



Vrtec pri Osnovni šoli Orehek Kranj



POROČILO ZDRAVJE V VRTCU

(NIJZ)

Skupina: Palčki

5 - 6 let

Vzgojiteljica: Breda Bogataj

Pomočnica vzgojiteljice: Tanja Margetič

Šol. Leto 2017/18

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 že tretje leto sodelujemo v projektu NIJZ, ki je potekal celo šolsko leto 2017/18. V letošnjem šolskem letu je bila rdeča nit S hrano širimo obzorja. Skozi različne dejavnosti sva s pomočnico otroke seznanjali in navajali na raznolika živila in prehrano. S projektom so bili seznanjeni tudi starši otrok.

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 prepoznali pestrost okusov. Vse leto sva otroke navajali na primerno sedenje za mizo in kulturno prehranjevanje.



Pomen sadja in zelenjave smo spoznali že v jesenskem času, ko je čas za spravilo pridelkov, ki so zrasli na vrtu.

Otroci so pomagali pri urejanju in zalivanju našega eko vrtička; posadili smo solato, paradižnik, papriko, bučke, sejali redkvico in korenje, fižol in grah. Zrele plodove so otroci sami obrali in jih okušali kar na igrišču, vključno s sladkimi jagodami, ribezom in malinami.

IZDELAVA SKUTINO ZELIŠČNEGA NAMAZA

V skupino smo povabili znanega kuharja Bineta Volčiča. Bine je očka deklice Tajde, ki obiskuje našo skupino. Najprej smo se seznanili s poklicem kuhar. Bine nam je razložil, kaj vse kuharji delajo in kaj znajo narediti iz hrane.



Skupaj smo odšli na naš zeliščni vrtiček in nabrali sveža zelišča. Zelišča smo prepoznavali po vonju ter jih poimenovali. Vsako zelišče, ki ga je utrgal, je povonjal, povonjali smo ga tudi mi in nam razložil, zakaj ga lahko uporabimo, kako deluje na naše telo.



V igralnici smo pripravili deske, nože, strgalnik, skodelice, kuharske kape in predpasnike. Kape smo si nadeli na glavo, si oprtali predpasnike, dobro umili roke in se lotili dela. Bineta smo sprva opazovali in se z njim ob rezanju zelišč pogovarjali.



Vsak otrok je dobil možnost, da je narezal zelišče, posolil skuto, zmešal zelišča s skuto.







Bine je narezal kruh na drobne koščke in jih namazal z namazom iz skute in zelišč. Zložili smo jih na krožnike, se posedli za mize in jih z veseljem pojedli. Na pokušino smo povabili tudi vse vzgojiteljice našega vrtca.



Tako kot otroci, smo bile tudi vse vzgojiteljice navdušene nad okusnim namazom. Vsi otroci, tudi tisti, ki s težavo poskusijo kaj novega, so poskusili namaz s kruhom in ga pohvalili.

Hvala Binetu Volčiču za novo izkušnjo s hrano in prijeten dan!

Na našem zeliščnem vrtničku pa sta bujno obrodili tudi meta in melisa.
Odločili smo se, da bomo izdelali še manj sladek metino melisin sirup. Sirup je bil odličen!





Igralki gledališča Teater za vse z Jesenic sta nam z igrano lutkovno igrico skušali približati odnos do hrane in uporabo zdrave zelenjave z naslovom Od semena do župce. Predstava pripoveduje, kako zraste zelenjava na vrtu.

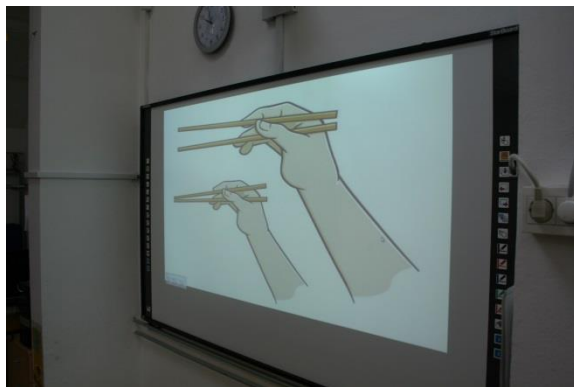


Vsako leto imamo v vrtcu tradicionalni slovenski zajtrk in v ta namen povabimo čebelarja Janeza, ki nam predstavi svoj hobi, vse o življenju čebel in o medu – zdravem živilu. Predstavi nam tudi ostale izdelke iz medu in čebeljega voska. Ogledamo si film Kranjska sivka o koristnosti čebel.



