



Zaključno poročilo projekta Zdravje v vrtcu

Skupina Gumbki

Šolsko leto: 2017 - 18

Starost otrok: 3 – 6 let

Vzgojiteljica: Alenka Hudobivnik

Pomočnica vzgojiteljice: Alenka Blagovič

1. SKRB ZA ZDRAVE ZOBE

V okviru celoletne akcije v sodelovanju s preventivnim centrom ZD Kranj, smo vse leto po zajtrku redno čistili zobke. Pričeli smo v mesecu oktobru in ob tem smo si za začetek ogledali lutkovni film Zdravi zobki. Nato smo razdelili krtačke, ponovno zavrteli film in ponavljali po navodilih, brez paste in vode. Nato smo razdelili pasto, odšli v umivalnico in si tam zares umili zobe.

Teden kasneje nas je obiskala medicinska sestra in nas s pomočjo lutke učila pravilnega ščetkanja. Nato smo razdelili zobne krtačke in se ponovno učili pravilnega ščetkanja. Medicinska sestra nas je obiskala še trikrat. Pri prvem obisku je preden je otrokom pregledala zobe, prebrala knjigo Zobek Mlečko pri zobozdravniku in spregovorila o zdravi hrani za zobe. Mi smo knjigo prebirali še ves teden pri počitku in se o tem pogovarjali. Pri drugem obisku smo si ogledali risanko o zobnih miškah in se zopet pogovarjali o skrbi za zobe. Tekom celega leta smo si večkrat ogledali risanke o zobnih miškah in se ob tem pogovarjali o skrbi za zobe. Zadnji obisk je bil namenjen zaključku akcije, po pregledu zob, so otroci so dobili kartonček s sporočilom za starše. Čeprav v letošnjem letu tej temi nismo namenili toliko pozornosti, se mi zdi bolj pomembno to, da smo se ob vsakem obisku med sestre, osvežili znanje o pomembnosti ščetkanja in skrbi za zdrave zobke vsak dan. Šele s ponavljanjem se pridobljeno znanje uskladišči v dolgoročni spomin in postane navada za vse življenje.



2. TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK

Temo o zdravi prehrani smo pričeli v mesecu novembru v okviru priprav na tradicionalni slovenski zajtrk. Izvedli smo različne dejavnosti, poudarek pa smo tokrat dali na zelenjavo, ker jo otroci slabše poznajo in tudi manj radi uživajo. V igralnico smo prinesli košaro polno zelenjave, ki smo jo nato poimenovali, tipali, vonjali in okušali, preko igre skrivanja pa utrjevali imena za posamezno vrsto. Med zelenjavo, ki raste na naših vrtovih, se je znašla tudi kakšna bolj nenevadna, npr. sladki krompir.

Popotovanje v svet zelenjave smo nadaljevali z ogledom lutkovno – igrane predstave Od semena do župce. V njej škrat Loni in vila Lana na svojem vrtu gojita zelenjavo iz katere potem skuhata zelenjavno župco. Naslednji dan po predstavi smo jo skuhali tudi v naši skupini. Otroci so pomagali pri rezanju, lupljenju in umivanju zelenjave. Pri kuhanju pa so bili opazovalci. Odzivi otrok so bili zelo različni; nekateri so srkali vse, kar jim je bilo ponujeno, nekatere stvar ni zanimala in so se raje igrali kaj drugega. Ob koncu, ko smo zelenjavno juho jedli, so jo vsi otroci poskusili, pojedla pa le peščica. Bila je odlična, predvsem zato, ker smo jo skuhali sami.

Za utrjevanje tematskega sklopa, so se na poličkah za matematiko znašle sestavljanke in druge didaktične igre povezane s poimenovanjem in razvrščanjem zelenjave in tudi sadja – razvrščanje po barvi in skupini, poimenovanje barv in plodov.

Starše smo prosili, če lahko doma z otroki izrežejo iz reklam različno zelenjavo (10 različnih vrst) in prinesejo v vrtec, kjer je vsak otrok individualno izdelal svoj plakat, zraven smo se naučili kratko pesmico iz Cicidoja, ki govori o zelenjavi.

Kumarico, dve solati,
redkvico in mladi por,
paradižnik in korenček
bo v košaro zložil Bor.

Bor in mamica in očka
vsak dan jejo zelenjavo:
svežo, kuhano, pečeno ...
vsak dan jejo slastno, zdravo.



