодически се повтарят и имат огромно значение за детското развитие .Такива моменти са времето за сън, хранене, бодърстване.След многократно повторение , те се превръщат в навици, които са много важни за подрастващото поколение.

Навикът е склонност на човека към извършване на определени действия .В процеса на продължителни упражнения тази склонност започва да се преживява като потребност , която кара детето да действа по определен начин.Изобщо в навиците може да се види насоченост , проявяваща се в психичната активност на малкото дете и в изграждане на неговата личност . Първоначално тези действия се извършват с много усилия и насоченост на вниманието.Чрез многократни повторения , те се автоматизират , т.е. започват да се извършват „от само себе си”.

Необходимостта от формиране на навик”чисто хранене” е от чисто хигиенна точка.Наложително е детето още от малко да се научи да не си цапа дрешките при хранене, да не говори по време на хранене и да изпитва удоволствие от начина по който му се сервира храната.

Навиците се създават през целия живот на човека, но началото се поставя още в най-ранна детска възраст.Поради голямата неустойчивост на нервната система , през тази възраст (от 1 до 3 години) детето е склонно бързо да гради навици , но и много бързо да ги разрушава.Ако при извършването на случайно действие изпита удоволствие , то започва с лекота да го повтаря многократно и така се формира навика.Най-лесно детето привиква да се храни самостоятелно и чисто между първата и втората година от живота си .

„Чистото хранене,чистотата като цяло ,освен хигиенните си страни притежава и естетически свойства .тя формира първите предпочитания към красивото и привлекателното.Тя създава първите хубави или лоши привички. ”(из „Естетическо

възпитание в семейството” – проф. д-р Жечо Атанасов – стр. 33)

Навикът „чисто хранене” е предпоставка за по-здравословен начин на живот.

Първата стъпка при овладяването на един навик е детето да си изработи умение, т.е. да се научи да извършва определено движение или действие. В началото детето извършва движенията много несръчно, бавно и неумело. При това то прави излишни движения, които не само не подпомагат, а най-често пречат за овладяване на основното действие.

Например, когато едно две-три годишно дете за първи път хване лъжичката, в началото не я хваща правилно, а бърка с дръжката в устата си.

Чрез системно демонстриране от възрастния на правилен начин на използване на лъжичката, детето се научава как да я държи и поднася към устата си.

Много трудно се научават децата да се хранят самостоятелно и чисто, ако майката (сестрата в яслата) ги остави да правят това сами. Тогава те изливат, цапат, хабят храната, остават гладни. Привикват много бавно да се хранят самостоятелно и чисто.

Действията на възрастния, които имат за цел да формират навик при детето трябва да са системни, но не и мъчителни и досадни. Това е нужно и при най-малките деца, даже ако не разбират това, което им се обяснява с думи и действия, те изпитват удоволствие от говора на възрастния. Важна особеност при навиците на децата през първите три години е, че те са нетрайни и много бързо отпадат, ако не се повтарят непрекъснато.

Неукрепналостта и незатвърдеността на навиците у децата през ранната възраст се проявяват и в това, че са най-твърди и установени в средата в която са създадени. Средата влияе върху навика. Това обяснява, защо след като повечето от децата в яслите имат навиците да се хранят самостоятелно и чисто, когато преминат в детската градина, в първите дни там отпадат тези навици. И едва след като привикнат към новата среда и обстановка те се възтановяват.

2. Навици при хранене.

Създаването на първите навици при храненето изисква много голямо внимание от страна на сестрата в яслата. Тези навици са много важни, защото те са условие както за добър апетит и добро здраве на детето, така също и са основа за формиране на културно поведение.

На какво трябва да се обърне особено внимание?

Важно е да приучваме детето на добри хигиенни навици ще от самото начало – то ще запомни, че храненето започва, когато е с измити ръчички, поставена му е салфетка и масата е добре подредена. Можем да научим три годишното дете да се храни бавно и чисто, да ни казва дали храната му харесва и да иска помощ ако се затруднява.

