

Osnovna šola Orehek

Vrtec Orehek

4000 Kranj

Oddelek: Storžki

POROČILO ZDRAVJE V VRTCU: POČUTIM SE DOBRO



Skupina: Storžki

Vzgojiteljica: Zdenka Vidmar, Alenka Blagovič

Orehek, junij 2020

UVOD:

Letošnje leto sem prevzela novo skupino 5-6 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 2019/20 z izjemo v času korona virusa, ko smo bili vsi doma. S tem projektom so bili seznanjeni tudi starši otrok. Cilj je bil, da otroci spoznajo kaj potrebujejo za ohranitev in krepitev zdravja in da na njegovo zdravje vpliva okolje in on sam. Otroci spoznavaajo, da jim uživanje različne zdrave hrane, telesne vaje pomagajo ohranjati zdravje. Na zdrav razvoj otroka in dobro počutje pa vpliva tudi dnevni ritem otroka, ki zajema tudi zdrav počitek po kosilu. Seznanjali smo se, kako se varujemo pred poškodbami in različnimi boleznimi med katerimi je bil v ospredju korona virus. Otroci so pridobivali navade o negi telesa in upoštevali smo vse preventivne ukrepe, ki smo jih dobili iz NIJZ-JA. K dobremu počutju nam je pomagala tudi glasba, ples in bivanje v gozdu kot zdravem, učnem 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. OČISTIMO ROKE – POKRIJMO KAŠELJ

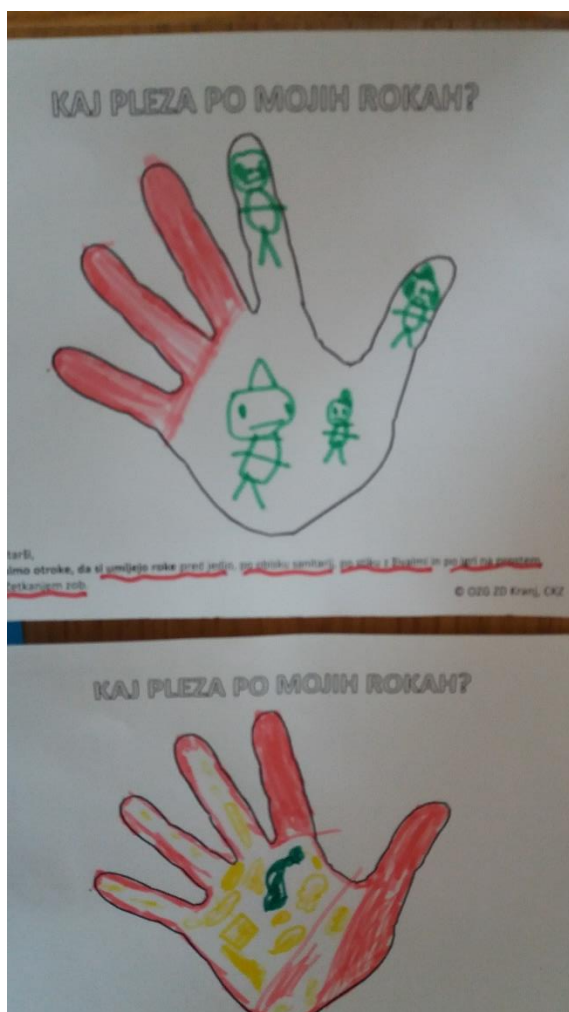
Cilj: Skrb za osebno higieno, preventiva pred virusi in bakterijami, bonton in kulturno-higienske navade:

