



Vrtec pri Osnovni šoli Orehek Kranj



POROČILO ZDRAVJE V VRTCU

(NIJZ)

Skupina: Palčki

4 – 5 let

Vzgojiteljica: Breda Bogataj

Pomočnica vzgojiteljice: Tanja Margetič

Šol. Leto 2016/17

UVOD:

Uradna definicija zdravja je stanje »popolnega telesnega, psihološkega in socialnega blagostanja«. V kurikulumu za vrtce so cilji s področja zdravja zapisani predvsem pri naravi, družbi in gibanju. Zdravje je zelo abstrakten pojem, zato je pomembno, da ga otrokom približamo na konkreten način, preko pogovora in različnih dejavnosti. Pomembno je, da otroke spodbujamo k zavedanju, da lahko veliko naredimo sami za ohranjanje svojega zdravja. Prav s tem namenom sem se odločila, da že drugo leto sodelujemo v projektu NIJZ, ki je potekal celo šolsko leto 2016/17. S projektom so bili seznanjeni tudi starši otrok.

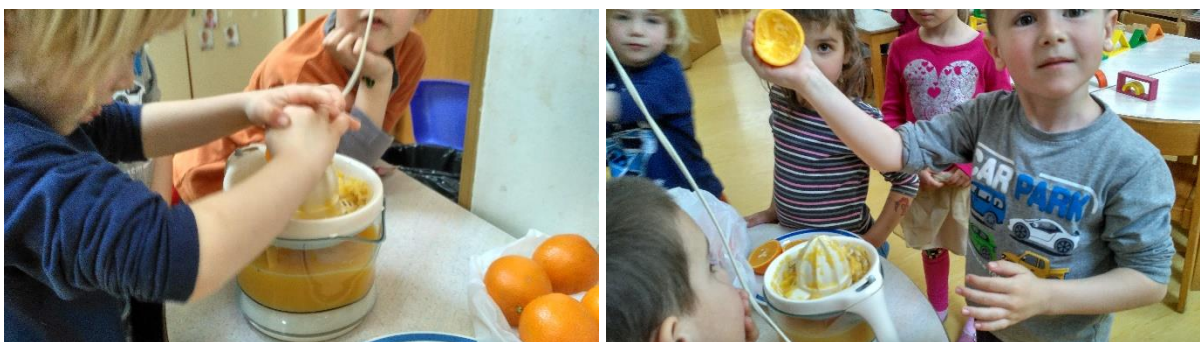
ZDRAVA PREHRANA

V skupini sva spodbujali uživanje čim več sadja in zelenjave, mleka in mlečnih izdelkov, primerno količino mesa in malo sladkarij ter pitje zadostnih količin tekočine, še posebej vode. Otroci so z okušanjem sadja in zelenjave prepoznavali pestrost okusov. Vse leto sva otroke navajali na primerno sedenje za mizo in kulturno prehranjevanje.



Pomen sadja in zelenjave smo spoznali že v jesenskem času, ko je čas za spravilo pridelkov, ki so zrasli na vrtu.

Stiskanje pomaranč, vsak otrok si sam stisne svoj sok in prav vsi ga popijejo.



Otroci so pomagali pri urejanju in zalivanju našega eko vrtička; posadili smo solato, paradižnik, papriko, bučke, sejali redkvico in korenje, fižol in grah. Zrele plodove so otroci sami obrali in jih okušali kar na igrišču, vključno s sladkimi jagodami, ribezom in malinami.



Spomladi smo zgradili spiralno gredico in nanjo zasadili zelišča. V poletnem času smo vodi, katero smo pili, dodajali listke melise, mete in rezine limone.

ČEBELE, NAŠE PRIJATELJICE IN LOKALNO PRIDELANA HRANA

Pogovarjali smo se o pomenu čebel in čebeljih proizvodov za ohranjanje zdravja.

V vrtcu nas je obiskal čebelar g. Janez Kompore. Tudi on nam je nazorno prikazal pripomočke, ki jih potrebuje pri oskrbi čebel.



Pred njegovim obiskom smo imeli Tradicionalni slovenski zajtrk: kruh, mleko, več vrst medu, jabolko. Otroke seznanjamo o pomenu in prednostih lokalno pridelanih živil.



Obiskala nas je igralka Andreja Stare in nam zaigrala igrico Po jutru se dan pozna.



Na kmetiji Pr Gregorc v Prašah so nam prikazali, kako so včasih ljudje pekli kruh, na tej kmetiji pa ga še danes. Tudi mi ga enkrat na mesec dobimo za zajtrk.



