

Osnovna šola Orehek Kranj

Vrtec Orehek

Oddelek: **Gumbki**

POROČILO PROJEKTA
ZDRAVJE V VRTCU
(NIJZ)

Vzgojiteljica: **Alenka Hudobivnik**

Pom. vzgojiteljice: **Alenka Blagovič**

Orehek, junij 2017

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 naredijo sami za ohranjanje svojega zdravja. Prav s tem namenom sva se odločili za sodelovanje v tem projektu NIJZ, ki je potekal celo šolsko leto 2016/17. Z njim so bili seznanjeni tudi starši otrok.

Dejavnosti so potekale skozi vse leto. Poleg navedenih, je bilo izvedenih tudi veliko dejavnosti, ki niso bile načrtovane kot del tega projekta, a so vseeno vključevale njegov cilj tega - skrb za zdravje otrok v naši skupini.

1. Zdrava prehrana

Dejavnost 1 – tradicionalni slovenski zajtrk

Vsako leto nekaj dni v novembru posvetimo pripravi na vseslovenski tradicionalni zajtrk. Letos smo si ogledali gledališko predstavo Po jutru se dan pozna, ki govori prav o tem zajtrku. S pomočjo fotografij, ki so nastale na predstavi smo oblikovali plakat in zraven ponovili pomen in vsebino zajtrka.

Tik pred zajtrkom so nas na zajtrk spomnile še tri lutke: miška, zajček in medved Brunda Gunda.





Dejavnost 2 – Obisk čebelarja in sadna solata z medom

V vrtec smo povabili domačina g. Kompare, ki se ukvarja s čebelarstvom. Predstavil nam je življenje čebel in delo z njimi, pomen čebel za nas in kranjsko sivko – avtohtono slovensko vrsto. Svojo predstavitev je popestril z ogledom oddaje Ribiča Pepeta z naslovom Kranjska sivka in prepevanjem pesmi Čebelice. Pesem smo še dolgo vsako jutro plesali in peli pred zajtrkom.



V zgibanki na spletni strani Čebelarске zveze sva vzgojiteljici našli recept za medeno sadno solato. Odločili sva se, da jo pripraviva skupaj z otroki. Bila je zelo okusna, še posebej, ker smo jo sladkali z medom in na vrh dodali stepeno smetano. Mnjami! 😊



Dejavnost 3 – Kmetija pr gregorc – kako so včasih pekli kruh

Med glavne sestavine zdravega tradicionalnega slovenskega zajtrka spada tudi kruh in to lokalno pridelan. Odpravili smo se na kmetijo, kjer so spekli kruh za naš zajtrk. Pečejo ga tako kot so ga pekle naše babice – v krušni peči.





Dejavnost 4 – Naučimo se peči kruh

Po ogledu pekarnice smo želeli tudi mi speči svoj kruh. Na peko smo se pripravljali z branjem knjige *Od kod si Kruhek*. Na koncu knjige je bil recept. V kuhinjo smo odšli po sestavine, potem pa mešali in gnetli toliko časa, da so nastali majhni hlebčki. Ko smo jih vzeli iz pečice so omamno dišali. Komaj smo čakali, da smo jih lahko poskusili, kar je ostalo pa odnesli domov in podelili s svojo družino.



Dejavnost 5 – Naredimo sadno solato

Deček je za rojstni dan prinesel veliko sadja. Ker ga nismo mogli vsega pojesti, smo se odločili, da bomo naslednji dan iz njega naredili sadno solato. Otroci so sodelovali pri umivanju in rezanju sadja, tri deklice pa so na koncu delile solato in smetano. Večina otrok se je odločila, da bo jedla solato s smetano, torej sadno kupo, nekaj jih je jedlo samo sadno solato, en deček je želel samo smetano.