Vsakodnevno smo v vrtcu namenjali velik poudarek na izvajanju osebne higiene in dejstvu, da na dobro počutje vplivajo tudi higienske razmere in urejenost prostorov. Pri razdeljevanju hrane vsakodnevno pomagata dežurna otroka, vsi pospravljamo za sabo in razvrščamo odpadke v ustrezne koše za smeti. Enkrat mesečno nas je obiskala sestra iz zobne preventive in nam pokazala pravilno čiščenje zob in umivanje rok ter higieno kašlja. V pomoč so nam bile različne knjige. Poslušali smo zgodbico Zakaj si brišemo noske, ogledali smo si film: Čiste roke za zdrave otroke ter odlomek o umivanju zob. Vsakodnevno smo prikazali pravilno umivanje rok prek zgodbe o traktorjih. Na natančno umivanje nas spominjajo tudi plakati v umivalnici in lutka Palček Redoljub, ki nas v igralnici nenehno spominja na urejenost našega prostora ter naše kulturno-higienske navade. Letos nas je presenetil korona virus zato smo tudi po vrnitvi v vrtec veliko pozornosti posvetili higieni rok, kašljanju, kihanju. Skupaj smo ustvarili plakate, ki so nas vsakodnevno spominjali na preventivo pred nalezljivimi boleznimi.



Slika: Očistimo roke – pokrijmo usta

Cilj: Navajanje na čistočo in preventivo pred boleznimi



Slika: Kaj pleza po mojih rokah

Cilj: Ozaveščanje otrok na bakterije, mikrobe – doslednost pri umivanju

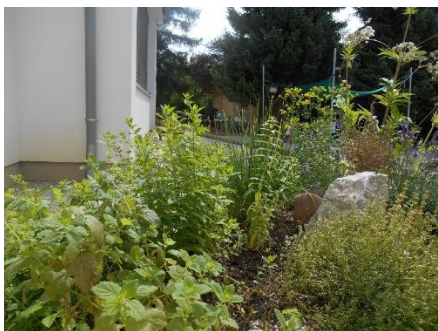
Z otroki smo se pogovarjali o tem: kaj so mikrobi, kaj potrebujejo za svojo rast in razmnoževanje, kje se nahajajo, kako se čimbolj obvarujemo pred njimi. Otroci so bili govorno zelo domiselni in ustvarjalni zato so na liste papirja tudi narisali, kako si predstavljajo mikrobe na rokah.

Omenjene risbice smo obesili v garderobo na ogled tudi staršemin ostalim obiskovalcem vrtca.

2. ZDRAVA IN RAZNOVRSTNA HRANA – sadje in zelenjava iz lokalnega okolja in domačega vrtička

Cilj: Spoznavanje raznovrstne hrane, priprava napitka in okušanje

Prek vsakodnevnega prehranjevanja smo v vrtcu spoznavali pestro in raznovrstno hrano, ki ugodno vpliva in koristi za otrokov zdrav razvoj in dobro počutje. Hranjenje je potekalo umirjeno, dopuščala se je izbira in možnost, da so si otroci postregli sami. Pozorni smo bili na posebne navade v družini in diete. Med otroki so bile velike razlike v uživanju različne vrste hrane. Veliko otrok se je posluževalo samo določene hrane, ki so jo bili vajeni jesti tudi doma. Po dogovoru s starši smo se odločili, da dajemo poudarek na motiviranju otrok za raznovrstno okušanje zdrave hrane, predvsem sadja in zelenjave. Obiskali smo šolsko kuhinjo, spoznali kuharice in vsakodnevno prebirali jedilnik z našim Palčkom Redoljubom, ki nas je spremljal pri hranjenju s svojim vzgledom okušanja. Veliko smo si ogledovali različne knjige o prehrani, brali zgodbe, si ogledovali vrtno in poljske pridelke, sadna drevesa na sprehodih. Dovolj časa smo namenili za pogovor, pripovedovanje, razlago in opisovanje začimbni rastlin. Sami smo pripravljali zeliščne napitke. V okolici vrtca in šole imamo tudi vrtiček in nasad zelišč. Spoznali smo baziliko, drobnjak, peteršilj, origano, meto, meliso, majaron. Igrali smo se različne igre tipanja, vonjanja in okušanja. Poleg zelišč smo spoznali tudi vrtno zelenjavo in jo uporabili za hranjenje. Spoznavali in okušali smo tudi sezonsko in lokalno pridelano sadje. Igrali smo se različne didaktične igre, spomin, pri katerih smo utrjevali spoznanja, vrsto sadja, zelenjavo, okuse ter njihove barve.