Pred njegovim obiskom smo imeli Tradicionalni slovenski zajtrk: kruh, mleko, več vrst medu, jabolko. Otroke seznanjamo o pomenu in prednostih lokalno pridelanih živil.

Trikrat v tem šolskem letu nas je obiskal tudi kitajski učitelj, ki nas je med drugim seznanjal tudi s prehrano na Kitajskem. Ogledali smo si nekaj posnetkov priprave njihovih tradicionalnih jedi. Priprava kitajske hrane se razlikuje od naše. Hrane nismo poskusili, smo se pa učili, kako se lahko prehranjujemo s paličicami.



PRAZNOVANJE ROJSTNIH DNI

Tudi v letošnjem letu smo rojstne dneve praznovali že od začetka septembra, seveda brez sladkarij. Dan, ko smo praznovali otrokov rojstni dan je bil res njegov dan. Slavljenec je že ob prihodu v vrtec oblekel rdečo majico z napisom Danes je moj dan. Po zajtrku smo se posedli v jutranji krog in se pogovorili o praznovanju. Vsakemu otroku smo narisali risbice in jih speli v rojstnodnevni album. Med risanjem je slavljenec vzgojiteljici povedal svoje želje, katere pesmice si želi, da mu jih zapojemo, katere plese bomo plesali.

Praznovanje smo začeli tako, da je otrok dobil na mizo rožico, izdelano iz moos gumija, na katero je postavil 6 svečk. Otroci – godci so mu ob tem peli pesmico Za koga je ta rožica. Ogledali smo si plakat s fotografijami o otrokovem življenju, o njegovi družini. Otrok je bil ta dan v centru pozornosti. Nekateri so radi govorili o sebi in o svoji družini, si ob tem pomagali s fotografijami s plakata, drugi, bolj zadržani so povedali manj, s spodbudnimi vprašanji in s pomočjo fotografij pa smo lahko o otroku izvedeli zanimive stvari.

Za vsako prižgano svečko smo slavljenцу zapeli pesmico ali pa zaplesali ples (Rakitnica, Gusarska, Račke, Trnuljčica...). Na koncu smo zapeli še Vse najboljše, odštevali in upihnili svečke ter slavljenцу voščili s stiskom roke, pogledom v oči in prijazno besedo.

Po formalnem delu praznovanja je vsak otrok pokazal svojo najljubšo didaktično igračo, ter pokazal otrokom, kako se z njo lahko igrajo. Igrača je v vrtcu ostala cel teden, na te igrače smo seveda zelo pazili in s tem krepili pozitiven odnos do tuje lastnine. Otroci so učili svoje sovrstnike igranja družabnih iger. Otrokovo najljubšo knjigo smo prebrali pri počitku. S pomočnico vzgojiteljice sva otrokom za posladek ponudili sadje, ki smo ga dobili za malico, pili smo vodo.

Na koncu meseca smo en dan izkoristili za slaščičarski dan in skupaj z otroki za vse tiste otroke, ki so v tekočem mesecu praznovali, spekli sladico. Sladica se je navezovala glede na mesec in sestavine, ki v tistem mesecu dozori (npr. septembra jabolčni zavitek, oktobra pečen kostanj, novembra sladica s kakijem ali bučo, decembra praznični piškoti,...). V oktobru smo si ogledali tudi lutkovni film Ostal bom zdrav, ki govori o zdravih navadah.

OLIMPIJSKI FESTIVAL NA KONGRESNEM TRGU V PARKU ZVEZDA

V letošnjem šolskem letu smo bili kot najstarejši otroci našega vrtca vabljeni v Ljubljano. Udeležili smo se Olimpijskega festivala na Kongresnem trgu, v parku Zvezda. Dogodek je potekal 29. 9. 2017 čez cel dan, mi smo se ga udeležili v dopoldanskem času, popoldan pa so se nekateri otroci dogodka udeležili še s starši. Namen dogodka je bil spoznati se z različnimi športnimi panogami.

