

TERVISETURNIIR – „TERVE KUI PURIKAS”

Sügisene/talvine aeg on igasuguste viirushaiguste pärast salakaval. Meie rühmas on nimekirjas kokku 20 last. On väga hästi aru saada, kui meid mõni „viirtustelaine” tabab. Tihti jääb siis puuduma mitu last korraga. Haiguseid on erinevaid. Kuid kuidas siis neid haiguseid ära hoida? Kuidas neid võibolla kergemini läbi põdeda? Mida selleks süüa/juua? Kuidas haiguste ajal oma tervist turgutada?

Üheks võimaluseks on kindlasti kõigile tuntud – MESI! Otsustasimegi lastega sellel teemal veidi pikemalt ja põhjalikumalt peatuda. Kohe alguses tekkisid mitmed küsimused: kust tuleb mesi? Milleks see kasulik on? Kes on mesinik? Kuidas mesinik töötab?

Kuna saime infot, et ühe meie rühma lapse vanaema tegeleb mesilastega, siis kasutasime kohe võimalust ning otsustasime oma hommikuringi teemat pisut rikastada. Saime vaatlemiseks mesiniku töövahendid. Lapsed said küsimustele vastused, said kõike käega katsuda, proovida ning nuusutada. Meie rühma Raul oskas samuti oma vanaema hobi kohta üht teist rühmakaaslastele jutustada.



Saime näha, milline on tossutaja, millega mesinik mesilasi segadusse ajab, nuusutada, millise lõhnaga see on. Lapsed said kuulda, millega seda tossu sinna tekitatakse (puulaastud, turbasammal), milleks seda vaja on ning näha, milline on kärj pärast vaablaste „rännakut”.



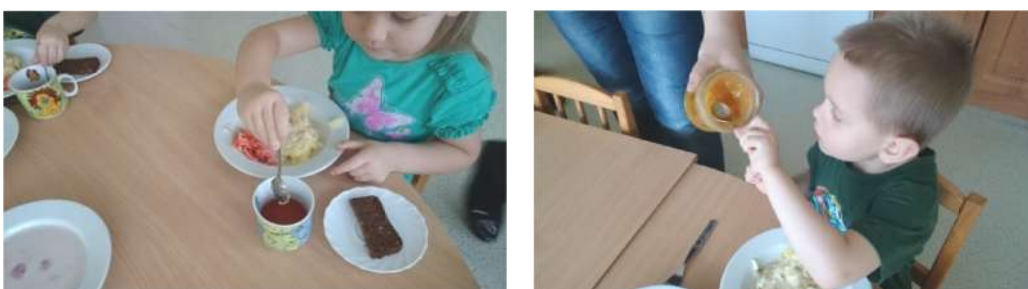
Lapsed said katsuda pehmet harja, millega mesilasi kärjelt maha pühkida ning näha vähest aega kasutuses olnud kärge. Lisaks tutvusime kärjekammiga, millega tõmmatakse katki kärje kaaned, et mett kätte saada. Loomulikult ei jäänud proovimata ka mesiniku kostüüm.



Lastel tekkis mesiniku kostüümi nähes küsimus, et miks see on nii määrdunud? Kuna ise olime ka end eelnevalt teemaga kurssi viinud, siis saime lastele rääkida sellest põhjusest: kui kostüümi pesta, kaotaks see oma tavapärase tuttava lõhna ning mesilased kipuksid siis mesinikku ründama. Lapsed said uurida ka meekärge läbi luubi.



Tervislikku mett saab panna ka tee sisse! Otsustasime rühmas vaadelda pärnaõisi ning keeta nendest teed, mida hiljem lõunasöögi kõrvale juua. Lapsed said ise omale lusikaga mett tee sisse panna – see tervistav jook sai ilusa värviga ja hästi maitsev. Lastele meeldis väga!



Teema rikastamiseks tutvustasime lastele juttu, kus Karupoeg Puhh endale mett varub.