V vrtcu smo še sami zamesili testo za kruh in spekli žemljice.



PRAZNOVANJE ROJSTNIH DNI

Letošnja rdeča nit projekta je bilo **Praznovanje rojstnih dni v vrtcu**. Vsak otrok je pred rojstnim dnem v vrtec prinesel ključek s fotografijami - družinsko fotografijo, fotografijo, ko je bil dojenček in ko dela tisto, kar zelo rad dela. Fotografije smo natisnili. Z vsakim otrokom smo izdelali plakat. O vsakem otroku smo tako izvedeli veliko novega. Vsak otrok je za čas praznovanja oblekel majčko z napisom DANES JE MOJ DAN. Na začetku praznovanja smo slavljenca zapeli pesmico Za tvoj rojstni dan in na mizo položili rožico, na rožico pa še svečke.



Veliko smo se pogovarjali o otrokovih lastnostih, kaj rad počne, koga ima doma. Pogovor smo podprli s fotografijami s plakata.

Otroci so slavljenca za spomin narisali risbice, od vzgojiteljic pa je dobil darilo – naravno milo.



Vsak otrok si je za vsako prižgano svečko izbral pesmico ali ples.



Slavljenec ali slavljenka si je zaželel/a skrito željo, nato pa upihnil/a svečke. Zapeli smo še pesmico Vse najboljše in voščili za rojstni dan.



Vsak otrok je v vrtec prinesel svojo najljubšo knjigo, katero smo prebrali pri počitku, ali pa jo je otrok predstavil v jutranjem srečanju.



Prinesel je tudi svojo najljubšo igračo, tudi didaktično ter nas naučil, kako se z njo igra.



Ob zaključku je sledila sadna malica in voda.

Plakat smo nalepili na steno. Otroci so večkrat opazovali fotografije na plakatih in se pogovarjali o otrocih. Otroci so tako pridobivali na samozavesti ter občutili pripadnost in sprejetost v skupini. S tem smo pripomogli tudi k boljšemu duševnemu zdravju otrok.

Poslušali smo glasbo za različna razpoloženja, se igra z baloni, masirali z masažnimi pripomočki, umirjali z dihanjem.

V maju sta nam dečkova starša pripravila presenečenje in v skupino povabila Piko Nogavičko, s katero smo praznovali rojstni dan.



V juniju pa smo se posladkali s presnim sladoledom, ki smo ga naredili iz zmrznjenih banan, katere smo zmleli v kremo, vsak otrok pa je kremi lahko dodal jagode ali vanilijo ali kakav v prahu.



GIBANJE ZA ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE

V predšolskem obdobju ima gibanje velik pomen. Ker se tega zavedamo, smo v vrtcu večkrat koristili malo in veliko telovadnico naše šole.

Enkrat na 14 dni smo imeli gibalno urico s športnim pedagogom Janezom Pustoslemškom. Otroci so prek gibanja pridobili različne gibalne izkušnje, se dobro počutili, si pridobili samozaupanje in samozavest in velik vpliv na njihovo zdravje.



V telovadnici so otroci tekli, se igrali igre z žogami, kolebnicami, padalom, seznanjali so se s športnimi pripomočki. Gibalne spretnosti so pridobivali pri premagovanju različnih poligonov.

V jesenskem času smo v vrtec povabili stare starše. Preživeli smo prijetno urico ob reševanju gibalnih nalog. Nato smo jih povabili na malico s sadjem, vsi pa so prav radi posegli po jabolčnem zavitku, ki smo ga spekli v ta namen. Rekli so, da so se v vrtcu imeli tako lepo, da že težko čakajo na naše naslednje povabilo.



Vrtec z otroškim igriščem stoji na podeželju. Obkrožajo ga gozdovi in polja, zato smo se trudili, da smo čim več gibalnih dejavnosti izvedli v naravi. Gibanje v naravi je potekalo v vseh letnih časih. Otroci so preizkušali različne terene.

Tekli smo po polju,



med drevesi v gozdičku, se igrali orientacijske igre, sopihali na griček pri šoli in se v zimskem času po njem tudi kotalili. Na igrišču smo se preizkušali v vožnji s skiroji, se gugalni na gugalnici, najraje pa so plezali po igralih in iz njih skakali v globino.



Čopkov tek s starši

Izvedli smo štiri daljše pohode v okviru knjižice Ciciban planinec:



Breg ob Savi z ogledom mlinskih kamnov



Peš v Kranj k naši Tanji



Bled in blejski grad



Izlet s starši z vlakom do Lesc, peš na Šobec

JAZ IN MOJE TELO

Spoznavali smo čutila, raziskovali, kako delujejo in če so čutila povezana med seboj. Okušali smo sol, bonbon, limono in kavo ter ugotavljali, na katerem delu jezika okušamo. Nato smo okušali hrano s prevezo na očeh.