Na prireditvenem prostoru je bilo veliko otrok iz različnih slovenskih vrtcev. Vsaka skupina je dobila svojega animatorja, ki nas je spremljal po postajah. Vsak otrok je dobil posebno knjižico, v katero je po opravljenih športnih nalogah dobival žige. In seveda platenko vode. Najprej smo bili vabljeni pred oder, kjer nas je pozdravila maskota olimpijskega festivala lisjak Foksi. Spoznali smo nekatere športnike, olimpijsko himno in olimpijski ogenj, ki smo ga skupaj prižgali. S Foksijem smo se ogreli, da smo bili kos športnim izzivom.



Pred vsako športno nalogo smo dobili navodila, kako in s katerimi športnimi pripomočki bomo izvajali naloge. Morali smo biti potrpežljivi, saj smo občasno tudi čakali, da smo prišli na vrsto pri določeni nalogi. Najprej smo se ustavili pri postaji, kjer smo se spoznali s fitnesom. Otroci so plezali po plezalih, z rokami poskušali dvigovati sebe, premagovati ovire z močjo rok, dvigovali uteži.



Nadaljevali smo pri postaji, kjer smo spoznali baseball. Otroci so s kijem udarjali žogico, ki je bila postavljena na stojalu. Športniki so nam pokazali pravilen prijem kija in kako najlažje zadeti žogico.



Ogledali smo si stare igre, ki jih je predstavljajal gospod iz podjetja Hribar in otroci. Preizkusili smo se v metanju balinčkov, kamenčkov v cilj, metanju pikada.

Naslednja postaja je bila za nas lahka, saj smo tekmovali na poligonu, kjer smo izvajali vaje teka, plazenja, kotaljenja, hoje po ježkih za ravnotežje, izvajali počepe na ravnotežnostni deski...



Zanimivo je bilo sodelovati pri igri tenisa. Preizkusili smo se na mini teniškem igrišču. Trenerji so nam pomagali spoznati osnovna pravila tenisa ter osvojiti prve teniške korake in udarce. Pomerili smo se tudi v igranju badmintona – v ciljanju tarče, kjer smo z razdalje dveh metrov poskušali zadeti luknje v tarči, ki so štele različno število točk. Uporabili smo krajše, za nas prilagojene loparje. Seznanili smo se z osnovami hokejske igre – igrali smo hokej na travi. S posebnimi palicami smo vodili žogico med stožci in zadevali mini gol.



Z zanimanjem smo si ogledali motorje, se preskusili v spretnostni vožnji motokrosa.



Veslali smo v kanuju in jadrili s čisto pravo športno jadrnico.

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.

Enkrat v letu v skupino in v vrtec povabimo stare starše naših otrok. V letošnjem letu smo se odločili, da bomo skupaj izvedli izlet – pohod v Stražišče v Hafnerjev muzej, kjer smo si ogledali muzej starih motorjev in drugih starih predmetov.



V mesecu novembru je 11 otrok naše skupine sodelovalo na tečaju drsanja, v marcu pa se je cela skupina udeležila plavalnega tečaja.



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, poslušanju navodil in pravil. Izvajali smo tudi vaje za knjižico Mali sonček.



Na koncu leta smo imeli zaključno prireditev Mali sonček, ki smo jo poimenovali Potovanje okrog sveta. Izvajali smo različne gibalne vaje, potovali pa smo kar po oklici naše šole in vrtca. Plesali smo ob istoimenski pesmi skupine Čukov. Ko smo izvedli vse naloge po postajah, smo imeli slavnostno podelitev medalj.



Vsako sredo sem izvajala gibalno urico kot interesno dejavnost. Izvajali smo podobne vaje kot pri urah gibalne vzgoje z učiteljem Janezom.