Slika: Vrtiček pred vrtcem

Cilj: Spoznavanje vrst zelišč, njihova uporaba



Sliki: Vonjam

Cilj: Prepoznavanje po vonju



Slika: Priprava zeliščnega napitka

Cilj: Uporaba zelišč pri pripravi zdravega napitka



Slika: Zgodbica: Lačna gosenica

Cilj: Spoznavanje vrste sadja, zelenjave, barvo, okuse ter ločevanje med zdravo in nezdravo vrsto hrane.

3. OBISK ČEBELARJA, IZDELKI IZ MEDU

Cilj: spoznavanje dela čebelarja in zdravih izdelkov iz medu

Palček Redoljub nas je seznanil, da je v prehrani zelo pomemben tudi med. Spomnil nas je na medveda in seveda čbelice, ki ga pridno nabirajo, da ga potem mi lahko okušamo. Zelo prav nam pride, saj nas ščiti pred različnimi prehladnimi obolenji. V ta namen smo naprosili za obisk našega lokalnega čebelarja g. Janez Kompare iz Orehka. Predstavil nam je obleko za čebelarja, opremo, pripomočke in izdelke: različne vrste medu, propolis, cvetni prah. Pokazal nam je satje in ogledali smo si film o čebeli Sivki. Otrokom je bila tema o čbelicah zanimiva, veliko so spraševali, raziskovali in ugotavljali. Ob pesmici o čbelicah smo skupaj zapeli in zaplesali. Vsako leto imamo v vrtcu tudi tradicionalni medeni zajtrk: kruh, mleko, več vrst medu.



Slika: Obisk čebelarja v vrtcu

Cilj: predstavitev obleke čebelarja in panja



Slika: Izdelovanje čebelic

Cilj: razvijanje ustvarjalnosti



Slika: Priprava zdravih piškotov iz medu

Cilj: Sodelujemo, pomagamo, se skupaj posladkamo z zdravimi medenimi piškoti



Slika: Medeni zajtrk

Cilj: Navajanje na okušanje zdravo pridelane lokalne hrane

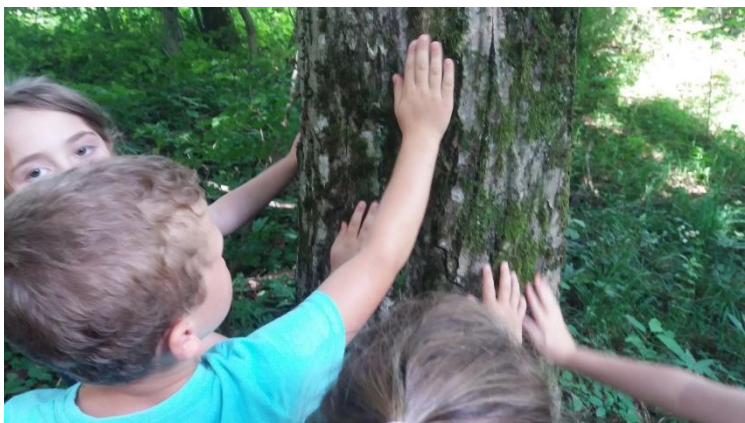
4. GOZD EKSPERIMENTOV:

Cilj: Zdrav duh v zdravem telesu

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. Naš moto je bil: zdrav duh v zdravem telesu ne glede na starost.

Gozd imamo radi v vseh letnih časih:

Večkrat smo obiskali gozd. Otroci so bili aktivni, raziskovalni in čuječi. V gozdu so se učili odgovornosti do sebe in drugih, opazovali so naravo in jo podoživljali z različnimi občutki ter hkrati obdržali pozitiven odnos do narave: rastlin, živali ter ohranjanja zdravega gibanja in lastnega zdravja. V jesenskem času smo v gozdu opazovali drevesa, razlike med njimi (barvo, velikost, obliko), kako se pripravljajo na zimo. Opazovali so drevesne liste in jih razvrščali k ustreznim drevesom. Naredili smo tudi odtise listov, sestavljali živali iz drevesnih listov za jesenske dekoracije. Nabirali smo tudi kostanj, storže, želod. Ob primerni usmeritvi so otroci ostali navdušeni, pozorni, pridobivali so neposredne izkušnje. Navdušeni so bili tudi s tihim sprehodom po gozdu, kjer so se umirili in zaznavali pestro okolje okrog sebe. V spomladanskem času smo opazovali nabrekanje popkov in kako se razvijajo listi. Opazovali so, tipali, vohali drevesa, liste, rože, tla, poslušali različne zvoke iz okolice. V vrtcu so lahko narisali na list papirja drevo, rožico, žival, rastlino – kar so si najbolj zapomnili iz gozda. Ugotavljali smo katera drevesa so si podobna ali različna po deblu, listju, velikosti, plodovih. Seznanili smo se tudi z življenjskim ciklom drevesa od semena do odraslega drevesa.