Naslednji tema, ki smo jo obdelali v okviru tradicionalnega slovenskega zajtrka je bilo čebelarstvo. V okviru natečaja Eko smreka smo izdelali smreko iz kartona po slovenski basni Medved in čebele in jo razstavili v naši garderobi. Pri tem smo uporabili naravne materiale in tempera barve, čebele pa smo izdelali kar iz storžev in listkov. Obiskal nas je lokalni čebelar, nam predstavil svoje delo in pomen čebel za naše okolje. Ob branju knjige dnevnik Čebele smo spoznavali razvojni krog čebele. Izdelali smo še dekoracijo – svečnike za slovesni zajtrk in zanje uporabili svečke iz čebeljega voska. Ugotovili smo, da dejansko ne dišijo po medu.

Najpomembnejši dogodek in zaključek tematskega sklopa je bil tradicionalni slovenski zajtrk. Nanj že nekaj let prihaja skupinska lutka Brunda gunda (plišasti medved), ki celo leto prebiva v skupini, med počitnicami pa odide v gozd k svojim prijateljem in se do zajtrka ne vrne v skupino. Tokrat je s seboj pripeljal tudi svoje prijatelja lisičko in sovico, tako da so nam delali družbo in se sladkali z medom, mlekom in jabolki.



3. DRAMATIZACIJA PRAVLJICE POD MEDVEDOVIM DEŽNIKOM

Vsako leto poskuša pri načrtovanju dejavnosti vključiti tudi temo prijateljstvo. Zelo primerna zgodba, enostavna in primerna za različne starosti je Pod medvedovim dežnikom. Da ne bi zgodbe zgolj samo prebrali in se o tem pogovarjali, sva otrokom predlagali, da pripravijo dramatizacijo za starše. Otroci so bili takoj za stvar. Otroke sva želeli čim bolj vključiti v samo načrtovanje in izvedbo, zato sva jih ves čas spraševali po idejah, kako bi se stvari lotili, kako si bomo razdelili vloge, kako bomo naredili kostume, kaj bi lahko še dodali, kako bomo pogostili starše, kako bomo izdelali vabilo...

Odziv nekaterih otrok, zlasti predšolskih je bil presenetljiv, tudi rešitve, ki so jih predlagali so bile zanimive, čeprav nekatere neizvedljive, smo se pogovorili o vseh.

Vloge živali so si razdelili starejši otroci v skupini, mlajši so igrali na inštrumente in plesali.

Za starše smo želeli speči zdrave piškote, zato smo k iskanju receptov povabili tudi starše. Odziv je bil pozitiven, otroci so v vrtec prinesli tako recepte kot knjige, ki smo jih nato prebirali. Odločili smo se za piškote z ovsenimi kosmiči, ki smo jih oblikovali v medvedove tace.

Za vabilo so otroci iz barvnega papirja izdelali kolaž z medvedom in lisico. Dodali smo še besedilo in vabilo je bilo pripravljeno.

V samem procesu priprave dogodka, so se otroci med seboj povezali, ves čas smo poudarjali lastnosti medveda in lisice. Če so se kdaj pričeli prerivati, ker ni bilo prostora, smo se takoj spomnili na medveda in njegovo prijaznost.

Nastop je zelo uspel, otroci so bili sproščeni, nasmejani, po nastopu pa ponosni in samozavestni, ker jim je uspelo in so poželi tako velik aplavz. Piškote smo pojedli čisto vse, ostala ni niti ena sama tačka. Na obrazih staršev je bilo videti srečo in zadovoljstvo.



4. POŠKODBE IN ZAŠČITA, VARNOST V PROMETU

Takoj po novem letu nas je zopet obiskala medicinska sestra. Tokrat tema ni bila skrb za zobe ampak poškodbe in kako se lahko začitimo pred njimi. V pogovoru so otroci ugotovili, da se lahko poškodujejo na igrišču in cesti med rolanjem in kolesarjenje ter vožnjo z avtom, na bazenu, v gozdu, na morju, v stanovanju pa predvsem v kuhinji in kopalnici. Čeprav se vseh poškodb ne da preprečiti, lahko s primerno zaščito in previdnostjo lahko to preprečijo. Prva stvar je previdnost in upoštevanje pravil. Druga stvar je ustrezna fizična zaščita. Medicinska sestra je s seboj prinesla zaščitno opremo za rolanje (čelada in ščitniki) in na enem od otrok demonstrirala, kako si jo pravilno nadenemo. Nato so otroci, ki so želeli tudi sami poskusili. Ob koncu svojega obiska je še pokazala, kako pravilno oskrbimo manjše poškodbe – otrokom je obvezala roke s povojem.

V naslednjih dneh smo se o tej tem še pogovarjali. Prebirali smo brošuro Preprečujmo poškodbe pri otrocih in se veliko pogovarjali o obnašanju v vodi, ravnanju z ognjem in zadužitvah s tujki. Brošuro smo tudi natisnili, izrezali slike in naredili plakat. Razstavili smo ga v garderobi, tako da so si ga lahko ogledali tudi starši. Otroci so se velikokrat ustavili ob njem, ga proučevali in se pogovarjali.