Преди всичко детето трябва да се приучи още от края на първата година да се храни на маса, само в определените часове за хранене, при чиста, красива и тиха обстановка, като не се отвлича и отклонява вниманието му със странични въздействия. Детето трябва да привикне да се храни нито много бързо, нито много бавно, като се учи да поема активно храната да я дъвче и гълта, без да я задържа дълго в устата си. Трябва да се научи да яде с лъжичка, като я държи с дясната си ръка, а хляба – в лявата, да си поставя салфетка, за да не се цапа. Да не говори. От година и половина до две годишна възраст у детето трябва да се формира окончателно навика да се храни самостоятелно и чисто.

3. Цели и задачи

Важно място в дневния режим на децата в детската ясла заема храненето. Задачите, които си поставям за формиране на правилни хранителни навици при децата са :

- Да науча децата чрез демонстрация и игри преди всяко хранене да измиват ръцете си

- Чрез наблюдение, демонстрация, игрови похвати, да запозная децата с приборите за хранене
- Да науча децата да държат лъжичката правилно и да си служат с нея
- Да науча децата да пият вода от чаша
- Да науча децата да използват салфетка по време и след всяко хранене
- Да науча децата да не се бутат при сядане и да не говорят на масата

4. Методи на обучение

За изграждане на навик „чисто хранене” посещавах и обучавах група от единайсет деца от детска ясла на възраст между една година и шест месеца и две години. За постигане на поставените от мен по-горе задачи, използвах педагогическия метод, който се разглежда като единство на методите за обучение и възпитание, като метод прилаган навсякъде в учебно възпитателната работа.

Методите на обучение са определени способности на взаимодействие в дейността на преподаватели и обучаващи се, насочени към овладяване на знания, формиране на умения и навици, развиване на способности.” Теория на обучението. Дидактика” стр. 171/

4.1. Методи на устна комуникация – обяснение и разказ. Чрез този метод запознах децата с приборите за хранене. За целта използвах демонстрация на действията, за да постигна основната задача – изграждане на навик „чисто хранене”. Важна роля имаше и игровия похват в работата ми.

За решаване на задачата „измиване на ръцете”, на децата преди и след хранене използвах следния игрови похват. Първата стъпка е поставянето на лигавник на всяко дете, след което под формата на игра ги завеждам към умивалниците. В тази ситуация използвам играта „на влакче”. След това на помощ ми идва куклата Мечо. С въпроса към децата :

- Какво трябва да направим, преди да седнем да се храним?

/да си измием ръцете със сапун и вода/

- Мечо , децата ще ти покажат как винаги преди хранене си измиват ръцете

Следва **игра с пръсти** / *движения наподобяващи миене на ръцете* /

“ Мога сам”

Аз обичам чистотата

дясна ръка “ здрависване”

и приятел съм с водата!

Който иска да е здрав

/двете ръце свити в лактите/

трябва да се мие

/показват “ мускули”/

със сапунче и вода

/движения наподобяващи миене на ръцете/

ръцете си да трие!

За да изпълнят миенето на ръцете с удоволствие и редовно преди и след хранене, водата трябва да бъде с приятна за кожата на детето температура. Умивалниците трябва да са поставени на такова ниво, че децата да бъдат максимално улеснени при извършването на тази дейност. От наблюденията ми, установих че след многократно извършване на задачата по описания метод, децата я извършват с все по-голямо желание и удоволствие.

За изпълнение на втората ми задача използвах кукления кът, в който куклата Мими кани своите приятели на вкусен обяд. Чрез нейните действия показвам как се постила масата с чиста покривка и се нареждат приборите за хранене. При демонстрацията повтарям няколко пъти правилните названия на „вилница“, „лъжица“, „чиния“, „паничка“, „чашка“ и обяснявам употребата на всеки от приборите по време на хранене.

По време на престоя ми в детската ясла забелязах как няколко от децата се бяха оттеглили в детския куклен кът и си играеха със сервиза за хранене от кукления кът, като се опитваха да пресъздадат направената демонстрация преди това от мен. „Сервираха“ храна на куклите си, постилаха масата с чиста кърпичка вместо покривка и имитираха миене на ръчички.

Извод : 60 % от децата запомниха и повториха правилно наименованията на приборите, с които си служим по време на хранене, а останалите 40 % се справиха задоволително като причината откривам в по-слабо развития говор на децата в тази възраст. По пътя на пряката имитация, чрез играта, децата се стремят да достигнат до желаните правилни движения с ръце, показващи миене.