Izdelali smo plakat Naš jezik z okusi. Radi smo se igrali z didaktično igrico Kaj slišim, vidim,



čutim, vonjam.

Obiskala sta nas Kajetanova starša, Maruša in Vid Arnejšek, oba zdravnika. Otrokom sta predstavila delo zdravnika – na prijazen način in sicer tako, da so zbolele njihove igrache, ki sta jih skupaj z otroki pozdravila. Otrokom se tako ni bilo treba bati, da bi bili sami pregledani in so lahko sproščeno sodelovali pri igri. Glavno vodilo je bilo aktivna vključitev otrok v sam pregled bolne igrache. Otroci so lahko vse vprašali, se dotaknili zdravniških pripomočkov..., po pregledu igrache pa dobili recept, s katerim so šli v lekarno in dobili ustrezno zdravilo za čim prejšnje okrevanje igrache. Otroci so prevzeli vlogo staršev.

Starši so se doma z otroci pogovorili in določili, katero bolezen oziroma simptome bolezni ima ta igracha, da je otrok znal povedati zdravniku, kaj je narobe z njegovo igracho.



Kotiček zdravniki: uporaba zdravniških rekvizitov, rokavice, maske, kape, negovanje dojenčkov, oskrba bolnih živali, povijanje ran, dajanje injekcij...



Ogledali smo si lutkovni film Dobili bomo dojenčka ter si posnetek o razvoju zarodka v maminem trebuhu.



SKRBIMO ZA SVOJE ZDRAVJE

Vsakodnevno smo utrjevali skrb za osebno higieno: umivanje rok, uporaba stranišča, umivanje zob.

Med letom nas je obiskala zobna asistentka Tatjana. Predstavila nam je zgodbico Novice z Aleje mlečnih zobkov. Otrokom je pregledovala zobe, z zobotrebcem je preiskusila, koliko oblog je ostalo na zobeh po umivanju.



Tudi letos smo si ogledali film Čiste roke za zdrave otroke. Po ogledu smo si v igralnici s pomočjo zgodbe o traktorju umili roke. Nekatere otroke je umivanje zelo prevzelo, zato se je čas zasedenosti umivalnice podaljšal.



VARNO S SONCEM

Konec maja sva se s pomočnico vzgojiteljice dogovorili, s katerimi dejavnostmi bova otroke spodbujali k uporabi primerne zaščite proti nevarnim sončnim žarkom. Kljub nevšečnostim, ki nam jih lahko naredi sonce, pa sva želeli otrokom sonce približati kot nekaj, kar nas razveseljuje, nas greje, nam daje življenje.



Didaktična pokrivanka Varno s soncem

Po zajtrku smo odšli na igrišče, na katerem so se otroci lahko igrali na toboganu, se gugali, igrali v peskovniku, se vozili s skiroji...

Spoznali smo, da Sonce zjutraj vzhaja na vzhodu, čez dan potuje čez nebo, zvečer pa zaide na zahodu. Ob tem smo opazovali senco, dolžino naše sence. Naše sence smo obrisali, jih izmerili ob različnih dopoldanskih urah. Otroci so spoznali pravilo sence: Ko se senca začne krajšati, je čas, da gremo v senco.



Obris otrokove sence



Se senca daljša ali krajša?



Obris gasilskega doma



Ugotovili smo, da je senca najkrajša, ko je

sonce najvišje na nebu

Ob desetih smo se vrnili v igralnice in v njih nadaljevali z igro. V vročih poletnih mesecih – med šolskimi počitnicami – pa nismo odšli nazaj v igralnice, ker je bilo v njih zelo vroče. Odšli smo v naš hrastov gozdiček ob vrtcu. Gozdiček nam je nudil hladno senco tudi v času pred kosilom.

ZAKLJUČEK:

Projekt Zdravje v vrtcu se mi zdi zelo koristen, saj sem mnenja, da je potrebno že zelo zgodaj otroke ozaveščati, kako pomembna vrednota je zdravje in da veliko za ohranjanje zdravja naredimo sami. Otrokom sva ponudili raznolike dejavnosti, v katerih je bil končni cilj vedno enak – skrb za lastno zdravje, tako telesno kot duševno. Za dosego tega cilja je potrebno začeti pri otroku.

Otroke so vse teme zelo pritegnile, zato so aktivno sodelovali pri vseh dejavnostih.

Zapisala: Breda Bogataj