V skupini imamo dečka, ki trenira hokej. Prosili smo ga, da prinese pokazat zaščitno opremo, ki jo potrebuje pri igranju hokeja in se pogovarjali, zakaj potrebuje toliko opreme, kateri del telesa ščiti in pred čem ga ščiti v igri.



Varnosti v prometu v tem šolskem letu nismo uspeli nameniti veliko časa, vseeno pa nam je uspelo na obisk povabiti očka, ki je po poklicu policist. Z otroki se je pogovarjal o obnašanju na cesti in o uporabi varnostnega pasu v avtu. Otroci, zlasti predšolski, so o tem že veliko vedeli. Čeprav so z zanimanjem sledili pogovoru, so vseeno nestrpno čakali, da jim pokaže pištolo. Poleg nje je pokazal še ostalo zaščitno opremo (neprobojni jopič, čelada) in otroci so se lahko »zbasali« vanjo. Zanje je bilo to nepozabno doživetje. Poučil jih je, da policist ne sem pištole uporabljati kar tako kot v risankah in da je sam k sreči še nikoli ni uporabil.

Ob koncu obiska smo ga prosili, če se gre vseeno z nami igrat Roparje in policaje. Izbrali smo mu dva pomočnika, v garderobi je bil zapor. Ostali otroci so bili roparji, ki so se poskrili v igralnici, nato pa jih je policaj poskušal najti.

Obisk policista si bodo otroci zagotovo še dolgo zapomnili, ker je bila poleg pogovora vključena tudi njihova igra.



5. DOBILI BOMO DOJENČKA

Pri izbiri tematskega sklopa skušava izhajati iz otrokovega interesa in tega, kar mu ponuja okolje. Tako se je v letošnjem letu zgodilo, da je bila ena od vzgojiteljic noseča. Njeno nosečnost smo izkoristili za pogovor o nosečnosti in dojenčkih. Ves čas smo opazovali, kako se njen trebušček počasi veča. V knjižnici smo si sposodili knjige s to tematiko in prebirali, kaj dojenček počne v trebuščku oz. maternici. Na spletu smo si ogledali lutkovni film Dobili bomo dojenčka in posnetek življenja v maternici. Nekateri otroci so bili močno presenečeni, ko so to videli.

Marca smo potem izvedeli veselo novico, da je vzgojiteljica rodila dečka Martina. V igralnico smo na steno prilepili njegovo fotografijo. Spraševali smo se, kakšni pa so bili oni kot dojenčki? Ali so si dojenčki med seboj podobni? Starše sva prosili, če lahko prinesejo fotografijo otroka takoj po rojstvu. Fotografije smo poleg dojenčkove prilepili na steno in si jih ogledovali. Zraven smo tudi prilepili razvojni trak. Otroci so se velikokrat ustavili ob fotografijah in ugotavljali, kdo je kdo.

Otroke in starše sva tudi prosili, da iz reklam izrežejo stvari, ki jih dojenček potrebuje po rojstvu. Izdelali smo plakat, na katerem smo opremo za dojenčka razvrstili v štiri skupine: igrače, hrana, oblačila in ostala oprema.

V kotičku Dramatizacija smo odprli porodnišnico. V njej so se igrale predvsem deklice. Preoblačile so dojenčke, jih hranile in na ležalki »uprizarjale« porod.

Na poličko v igralnici sva postavili tudi vse, kar potrebujemo za kopanje dojenčka in otrokom pokazali, kako to naredimo. Nato so, kadar so želeli med igro v kotičkih lahko tudi sami to delali.

V sklopu te teme, smo se dotaknili tudi problematike nedovoljenih dotikov. Prebrali smo slikanico Kiko in roka in se o tem pogovorili.



6. GIBALNA DEJAVNOST S ŠPORTNIM PEDAGOGOM

V vrtcu otrokom v okviru obogatitvenega nacionalnega programa Mali sonček nudimo tudi redno vadbo, ki jo pripravi športni pedagog Janez Pustoslemšek (Energetik šport). Vadba poteka skozi celotno leto od oktobra do maja. Namen vadbe je urjenje in razvijanje specifičnih gibalnih spretnosti. Dejavnost poteka v telovadnici, eno uro, vsakih 14 dni. Otroci pri tem razvijajo koordinacijo, ravnotežje, orientacijo v prostoru, moč nog in rok, vzdržljivost, preciznost, poslušanje in upoštevanje preprostih pravil in navodil ter uporabo različnih rekvizitov (žoga, kolebnica, obroči).