Dejavnost 6 – Juha iz blitve

Naše kuharice nam za kosilo večkrat pripravijo špinačno juho, ki jo ima večina otrok zelo rada. Poprosili smo kuharice, če nam pokažejo, kako pripravijo tako slastno juho. Odpravili smo se v šolsko gospodinjstvo učilnico, kjer nam je prijazna kuharica Nataša pokazala, kako pripravi tako juho. Žal ni imela špinače, zato smo uporabili kar blitvo. Poleg tega, da so otroci videli, kako se juha skuha, so tudi sodelovali pri rezanju blitve in vonjanju sestavin (čebula, začimbe). Cilj tega obiska je bil tudi, da otroci, ki do sedaj niso jedli te juhe, juho vsaj poskusijo. In res so jo, ker so jo »sami« skuhati.





2. Gibanje

Dejavnost 1 – Gibalna dejavnost s športnim pedagogom (Mali sonček)

V okviru obogatitvenega programa Mali sonček od oktobra do maja vsakih štirinajst dni telovadimo skupaj s športnim pedagogom. Za celoletni trud ob koncu leta pripravimo slovesno podelitev medalj in priznanj.



Dejavnost 2 – Igralnica v gozdu

Vsaj dvakrat na mesec se je skupina za celo dopoldne odpravila v bližnji gozd, kjer smo si uredili Gumbkovo gozdno igralnico. Igro so otroci z vsakim obiskom nadgrajevali, hkrati pa se gibali na svežem zraku in spodbujali zdrav razvoj malih možganov (ravnotežje, vestibularni aparat).



Dejavnost 3 – Vrtec v naravi

Predšolski otroci iz skupine so za tri dni odpotovali v Kranjsko goro. Nastanili so se v domu Vila Šumnica in tam hodili na izlete v naravo, iskali znamenitosti Kranjske gore in okolice, raziskovali okolico in delali odtise različnih naravnih materialov v hitro sušečo maso ter poskuse z vodo. Naučili so se zakuriti ogenj in speči tvist (testo navito na palico) in hrenovke. Zvečer so se odpravili na nočni sprehod z baklami do jezera Jasna. Gorski reševalec je pokazal slike, kako rešujejo ljudi v gorah. Poučil jih je tudi o varni hoji v gore in primerni opreми.

Vrtec v naravi je bil za nekatere otroke tudi preizkus samostojnosti, večin aga je uspešno prestala in se zadovoljno vrnila v objem svojih staršev.





Dejavnost 4 – Mini olimpijada

V septembru se predšolski otroci odpravijo na mini olimpijado, ki jo pripravlja Zavod za šport Kranj. To je večja prireditev, na katero so povabljeni tudi drugi vrtci. Namen tega dogodka je predstaviti otrokom atletiko in olimpijske igre na igriv, njim prijazen način, skozi različne štafetne igre in dejavnosti.





3. Jaz in moje telo

Dejavnost 1 – obisk starša in predstavitev poklica zdravnik ter igra v kotičku Zdravstveni dom Kranj

Sodelovanje s starši je za vrtec ena pomembnejših nalog. Najlažje je vključiti starša tako, da predstavi svoj poklic, zaigra na inštrument in podobno. Mamica in očka enega od otrok sta zdravnika in sta vključena v projekt Medi medo, s katerim želijo otrokom pomagati premagati strah pred bolnico, zdravniki in učijo, kaj storiti v primeru nesreče. Prvi del obiska je bil namenjen učenju nudenja prve pomoči in to medvedu. Drugi del je bila igra – otroci so hodili v ambulanti s svojimi plišastimi igračkami, povedali, kakšno bolezen oz. poškodbo ima, nato pa sta ji zdravnika nudila pomoč (obvezala, poslala v lekarno pozdravila, dala na opazovanje...). Kljub dokaj dolgim čakalnim vrstam je bilo opazovanje zdravnikov pri delu poučno in zanimivo.

