Poročilo o projektu Zdravje v vrtcu

Vrtec Krško je že peto leto aktivno sodeloval v projektu Zdravje v vrtcu. Tudi v skupinah, ki niso bile aktivno vključene, so bile prisotne številne dejavnosti, ki sodijo pod okrilje projekta.

Na nivoju vrtca smo skrbeli za ustrezno prehrano ter zadostno pitje vode. Velik pomen smo dali tudi gibanju na prostem. Vzgojiteljice pa so izvajale različne dejavnosti, da so otroke in tudi njihove starše ozaveščale o pomenu zdravega načina življenja.

Primeri dejavnosti:

Področje zdravega življenja smo obravnavali v mesecu aprilu in v začetku meseca maja. V tem sklopu smo se preko zgodbice Zelo lačna gosenica pogovarjali kaj sploh pomeni zdrav način življenja. Najprej smo se pogovorili kaj pomeni zdrava in nezdrava hrana, ter kakšne posledice prinaša preveliko uživanje nezdrave hrane, kako poskrbimo za svoje zdravje. V revijah in knjigah smo iskali zdravo hrano jo poimenovali, se pogovarjali o hrani, kako je pomembna za rast in dobro počutje. Iskali smo tudi sličice povezane z zdravim življenjem in naredili plakat ZDRAVEGA ŽIVLJENJA. Obesili smo ga tudi na vidno mesto v igralnici. Prav tako sva s sodelavko celo leto otroke spodbujali k okušanju raznolike zdrave hrane in imajo odnos do hrane, kajti tako bomo dosegli, da bo tudi hranjenje in hrana vrednota pri vsakem otroku. Želeli sva, da otroci, ki so zavračali hrano, vsaj poskusijo določeno jed. Spodbujali sva jih na različne načine (promocija zdrave prehrane, pohvale, zgled, skrb za lastno zdravje,..).Pri hranjenju si vzamemo čas, da počasi predelajo hrano. Navajanje na samostojno hranjenje in pravilna raba pribora. V prvem starostnem obdobju je zelo pomembno da ponotranjijo vzorce zdravega načina življenja in na tak način poskrbimo, da bodo vzorce obdržali in jih upoštevali še naprej. Skozi celo leto sva otroke tudi otroke navajali na osebno higieno. Brisanje nosu, kihanje v rokav, kako pravilno umijemo roke. Na spletu smo si ogledali tudi kratek filmček o pravilnemu umivanju rok in se na koncu skupaj naučili kako se na pravilen način umiva roke od prstov pa do dlani in zapestji. Nad umivalnike smo prilepile tudi fotografijo pravilnega umivanja rok. Poudarjale sva pomembnost umivanja rok cel čas dnevne rutine – predvsem pred obroki in po obroki. Velik poudarek je bil tudi na razkuževanje igrač in igralnice v celoti, da s tem preprečimo širjenje virusov. (Barbara Kupčič, enota Ciciban)

Velik poudarek dajem na gibanju in na socialnih interakcijah. Pomembno se mi zdi, da se otroci v skupini počutijo dobro. Primarna dejavnost otrok je gibanje, preko gibanja se vse razvija (ravnotežje, koordinacija, možgani, strateško razmišljanje. . . ), na koncu jih pa gibanje tudi umiri in pripravi na nov dan. Tako vsako jutro pred zajtrkom namenimo nekaj minut gibanju, ki se le redko ponavlja. Želim, da so te minute otrokom zanimive. Včasih rajamo na glasbo, ki jo predvajam na računalniku, včasih se igramo elementarne igre (en mali slonček, kdo se boji črnega moža, potres poplava letalo), otroci vlečejo sličice iz kupa in oponašamo predmete ali živali naslikane na sličicah, mečemo kocko in razgibavamo dele telesa, ki so naslikani na kocki, uporabljamo druge rekvizite (žoge, obroče). Ko se razgibavanje zaključi, se moramo umiriti. Velikokrat se poslužujem tehnike masiranja, in sicer vsak masira sebe. To poteka tako, da si sezujemo copate in si začnemo masirati stopala in prste na nogi, nato noge, se potapkamo po hrbtu, rokah in si pobožamo obraz in oči prekrijemo z dlanmi. Uležemo se na tla, se pretegnemo in si zaželimo dobro jutro. To je otrokom izredno zanimivo in zelo sproščujoče. Po izvajanju teh jutranjih aktivnosti so otroci veliko bolj mirni in pripravljeni na nov dan. (Eva Koritnik, enota Ciciban)

