



Vrtec pri Osnovni šoli Orehek Kranj



POROČILO ZDRAVJE V VRTCU

(NIJZ)

Skupina: Sončki

5 – 6 let

Vzgojiteljica: Taja Geč

Pomočnica vzgojiteljice: Damjana Tušar

Šol. Leto 2018/19

UVOD

Grški rek »zdrav duh v zdravem telesu«, govori, da je telesna aktivnost pomembna tudi za človekovega duha. Zavedanje o pomembnosti zdravja pa ni samoumeven pojav. Potrebno jena praktičen način to spodbujati že v predšolskem obdobju. V okviru projekta Zdravje v vrtcu smo v skupini Sončkov tako zajeli več področij, ki pomembno vplivajo na naše zdravje in počutje.

ZDRAVA HRANA

V okviru projekta smo izvedli več dejavnosti, ki spodbujajo zdravo in raznoliko prehrano, ter zavedanje o pomembnosti le-te. Izdelovali smo sadne in zelenjavne napitke, ter se naučili kompostirati. Otroci so naprej sadje pripravili, umili in narezali na manjše koščke in odstranili morebitne peške. Otroci so se pri rezanju menjavali, vsak je narezal vsaj en kos sadja. Nekateri so vztrajali dlje kot drugi. Uporabili smo več vrst sadja, ki smo ga naročili iz kuhinje ali nam je ostal in prejšnjega dne. Zelenjava in dve vrsti mleka sta nam omogočali pripravo več različnih vrst napitkov. Izdelali smo štiri vrste različnih sadnih in zelenjavnih napitkov. Otrokom so bili bolj všeč napitki, ki so vsebovali sadje in mleko. Napitke smo odnesli tudi drugim skupinam po vrtcu. Napitke so poizkusili vsi otroci, najbolj jih je bil všeč napitek iz jabolk, banan in mleka. Po končani izdelavi sadnih in zelenjavnih napitkov smo ostanke kompostirali. Iz seznama smo razbrali, kaj na kompost sodi in kaj ne. Dodali smo kavno usedlino, čajne vrečke, jajčno lupino in pepel, ki sem ga prinesla od doma. Odpadke smo ločili na tiste, ki sodijo na kompost in tiste ki ne. Izdelali smo tudi plakat, kamor je vsak otrok narisal risbo odpadka, ki sodi na kompost in na drugo stran odpadke, ki ne sodi na kompost. Plakat je bil izdelan z namenom ozaveščanja drugih otrok.





GIBANJE

Redno smo skrbeli za našo aktivnost, ki nam je prinesla dobro počutje in lažji počitek. Pri tem nam je pomagal tudi športni pedagog Janez. Zelo radi smo se gibal v naravi.





NARAVA IN VAROVANJE OKOLJE

Poleg zdrave prehrane in gibanja pa je pomembno, da skrbimo za naše okolje in vse organizme prisotne v njem.

Otroke sem v jutranjem krogu vprašala, kako varujemo okolje. Otroci so navedli različne načine, največ jih je bilo vezanih na naravo in odpadke (da odpadkov ne mečemo v naravo), ne ubijamo čebelic. Otroci niso pomislili na varčevanje elektrike, zmanjševanje embalaže, ugašanje vode, uporaba manjšega curka, deževnice ipd. S tem namenom smo si ogledali video posnetek Lepši svet-elektrika. Po ogledu posnetka smo prinesli svoje odpadke in jih razvrščali po smeteh. Otroci so že predhodno poznali postopek ločevanja. Vedeli so tudi, da v smeti ne sodijo baterije in da kosovne odpadke peljemo »na Dinos«. Za tem smo obiskali tudi zbirni center Zarica. Tja smo se odpravili kar peš. V zbirnem centru smo si ogledali način ločevanja večjih odpadkov. V tem času so v zbirni center pripeljali različne vrste odpadkov in lahko smo opazovali ločevanje. Tudi sami smo prinesli star telefon in različne baterije, ki smo jih pravilno zavrgli. Na zabojnikih smo si ogledali tudi različne simbole ločevanja, recikliranja in opozorilne simbole nevarnih snovi. Naučili smo se tudi, da se ločuje tudi jedilno olje. Delavci komunalnega podjetja so nam razkazali prostor, kjer poteka recikliranje in odlagališče kosovnih odpadkov. Otrokom so bili najbolj všeč veliki zabojniki.