Sodelovali smo s Šolo zdravja. Najprej nas je obiskala gospa Saša Grohar, ki nam je predstavila telovadbo Tisoč gibov. Gre za vaje, (jutranja telovadba na prostem po metodi dr. Nikolaya Grishina) s katerimi se razgibajo vsi sklepi in mišice. Vadbo lahko izvajajo otroci, šolarji, starši in stari starši, ki se najlažje vključijo k tej telovadbi, saj poteka vsak dan ob 7.30, traja pa dobre pol ure. Telovadci so oblečeni v oranžne majice s kratkimi ali dolgimi rokavi - oranžna barva je njihov zaščitni znak. Otroci so ta dan v vrtec prišli oblečeni v oranžne majice. Čeprav se vaje izvajajo na prostem, smo jih mi pri prvem obisku izvajali v mali telovadnici.



Ko pa nas je ob drugem obisku obiskala gospa Marta Kadunc, smo vaje izvajali na šolskem igrišču. Otroci so sledili vajam, gospe sta jih znali dobro motivirati.

Sodelovali smo tudi na Paradi učenja v Kranju, na Slovenskem trgu. Takrat je telovadbo Tisoč gibov vodil sam dr. Nikolay Grishin.



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.

Tekli smo po polju,



med drevesi v gozdičku, se igrali orientacijske igre, sopihali na griček pri šoli in se v zimskem času po njem tudi kotalili. Na igrišču smo se preizkušali v vožnji s skiroji, se gugalni na gugalnici, najraje pa so plezali po igralih in iz njih skakali v globino.



Čopkov tek s starši.

DOBILI BOMO DOJENČKA

Ena naših vzgojiteljic nam je naznanila, da bo postala mamica. Pol leta smo spremljali, kako se večja njen trebušček. Preden pa je zaključila z delom v vrtcu in odšla na porodniški dopust, smo se z njo domenili, da nas bo obiskala in nam razložila vse o življenju v njenem trebuhu. Najprej smo si ogledali lutkovni film Dobili bomo dojenčka. Ker je bil zelo dolg, smo ga gledali v dveh delih.



Nato se nam je v skupini pridružila vzgojiteljica Marcela. Skupaj smo si ogledali film na YouTube-u Od spočetja do rojstva. Otroke smo seznanili, da ima mamica v trebuščku celico, ki se ji reče jajčece, očka pa ima semenčice. Semenčice so priplavale do jajčeca in prvi, ki ji je uspelo priti v jajčece, je jajčece oplodila in celice so se začele množiti. Otroci so film z zanimanjem spremljali. Zelo zanimivo se jim je zdelo, da so bili vsi najprej majhni polžki, ki so zrasli v plod in se rodili kot dojenčki. Marcela je otrokom pokazala tudi slike, ki jih je dobila pri ginekologu, ko je pregledoval, če je njen bodoči dojenček zdrav. Premerili smo Marcelin trebuh.



»Katera vzgojiteljica ima v trebuščku dojenčka?«

Trebuh nam je pokazala in nam pustila, da smo ga pobožali. Nekateri otroci so imeli srečo, saj so lahko čutili njenega bodočega dojenčka, ki se je pretegoval v trebuhu.



Reševali smo delovne liste – Nosečnost po mesecih, ogledovali smo si strokovno literaturo o življenju v trebuhu in o rojstvu. Otroci so izrezali slike noseče ženske po mesecih in jih postavljali v pravilni vrstni red. Vsi smo težko pričakovali, da se bo Marcelin dojenček rodil, saj je bil to naš dojenček. In čez dva meseca, ko se je malo poredil in zrasel, nam ga je prišla pokazat in vsi smo bili razneženi ter se čudili, da je imela v trebuščku dečka Martina.