Slika: Uporaba čutil

Cilj: Zaznavanje občutkov ob dotiku



Slika: Rdeče češnje rada jem

Cilj: Spoznavanje sadnega drevesa, češenj in vse kar je povezano z njimi, veselje ob igrici: Rdeče češnje rada jem...



Slika: Gozd – naravno igrišče

Cilj: Raziskovanje in igra



Slika: Gozdni sadeži

Cilj: Spoznavanje, prepoznavanje, okušanje



Slika: Igra: zakurimo ogenj

Cilj: Razvijanje domišljije, sodelovanje, dogovarjanje

5. SKRBIMO ZA SVOJE DOBRO POČUTJE – ČUSTVENO SPROŠČANJE. GIBANJE, UMETNOST – glasba, zabava, ples

Cilj: Sproščeno druženje, sodelovanje, igra, dobro počutje in zadovoljstvo





Slika: Druženje s starimi starši

Cilj: druženje, igra, zabava



Sliki: Slikanje sončnic, razstava slik

Cilj: Spoznavanje slikarke



Sliki: Obisk kolednikov

Cilj: Darovanje kolednikom

Otroci so se seznanjali z različnimi instrumenti na katere so igrali koledniki. Glasbo so poslušali, ritmično izrekli ljudske šaljivke, peli in instrumente prepoznavali po zvoku. Bilo je veselo in zabavno ob petju in plesu.



Slika: Pustna zabava

Cilj: Prijetno počutje, zadovoljstvo

Prek plesa so otroci predstavljali svoja čustva, občutke razigranosti, veselja in zadovoljstva. Preizkušali so gibanje v različnih telesnih smereh, doživljali in opazovali tudi ples odraslih maskar.

Vsakodnevno smo se v vrtcu razgibavali v telovadnici ali na prostem. Enkrat na 14 dni smo imeli gibalno urico s športnim pedagogom Janezom Pustoslemškom.



Slika: Gibanje z žogo

Cilj: Usklajenost gibanja z žogo v paru

Otroci so prek gibanja pridobili različne gibalne izkušnje, se dobro počutili, si pridobili samozaupanje in samozavest in velik vpliv na njihovo zdravje. Prek gibanja so razvijali tudi intelektualne sposobnosti, socialni in emocionalni razvoj. Z različnimi dejavnostmi v prostoru in zunaj so razvijali nekatere gibalne koncepte. V elementarnih igrah so spoznavali smisel in pomen upoštevanja pravil iger. Otrokom smo nudili ustrezne izzive. Imeli so možnost izbire, raziskovanja in odkrivanja rešitve nalog ter sprejemanje napak kot del naravnega učenja. Pri izvajanju gibalnih dejavnosti smo jih vzpodbujali, opogumljali, usmerjali in z njimi sodelovali. Otrokova prizadevanja smo pohvalili. Z otroki smo se pogovarjali o različnih športih, kaj je pri tekmovanju pomembno in kakšno je športno obnašanje. Uporabili smo poligon, delo po

postajah, delo z dodatnimi nalogami in štafetne igre. Otroke, ki sprva niso sodelovali, smo motivirali. Skupaj smo pripravljali in pospravljali športne rekvizite.



