

Osnovna šola Orehek

Vrtec Orehek

4000 Kranj

Oddelek: Sončki



POROČILO ZDRAVJE V VRTCU



Skupina: Sončki

Vzgojiteljica: Zdenka Vidmar

Pomočnica vzgojiteljice: Damjana Tušar

Orehek, junij 2018

Letošnje leto sem prevzela novo skupino 4-5 letnih otrok. Mnenja sem, da je zdravje ključnega pomena za naše dobro počutje in je pomembna vrednota, ki bi jo rada pri svojem vzgojnem delu v vrtcu prenašala na svoje otroke. Z otroki preživimo skupaj kar precejšnji del dneva zato jih spodbujam k zavedanju, da veliko lahko naredimo sami, da ohranimo svoje zdravje. S tem namenom sem se odločila za ta projekt, ki je potekal čez celo šolsko leto 2017/18. S tem projektom so bili seznanjeni tudi starši otrok. S projektom Zdravje v vrtcu želimo slediti cilju ozaveščanja o zdravem in varnem načinu življenja, odgovornostjo do okolja in naravnih virov ter promovirati zdrav način življenja tudi v družinskem okolju.

S sodelavko sva naredili okvirni načrt dejavnosti. Zajeli sva naslednje teme, ki smo jih poglobljeno obdelali in utrjevali na različne načine skozi različna področja.

- 1. MOJE TELO: Spoznavali smo svoje dele telesa, kako iz ljubezni dveh nastane novo človeško bitje, ki raste in se razvija. Spoznavali smo kosti, mišice, srce, dihanje, prebavljanje, možgane, naša čutila in kako pomembna je skrb za naše telo, da nam bo še dolgo služilo in bomo zdravi. Poslužili smo se naslednjih dejavnosti:**
 - Knjiga Skrivnost človekovega telesa – kaj se dogaja v mojem telesu – potegneš sliko in izveš: pred rojstvom, rojstvo, rast, mišice, kosti, organi, dihanje, prebavljanje hrane..
 - Zdravje – bolezen in kako jo pozdravimo
 - Film: Ostal bom zdrav
 - Igra vlog: Zdravnik, Lekarna
 - Moj medvedek se je poškodoval
 - Nega dojenčka
 - Film Dobili bomo dojenčka

- 2. OSEBNA HIGIENA: Skrb za osebno higieno in kulturno-higienske navade: Prek različnih omenjenih dejavnosti smo spoznali, da je higiena bistven dejavnik za katero lahko poskrbimo zase in se obvarujemo pred boleznijo.**
 - Slikopisi v igralnici, umivalnici
 - film o umivanju rok
 - zobozdravstvena vzgoja
 - Zgodbica: Zobek Mlečko pri zobozdravniku – nega zob, obisk zobozdravnika prijetnejši (zaskrbljenost, prestrašenost pred vrati ordinacije), vzgled pri skrbi za zdrave zobe, poučna prijetna zgodba s koristnimi napotki – pot do bleščečih in zdravih zob.

FOTOUTRINKI:



3. ZDRAVA PREHRANA: Spoznavali in navajali smo se na uživanje raznovrstne hrane, s tem, da smo postali mali kuharji....Poudarek smo imeli na zdravem prehranjevanju, saj imamo lasten vrtniček in vrtniček pri Osnovni šoli, ki nam nudita ogromno možnosti za različne dejavnosti.

- Vrtniček pri vrtcu: solatni, zeliščni
- Veveričkov zeliščni vrt
- Zgodbica: Zelo lačna gosjenica – zdrava-nezdrava hrana
- Priprava sadnih, zelenjavnih napitkov, sadne solate, zelenjavnih prigrizkov, peka mafinov, dietna prehrana – sladkanje z mafinom
- Plakati o prehrani
- Tradicionalni zajtrk
- Nabiramo bezeg, regrad za solato
- Igre: prepoznavanje po okusu

FOTO UTRINKI:







4. GIBANJE IN SPROŠČANJE sta izrednega pomena za ohranjanje zdravja.

Vsakodnevne gibalne dejavnosti v igralnici in na prostem so nam omogočile dobro počutje in zadovoljstvo.

- Od glave do pete – razgibavanje celega telesa
- Poslušamo tišino – sproščamo se, začutimo občutke v telesu: dihanje, bitje srca, mehko telesa
- Telo v gibanju in mirovanju – razlike, primerjanje
- Gibanje zunaj v vsakem vremenu
- Gozd, travnik, igrišče, telovadnica – telovadne urica

FOTO UTRINKI:



5. NAŠA ČUTILA: VID, VONJ, OKUS, TIP, SLUH so nam pomagala pri raziskovanju in tudi izogibanju nevarnosti.

- Dogodivščine in raziskovanje v gozdu, čutna pot, opazovanje drevesa, debla, veje, drobne živalice: žuželke, kamenčki, rastline, plodovi, vejice, listki, kamenčki, želodki...
- Kakšni so moji občutki?

FOTOUTRINKI:







Raziskujemo, gledamo, sadimo, fižol, tipamo, poslušamo...