Igro pri zdravniku smo nato nadaljevali še v igralni s kotičkom Zdravstveni dom Kranj. Najbolj zabavno je bilo, ko je k zdravniku prišla vzgojiteljica Alenka, takrat so otroci imeli zelo veliko dela. Določeni otroci so se v kotiček vračali vsak dan, cel mesec.



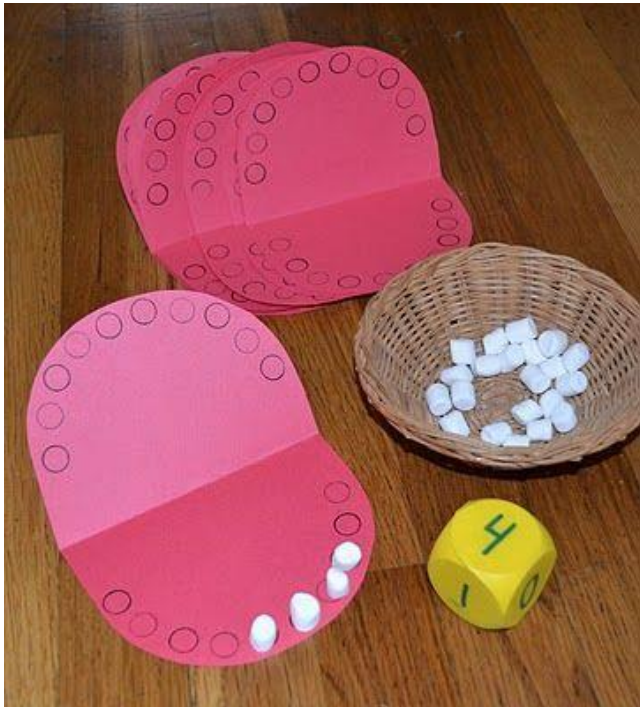


Dejavnost 2 – skrb za zdrave zobe

Preden smo pričeli z vsakodnevnim umivanjem zob po zajtrku, smo temu področju namenili celoten tematski sklop. Ogledovali smo si posnetek na spletni strani NIJZ in se z njegovo pomočjo učili pravilno očistiti zobe. Veliko smo se pogovarjali o hrani, ki je zdrava in hkrati tisti, ki uničuje zobe. Celoten sklop smo popestrili z likovnimi izdelki na to temo in družabno matematično igro.

Obiskala nas je tudi medicinska sestra iz preventivnega centra in nam pokazala risanko o Maši, ki je pojedla preveč lizik ter zopet preko pogovora poudarila, kako pomembno je umivati zobke in jesti zdravo hrano.



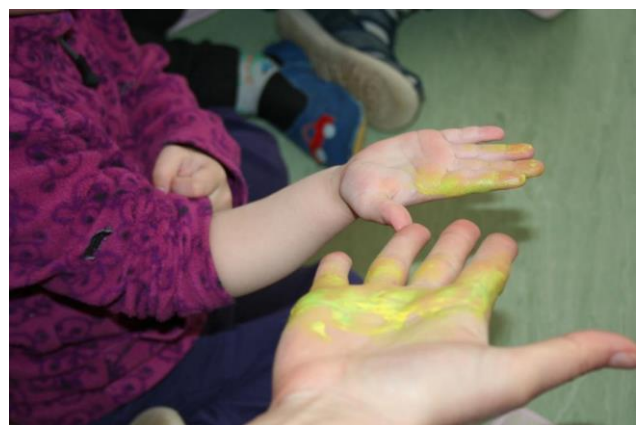


Dejavnost 3 – čiste roke za zdrave otroke

Že v mesecu septembru smo namenili ves teden umivanju rok. Zopet smo si ogledali posnetek na spletni strani NIJZ, ki prikazuje, kako si pravilno umivamo roke. Umivali smo si jih »na suho«, nato še z vodo. To smo ponovili vsako jutro pred zajtrkom.

