

Körmöci Katalin, főszerkesztő

Óvodai Nevelés

A tartalmi értelmezés

**a Kormány 137/2018. (VII. 25.) Korm. rendelete az Óvodai nevelés országos alapprogramjáról
szóló 363/2012. (XII. 17.) Korm. rendelet módosításának,
a technikai deregulációjáról**

Dereguláció:

Jogi értelemben: a jogi (túl)szabályozottság mértékének csökkentését jelenti. Két válfaja van: a technikai és az érdemi dereguláció.

Technikai dereguláció – mi esetünkben:

a már létező jogszabályi rendelkezéseket fogalmazza újra úgy, hogy az kisebb terjedelmű és a jogszabály címzettjei számára átláthatóbb, egyszerűbb legyen.

III. AZ ÓVODAI NEVELÉS FELADATAI

Az óvodai nevelés általános feladatai

Az egészséges életmód alakítása

Telítetlen zsír-tartalmú ételek - fogyasztásának csökkentése

(A szakmai összeállítás Friedrichné Irmái Tünde alapján történt) <https://anzdoc.com/zsirok-keszitetten-friedrichne-irmai-tnde.html>

A zsírok a növényi és állatvilágban egyaránt előforduló, vízben oldhatatlan, nagymolekulájú, magas energiaértékű szervesvegyületek, magas szénatomszámú szervessavak glicerinszármazékai.

Szerepük:

- o Energiát adnak
- o Hőszigetelők
- o Belső szerveket védik
- o Vitaminok oldószerei (zsírolldható vitaminok)
- o Tartalék tápanyagok

Zsírok csoportosítása I.

Az étkezési zsíradékokat alkotó zsírsavak kémiaiilag alapvetően két nagy csoportba oszthatók: telített vagy telítetlen

1. Telített zsírsavakból állnak: zsírok

- nehezen emészthetőek
- lassan szívódnak fel
- kevésbé értékesek a táplálkozás szempontjából.

2. Telítetlen zsírsavak állnak: olajok

- könnyebben emészthetőek
- gyorsabban szívódnak fel
- értékesebbek a táplálkozás szempontjából.

Az állati eredetű zsíradékokban a telített zsírsavak nagyobb mennyiségben vannak jelen, mint a növényi eredetűekben, de tartalmaznak egyszer és többször telítetlen zsírsavakat is.

A növényi eredetű zsíradékok rendszerint többszörösen telítetlen zsírsavakban gazdagok, de tartalmaznak egyszeresen és többszörösen telített zsírsavakat is.

A telített zsírsavakban gazdag táplálkozás hatására növekszik a vér koleszterin-szintje és ezzel fokozódik az érlemezés kialakulásának veszélye.

A többszörösen telítetlen zsírsavakban gazdag táplálkozás hatására csökken a koleszterin-szint a vérben, tehát csökken az érlemezés kockázata is.

Omega-3 többszörösen telítetlen zsírsavak

- Hozzájárulnak a keringési rendszer (szív – és érrendszer) egészségműködéséhez, a vér normál triglicerid és koleszterin szintjének fenntartásához, valamint elősegítik a normál vérnyomás megőrzését.
- A változatos, kiegyensúlyozott táplálkozáshoz hozzátartozik a tengeri halak fogyasztása, melyek a szív működés számára kedvező többszörösen telítetlen omega-3 zsírsavak forrásai.
- Átlagos hazai táplálkozásunk során a napi Omega-3 szükséglet töredékét fedezzük, ezért javasolt hiányos étrendünk kiegészítése az Omega-3 kapszulával kevés tengeri eredetű táplálék (pl. hal) fogyasztásából adódó kiegyensúlyozatlan táplálkozás esetén.

Megjegyzés:

- A fenti szakmai anyag alapján biztos, hogy a telítetlen zsírtartalmú ételeket kell csökkenteni?
- **A 37/2014. (IY.) EMMI rendelet a közétkeztetésre vonatkozó táplálkozás-egészségügyi előírásokról** részletes szabályozást ad, amelynek alapján a gyermekek étkeztetése történik.