- Izlet v Škofjo loko – tudi deževno vreme nas ne zmoti
- Pohod s starši: Po poteh Jeprškega učitelja – spoznavamo bližnjo okolico, naravno dediščino, se razmigamo, poskrbimo za sprostitev in dobro počutje

Vsakodnevno poskrbimo za gibanje na različne načine, z rekviziti ali brez, s svojimi vrstniki, pa tudi s svojimi starimi starši. Radi se igramo na igralih, v bližnjem gozdičku, kjer tudi raziskujemo ter seveda na bližnjih in daljših sprehodih, kjer vključimo še opazovanje, prisluškovanje zvokom in uporabimo vsa naša čutila.

Gibanje v vseh letnih časih – praznovanje pod našo lipo – prihod jeseni, zime, pomladi in poletja.

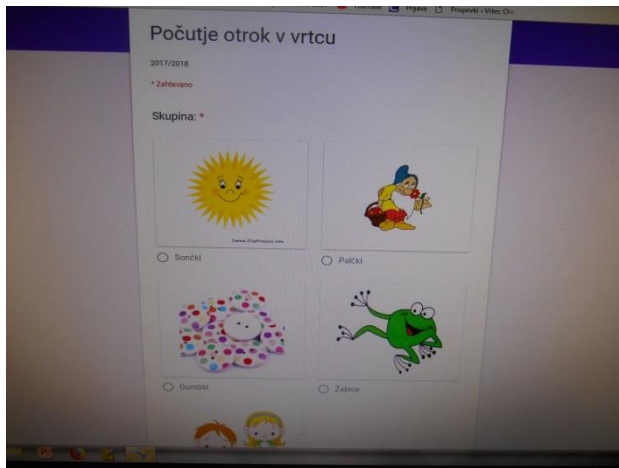
6. DUŠEVNO ZDRAVJE – Spoznavali smo, da je izražanje naših čustev izredno pomembno za boljše počutje in klimo v oddelku. To smo spoznavali prek komunikacije, lutk, igre, knjig in ostalih spodaj omenjenih dejavnosti.

Dobro počutje – boljše telesno in duševno zdravje:

- Odnosi, komunikacija, čustveno izražanje
- Sproščanje, masaža, socialne igre
- Vživljanje v vloge: lutke, pogovor
- Zgodbice o prijateljstvu, različnosti, pomoči drug drugemu: Veveriček posebne sorte, Pod medvedovim dežnikom...
- Soočanje s strahom – zgodbica Saj pošasti sploh ni
- Prav je, ni prav – prebiranje knjige, razmislek o tem kaj je in ni prav, odnos do ljudi, narave, živali – izražanje občutkov z risbo, sliko
- Pozitivna samopodoba: znam, zmorem, uspelo mi bo

FOTO UTRINKI:





7. SVETOVNI DAN VODE. Spoznavali smo, da je voda ključnega pomena za naše zdravje in obstoj zato bomo spoštljivi do njenih naravnih virov in pri porabi ter varčevanju z vodo. Izvajali smo pestre in zanimive aktivnosti.

- vodni kotiček, igre z vodo
- Kaj plava, se potopi – poskusi z vodo
- Pitje vode za zdravje
- Kanjon reke Kokre – ogled
- Pomen vode za življenje
- Varčevanje z vodo pri umivanju, pranju

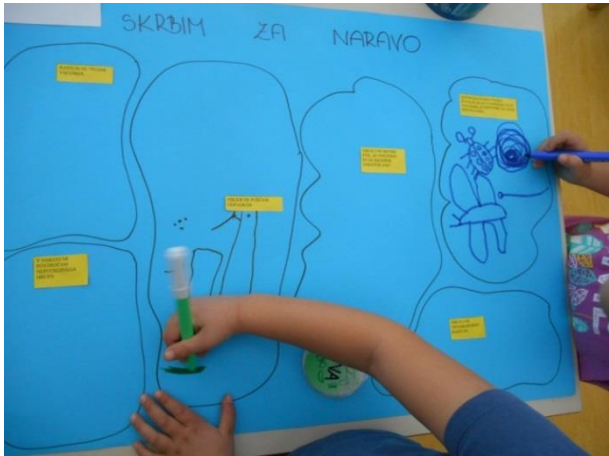
FOTO UTRINKI:





8. SKRB ZA OKOLJE IN NARAVO je izrednega pomena za naš obstoj. To smo spoznavali prek različnih informacij, plakatov, pri lastni aktivnosti.

FOTO UTRINKI:



9. SKRB ZA ODPADKE, RAZVRŠČANJE



ZAKLJUČEK:

Projekt Zdravje v vrtcu je poučen in koristen. Otroke sva vseskozi seznanjali s kulturno higienskimi navadami in skrb za varovanje zdravja, narave in okolja. Potrebno je bilo veliko vzpodbud, vztrajanja in doslednosti. Otroci so na splošno zelo napredovali. Radi sodelujejo pri razdeljevanju in pripravi hrane. Nadgradili so svoje ročne spretnosti. Poznajo in poimenujejo sadje, zelenjavo in tudi že nekatera zelišča. Najraje imajo rdečo peso, zelje in tudi zeleno solato. Zadovoljni sva, da sva uspeli otrokom približati raznovrstno hrano prek pestrih in zanimivih dejavnosti. Otroci so skozi projekt raziskovali, preizkušali, spoznavali sebe, svoje telo in svoje zmožnosti ter se navajali na skrb za zdravje in varovanje pred različnimi boleznimi.

Zapisala: Zdenka Vidmar