

ZDRAVJE V VRTCU -
POROČILO IZVEDBE PROJEKTA
(ŠOLSKO LETO 2017/2018)

OSEBNA HIGIENA IN SKRB ZA ZDRAVJE

Večjo pozornost in več časa smo namenili dejavnostim, ki so vključevale spoznavanje telesa, skrb za zdravje, osebno higieno. V skupino so otroci prinašali slikanice o človeškem telesu, se seznanjali z deli telesa in izdelovali plakate. Ogljedali smo si lutkovne filme: Čiste roke za zdrave otroke. O vsebini smo se pogovorili in razmišljali o tem, zakaj si je potrebno tako natančno umiti roke. Otroci so podali zanimiva razmišljanja: »Da ne zbolimo, da ne bruhamo, ker se lahko zastrupimo, ker nas lahko boli trebušček...«. V umivalnici smo ponovili postopek pravilnega umivanja rok, tako kot smo si ogledali v lutkovnem filmu. Seznanili smo se z bacili, jih ustvarjali skozi likovne dejavnosti, ter se seznanili s posledicami neumivanja rok. Otroci so prisluhnili različnim pravljicam o negi zob in se naučili pesmico. Ogljedali smo si lutkovni film Zdravi zobki in spoznali kako si pravilno umivamo zobe nato pa umivanje ponovili še sami. Večina otrok je nego telesa in zobkov vzela zelo resno ter si vedno skrbno z milom umila roke in temeljito ščetkala zobe brez dodatnih usmeritev.

ZDRAVA PREHRANA IN ZDRAVE NAVADE

Izbirali smo različne vsebine vezane na skrb za zdravje najmlajših. Otroci so skozi slikanice in zgodbe spoznavali različno prehrano in njen pomen za zdravje. Izdelali smo prehransko piramido in se pogovarjali o skupinah živil, ki smo jih lepili ali postavili v piramido, primerjali zdravo in nezdravo hrano. Pri pripravi jedi, smo vključili tudi kuharice in organizatorico prehrane. Otroci so pomagali pri pripravi različnih jedi (napitkov iz sadja in zelenjave, medeni napitek). Prisluhnili smo zgodbi Manuele Pendl: Palček Skakalček, Izbrčni zajček, se igrali ljudske prstne igre (Ta pravi pijmo, ta pravi jejmo...), poslušali različne pesmi, iskali rime. Pripravili smo tržnico z jedmi iz grozdja in se z jedmi posladkali. Pogovarjali smo se o kulturi prehranjevanja, o načinu obnašanja za mizo, da jemo počasi, umirjeno, hrano dobro prežvečemo. Uporabljali smo vljudnostne izraze. Otroke smo spodbujali, da poskusijo hrano, ki je ne poznajo in jo okusijo. Otroci so spoznali osnove zdravega prehranjevanja in upamo, da jim bo dobra popotnica za naprej.

ZA NARAVO SKRBIM IN ZDRAVO ŽIVIM

V našem vrtcu nam je prioriteta ohranjanje okolja, saj imamo veliko, lepih in predvsem zelenih zunanjih površin. Naravo spoznavamo preko različnih čutil in v njej bivamo v različnih letnih časih. Hišniku smo pomagali pri različnih opravilih in tako spoznavali kako se pravilno ločujejo odpadki v po barvah označene zabojnike. Z okoljsko vzgojo smo preko različnih vsebin (jezikovnih, likovnih, gibalnih in umetnostnih) gradili temelje za otrokov odnos do žive in nežive narave. Otroke prav tako ozaveščamo o skrbi za okolje. Ob Dnevu zemlje smo v okviru »delovne akcije« sadili različne sadike in sejali semena, urejali cvetlične in zeliščne gredice, grabili in pometali ter tako poskrbeli za urejenost našega igrišča. Ustvarili smo si nov kotiček, v katerem se nahajajo naravni materiali in kateri nam nudijo ustvarjalno igro v vseh letnih časih. Izvedli smo jesenski pohod, po bližnji okolici vrtca in v bližnji gozd, kjer smo opazovali naravo in živali v njej. V naravi smo se igrali, sankali, igrali nogomet, skrbeli zanjo, se igrali v senci dreves, se igrali in ustvarjali s plodovi in z naravnimi materiali, ki nam jih nudi narava.