Deželo je obiskala očarljiva jesen, ki nam je razkrila čudovite, pisane barve in nam radodarno poklonila številne naravne darove. Dolgo časa nas je razveseljevalo sončno, prijetno vreme, priložnost pa smo imeli spoznati tudi tipično jesensko vreme z dežjem in meglo. Ta letni čas in njegove posebnosti smo lahko doživljali z vsemi čutili. Z malo domišljije, smo si jesen znali pričarali tudi v naši igralnici. Že v začetku meseca oktobra nas je obiskala tetka Jesen, ki je s seboj prinesla tudi delček jeseni. Predstavila nam je polno košaro jesenskih naravnih darov, ki jih je prinesla iz gozdov, polj in sadovnjakov. Raziskovali smo, kaj se skriva v notranjosti buče, okušali smo, kako zdrav in okusen je korenček, podali pa smo se tudi v jesenski gozd nabirat pisano listje. Preizkusili smo, koliko so spretni naši prsti, saj smo ružili koruzo, fižol ter razvrščali drobne jesenske plodove (kostanj, lešnike, orehe, šipek, bučna semena, koruzo). Iskali smo prave sence jesenskih listov različnih oblik, slikice plodov pa smo poskušali razvrščati po velikosti in tako utrjevali pojme velik in majhen. Zelo smo uživali ob poslušanju pravljic Repa velikanka in Razbita buča, ogledali smo si tudi lutkovno igrico ter se še sami poigrali s pripravljeno sceno in lutkami. Jesen pa nam je seveda ponudila tudi obilo možnosti za ustvarjanje. Narezali smo transparentni papir na koščke in jih nato lepili na podlago ter tako ustvarili jesenske listke, različnih barv in oblik. Izdelali smo venčke iz naravnega materiala, jesenska drevesa z odtiskovanjem s prstki in tempera barvami in buče, ki so ravno tako nastale s tempera barvami in čopiči, saj nas je za ustvarjanje le-teh navdihnila večkrat prebrana in doživeta zgodba o razbiti buči. (Mojca Ašič, enota Kekec)

Pred naš vrtec se je pripeljal Knjigobus poln knjig. Vrnili smo izposojene knjige in vzeli nove na temo različnih bivališč in življenja čebel. Kar nekaj otrok je povedalo, da še nikoli niso bili v knjižnici. Prvič so videli, kako si knjige izposodimo ter v vrtcu ob branju in listanju zanje lepo skrbimo. Pogovarjali smo se o življenju čebel in njihovem nepogrešljivem pomenu v naravi. V knjigi smo prebrali, da uporabljajo čebele za sporazumevanje poseben ples v obliki števila osem. Tudi mi smo poskušali tako zaplesati ter ugotovili, da sploh ni tako preprosto. Nato pa smo se lotili naloge. Prvi del je bil hoja po traku v obliki osmice. Večina otrok ni imela težav pri križanju poti na sredini. Vsak otrok je nato dobil list papirja in nanj narisal nešteto osmic. Deček je v okviru bralne značke pripovedoval pravljico o medvedu kateremu so medvedji prijatelji in starši povedali, da mora jesti med, če želi zrasti. A ker je bil še majhen, je le stežka našel med. Na koncu mu je ob pomoči male veverice le uspelo. V naši skupini smo bili v pričakovanju posebnega zajtrka. Z otroki smo se pogovarjali, kaj bomo na ta dan jedli za zajtrk. Vsi so vedli, da bo poleg ostalih jedi tudi med. Tisti, ki si ga je moral medvedek iz pravljice sam poiskati in si ga nabrati. Za nas ga iz panjev naberejo čebelarji. Predšolski otroci, znajo našteti vse ostale sestavine zdravega zajtrka in tudi vedo, kako oz. kje jih lahko dobimo. Pripravili smo si slavnostni pogrinjek in mize sestavili tako, kakor da bi se zbrale okrog mize v panju vse čebelice. Na sredini je kraljeval medvedek, ki smo ga spoznali v pravljici in o njem zvedeli kako rad ima med. Otrokom smo predstavili čebelarska oblačila, ki čebelarja zaščitijo pred morebitnimi piki čebel. Ugotovili smo, da brez čebel, ki cvetove na sadnih drevesih spomladi oprašijo, jeseni ne bi imeli na sadja. Narisali smo risbe na katerih sta razvidna dva nabiralca medu. Medved, ki med poje sam in človek, ki iz panjev vzame nekaj meda zase, ostalo pa pusti čebelam, da so preko zime preskrbljene s svojo lastno hrano. Tako ne zbolijo ter so nam naslednjo pomlad hvaležne in zopet pridno oprašujejo sadno drevje. (Petra Melik, enota Ciciban)