Правилното подреждане на масата създава спокойна обстановка и изостря апетита на детето.

Изграждането на навик „чисто хранене“ изисква детето, постъпило в детско заведение да свиква с режима на хранене, който при децата от една до три години е четири пъти дневно.

С режима на хранене и със самата организация на храненето е тясно свързан въпросът за апетита на детето, който зависи преди всичко от спазването на интервала между две хранения. Преди това и основна грижа на медицинската сестра (обучаващия) е децата никога да не се оставят да чакат продължително време преди хранене. За апетита на детето е от значение и начинът, по който се поднася храната, а също така и количеството ѝ. През тази възраст решаващо положително влияние върху апетита има активното участие на самото дете при храненето.

За да науча децата да държат правилно лъжичката при хранене, показвам на децата как храня куклата Мечо с лъжичка, която държи в дясната си ръка. Насочвам вниманието на децата върху количеството на храната в лъжичката, тя не трябва да е много, за да не се разлива и да запазим дрехите и покривката чисти. Тази демонстрация има за задача да създаде у децата интерес към храненето с лъжичка и приятни чувства от самото действие. Така възниква стремеж у децата да повторят това действие и забелязах, че лесно усвояват храненето с лъжичка, след като ги накарах и те да нахранят куклата Мечо.

Извод : 80 % от децата изпълниха задачата с желание и повториха това действие, което доведе до радостно настроение и положителни емоции. На останалите 20 % , които не успяха да се справят самостоятелно със задачата помагах, като им държах лъжичката, за да нахранят Мечо.

В поведението на детето от началото на втората година възниква стремеж всичко да свърши само. Това го подтиква съответно и да опитва да се храни само. От тази възраст на детето се дава и допълнителна лъжичка при хранене. Във възрастта, когато детето иска да държи лъжичката, му даваме две лъжици – по една във всяка ръка. Така не само ще се упражнява да яде, но и няма да потапя пръстчетата си в ястието. Следвайки този подход към една година и шест месеца детето вече е в състояние да се храни само, макар и не много чисто.

Друга задача, която си поставих във връзка с навика „чисто хранене“ е да науча децата да пият вода от чашка. Децата трябва да придобият уменията да държат правилно с две ръце чашата.

Едно дете на възраст от 1 до 2 години, което гледа с подозрение старата си чаша, може много да се зарадва на друга чаша с нова форма, картинка и цвят, затова е препоръчително да се подменят периодично чашките на децата.

След като куклата Мечо се нахрани, сипвам вода в чашка и му давам да пие. За да се затвърди уменията да се пие от чаша като се държи с две ръце, раздавам чаши от кукленския кът на всяко дете и изисквам да ги държат правилно.

Извод: Децата се справят много добре с тази задача.

Следвайки последователността на поставените задачи пристъпих към приучване на децата да ползват салфетка по време и след всяко хранене. За целта избърсах вече нахранената кукла с цветна салфетка, която грабна вниманието на децата. Яркия цвят на салфетката провокира децата да повтарят действието след всяко хранене.

В следващия етап, за да науча децата да не се бутат при сядане и да не говорят по време на хранене, използвах куклата Мечо и неговите двама приятели Зайо и Мишо, като показвах как те си издърпват столчетата и сядат внимателно на тях. Обърнах внимание на децата, че трябва да се хранят тихо, чисто и спокойно както направиха куклите.

Тази игра събуди интерес у децата да повторят движенията за сядане на масата, които показах чрез куклите. Позволявам на всички да правят това, макар че отнема време, защото чрез упражненията те изпълняват задачата отлично.

Извод : Тази задача трябва да се повтаря ежедневно по време на храненето , за да се постигне пълен резултат след период от месец и половина до два месеца.

4.2.Метод на непосредственото наблюдение и демонстрация :

За този метод се използват различни помагала като картинки, играчки, разказчета, аудио-видео, куклен театър и др. Чрез този метод се използва вниманието поднесено по различен начин. Придобиването на нови знания се извършва главно със самостоятелна работа на детето и непринудено общуване с медицинската сестра (обучаващия).