Z GIBANJEM DO ZDRAVJA

Z gibanjem otrok zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša, kaj telo zmore, doživlja veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih ter gradi zaupanje vase. Gibanje daje otroku občutek ugodja, varnosti, veselja, skratka dobrega počutja. Ker se zavedamo, kako pomembno je gibanje za otroke, temu področju namenjamo še posebno pozornost skozi celo leto, v vsakem letnem času in ob vsakem vremenu. V skupini smo se o pomenu gibanja za zdravje pogovarjali, ter vsako jutro namenili nekaj minutk razgibavanju in gibanju. Izvajali smo jogo za otroke, masaže, izvajali gimnastične vaje, se razgibavali z ali brez rekvizitov. Uporabljali smo tudi gibalne ali plesne karte in se gibali ob glasbi. Vsakodnevno smo se odpravili na igrišče vrtca, kjer smo se gibali v kotičku z naravnimi materiali, se igrali razne gibalne igre, tekali, se igrali z žogami, hodili s hoduljami in skakali a trampolinu, plezali na plezala in se gugali. 1 x mesečno izvajali vadbo po postajah in se gibali ob uporabi športnih rekvizitov ali ob uporabi naravnih danosti in materialov. Otroci so se zelo radi kotalili po hribčku navzdol, kar smo jim ob primernem vremenu tudi omogočili. Velikokrat smo se odpravili na sprehode po bližnji okolici vrtca, na igrišča v bližini vrtca in v Betnavski gozd, kjer so otroci plezali po drevesih in vejah, stopali na šture, se lovili in se skrivali. Kadar je deževalo, smo se ven odpravili z dežniki ali v palerinah in veselo skakali po lužah. Pozimi pa smo se s sankami ali brez spuščali po hribčku navzdol in se igrali s snegom. Jesensko in pomladno srečanje s starši je potekalo v športnem duhu. V sodelovanju s starši so otroci premagovali različne naravne ovire, se igrali elementarne in ekipne tekmovalne igre. Tudi letos smo sodelovali v projektu Mali sonček in v sklopu tega smo izvajali različne vrste gibanja, na koncu pa otrokom podelili priznanja in medalje za uspešno opravljene gibalne naloge in usvojena nova znanja. Veliko časa preživimo na prostem, kjer se usmerjeno ali spontano gibljemo ob vsakem vremenu in otroci ob tem zelo uživajo.

VARNO S SONCEM

S preventivnim programom VARNO S SONCEM otroke opozarjamo na škodljivost sončnih žarkov in pravilno zaščito pred njimi. Navodila smo dobili z NIJZ in od tam tudi črpali ideje za nekatere dejavnosti. S projektom smo začeli maja ko smo dan sonca obeležili na skupni prireditvi pred našim vrtcem. Za starše smo pripravili program na naši oglasni tabli. Otroci so na to temo risali, poslušali pravljice, gledali filme, si izdelovali zaščitne kape in oblačila, se skrivali v senci dreves in peli pesmi. V naravi smo in še bomo izvajali naravoslovne poizkuse: z vodo smo ustvarili mavrico, obrisovali svoje sence in primerjali njihovo dolžino tekom dneva, raziskovali kako bela in črna podlaga vpijata toploto (katera je toplejša) in iskali vzroke za to. V poletnem času se bomo igrali z vodo in ustvarjali milne mehurčke, opazovali predmete ki plujejo in potonejo, ter iskali vzroke za to. Poučili smo se tudi, da moramo v poletnih dneh popiti dovolj tekočine. V poletnem času se bomo sočnim žarkom izogibali med med 10 in 16 uro. Projekt je s strani otrok in staršev dobro sprejet in že uveljavljen

Poročilo pripravili: Nataša Tucelj, Jasna Šenveter, Saša Jotanović