Da se bi zavedanje pomena čistih rok še bolj vtisnilo v otrokov spomin, je vsak otrok naredil še likovni izdelek, ki prikazuje umazane roke in čiste, z vodo oprane roke.

V aprilu je prišla na obisk tudi medicinska sestra iz preventivnega centra in zopet nazorno pokazala, da so roke res umazane, čeprav se to vedno ne vidi in da jih je zato potrebno umivati po uporabi stranišča in pred ter po obroku. S tem se izognemo marsikateri okužbi in ostanemo zdravi.



4. Skrb za duševno zdravje

Dejavnost 1 – Prijazna miška Metka

Vsi imamo radi prijaznost. Nimamo pa vedno veliko priložnosti, da vidimo prijaznost. Odrasli so sicer prijazni do otrok, a to je prijaznost v stilu: »Buc, buc, kako si srčkan.«

S to dejavnostjo želimo otrokom pokazati nekaj konkretnih zgledov prijaznosti in jim s tem dati vzor, kako so tudi oni lahko prijazni do drugih.

Potek:

V skupino pride lutka miška po imenu Prijazna Metka, ki je zelo prijazna do otrok. Otroke opazuje, z njimi dela in jim izkazuje prijaznost; pohvali jih, ko kaj naredijo dobro, pomaga jim kaj narediti, ponudi pomoč, potolaži otroke, ki je žalosten, pomaga vzgojiteljici, nariše lepo risbico in jo da otroku, nauči jih bibarijo Miška kašo kuhala, pred počitkom jih poboža in pokrije...

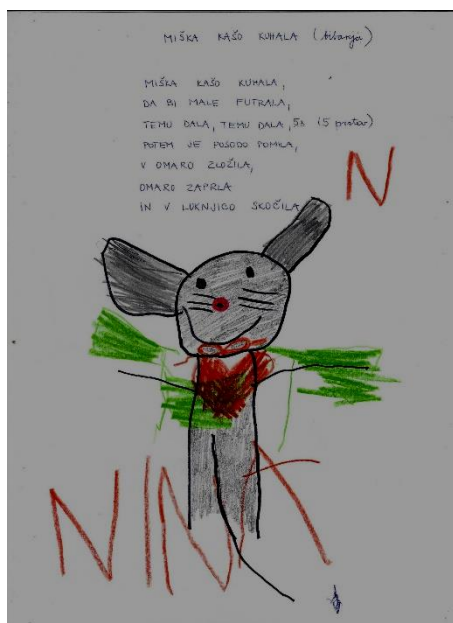
Miška ostane v skupini ves teden, nato se poslovijo in odide iz skupine. Ko odide, se otroci in vzgojiteljica pogovarjajo o njej:

Kakšna je bila Metka? Kaj vam je bilo pri Metki všeč? Kaj prijaznega je naredila vam? Ali poznate še koga, ki je zelo prijazen? Kaj prijaznega počne ta oseba? Kako se počutim, ko je nekdo prijazen z nami? Kako se počuti tisti, ki je prijazen do drugih?

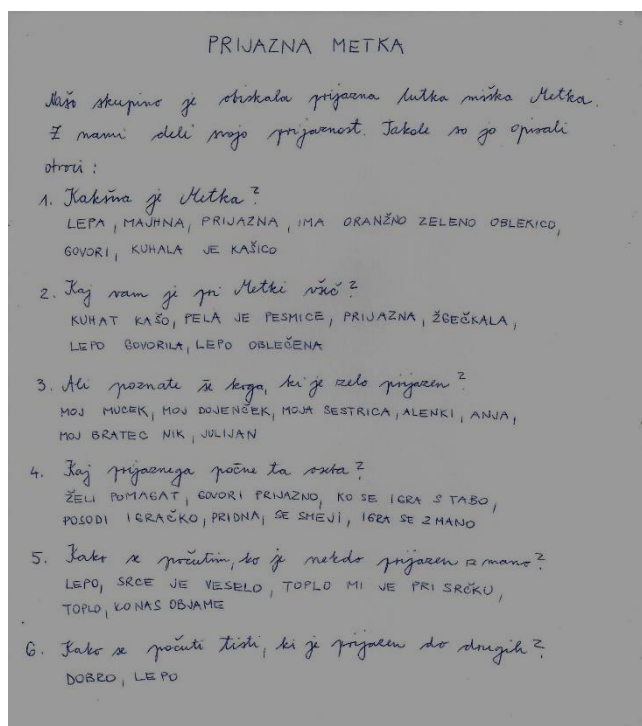
Metka je nato skupino obiskala še večkrat, se z njimi igra in jih povpraša, če so tudi oni kaj prijazni.