Az érzelmi, az erkölcsi és az értékorientált közösségi nevelés

Értékorientáció:

Az értékorientáció: tájékozódás az értékek világában; értékválasztás.

A nevelés egyben értékorientálás.

Egyéni választáson alapszik.

A normák közvetítése helyett a gyermekeket életszerű körülmények között kell tevékenykedtetni, hogy tapasztalatokat szerezzenek, s abban **ÁTÉLVE** maguk alakítsák ki normáikat – úgy, hogy abban támogassuk őket, hogy az értékes felé orientáljuk őket!

Nemzeti identitástudat:

~ történelmi, nyelvi és kulturális azonosság. A nemzeti identitás tehát nem velünk született, hanem élő, mégpedig velünk és bennünk élő, formálódó folyamat.

Keresztény kulturális értékek:

A keresztény értékek három forrás összeolvasztásával:

- a bibliai zsidó–keresztény hagyomány,
- a görög tudomány és filozófia,
- valamint a római jog révén alakult.

V. AZ ÓVODAI ÉLET TEVÉKENYSÉGI FORMÁI ÉS AZ ÓVODAPEDAGÓGUS FELADATAI

Verselés, mesélés

Rigmus (főnév):

1. Rímes mondóka. Egy alkalomra szabott néhány soros, tréfás szöveg.
2. Régies, irodalom: Szépen hangzó szöveg, amely fontos gondolatokat, érzéseket ad át és ébreszt a hallgatóban. Vers.

Rajzolás, festés, mintázás, kézi munka

Népszokások:

A XXI. század embere már nagyon keveset tud a régi idők népszokásairól, amelyekben a magyar nép lelkivilága, parasztságunk szellemi kultúrája olyan jellemzően mutatkozott meg. Legtöbb népszokásunk az ünnepekhez, az esztendő jeles napjaihoz fűződik, ezek a napok hosszú századokon át a paraszti közösség ünnepei voltak.

A népszokásaink hasonló nemzeti értéket jelentenek, mint a népzene vagy a népművészetnek más ágai, ezért megőrzésük vagy legalábbis emlékezetben tartásuk magyar kötelesség. Az év folyamán minden hónapban röviden megemlékezünk a hónap ünnepeivel kapcsolatos, jellegzetes népszokásokról.

Hagyomány:

Hagyomány alatt általában az elődök örökségéből azokat a cselekvéseket, dolgokat értjük, amelyeket nemzedékről nemzedékre változatlan formában tesznek és készítenek az adott társadalom tagjai szociokulturális öröklés (beleszületik az egyén az adott társadalomba és tovább viszi ősei hagyományait) alapján. A hagyományok az adott társadalom értékrendjét, világszemléletét tükrözik. A hagyományok nem mindig racionálisak, sokszor nem állják ki a tudomány próbáját. A hagyományok szerint élő társadalom a hagyományos társadalom. Speciális értelemben a tradicionalitás névvel jelölt szellemi áramlat tradíció-felfogását jelentő kifejezés. Ekkor – a jobb elkülöníthetőség érdekében – nagybetűvel írandó (Hagyomány).

Nemzeti szimbólumok:

<https://orszaginfo.magyarorszag.hu/informaciok/allamrendszer/szimbolumok.html>

- Magyarország címere
- Nemzeti zászló
- Himnusz
- Szent Korona
- Nemzeti ünnepeink:
 - március 15.: az 1848-1849-es forradalom és szabadságharc kezdete, a modern parlamenti demokrácia megszületésének napja;
 - augusztus 20.- az államalapító Szent István ünnepe;
 - október 23.- az 1956. évi forradalom és szabadságharc kezdetének, illetve a Magyar köztársaság 1989. évi kikiáltásának napja.