

Zdravje v vrtcu

Zaključno poročilo

VRTEC OREHEK

Skupina: Račke

Šolsko leto: 2016/2017



Zapisala: Mateja Dežman

Zdravje je nekaj, kar v človeškem življenju igra pomembno vlogo. Zdravje omogoča vsakemu posamezniku, da z lahkoto in brez dodatnega napora, enostavneje in učinkoviteje opravlja vse funkcije, ki se od njega "zahtevajo". Pomembnosti zdravja se najbolj zavedamo, ko je le-to okrnjeno. Ko smo zdravi, se nam vse zdi popolnoma samoumevno in, ker tudi imamo takšen tempo življenja, da se od nas pričakuje veliko, nam to ne dovoljuje, da bi se veliko obremenjevali z zdravstvenim stanjem. Pa vendar, ko pride do nezaželenih pripetljajev in zdravstvenih težav, se pomembnosti še kako dobro zavedamo. Oteženo nam je opravljanje vsakodnevnih obveznosti.

Zato je pomembno, da se zdravja zavedamo prav vsak dan in delujemo na način, da se izogibamo vsem slabim dejavnikom, ki bi lahko slabo vplivali na zdravje. Četudi se od nas pričakuje veliko, je pomembno to, da mislimo nase in, da se zavedamo, da brez zdravja ne bomo sposobni izpolniti vseh pričakovanj.

Prav je, da se s pomenom zdravja začne seznanjati že otroke v vrtcu, jim pokazati načine kako lahko sami vplivajo na svoje zdravje, kaj lahko sami naredijo da so bolj zdravi.

1. Zdrava prehrana:

Uživanje čim več sadja in zelenjave, mleka in mlečnih izdelkov, malo mesa in čisto malo sladkarij.

Dejavnosti:

Razvrščanje sadje –zelenjava

Izdelava Carrollovega diagrama - razvrščanje po dveh spremenljivkah - je sadje ni sadje in je oranžne barve, ni oranžne barve

2. Čebele naše prijateljice

Dejavnosti:

Pogovor o čebelicah - viharjenje možgan- Kaj že vemo o čebelicah

Obisk čebelarja v vrtcu



Sprehod po okloici - Iskanje in opazovanje čebelnjakov



Izdelovanje čebelnjaka in čebelic lepljenje, barvanje, šivanje
Tradicionalni slovenski zajtrk

3. Človeško telo

Dejavnosti:

Pogovor ob sliki kako je sestavljeno človeško telo - okostje, notranji organi, deli telesa, ožilje



Izdelamo okostnjaka sestavljanke



Obiskala sta nas zdravnika (mamica in očka) nam predstavila njuno delo, nato pa sta pregledala naše bolnike, jim predpisala terapijo in zdravila



4. Skrbimo za svoje zdravje

Dejavnosti:

Izdelamo plakat: Kako skrbimo za svoje zdravje

Gibanje, zdrava uravnotežena prehrana, dovolj tekočine, umivanje, če zbolimo gremo k zdravniku



Kako pravilno umiti roke - Ogled filma: Kako pravilno in temeljito umiti roke s pomočjo zgodbe kje vozi traktor - roke smo umivali najprej namišljeno nato eden po eden s pomočjo vzgojiteljice



Na rokah imamo veliko bacilov in bakterij – otroci so bakterije risali, izrezovali in jih lepili na roke.



Ogledali smo si film Dobili bomo dojenčka, se nato pogovarjali o naših družinah, družinskih članih, otroci so prinašali slike.



Po ogledu filma Ostal bom zdrav, smo se veliko pogovarjali o zdravi prehrani, kdo je imel v filmu prav, kaj so naredili narobe, kakobi mi to lahko izboljšali

5. Varno v prometu

Dejavnosti:

Pravilna hoja v skupini na cesti

Opazovanje prometnih znakov

varna vožnja v avtomobilu - zakaj moramo biti nujno pripeti in sedeti v varnostnem sedežu

Uporaba čelade na kolesu in skiroju

6. Skrb za svoje zdravje

Dejavnosti:

Ogled filma: Ostal bom zdrav in pogovor o vsebini

Ogled filma: Dobili bomo dojenčka

Otroci so nato pripovedovali o svojih izkušnjah z bratci, sestricami, dojenčki okoli njih

7. Izvajanje nalog v knjižici Mali sonček

Dejavnosti:

Mini kros, igre z žogo, orientacijski pohod, vožnja s skiroji, kolesi, igre na snegu, ...

Gibalne igre z različnimi pripomočki, pohodi in sprehodi

8. Pohodi v okviru knjižice Ciciban planinec

Dejavnosti:

V aprilu smo odšli v Kranjsko Goro in tam preživel 3 čudovite dni v naravi. Odšli smo po poti proti Krnici. Imeli orientacijski pohod po Kranjski Gori in iskali zanimivosti, naravne značilnosti, odšli smo na nočni pohod z lučkami.



V juniju smo se podali peš v Stražišče, kjer smo se veselo igrali na igralih.

9. Mi pa kuhamo

Dejavnosti:

Peka jabolčnega zavitka za stare starše



Peka kruha kruha na kmetiji Pr Gregorc, kjer nam je gospodinja prikazala peko kruha v starih časih, mi pa smo svoj kruh spekli tudi v vrtcu.



V vrtcu pa smo si za malico večkrat pripravili tudi sveže stisnjem pomarančni sok.

10.Skrb za zdrave zobe

Dejavnosti:

Vsakodnevno umivanje zob po zajtrku

Pomen umivanja zob

Ogled knjige: Aleja mlečnih zobkov, pogovor o vsebini

Reševanje listov: Hrana, ki je primerna za zdrave zobe in tista ki ni

V vrtcu nas je 4-krat v letu obiskala tudi zobna asistentka – otrokom je predstavila pravilno umivanje zob, zobe tudi pogledala.



11. Igre sproščanja

Dejavnosti:

Masažne igre: pečemo pico, sadimo krompir

Masaža v paru

Meditacijske igre, Vizualizacija



12. Varno s soncem

Dejavnosti:

Igrica: Viharjenje možgan Zakaj je sonce koristno in zakaj ne.

Pogovor ob slikah zakaj so predmeti na sliki koristni (sončna krema, klopučki, sončna očala, senčnik, ...) in kaj se zgodi če smo predolgo časa na soncu (opekline, dehidracija, sončarica,...)

Ob odhodu na igrišče v sončnem vremenu smo se zaščitili s kremo, klopučki, očali, obleko.

Skrbi za naše zdravje smo v našem vrtcu namenili zelo veliko časa. Otroci so pri dejavnostih zelo radi sodelovali. Počasi so se začeli zavedati, da lahko zase in za druge veliko naredijo. Med seboj so si izmenjavali izkušnje in vedenja.

Tudi starši so nam povedali, da določena znanja, kot je recimo umivanje rok, otroci prenašajo domov in učijo starše kako je prav.