SKRBJIMO ZA SVOJE ZDRAVJE

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

Obisk zobne asistentke Tatjane

Obiskovala nas je zobna asistentka Tatjana Zadnikar Pajk. Vedno smo jo pričakali v jutranjem krogu, kjer smo nadaljevali z vsebinami čiščenja naših zobkov. Ko nas je prvič obiskala, nam je razložila, kako se pravilno ščetkajo zobe. Pomagala si je s pomočjo lutke z velikimi zobmi. Pogovarjali smo se o vzdrževanju zdravih zob, kaj vse lahko jemo in česa naj bi zelo malo pojedli. Vsako jutro, po zajtrku smo si umivali zobe in se urili v tej veščini. Pogovarjali smo se o zdravi prehrani in hrano razdelili na tisto, ki krepi zobe in tisto, zaradi katere zobje hitreje gnijejo. Vsak otrok je iz kartona nastrigel dva zoba. V revijah smo poiskali različne prehranske izdelke in jih nalepili na ta dva zoba. Veseli zobek je vselej dobil hrano, zdravo za zobe, žalostni zobek pa je dobil hrano, ki ni prav dobra za zobe. Izdelke smo razstavili v igralnici in na hodniku. Tako smo tudi starše ozaveščali o hrani, ki je dobra za naše zobe. Ogledali smo si tudi film Zobek za miško ter Zdravi zobki.



Ob ponovnem obisku je Tatjana otrokom pregledala zobe ter jim za nagrado za primerno umite zobe dala žig. Poudarila je, da morajo otrokom pri umivanju zob pomagati starši. Prebrala nam je zgodbo Zobek Mlečko pri zobozdravniku in otrokom pregledala zobe

(podrgnila jih je z zobotrebcem in ugotavljala zastarane obloge). Vsak otrok, ki je imel na zobeh zastarane obloge, je dobil žig, poleg žiga pa še rdečo pikico, ki je pomenila, da morajo starši posvetiti več pozornosti pri umivanju otroških zob.

Preprečevanje bolezni in poškodb

V oktobru – mesecu požarne varnosti so nas obiskali gasilci PGD Breg ob Savi. Presenetili so nas z vajo evakuacije. Nekje na šoli je namišljeno izbruhnil požar, zato so naši zaposleni poklicali na pomoč gasilce. Otroci vrtca in šole smo se v mirni koloni preselili iz igralnic na igrišče in v naš gozdiček, od koder smo opazovali dogajanje. Gasilci so prišli v vsej bojni opreми, z lučkami in sirenami so naznanjali, da so na nujni vožnji. Hitro so našli žarišče požara, ga pogasili, poiskati pa so morali tudi osebo – učenca, ki je ostal nekje v šoli. Na srečo so ga rešili, iz šole so ga prinesli na nosilih. Otroke so gasilci zelo pritegnili, naraslo je zanimanje, zato smo jih po vaji evakuacije še enkrat povabili v vrtec. Razložili so nam pomen gasilstva, se seznanili, na katero številko moramo poklicati, če želimo priklicati gasilce.



Spoznali smo gasilska oblačila in čelado, se vanje oblekli. Spoznali smo tudi gasilsko orodje, ki ga uporabljajo pri gašenju različnih požarov, tudi gasilsko metlo, ki je namenjena gašenju manjših gozdnih požarov, z brenito smo ciljali v tarčo in tako gasili, urili smo se v prenašanju vode, špricali smo z velikimi cevmi z ročnikom. Nad gasilci smo bili tako navdušeni, da smo si z veseljem ogledali tudi velik gasilski tovornjak – cisterno. Vse to smo prelili na papir in naredili razstavo.

Obiskala nas je tudi zobna asistentka Tatjana. Predstavila nam je, kako se moramo opremiti, ko gremo na rolanje ali drsanje, uporabo čelade in ščitnikov, kako se povije roka, če nam teče kri. V igralnici smo v ta namen zopet naredili kotichek Bolnišnica, v katerem so se otroci spremenili v zdravnike in povijali sovrstnike.



Vsaj trikrat v tednu smo se sprehodili po okolici našega vrtca. Sprehajali smo se po pločniku, vedno označeni z rutkami, da smo bili bolj vidni. Urili smo se v hojo po pločniku, v prečkanju ceste in na splošno, kako biti dober udeleženec v prometu in skrbeti za svojega sovrstnika med hojo v koloni.

Tatjana nam je pokazala, kako se po igralnici preko naših rok širijo bacili. Ogledali smo si film o pravilnem umivanju rok. Po zgodbi o traktorju smo si umili roke »na suho«, nato smo jih umili še v umivalnici. Otroci so si radi umivali roke, čas umivanja rok pa se je podaljšal. Otroci so si ogledovali ilustracije z različnimi bacili in mikrobi. Na delovni list z narisano levo in desno roko so narisali bacile, ki se zadržujejo na koži, če si rok ne umijejo. V letošnjem letu smo dobili izkušnjo z glistami podančicami. V tem primeru smo si roke še bolj natančno umivali.