Извод : Занятията трябва да се дават в стройна система и последователност, в зависимост от възрастовите особености и индивидуалните възможности на детето. Общуването на децата с куклите ги прави по-организирани и изпълнителни. Това ми даде възможност и идея да разиграя истински куклен театър на децата с познати любими герои използвани и в други занимания .Зад паравана използвах и други

колежки от групата, за да се получи диалог между героите.

Прилагам едно занятие, което най-добре илюстрира вижданията ми за силата и въздействието на кукления театър в детската ясла.

Тема :”Храня се правилно”

Цел : Осъзнаване на здравето като ценност и формиране на отношение на детето към него.

Задачи :

1. Детето да разбере значението на храненето за

укрепване на своето здраве .

2.Затвърдяване на знанията на децата за предназначението на приборите за хранене.

3. Възпитаване на умения за прилагане на норми за хранене : да не се разпилява храната ; да спазват етикета на хранене.

Куклен етюд

Герои : катеричка и мече

Реквизит : покривка, чинийка, салфетка

Катеричка : /пее / Много вкусно баба Меца

готви всеки ден ,

казват че дори щуреца

бил от нея възхитен.

Баба Меца ни направи

супа , кашичка и крем ,

силни, весели и здрави

бързо ние да растем.

-Сега ще сложа покривка на масата, салфетки , че като дойде Мечо всичко да е готово!-(започва демонстрацията- нарежда масата)

Влиза Мечо – Ех, че съм гладен! Мирише ми на вкусно! Сигурно има палачинки с мед ..
ох всичките ще ги изям..

Катеричка: - Чакай , Мечо, ти ръцете си изми ли?

Мечо - Ами .. нали вчера ги мих ! Пак ли ще ги мокря!

Давай , че съм гладен!

Катеричка: - Чакай Мечо ! Виж децата ще ти се смеят .Питай ги , те седат ли на масата с неизмити ръце?(обръща се към децата)

Мечо - Не! Не ! Така ще си ям! Давай палачинките че съм гладен! –посяга с ръце към палачинките

Катеричка –Чакай ,Мечо .С ръце не се яде.Има лъжичка за супата – показва лъжичката.Вилчка за кашата – показва вилчката .И чашка за водата – показва чашката.И устата се бърше със салфетка – показва салфетката .Така ли е деца?(обръща се към децата в групата)

Мечо – Не!Не искам!Давай палачинките!

Катеричка – Но , Мечо !Първо супата, после кашата, а накрая палачинките за десерт.

Мечо - Не искам супа! Не искам каша ! Ще ям само палачинки!

Катеричка – Добре ще ти дам палачинки , но нека първо да се преборим .Да видим кой ще победи .

Мечо - Аз! Аз ! Аз съм най-силен !

Катеричка - Добре , но ако не си - няма да играя с тебе!

/ борят се и катеричката побеждава /

Катеричка- Видя ли Мечо аз съм по силна защото си изяждам всичко а не като тебе .
Слушай мили Мечо , тъй да не живееш – ще се разболееш!

Мечо – Моля ви не ми се смейте! Вече знам как да се храня правилно: първо се слага покривка върху масата, нареждат се виличка, лъжичка, чинийка, а устата се бърше със салфетка. Вода се пие само от чашка и винаги първо се изяжда супичката, кашата и тогава десерта.

Катеричка – Браво ,Мече!Добър урок ти дадох и наистина си научило доста неща!

С това занятие може най-добре да се илюстрира силата и въздействието на кукления театър при постигане на задачите „чисто хранене”

В ежедневната работа може често да се припомнят основните цели и задачи, с използването на познати герои и демонстрация от самите деца в различните режимни моменти. За да има ефект от заниманията и кукления театър и с цел постигане на основните задачи за „чисто хранене” в следващите дни, в режимния момент на свободни игри, самите деца и под ръководството на медицинската сестра демонстрират и прилагат наученото за навика”чисто хранене”.

В детската ясла кукления кът е пръв помощник на сестрата за упражняване на усвоените умения. Децата и сестрата канят куклите Мечо, Зайо, Катеричка на вкусен обяд. С помощта на сестрата децата с измити ръце поставят чиста покривка и подреждат необходимите прибори за хранене, като назовават още с поставянето

имената им – лъжичка, виличка, паничка, чашка, чинийка и салфетка. Те повтарят заедно със сестрата кой прибор за какво се използва.