Seegi kord ei jätnud me kaasamata rühma lapsevanemaid. Uurisime neilt, milliseid nippe ja võtteid nemad oma peredes kasutavad, et ennetada haigusi ning tervist turgutada.

Saime ühe põneva retsepti: „Tervisemoos”

Vaja läheb: 500g jõhvikaid
300g sibulat
200g küüslauku
1-2 sidrunit
1kg mett

Valmistamine: Sibul, küüslauk puhastada ja tükeldada. Sidrun pesta kuuma veega, kuna võib kasutada koos koorega. Jõhvikad, sibul, küüslauk, sidrun purustada mikseris/blenderis. Mesi sulatada kuumavee vannis vedelaks. Lisada segu mee sisse ja läbi segada. Pane purki ja valmis ta ongi! Seda tervislikku segu on kasulik võtta tervel perel – 1tl päevas (nt. hommikuti).

Arvame, et kuna see tervisemoos sisaldab endas nii häid ja kasulikke komponente, siis on see kindlasti väärt proovimist! Lisati veel, et lastele andmiseks võib lisada mett pisut rohkem. Siis tuleb see segu magusam.

Selle tervisemoosi üheks komponendiks on sidrun. Seda vilja mainiti vanemate ja laste poolt mitmel korral. Moosis on sees ka jõhvikad. Saime ühelt perelt toredad pildid. Nemad söövad tervise tugevdamiseks samuti jõhvikaid(tuhksuhkrus veeretatuna) ning pohli.



Veel on sellel perel menüüs teemakohane tervist kosutav lihasupp juurviljadega.



Teadu tuntud sibulat ja küüslauku mainiti samuti mitmel korral. Nende tarbimisviise lisaks söömisele, saime teada erinevaid. Ühes peres pannakse nohu puhul majja erinevatesse tubadesse viilutatud küüslauku. Mõjub hästi!

Sibula erinevaid kasutusviise saime samuti kuulda. Ühes peres purustatakse sibul nohu korral ära, pressitakse sellest mahl välja ning pannakse ninna. See on küll üks päris kibe ja valus „protseduur”, kuid selle eest üsna efektiivne. Teises peres tehakse, aga sibula teed meega.

Erinevaid ravimteesid meega toodi samuti mitmel korral välja. Mainiti ka kakao joomist.

Saime teada, et endiselt on au sees sinepi jalavannid ning vana hea hanerasv(selja ja jalataldade määrimiseks) on samuti ühes peres kasutusel. Välispidise määrimisvahendina haiguste korral kasutatakse selles samas peres 1 spl mee ja 1 spl viina segu, et määrada selga ja jalataldu.

Kuulsime, et esineb ka apteegist ostetava C ja D vitamiini kasutamist ning ühes peres süüakse tervise turgutamiseks tsitruseliste seemneid.

Lastele maitsevad igasugused toored köögiviljad: lillkapsas, peakapsas, kaalikas, porgand jne. Need on samuti tervislikud ning õnneks ka meie lasteaed propageerib tervislikku toitumist ning erinevate köögiviljade söömist.

Mainiti veel ära, et ühes peres suuremate nohude ja köhade ajal vähendatakse piimatoodete osa menüüs. Samuti on selle pere lapsed nõus meelsasti saunas leili võtma. See aitab higistada ning pisikuid kehast välja ajada. Käte pesu olulisus toodi selle pere poolt samuti välja. Loomulikult on see üli oluline!

Rõõm on tõdeda, et endiselt kasutatakse tervise turgutamiseks/haiguste ravimiseks päris palju vanu nippe ja võtteid. Üldjoontes on need peredes omavahel üpris sarnased. Hea meel on meil ka selle üle, et rühma laste vanemad on lahkesti nõus jagama oma nippe ja tagasisidet, et lapsed püsiks terved kui purikad!

Pihlamarjakese rühm, 3 – 5 aastased, õpetajad Lea Pikson, Sille Rooden

Põltsamaa Lasteaed Tõruke

Põltsamaa, Lembitu 1