DAN ZEMLJE 22. april je svetovni dan Zemlje, katerega namen je opozoriti družbo na dejstvo, da je planet, na katerem živimo minljiv in ranljiv, zato ga je potrebno ohranjati. Mi smo s naši Zemlji posvetili tako, da smo posadili bučke in posejali rukolo. Ko bo ta zrasla, jo bomo pri zajtrku pojedli. Otroci so v korito najprej dali zemljo. Pri sejanju so sodelovali vsi. Naše korito smo postavili na teraso, kjer lahko opazujemo rast rastlin. Otroci sodelujejo tudi pri zalivanju. Našo rukolo smo tako opazovali skozi okno. Vsak dan smo preverili ali jo je potrebno zaliti. Otroci so imeli skrb in so naju večkrat opozorili na zalivanje. Kar hitro se je v koritu pričelo dogajati, saj smo ga postavili na sončno polico. Končno smo dočakali, da je rukola zrasla dovolj, da smo jo poskusili. Pri zajtrku je vsak otrok dobil en list rukole. Nekateri so jo takoj dali s krožnika, nekateri pa so jo poizkusili in niso bili zadovoljni z okusom. Rukolo smo večkrat poskusili, da se otroci navadijo na okus. Stara semena pa smo uporabili za ustvarjanje. Otroci so jih lepili na karton. Hkrati pa so razvijali še fino motoriko. (Polonca Petaci, enota Pravljica)

Gozdna pedagogika nas je povedla v ustvarjanje inovativnih učnih okolij zunaj ustvarjalnih okvirjev. Raziskovali smo, kaj vse nam ponuja narava, kot naša najboljša učiteljica. Z delavnicami v gozdu smo spoznali, kako prenesti dejavnosti iz notranjih prostorov v naravo in kako to povezati s kurikularnimi področji. Pred pričetkom projekta sva vzgojiteljici otroke opazovali, kakšna je njihova prosta igra v gozdu. Otroci so vlekli veje, jih zlagali na kup za ogenj, tekali v breg in dolino. Nabirali smo rastline, opazovali živali, prenašali kamne, kopali luknje, kuhali. Gozd jim je nudil neskončno idej za igro, za katero so uporabljali različne naravne materiale. Z vzgojiteljico sva skupno vzpodbujali bivanje na prostem v vseh letnih časih. Cilje smo v luči ukrepov za preprečevanje virusa s tem še lažje dosegli in se posluževali aktivnosti na prostem tudi kot preventivnih dejavnosti ob aktualnih razmerah. Za našo skupino sva iskali različne načine bivanja v naravi, veliko stvari pa so otroci odkrili kar sami. Igranje v naravi, razvijanje naravnih oblik gibanja v naravnem okolju, kuhanje v gozdnih loncih, opazovanje in čutenje narave z vsemi čutili, poustvarjanje narave z likovnimi sredstvi, gozdno gledališče, branje pravljic pod krošnjami. Pripravili smo si piknik v naravi, spodbujali smo k sodelovanju, raziskovanju in opazovanju. Otroci so imeli na voljo naravne materiale tudi na igrišču vrtca, kjer so lahko ustvarjali. Premagovali smo gozdne poligone in naredili nove gozdne poti, ob daljših sprehodih in pohodih smo se veselili ciljev, izdelali smo različne mandale in si naravo pričarali z vseh vidikov. (Silvana Ciglar Ašič, enota Ciciban)

Ko so se začeli toplejši dnevi, sem čas namenila zaščiti pred vročimi sončnimi žarki. Najprej sem otrokom prinesla različne predmete, takšne ki zaščitijo pred soncem in tiste, ki ne. Otroci so jih morali poimenovati ter razložiti, zakaj nas zaščitijo ali zakaj ne. Nato sem otrokom dala razpredelnico, v katero so morali, po spominu narisati stvari, ki nas najbolj zaščitijo. Stvari, ki so jo pozabili, so poiskali med slikovnim materialom ter jo nalepili v manjkajoči prostor. Naslednji dan smo izdelali senčno uro. Pogovarjali smo se, da ko je senca krajša od nas, moramo uporabiti omenjena zaščitna sredstva. Na igrišči smo zapičili palico ter vsako uro označili dolžino sence. Merili smo od 7.00 - 16.00. Za označevanje smo uporabili sončke, ki so jih otroci narisali. Zapičili smo jo na konec dolžine sence. Nato smo uredili še tudi oglasno desko, s pomočjo katere smo o pomembnosti zaščite opozorili tudi naše starše. Izdelali smo eno veliko sonce in nekaj manjših, v katere smo nalepili naše risbice zaščitnih sredstev. (Zala Jazbec, enota Tonček)

Menim, da je projekt v našem vrtcu dobro zaživel in zaposleni otrokom prenašamo sporočilo, da je skrb za zdravje zalo pomembna.

Zapisala: Sonja Praprotnik, koordinatorka projekta