ČISTILNA AKCIJA

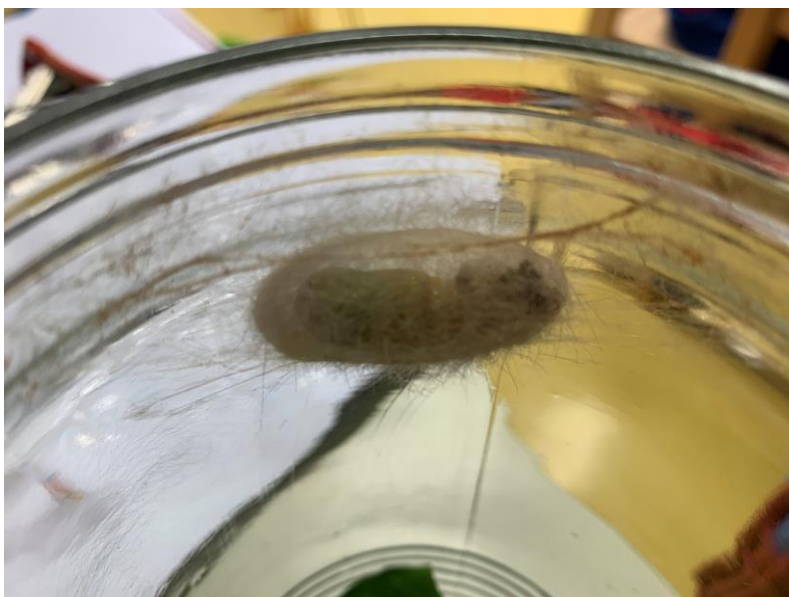
Pri uvajanju teme odpadki so otroci najprej izpostavili, da se odpadkov ne meče v naravi in da sodi v smeti. Kljub temu, pa se pogosto dogodi, da se raznovrstni odpadki znajdejo v gozdu, na travniku ali na cesti zato smo se odločili, da izvedemo čistilno akcijo. Pri sami izvedbi sva s strokovno sodelavko najprej opozorili na varnost: katerih odpadkov se ne dotikamo, povsod obvezno uporabimo zaščitne rokavice. Najprej smo se odpravili počistiti okolico šole in vrtca. Največ smeti smo nabrali v gozdičku, kjer so bile tudi težje dostopne, obdane s trnjem. Nato smo se odpravili naprej proti bližnjemu naselju Drulovka. Tam smo zavili na Sorško polje in nato v gozd, kjer je več sprehajalnih poti. Celo pot smo pobirali odpadke in po dobri uri hoje smo nabrali polni dve vreči smeti. Ko smo se vrnili nazaj v vrtec smo smeti primerno zavrgli. Otroci dobro vedo, da smeti ne sodijo v gozd. Bili smo presenečeni, da kljub visoki osveščenosti varovanja narave in okolja še vedno v gozdovih ostaja toliko odpadkov. Sklenili smo, da čistilno akcijo ponovimo v mesecu juniju in zraven povabimo sosednjo skupino.





GOSENICA TINKA

V gozdu , poleg vrtca, so otroci našli zeleno gosenico, ki jim je bila zelo všeč. Prosili so, da ji v igralnici naredimo dom. Poimenovali so jo Tinka. Skupaj smo poiskali primerno posodico in raziskali kaj gosenico potrebuje za preživetje. Ko smo med vikendom odšli domov smo poskrbeli, da je imela dovolj vode in hrane. V ponedeljek je bila Tinka že buba. Otroci so krog življenja metulja že poznali, kljub temu pa smo si ogledali video posnetek, kjer je bil posnet razvoj metulja iz gosenice do bube in na koncu metulja. O vlogi metulja otroci niso vedeli veliko, le en deček je slutil, da je njihova vloga v gozdu in travnikih podobna kot vloga čebel. Tako so otroci spoznali vlogo metuljev v ekosistemu, saj oprašujejo cvetlice in drevesa. Poleg tega pa gosenice lahko naredijo tudi škodo na sadju in zelenjavi, ki jo gojimo, zato je pomembno, da ohranimo številčnost v ravnovesju. Iz bube se je potem po približno dveh tednih razvil nočni metulj ali večča. Bila je siva, kar nismo pričakovali, glede na žive barve gosenice. Vzeli smo si dopoldan časa in jo opazovali, nato smo jo odnesli nazaj v gozd, kjer smo jo našli. Potrebovala je nekaj časa vendar je potem vzletela.



MEDGENERACIJSKO POVEZOVANJE

Medgeneracijsko povezovanje je potekalo skozi celotno šolsko leto, vključeni so bili otroci skupine Sončkov, njihovi stari starši in varovanci Doma upokojencev Kranj. V mesecu oktobru so nas v vrtcu obiskali stari starši otrok, za katere smo pripravili razstavo starih predmetov, stari starši pa so nam pomagali razumeti uporabo le-teh. Pripovedovali so nam tudi dogodivščine iz svoje mladosti, ki so bile izjemno zanimive. Nato smo se skupaj odpravili na krajši sprehod do gozdička, kjer smo skupaj rajali ob različne ljudske pesmi. Nato smo se vrnili v vrtec in stari starši so odšli domov. Otrokom je bilo všeč, da so jih obiskali stari starši, obiskanost dogodka je bila zelo visoka. Pri dečku, ki starih staršev nima je prišla teta. V mesecu maju smo odšli na Parado učenja, kjer je bila rdeča nit vseživljenjsko učenje. Tako smo otroci, vzgojiteljice, starši in starejši občani skupaj telovadili. Tako imenovana oranžna telovadba se imenuje telovadba 1000 gibov in je primerna za vse starosti in fizično pripravljenost. V juniju smo se peš odpravili do Doma upokojencev, kjer smo za varovance pripravili igrico O goski, ki se je učila peti oni pa so za nas pripravili glasbeni nastop, kjer so glasbo spremljali z udarjanjem na večje žoge. Za konec smo se skupaj posladkali s sladoledom. Po dveh tednih so nam varovanci obisk vrnili in nas obiskali v vrtcu. V vsako skupino je prišel en varovanec in preživel dopoldan z nami. Našo skupino je sta obiskali dve gospe, ki sta bili zelo prijetni. Skupaj smo se igrali družabne igre in odšli v gozdiček, kjer smo se posladkali s sladoledom. Gospema je bilo všeč, da ste dan preživali z otroki in tudi otroci so ju lepo sprejeli.



ZAKLJUČEK:

Zdravje je pogoj za srečo posameznika in kakovostno življenje. V prvi vrsti smo odrasli vzor otrokom, zato je pomembno, da poskrbimo tudi sami zase. Privoščite si dobro in zdravo hrano. Skrbite zase. Negujte se. Uživajte v tem. Privoščite si. Vzemite si čas zase. Počnite vse, kar vas razveseli. Dobro se je počutiti odlično v svojem telesu in ga sprejemati takšnega, kot je, saj nam bo samo tako še dolgo služilo. Sprejmite svoje telo. Ker točno tako, kot je, je popolno. To ste vi.

Zapisala: Taja Geč