Slika: Mini olimpijada

Cilj: Razvijanje motoričnih spretnosti

6. SKRB ZA OKOLJE – OBISK ZARICE z vodičem, ki nam je pokazal in razložil kakšne odpadke in kje jih razvrščamo

Cilj: spoznavanje varovanja okolja in razvrščanja odpadkov



Slika: Zarica

Cilj: Spoznavanje razvrščanja odpadkov in skrb za čisto, zdravo okolje

Z otroki smo se pogovarjali kako lahko poskrbimo in prispevamo k varovanju zdravega in čistega okolja. Spoznavali smo različne odpadke in njim namenjene zabojnike – ekološki otok: papir, steklo, plastika v katere smo pridno prinašali odpadke. Ogledali smo si jih v okolici šole. Vsakodnevne odpadke med dejavnostmi vrtcu, pa smo ločevali sami v igralnici v ta namen primerne koše. Pogovarjali smo se, da tudi doma poskrbimo za gospodinjske odpadke in jih ustrezno razvrstimo v zabojnike za mešane komunalne odpadke, za odpadno embalažo in biološke odpadke. Pogovarjali smo se o bioloških odpadkih in uporabi kompostnika, ki ga imamo za vrtcem. Igrali smo se različne didaktične igre, kjer so otroci razvrščali sličice v ustrezne zabojnike. Likovno smo ustvarjali iz plastenk in zamaškov, ki smo jih tudi zbirali v dobrodelni namen. Vsako leto imamo tudi akcijo zbiranja časopisnega papirja, ki se je tudi udeležimo.

Ločevanju odpadkov pa so namenjeni tudi zbirni centri. Eden izmed njih je tudi zbirni center Zarica, ki smo ga obiskali in izvedeli veliko koristnih informacij, ki nam jih je povedal vodič. Zbirajo tudi različne predmete, ki so jih očistili, obnovili in predelali in s tem omogočili ponovno uporabo po ugodnih cenah. Z oddajo uporabnih izdelkov lahko preprečimo nastajanje odpadkov in pomagamo drug drugemu. Sprehodili smo se okrog zabojnikov in si ogledali različne vrste odpadkov, embalažo, nevarne odpadke iz gospodinjstev: zdravila, čistila, topila.... ter kosovne odpadke. Obstajajo tudi zabojniki za e-odpadke.

ZAKLJUČEK:

Otroci prevzamejo odnos vzgojiteljev, staršev in odraslih oseb do narave, zdravja. Otrokom sva dali dovolj možnosti in časa da so z lastnim preizkušanjem začutili lastnosti narave z vsemi čutili. Odgovore so iskali tako, da so opazovali, raziskovali, opisovali. Projekt Zdravje v vrtcu je poučen in koristen. Otroke je potrebno že zelo zgodaj prek igre ozaveščati, kako pomembna vrednota je zdravje in da veliko za ohranjanje zdravja naredimo sami v vrtcu in v sodelovanju z družino. Otroke sva postopno seznanjali s kulturno higienskimi navadami in jih navajali na samostojnost. Potrebno je bilo veliko vzpodbud, vztrajanja in doslednosti. Otroci so ob koncu leta v večini uživali raznovrstno hrano. Otroci so radi gibalno aktivni. Takrat se počutijo srečne in zadovoljne. Poznajo in poimenujejo sadje in večina zelenjave in jo tudi okušajo. 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. Nepričakovano nas je doletel korona virus in nam začasno preprečil izvedbo načrtovanih aktivnosti na temo zdravja. Otroci so tudi doma lahko spoznavali pomen preventive za ohranjanja zdravja in predvsem dosledno upoštevanje pravil, ki so v času karantene veljali za vse posameznike. Po vrnitvi otrok v vrtec so še vedno veljali posebni pogoji. Med sabo smo si izmenjevali občutke in skrbeli za lastno higieno umivanja rok ter higieno kašlja. Opazila sem, da so bili otroci ob vrnitvi bolj strpni drug do drugega, si med sabo delili izkušnje in opozarjali na splošno higieno. Ozaveščali so, da je za dobro počutje in zdravje pomemben vsak posameznik, ki s

svojim vedenjem in ravnanjem prispeva v dobrobit vseh prisotnih. Letošnje leto, dejavnosti z otroki in pridobljene izkušnje so bile res posebne in nam bodo ostale v trajnem spominu.

Zapisala: Zdenka Vidmar