



Vrtec pri Osnovni šoli Orehek Kranj



POROČILO ZDRAVJE V VRTCU

(NIJZ)

Skupina: Palčki

4 - 6 let

Vzgojiteljica: Breda Bogataj

Pomočnica vzgojiteljice: Tanja Margetič

Šol. Leto 2020/21

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 tudi v letos sodelujemo v projektu NIJZ, ki je potekal celo šolsko leto 2020/21 – razen v času, ko so bili vrtci zaradi virusa Covid-19 zaprti.

V letošnjem šolskem letu je bila rdeča nit POČUTIM SE DOBRO 2. Dobro počutje je za vse zelo pomembno, saj to vpliva na naše življenje, na odnos do soljudi, do okolice, na produktivnost ter na naše duševno in fizično zdravje. Še toliko bolj pa je pomembno za otroke saj se v otroštvu formira osebnost ter postavljajo temelji za celo življenje. Bolje kot se otrok počuti, boljše možnosti ima, da se razvije v zadovoljnega in kompetentnega človeka.

Skozi različne dejavnosti sva s pomočnico otroke seznanjali in navajali na zdravo in varno življenje, pri tem pa smo SKRBELI ZA FIZIČNO IN PSIHIČNO DOBRO POČUTJE OTROK. S projektom so bili seznanjeni tudi starši otrok.

Prav vse dejavnosti, ki smo jih izvajali, so bile namenjene dobremu počutju otrok, staršev in tudi nam, vzgojiteljicam.

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. Spodbujali sva samostojnost pri hranjenju.

Eko vrtiček

Pomen sadja in zelenjave smo spoznali že v jesenskem času, ko je čas za spravilo pridelkov, ki so zrasli na vrtu. Otroci, ki so pokazali interes, so zelo radi sodelovali pri pobiranju plodov z vrta. Na voljo so imeli paradižnik, papriko, cvetačo, krompir. Odločili smo se, da bomo skuhali cvetačno juho s krompirjem. Otroci so poimenovali zelenjavo, kuhanje pa sva s Tanjo vzeli v svoje roke. Na zeliščni gredici smo nabrali zelišča za juho, jo primerno solili, zmiksali s paličnim mešalnikom, ter zelo okusno juho z užitkom pojedli.



Spomladi – v začetku junija, so otroci pomagali pri urejanju in zalivanju našega eko vrtička; posadili smo solato, paradižnik, papriko. Zrele plodove so otroci sami obrali in jih okušali kar na igrišču, vključno s sladkimi jagodami, ribezom, malinami in borovnicami.

Otroke seznanjamo o pomenu in prednostih lokalno pridelanih živil. Izvedli smo blagovno menjavo. Spomladi smo sodelovali z Janezom Drakslarjem, gospodarjem Gračanove kmetije. Prinesli smo mu dve vreči koruznih zrn, za njegove kokoši. V zameno smo dobili 10 jajc, domačo jabolčno marmelado in moko. V spomin na blagovno menjavo smo mu dali album z risbicami otrok.



Za gospo Darinko Stele sušimo kruh, ki ostane od naših obrokov. Darinka s tem kruhom hrani krave. V



zameno za kruh nam je prinesla mleko.

Kaj lahko naredimo iz moke, jajc, mleka...domače jabolčne marmelade?....Spečemo palačinke! Dober tek!



Čebelar na obisku

Vsako leto imamo v vrtcu tradicionalni slovenski zajtrk. Letos smo ga obeležili šele 11. 6. 2021. Ponovili smo, katero hrano uživamo ob tradicionalnem slovenskem zajtrku, se pogovarjali o zdravi prehrani.

Ogledali smo si poučen film o čebelah in čebelarju, ki smo ga posneli pri čebelarju Janezu Komparetu. Preko posnetka nam je predstavil svoj hobi, vse o življenju čebel in o medu – zdravem živilu. Predstavil nam tudi ostale izdelke iz medu in čebeljega voska.

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.

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.

Gibalne urice v vrtcu

V vrtcu nas je obiskoval športni pedagog Janez Pustoslemšek. Z njegovo pomočjo smo strokovno izvajali program Mali sonček. Dvakrat v mesecu smo z njim telovadili. Vsakokrat smo se dobro ogreli, nato pa izvajali vadbo po postajah sodelovali na različnih poligonih, spoznavali športno opremo, športne pripomočke, uporabo športnih pripomočkov, spoznavali različne športe, se seznanjali s slovenskimi športniki. Učili smo se sodelovanja v skupini, poslušanja navodil in pravil.