Na obisk prišla frizerka Barbara. Povedala nam je, da mora imeti vsak otrok svoj glavnik ali krtačo, svoje špangice...da se z ušmi ne hodi k frizerju, ampak jih je treba prej odpraviti, ker jih potem lahko frizerka nevede naseli še na druga lasišča. Frizerka nas je uredila, naredila nam je moderne frizure. V igralnici smo še ves mesec imeli frizerski kotiček.



Tudi letos smo si ogledali film Čiste roke za zdrave otroke. Po ogledu smo si v igralnici s pomočjo zgodbe o traktorju umili roke. Nekatere otroke je umivanje zelo prevzelo, zato se je čas zasedenosti umivalnice podaljšal.

VRTEC V NARAVI – VILA ŠUMICA, KRANJSKA GORA

Naš vrtec v okviru obogatitvenega programa ponuja predšolskim otrokom možnost tri-dnevnega bivanja v naravnem okolju. Namen tega je, da spoznajo lepote Slovenije, preživijo kot skupina tri dni skupaj, se preizkusijo v samostojnosti in neodvisnosti od staršev, predvsem pa da se gibljejo na svežem zraku in so brez televizije in mobilnih naprav. Otroci so se odpravili na sprehod do Kekčeve dežele in izdelovali pastirske kape. Med potjo so se ustavili in se pogovarjali o rastlinah, ki so jih opazili, ali so strupene, zdravilne, zaščitene... Iz kamena so gradili možice in preko igre prisluhnili zvokom iz narave. Kljub deževnemu vremenu so se odpravili do jezera Jasna in tam iz različnih virov vzeli vzorce vode in jih nato filtrirali. Preko zgodbe o žabici so otroci spoznavali vpliv človeka na okolje, kaj povzroča z onesnaževanjem in o skrbi za okolje. Izdelali so kazalko za knjigo v obliki žabice. Otroci so spoznali delo reševalne službe in se seznanili s pravili obnašanja v gorah in o uporabi ustrezne opreme. Poleg filtriranja vode so naredili še poskus z živim poprom in barvnim spektrom. V prostem času so se igrali v gozdu za hišo in na igrišču. Zvečer so sami poskrbeli za osebno higieno in svojo garderobo. V teh treh dneh otroci doživijo veliko več kot prej v celem letu. Iz vrtca v naravi se vrnejo utrujeni in ponosni nase, ker so ugotovili, kaj vse zmorejo čisto sami in tega sploh niso vedeli, ker jih starši vedno prehitijo in jim priskočijo na pomoč.



Po zajtrku smo odšli na igrišče, na katerem so se otroci lahko igrali na toboganu, se gugali, igrali v peskovniku, se vozili s skiroji...

NA OBISKU V DOMU STAREJŠIH OBČANOV KRANJ IN KAKO SO NAM VRNILI OBISK V VRTCU

V vrtcu smo se dobro počutili, če smo se razumeli med seboj, če smo si pomagali in bili strpni drug do drugega. Tako sva otroke s pomočnico vzgajali vsa tri leta. Spoznali smo pojem prostovoljstvo, saj so nas zelo radi obiskovali učenci naše šole in se z nami igrali. Odločili smo se, da bomo tudi mi postali prostovoljci in z našimi velikimi prijatelji prostovoljci obiskali Dom starejših občanov v Kranju. V sodelovanju z delovno terapevtko gospo Vido Globočnik smo se dogovorili, kako bi lahko razveselili starejše občane doma. Z otroki smo se odločili, da bomo izvedli medgeneracijsko druženje z naravoslovno družabnimi igrami po postajah. Za didaktični material sva poskrbeli vzgojiteljici. Za pomoč pri vodenju delavnic smo določili učence prostovoljce z njihovo mentorico Marjeto Vene.