След подреждането канят куклите да седнат около масичката, без да се бутат и без да говорят. Децата показват на куклите, как правилно се държи лъжичката, как се гребва с нея храна и се поднася към устата. Обучаващата медицинска сестра припомня, че храната трябва да се дъвче със затворена уста. Когато привършват с основното ястие децата сипват вода на куклите, след което им избърсват устата със салфетка. Става от столчетата и ги прибират безшумно към масата, така както те самите трябва да го правят всеки ден.

Извод : Главно по пътя на подражание децата се възпитават и стремят да придобият уменията за „чисто хранене“ и изградят този навик за себе си според възрастта им. Ежедневно трябва да припомняме задължителните умения и навици, за да постигнем резултата за правилно и чисто хранене.

III. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

За изграждането на навик „чисто хранене“ трябва да се работи с децата много внимателно. В ранната детска възраст всички навици се изграждат със съзнателните усилия на обучаващия чрез многократни обяснения и показване, настойчиво изискване за усъвършенстване и автоматизиране на отделните умения и системен контрол върху действията им.

Средствата за обучение са много специфични. Методите и прийоми също са специфични и се прилагат предимно в игровия подход. Ученето е изцяло в играта и постепенно се работи за доизграждане на навиците.

При създаване на навик „чисто хранене“ е важно детето да бъде заинтригувано. Обучаващия трябва умело да събуди интерес и желание у детето за

изпълнение на задачите. Без такава активност навикът „чисто хранене” трудно се създава.

Детето трябва да разбере какво трябва да прави и защо го прави. Задачите се поставят с помощта на сюжетно-игрови способности, интересни предмети, естетическа обстановка и други силно впечатляващи дразнители. Към изпълнението на задачите не бива да се постъпва внезапно и бързо. Децата от ранна възраст се пренастройват бавно и трудно от един вид дейност към друг. Необходимо е време докато децата възприемат и разберат задачите.

Умението и навика „чисто хранене” се изгражда с помощта на продължителни упражнения – не за ден два. През ранната детска възраст е необходимо дори малко повече време, тъй като през тази възраст значение име не толкова осъзнаване и осмисляне на задачите, колкото подражанието на сестрата (обучаващия).

Правилното и своевременно формиране на навика „чисто хранене” изисква точно и красиво изпълнение на действията от медицинската сестра. Първоначално децата трябва да видят в цялостен вид изпълнението на всички действия включени в навика. Това им дава представа за онова, което ще трябва да извършат.

Умението за изграждане на навика „чисто хранене” се изгражда с бавно и продължително, с помощта на сестрата, като едва към края на третата година детето е в състояние да се храни чисто без да замърсява покривката и дрехите си. Медицинската сестра трябва да проявява известна търпимост, настойчивост, да поощрява и най – малките постижения на децата. Да осигурява естетическа обстановка и да дава личен пример за културно хранене. Несистемните изисквания, насилието и грубото отношение към децата създават отвращение към храненето и не водят до изграждане на самостоятелно и „чисто хранене”

Важна роля в усвояване на навиките у децата в детска ясла е взаимодействието на детската ясла със семейството.

Семейството се явява важен възпитателен институт, а майката и бащата – естествени учители на своите деца. Родителите въздействат върху развитието на детската личност

със своите знания, система от ценности и модели на поведение. Това налага необходимостта от търсене на нови начини за постоянни и ефективни контакти с близките на детето.

Успехът на всяка възпитателна програма до голяма степен зависи от приобщаването на родителите към живота в детската ясла на основата на партньорство и сътрудничество.

Това означава да се привлече и признае помощта на родителите като непосредствени участници в ежедневието на детската ясла. Анкети с родителите, открити дни за посещения, празненства или родителски срещи,. Тези форми на работа, разбира се, имат своето значение, но ефектът им може многократно да се увеличи, ако от зрители близките на детето се превърнат в помощници на педагога, ако получаващи информация те самите станат източник на идеи, знания, опит.

Всичко това е много важно както за родителите, така и за обучаващия, но най-вече за децата в усвояване и затвърждаване на навика „чисто хранене“