

Osnovna šola Orehek

Vrtec Orehek

4000 Kranj

Oddelek: Sončki

POROČILO ZDRAVJE V VRTCU



Skupina: Sončki

Vzgojiteljica: Zdenka Vidmar

Damjana Tušar

Orehek, junij 2017

UVOD:

Letošnje leto sem prevzela novo skupino 3-4 letnih otrok. Veliko otrok je bilo vključenih v jasli, nekaj pa jih je z letošnjim letom prvič prestopilo prag vrtca. 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 2016/17. S tem projektom so bili seznanjeni tudi starši otrok.

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

Skrb za osebno higieno 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. Otroci so se postopno navajali na samostojnost. Spoznavali smo kako se z zobno ščetko in pasto umivamo zobe. Veliko smo se o tem pogovarjali, si ogledali šolsko zobno ambulanto. V pomoč so nam bile različne knjige. Spomnili smo se na Sapraniško in njen zobobol ter si ogledali film: Čiste roke za zdrave otroke ter odlomek o umivanju zob. 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.



Slika: Skrbimo za bele in zdrave zobe
umivanje, počitek



Slika: Skrb za naše dojenčke: prehranjevanje,
umivanje, počitek

Spoznavanje raznovrstne hrane, priprava in okušanje

Prek vsakodnevnega prehranjevanja spoznavamo pestro in raznovrstno hrano za naš zdrav razvoj in dobro počutje. 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 motiviranje 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 hranjenjem s svojim vzgledom okušanja. Veliko smo si ogledovali različne knjige o prehrani, brali zgodbe, si ogledovali vrtno in poljske pridelke, sadna drevesa na sprehodih, obiskali pekarno in sami pripravili zeliščne napitke. V bližini vrtca imamo tudi vrtniček in nasad zelišč v okolici šole.

Otroci so si z velikim zanimanjem ogledali prostore pekarnice in trgovino z različnimi vrstami kruha in drugi izdelkov. Z velikim interesom so sodelovali pri pripravi kruha s katerim so se tudi pogostili.



Slika: Obisk pekarnice v Prašah in priprava kruha

Gnetenje in oblikovanje testa jim je bilo v veliko zadovoljstvo zato smo v vrtcu pripravili slano testo za ustvarjanje, drugo leto pa si bomo sami spekli tudi kruh.



Slika: Priprava slanega testa za igro in likovno ustvarjanje

Spoznavali smo zdravo prehrano skozi različne dejavnosti – seznanili smo se s piramido zdrave hrane po načelu semaforja. Zelena barva pomeni, da raznovrstno hrano uživamo čim več in večkrat na dan zato jo je tudi največ na našem plakatu. Jedi iz rumenega dela

trikotnika so zdrave medtem, ko naj bi jedi iz rdečega dela trikotnika uživali malo in samo občasno.



Slika: Piramida zdrave hrane

Tudi zajček (Uhlji takšni in drugačni) ima rad korenček. Seveda smo ga okusili tudi sami. Ugotovili smo, da je korenje dobrega okusa in zelo zdravo. Z veseljem smo se igrali tudi igrico pri kateri smo razporejali in razvrščali korenčke na okroglo in oglasto obliko in ugotavljali katero sadje najraje jemo.



Slika: Korenček za okroglega in trikotnega zajčka



Slika: Katero sadje imam najraje...

Igrali smo se različne igre pri katerih smo spoznavali vrsto sadja, zelenjavo, okuse ter njihove barve.



Slika: Pripravljamo, režemo, okušamo zelenjavo....

Pri pripravi različnih jedi so zelo uporabne tudi začimbe, saj z njimi lahko izboljšamo okus določenim jedem. Ogledali smo si naš vrtčevski vrtniček na katerem rastejo začimbe in različna zelenjava. Seveda je za vrtniček potrebno tudi skrbeti in z veseljem pomagamo starejši skupini. Odločili smo se, da bomo posadili fižol v cvetlične lončke in ga opazovali kako raste. Spoznavali smo jedi iz fižola pri kosilu in jih okušali.



Slika: Sajenje fižola

V poletnem času smo zelo žejni zato smo pripravili tudi osvežilni napitek iz mete in bezgov čaj.

Otroci so z zanimanjem opazovali, se seznanjali ter sodelovali pri pripravi metinega sirupa, bezgovega čaja in ga z veseljem tudi poskusili..



Slika: Priprava metinega sirupa



Slika: Nabiranje bezgovih cvetov in priprava čaja

Palček Redoljub nas je seznanil, da je v prehrani zelo pomemben tudi med. Spomnil nas je na medveda in seveda čebelice, 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. Pokazal nam je satje in ogledali smo si film o čebeli Sivki. Vsako leto imamo v vrtcu tudi tradicionalni medeni zajtrk: kruh, mleko, več vrst medu



Slika: Obisk čebelarja v vrtcu



Slika: Čebelji pogrinjek za medeni zajtrk

Gibanje za zdravo telo:

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.



Slika: Medgeneracijsko gibalno druženje

Slika: Poligon v telovadnici

V okviru Malega sončka smo izvedli tudi tečaj drsanja in rolanja z zunanjimi izvajalci, kjer so otroci pridobivali gibalne spretnosti in se naučili osnov drsanja in rolanja. Spoznavali smo drsanje in rolanje ter opremo in varno uporabo prek različnih didaktičnih iger.

Vsakodnevno smo se v vrtcu razgibavali v telovadnici ali na prostem. Enkrat na 14 dni smo imeli gibalno urico s športnim pedagogom Janezom Pustoslemškom. Otroci so prek gibanja pridobili različne gibalne izkušnje, se dobro počutili, si pridobili samozaupanje in samozavest in velik vpliv na njihovo zdravje.

Dobro počutje – boljše telesno in duševno zdravje:

V vrtcu izvajamo različne dejavnosti ob katerih se različno počutimo in izražamo čustva. Zelo radi plešemo in se ob tem zabavamo. Čustva smo spoznali prek zgodbe Piščanček Pik. Obiskala nas je dr. Arnejšek in nam prek igre z medvedki predstavila skrb za telesno zdravje. Igrali smo se z medvedki in jih pozdravili. Igrali smo se tudi igro: lekarna.



Slika: Zdravnika v vrtcu



Slika: Piščanček Pik

Slika: Ples nas sprosti in razveseli.

Tudi prek drugih zgodbic spoznavamo, da smo si različni. V jutranjem krogu si zapojemo pesmico, se objamemo in smo polni pričakovanj kaj nas čaka ta dan.