V domu smo bili zelo lepo sprejeti, čutilo se je, da nas varovanci doma že težko pričakujejo. V posebni sobi smo se spoznali z igrico lme, ime, se nagledali drug drugega, se čudili, da morajo starejši za pomoč pri hoji uporabljati voziček, palico ali pa invalidski voziček. Otroci so si sprva previdno, nato pa vedno bolj pogumno, izbirali svoje starejše soigralce. Nekateri so si podali roke, drugi so se kar posedli v naročje na invalidski voziček. Skupaj smo odšli v atrij, kjer so nas že čakale delavnice po postajah.



Po klopek in mizah so bili razstavljeni različni zanimivi materiali za igro in izvajanje eksperimentov. Učenci prostovoljci so povedali navodila in pravila, otrok in starejša oseba pa sta po navodilih izvedla nalogo. Dejavnosti so potekale v sproščenem vzdušju. Vsi sodelujoči so imeli kartonček, na katerem so zbirali žige. Žig so dobili, ko so opravili določeno nalogo. Dejavnosti so potekale skoraj uro in pol. Nato so se gospe in gospodje prestavili v senco, kjer so se posedli za velike žoge in nam kot Žoga Band zaigrali nagajivo pesem Komar.



Preden smo se poslovili, smo se malo posladkali in napili, nato pa polni novih vtisov odšli nazaj v vrtec. Otroci so imeli željo, da bi se še kdaj videli s starejšimi občani Doma.

Zato so nam čez 12 dni vrnili obisk. Naš hišnik Frenk nam je priskočil na pomoč in šel s kombijem v Dom po 6 naših novih prijateljev, ki jih je spremljala delovna terapevtka Vida. Ko so prišli k nam, se je svoje gospe Rezke najbolj razveselil naš Rožle



in ji kar skočil v naročje, ko je sedela na invalidskem vozičku. Skupaj smo si ogledali poučni risani film A Joy Story: Joy and Herod. V njej so prikazali življenje kužka, ko se je ta skupaj z

lastnikom odpravil na nočni ribolov. Ko je kuža sedel v čolničku, je kmalu dobil nepričakovani obisk. Mimo je priletela ptica, ki je kužkovemu lastniku iz posode kradla črvičke. Kuža je ptico vsakič znova hotel prestrašiti, a je bil iz strani lastnika vedno znova okregan.



Kratka risanka v sebi nosi močno sporočilo - naše življenje se lahko v trenutku spremeni, če le znamo na stvari pogledati iz drugega zornega kota. Le malo stvari je takšnih, kot se zdijo na prvi pogled. Nikar ne obsojajmo, če ne poznamo ozadja celotne zgodbe. Risani film smo si ogledali dvakrat za po vrsti, se o njem pogovorili in najljubše dele zgodbe narisali. Risbice so razstavili v Domu starejših občanov Kranj. Prijatelje smo povabili v senco naše lipe, kjer smo jim ponudili domač sladoled. Vsem nam je bilo zelo lepo, zato smo obljubili, da oskrbovance Doma še kdaj obiščemo.



Vtisi prostovoljcev na obisku v Domu starejših občanov Kranj, skupaj z otroki Vrtca Orehek

Sreda, 6. 6. 2018

Na medgeneracijskem druženju sem zelo uživala. Zelo lepo je bilo videti nasmeha na obrazih starejših, ko so videli in ponos na obrazih mlajših, ko so vodili starejše po delavnicah. Vsi so bili pripravljeni sodelovati, med sabo so se ves čas spodbujali in med njimi je bilo čutiti sproščeno prijateljsko vzdušje. Zelo sem vesela, da sem lahko bila del tega in z veseljem bi kaj takega še kdaj ponovila.

Brina M., 7.b

Bilo mi je zelo všeč. Starejši ljudje so tudi sodelovali, bili so zelo prijazni, res prave legende. So zelo pozitivni in radi povedo kakšno šalo. Med počitnicami bom kot prostovoljka tudi kdaj prišla.

Alena, 8.a

Na dogodku mi je bilo všeč, da smo se lahko družili s starejšimi in otroki, da jim je bila moja delavnica zelo všeč, da so se družili mlajši in starejši. Upam, da bomo to še kdaj ponovili. Poleti bom, s prijateljico Nino še kdaj prišla na obisk.