Izvajali smo tudi vaje za knjižico Mali sonček. Na koncu leta smo imeli zaključno prireditev Mali sonček, kjer so starejši otroci dobili kolajne in s tem zaključili program Mali sonček, mlajši otroci pa so dobili diplome.



Telovadimo s peščeno uro

Najprej je vsak otrok izdelal svojo peščeno uro. V platenko smo nasuli mivko, nato pa ure umerili na 1 minuto. Sprva smo ob uri izvajali gibalne dejavnosti v času jutranjega srečanja, nato pa sem izdelala piktograme s šestimi gibalnimi vajami. Vsak otrok je svoje dosežke s črticami zapisoval v razpredelnico. Vaje so izvajali večkrat in s ponavljanjem se je rezultat izboljševal, otroci pa so pri izvajanju in zapisovanju postali samostojni. Ker je bila mala telovadnica po večini zasedena, saj v njej telovadijo tudi šolarji, smo si svojo telovadnico uredili kar v naši garderobi.

Otroci so izvajali naslednje vaje: počepi, met žogic skozi obroč, hoja gor in dol po stopnicah, hoja po štirih po klopi, obleči in sleči obroč, dviganje nog, da se žogica zakotali po nogah proti trebuščku - vsak otrok opazuje svojo peščeno uro, šteje ponovitve vaj, ko se ura izteče, svoj dosežek zapiše v razpredelnico - s črtami in ob pomoči vzgojiteljice. Otroci so tako izvajali vaje po svojih zmognostih, eno minuto, rezultatov pa nismo primerjali. Tako je vsak otrok tekmoval sam s seboj.

Daljši in krajši sprehodi

Vsak teden smo hodili na krajše sprehode. Šli smo na izlet do slaščičarne Lunca na Bregu ob Savi, saj tam stanuje naša Iza. Velikokrat smo čas preživljali na polju ter v gozdičku, kjer so otroci preizkušali različne terene in gradili najrazličnejše stvari iz materialov, ki so jih našli v gozdu. Izvedli smo tudi iskanje jesenskega zaklada. Z vrečkami smo se odpravili v gozd nabirat predmete, označene v razpredelnici.

Po vrnitvi iz gozda so otroci iz najdenih predmetov sestavili sliko, mandalo...



Sprehodili smo se do kanjona reke Save, pri Zarici. S seboj smo nesli nagubane ladjice, jih spustili po reki, z daljnogledi pa opazovali, kako so plule s tokom vode.



Simbiozi Giba

Cel mesec maj smo sodelovali v Simbiozi giba. Vsak teden, do konca maja, so nam preko spleta pošiljali pakete, ki so vsebovali: gibalne izzive, mite ali resnice ter gibalne navdihe. Sprehajali smo se po gozdu in polju, izvajali jogijske vaje – Pozdrav soncu in Tibetanke za otroke.

DUŠEVNO ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE V VRTCU

V skupini smo se igrali socialne igrice, s katerimi smo se umirjali. Velikokrat smo se umirili z dihalno vajo Čebelji dih. Igrali smo se različne bibarije. S prstkom smo risali svoje prstke in ko smo šli počasi po prstu navzgor, smo naredili dolg vdih, ko smo se s prstkom spuščali po prstu navzdol, smo naredili dolg izdih.

Kar nekaj časa smo posvetili plesu in izražanju s telesom. Otroci so se zelo radi igrali igrico ob glasbi z naslovom Svečka.

Preko različnih zgodbic smo spoznavali pravljичne junake, preko katerih smo spoznavali podobnosti in razlike med ljudmi.



Za otroke naših dveh starejših skupin smo pripravili tudi Lov na skriti zaklad Kapitana Volkca. Kapitan Volkec nam je dal veliko dela in veselja. Za nas je pripravil zanimive gibalne naloge. Narisal nam je pravi gusarski zemljevid. Pluli smo na svojih ladjah, sledili smo otokom, ki so bili označeni z baloni. Na vsakem otoku smo opravili različne naloge – gibalne, naravoslovne, raziskovalne. Zapeli smo tudi Gusarsko pesem. Na koncu smo našli steklenico s pismom, kjer je pisalo, da nam je uspelo in da je v bližini zaklad. In res smo ga našli med čermi in pikajočimi morskimi ježki.