Slika 1 in 2: Prijazna Metka uči otroke bibarijo



Slika 3: Bibarija Miška kašo kuhala



Slika 4: Odgovori otrok o prijazni Metki

Dejavnost 2 – Praznovanje rojstnega dne

Praznovanje rojstnega dne posameznika v naši skupini je pomemben dogodek. Njegovo življenje v zgodbi umestimo v prostor in čas, ter s tem poudarimo otrokovo individualnost in pomembno vlogo, ki jo ima na tem svetu.

Zberemo se v krogu, vzgojiteljica pripoveduje zgodbo, ki se prične s spočetjem, nadaljuje z vsakim letom in konča z zadnjim rojstnim dnevom. Vzgojiteljica pripoveduje, kaj vse se je otrok naučil v vseh letih, kaj rad počne... Ob vsakem letu skupina zapoje »Zemlja se vrti, vrti okoli sonca, (ime otroka) prižgimo prvo (drugo, tretjo...) svečko«. Takrat se otrok z Zemljo v roki enkrat sprehodi okoli »Sonca«. Nekateri otroci prinesejo tudi fotografije, ko so bili stari 1, 2, 3... leta in si jih med zgodbo ogledamo.

Ob zadnji prižgani svečki otroci zapojejo pesem Vse najboljše, slavljenec pa upihne svečke in si nekaj zaželi. Vsak otrok posebej slavljenču čestita za rojstni dan in mu za darilo nariše risbico. Slavljenec otroke pogosti s sokom in prigrizkom in pihamo milne mehurčke.



Dejavnost 3 – Rdeča ali zakaj zasmehovanje ni smešno

V skupini otrok večkrat pride do zafrkavanja in žaljenja. O tem smo se poskusili pogovoriti ob zgodbi iz knjige Rdeča ali zakaj zafrkavanje ni smešno. Zgodbo smo en teden vsak dan prebrali pred počitkom. Nato smo se naslednji teden v manjših skupinah pogovarjali o vsebini zgodbe, še posebej o čustvih, ki so jih ob tem doživljali glavni junaki in jih poimenovali. Poskusili smo se spomniti podobnega primera, ki se je zgodil tudi v naši skupini in se o tem pogovorili.

Za konec je vsak otrok izdelal preprosto lutko na palčki, ki je predstavljal dve osnovni čustvi vesel/žalosten. Z njimi smo se igrali socialno igro – vzgojiteljica je povedal dogodek iz življenja, otroci pa so pokazali, kako bi se ob tem dogodku počutili.



ZAKLJUČEK

Z vključitvijo skupine v projekt Zdravje v vrtcu, ki ga izvaja NIJZ, smo v delo skupine dodali dejavnosti, ki so kot rečemo »učenje za življenje«. Otrokom sva ponudili raznolike dejavnosti, v katerih je bil končni cilj vedno enak – skrb za lastno zdravje, tako telesno kot duševno. Zdravi posamezniki bodo gradili zdravo, srečno in zadovoljno družbo prihodnosti. Za dosego tega cilja je potrebno začeti pri otroku.

Zapisala: Alenka Hudobivnik