Vadba je sistematično organizirana – uvodni del je namenjen ogrevanju preko različnih iger s preprostimi navodili, glavni del urjenju določenih spretnosti z uporabo različnih metod (poligon, vodena dejavnost, po postajah), zaključek pa ohlajanju in umirjanju. Otroke pred pričetkom vadbe preoblečemo v športna oblačila in obutev in jih s tem učimo preprečevanja poškodb pri gibanju.

Ob zaključku leta, pripravimo tudi slovesno prireditev in podelitev priznanj in medalj Mali sonček. V letošnjem letu smo to naredili kar zunaj na prostem, najprej smo se odpravili na kros okoli vrtca z naslovom Potovanje okoli sveta, nato pa zaključili v gozdičku, kjer je športni pedagog Janez Pustoslemšek slovesno podelil medalje in priznanja.

Večina otrok se vadbe zelo rada udeležuje in komaj čakajo, kdaj bo nastopil tisti dan. Vzgojiteljice imamo v tem času možnost opazovanja gibalnega razvoja in napredka pri posameznih otrocih. Velikokrat se prav tu zelo jasno opazijo tudi zaostanki oz. težave na gibalnem področju. Hkrati opazimo tudi otroke, ki so gibalno zelo spretni.

Pogosto sva gibalno dejavnost posneli in jo kasneje analizirali. Ob posnetku še bolj jasno opaziš gibalne spretnosti posameznega otroka in njegovo vključevanje v dejavnost. Če dejavnost izvajaš sam, je to veliko težje. Hkrati vzgojiteljice dobimo veliko novih idej za svoje delo na tem področju.



7. ČISTE ROKE ZA ZDRAVE OTROKE

Na umivanje rok otroke opozarjava in spodbujava skozi celo, občasno pa je to temo potrebno podrobneje obravnavati. Tako se je zgodilo, da se je v skupini pojavila bolezen rok, nog in ust. Takoj, ko sva s sodelavko izvedeli, sva otrokom bolezen predstavili in tudi opozorili, zakaj ta bolezen sploh izbruhne. Nato smo si ogledali film Čiste roke za zdrave otroke in del, kjer je učenje umivanja rok večkrat zavrteli, da so otroci lahko zraven ponavljali. Nato so si šli po tem postopku tudi zares umiti roke. Naslednji dan v jutranjem krogu smo ponovno ponovili celotno vajo. Opazila sem, da so se otroci, ki so skupino obiskovali že lansko leto, spomnili na traktor in pravilno umivanje. Ostalim pa je zgodbica zelo všeč. Eden od otrok je v umivalnici opazil nalepko s postopkom umivanja in je potem gledal nanjo in se umival. Nekaj časa so si otroci natančneje umivali roke, potem pa jih je bilo ponovno treba spomniti na zgodbo o traktorju.

V mesecu marcu nas obiskala medicinska sestra in otrokom demonstrirala pravilno umivanje rok, kihanje in kašljanje. Pred tem jim je s pršilko nazorno prikazala, kako se bacili razpršijo po prostoru, ko kihnejo in kako se bacili na rokah prenesejo na vsak predmet, ki ga primemo.

Zelo jim je bila všeč slika, na kateri so roke polne bacilov.

Ponovno jih je učila postopek umivanja rok in nato v umivalnici tudi spremljala vsakega otroka, ter mu pomagala ponoviti celotno umivanje.

Ob koncu dejavnosti so otroci še pobarvali pobarvanko na kateri sta bili narisani roki.

Tudi sami smo nato ustvarjali s prstnimi barvami in pri tem neznansko uživali.

Ugotavljava, da je pravilen postopek umivanja rok dolgotrajen in to je tudi glavni problem, da se ga otroci dnevno ne držijo, zlasti če se jim mudi nazaj k igri. Če bi se tega striktno držali, bi lahko pol ure pred obrokom preživeli v umivalnici, kar pa je časovno težko izvedljivo. Biti dosleden in vsak dan imeti nadzor nad umivanjem rok, je za vzgojitelja neizvedljivo. Če pa se zavedamo pomembnosti tega, pa vseeno to delamo pogosteje kot bi sicer. Sama velikokrat pregledam roke pred kosilom, ko otroci sedijo za mizo ali pa to nalogo predam dežurnima, ki jo z veseljem opravita. In vedno se najde še kakšen otrok, ki si ni natančno umil rok, a opažam, da je takih ob rednem »pregledovanju« z vsakim dnem manj. To je dokaz da je pri tem potrebno vztrajati, saj bo le tako natančno umivanje rok postala navada za vse življenje.



8. VRTEC V NARAVI

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 kamenja so gradili močice 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.