Zaključni izlet

V letošnjem šolskem letu je bilo načrtovanje zaključnih izletov kar malo utopično. Pa smo le lahko najeli avtobus in otroke odpeljali v Horjul, v živalski park Rožman. Videli smo zanimive živali, ki jih je skrbnik Jože rešil pred grdima ravnanjem ljudi v cirkusu in po živalskih vrtovih: medveda Tima, tigra Katjo in Wottama, ježevce, kozice, belega bikca, lamo, volkove, nosatega medvedka, zajčke, modre in bele pave, konje, mulo, pol osla, mini ponija, emuje... Otroci so celo dopoldne preživeli v naravi ter sočustvovali z živalicami, ki smo jih videli.



Medgeneracijsko sodelovanje

Ples Jeruzalema z veveričkom in vsemi učenci naše šole.



SKRBIMO ZA SVOJE ZDRAVJE

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

Obiskala nas je medicinska sestra Tatjana iz Zdravstvenega doma Kranj. Preko poučnega filma nam predstavila 6 planetov Zdravja: Zdrava prehrana, Modrost sladkanja, Higiena, Ščetkanje zob, Pri zobozdravniku, Počitek.

Ogledali smo si film Čiste roke za zdrave otroke. Roke smo si umivali po zgodbi o dveh traktorjih. Otroci so si po tej zgodbi umivali roke tudi doma in tudi v času, ko je bil vrtec zaradi korona virusa zaprt. Pred tem smo izdelali plakat o higieni kašlja. Obesili smo ga pred vhod v našo igralnico in s tem ukrepom seznanili tudi naše starše.

Da pa ne smemo vrtati po nosu, smo se seznanili preko zgodbe avtorice Mojiceje Podgoršek POZOR! Nosne mucke napadajo. V zgodbi so zelo zanimive in nazorne ilustracije, ki so otroke zelo pritegnile.

Preprečevanje bolezni in poškodb

Obisk kužka Arija (pasme, ki je nastala med avstralskim dingom in border kolijem - avstralski kelpie) in ambasadorke nasmeha, gospe Sonje: predstavila nam je, **kako ravnamo ob srečanju s kužki**, kaj delajo kužki, kaj potrebujejo za preživetje, nalili smo mu vodo. Otroci so po Sonjinih navodilih Ariju dajali ukaze, priboljške, lahko smo ga pobožali, zapeli pesmico, spoznavali števila na kocki, skrivali priboljške, na koncu pa smo skupaj postavili še poligon z nalogami, ki jih je Ari odlično opravil.



Vsi otroci so zelo motivirani, kadar se pogovarjamo o delu zdravnikov, policistov ali gasilcev. V oktobru – mesecu požarne varnosti, smo 23. 10. 2020 postavili gasilski poligon. Otroci so urili ravnotežje v hoji po gasilski cevi, z brenčami špricali v tarčo, prenašali vodo v kanglicah, tekli mimo stožcev, premagovali nizke in visoke ovire...

Čistilna akcija

Ob dnevu Zemlje, 22. 4., smo si ogledali nekaj poučnih filmov o našem preljubem planetu Zemlja. Ugotovili smo, da zelo grdo delamo z Zemljo, saj odlagamo preveč odpadkov. In to ne v koše za smeti, ampak jih mečemo po gozdovih, poljih, celo v morju jih je toliko, da iz njih nastajajo celi otoki. Pri tem najbolj trpijo morske živali, ki pojedjo plastične vrečke, slamice, se zapletejo v mreže in tako poginejo.

Odločili smo se, da bomo imeli čistilno akcijo okoli našega vrtca. Prijazna čistilka Lili nam je dala dve veliki vreči. Vzgojiteljice smo vsakemu otroku na roko zavezale vrečko in tako zaščitile roko pred umazanijo.



Največ odpadkov smo našli okoli ekološkega otoka, na avtobusni postaji, kjer učenci čakajo na avtobus in v gozdu, ob pločniku.

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