Maja, 8.a

Bilo je zabavno in ne preveč naporno. Všeč mi je bilo, ker so otroci in starejši upoštevali pravila.

Luka, 7.a

Bilo je super, saj sem spoznal veliko novih ljudi in jim popestril dan.

Nino, 7.b

Srečanje mi je bilo zelo všeč, saj so bile delavnice zelo zanimive in zabavne. Všeč mi je bilo, da so se starejši mlajši povezali in naloge opravljali skupaj. Dobo je bilo, da smo delavnice izvajali zunaj v naravi. Poleti bom še kdaj prišla na obisk in pogovor. Upam, da se še kdaj srečamo in ponovimo.

Nina, 8.a

Vtisi predšolskih otrok skupine Palčkov iz vrtca Orehek

Ko smo prišli kot četica vedoželjnih otrok v Dom starejših občanov, smo poželi velik aplavz. Takrat smo začutili, da nas starejši komaj pričakujejo in da so željni naše družbe.

V jedilnici smo se zbrali v velikem krogu in se predstavili s socialno igrico Ime, ime. Med igro smo se že malo opazovali, nato pa si je vsak vrtničkar izbral starejšega prijatelja, s katerim sta se odpravila v atrij, kjer so učenci naše šole vodili zanimive delavnice.

Ali – Najbolj mi je bilo pri mini golfu. Matevž je bil moj spremljevalec.

Maj – Vse igre so mi bile všeč. Tatjana je bila moja spremljevalka.

Oskar – Tornado v plastenki mi je bil zelo všeč. Imel sem spremljevalko, pa sem pozabil, kako ji je bilo ime in našo Tatjano. Bilo mi je všeč.

Mark – Počutil sem se dobro, ko smo jedli piškote in bonbone, spremljala me je gospa.

Kajetan – Imel sem se dobro, imel sem gospo Marjetico. Gospod vratar Gregor mi je prinesel zgubano srajčko iz papirja.

Tevž – Dobro. Gašper je bil moj spremljevalec. Najbolj všeč mi je bilo na mini golfu in pri milnih mehurčkih. Oba sva se imela lepo tudi pri plesočih žetončkih.

Tajda – Dobro sem se imela, ko smo pihali mehurčke, jedli piškote in bonbone. Spremljala me je gospa.

Lara – Najbolj všeč mi je bil mini golf. Spremljala me je gospa prostovoljka.

Luka – počutil sem se nekako grozno, ker nisem nikogar poznal. Bil sem s Tatjano, najbolj všeč mi je bil mini golf.

Manca – Mini golf. Z gospo Ano sem sodelovala in z Nikito.

Nikita – Najbolj všeč so mi bili milni mehurčki. Pa moj ati dela tam.

Žan – Najbolj všeč mi je bilo pri plesočih žetončkih. Z gospo in z Anžetom sva hodila okoli. Gospa si je pri hoji pomagala z vozičkom.

Rožle – Najbolj všeč so mi bile vse igre. Imel sem gospo Rezko in sem se peljal z invalidskim vozičkom. Želim, da bi me tudi ona obiskala v vrtcu.

Nika V. – Polžja dirka mi je bila všeč. Z gospo sva se pogovarjali, kam se bova šli igrat.

Eldi – Imel sem se lepo, najraje sem tipal predmete pri Loti, pozabil sem ime moje gospe. Na koncu nam je zaigral Žoga Band, jedel sem piškote.

Vzgojiteljici Breda in Tanja – zelo ponosni sva bili na najine Palčke in Palčice, saj so pokazali velik interes pri sodelovanju na delavnicah, še posebej pa zato, ker jih ni bilo strah pri izbiri starejše, nepoznane osebe, s katero so sodelovali na delavnicah.

Presenetili so naju tudi prostovoljci OŠ Orehek, saj so k vodenju delavnic pristopili z velikim zanimanjem in s čutom do mlajših otrok in starejših oskrbovancev doma. Pri izvajanju delavnic so znali prilagoditi težavnostno stopnjo glede na sposobnosti reševalca nalog.

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