

ZDRAVJE V VRTCU OSTRŽEK

Načrtovane dejavnosti v sklopu projekta Zdravje v vrtcu in dnevna rutina so se povezovale in prepletale. Otroke smo ozaveščale o pomenu zdrave prehrane, telesne higiene, skrbi za zdravo telo, gibalnih dejavnosti, medsebojnih odnosih, zdravem in varnem fizičnem okolju, duševnem zdravju. Spodbujale smo različne pristope spoznavanja zdravega načina življenja.

Osebna higiena

Pogovarjali smo se o negi telesa, ustni higieni in umivanju rok. Otroci so pridobivali izkušnje, da umivanje rok in zob zmanjša količino nevarnih snovi in drobnih bitij, ki pridejo v telo ali da se te lahko prenesejo na druge ljudi. Ogledali smo si lutkovni film Čiste roke za zdrave otroke. Učili smo se umivanja rok preko zgodbe o traktorju, ki jim je bila zabavna. Otroke smo spodbujale k temeljitemu umivanju rok po posameznih korakih, otroci so opazovali drug drugega pri umivanju in se učili, opozarjali na uporabo mila, umivanje posameznih delov rok, zapiranje vode med drgnjenjem, uporabo ene brisačke. Ugotovili so, da so nadležni bacili zelo zelo majhni in jih s prostim očesom ne vidimo. Nazorno smo prikazali prenos mikroorganizmov z bleščicami. Roke so premazali z gelom z bleščicami v stiku in se dotikali različnih površin, na katere so se bleščice prilepile. Spoznali smo, da je roke potrebno umivati po uporabi stranišča, pred jedjo, ko pridemo z igrišča, ko se dotikamo hišnih ljubljencev. Preko eksperimenta s poprom so otroci pridobili spoznanje o pomembnosti temeljitega čiščenja rok z milom ter odstranitvijo bakterij iz kožnih predelov.

Seznani smo se s higieno kašlja in brisanjem nosu. Ogledali smo si film Zdravi zobki. Seznani smo se s pomenom rednega umivanja zob in učenjem pravilne tehnike umivanja zob. Ob zgodbi Zobobolka in Karies tekmujeta smo se vse bolj zavedali, kako pomembna je ustna higiena, vestno čiščenje zob in zmernost pri uživanju sladkarij.

Preko zgodbe Nace in nosne traparije smo ozavestili pomen pihanja nosnih muck iz nosne votline ter pomembnost le tega za naše zdravje. S tem so otroci pridobili spoznanje o prenosu oz. širjenju virusa naprej v čelo ter ušesa in nadalje v grlo.

Zdrava prehrana

V revijah in reklamnih letakih smo iskali slike različnih prehranskih artiklov in izdelali plakat, razvrščali je zdravo/ni zdravo. Izdelali smo drevesni diagram, razvrščali sadje in zelenjavo. Spekli smo kruh s semeni in medenjake, spoznavali proces priprave in peke. Kuhali smo čaj. Rezali smo zelenjavo, sadje pripravili sadno solato. Okušali smo različne vrste sadja in zelenjave. Spoznali smo, da je nekatera hrana lahko tudi škodljiva za naše telo, da ni dobro zaužiti preveč sladkarij, sladkih pijač in ocvrtih jedi. Z žlicami smo prikazali, koliko sladkorja vsebujejo sok, mleko, čokolada in keksi. Sladkor smo najprej stehali, potem pa so ga otroci naložili v žlice in jih postavili v vrsto. Šteli so žlice s sladkorjem, ugotavljali, kje je več, manj. S pomočjo staršev smo zbirali embalažo prehranskih artiklov, s katero so se otroci igrali v kotičku dom.

Varno s soncem

Namen je bil ozaveščanje otrok in staršev o pomenu učinkovite zaščite pred škodljivim delovanjem sončnih žarkov in vzgajanje otrok za preventivno ravnanje. Seznajali smo se s škodljivimi posledicami delovanja sončnih žarkov in ukrepi, s katerimi lahko nastanek teh posledic učinkovito preprečimo oziroma zmanjšamo. Pogovarjali smo se o pitju zadostne količine tekočine, uživanju sadja in zelenjave, primernih oblačilih, pokrivalih in zaščitni kremi. Izdelali smo plakat, prebirali različne zgodbe, pesmi uganke, si ogledali lutkovno predstavo Zlatko, Brihta in vroč poletni dan, po predstavi pa likovno ustvarjali. Igrali smo glasbeno didaktično igro »vrememar in godbeniki«, prepevali pesmi o soncu. Igrali

smo igro spomin, ob sličicah smo razvijali jezikovno zmožnost in bogatili besedni zaklad. Izdelali smo kape iz časopisnega papirja in očala ter se v parku sprehodili po modni pisti. Usvajali smo pravilo sence in se, v kolikor je bilo to mogoče, na prostem zadrževali in igrali v naravni senci.

Gibanje

Skozi celo šolsko leto smo načrtovale in izvajale različne gibalne dejavnosti na prostem in v prostorih vrtca. Lega našega vrtca nam omogoča in nudi veliko možnosti za bivanje na prostem v vseh letnih časih in vseh vremenskih razmerah. Otroci so razvijali gibalne spretnosti, pridobivali raznovrstne gibalne izkušnje, krepili telo, vztrajnost in veselje do športnih dejavnosti. Hodili smo na krajše in daljše sprehode, izlete. Igrali smo se v gozdni igralnici in na gozdnem poligonu. Usvajali smo osnovne prvine ljudskih rajalnih in drugih plesnih iger. Izvajali smo različne naloge iz programa Mali sonček. Uživali smo tudi v igrah na snegu. Udeležili smo se teka za zdravje, ki smo ga pripravili vsi strokovni delavci vrtca. Otroci so doživeli športni dogodek kot sproščeno srečanje vseh otrok vrtca. Na gibalnem poligonu atletske šole Rožleta Prezlja smo se urili v različnih spretnostih. Uživali smo v igrah z žogo, ki so jih izvajali predstavniki Nogometne zveze Slovenije.

Aktivno smo sodelovali ter uspešno premagali športne naloge na Mini olimpijadi (Stadion Kranj). Sprint na kratke proge, kotaljenje velike žoge, preskakovanje ovir s sonožnimi poskoki, metanje vorteksa ter s sodelovanjem v manjših skupinah premagali ovire, kot dolge kače.

Na plavalnem ter drsalnem tečaju smo krepili naše mišice telesa. S pomočjo pravilne hidracije ter prehrane smo uspešno krepili in utrdili naše mišice nog in rok.

Igre iz preteklosti smo zopet priklicali na plano ter se zaigrali: gunitvist, Križ kraž ter Zemljo krasti. Otrokom so bile tovrstne igre blizu in zanimive, saj jim je bilo nekaj novega in nepoznanega. Pri tem so pokazali izjemno gibalno iznajdljivost ter sposobnost reševanja.

Zdrav način življenja

Ogledali smo si lutkovni film Ostal bom zdrav. Po ogledu filma smo se pogovarjali, kaj vse je pomembno za ohranjanje in krepitev zdravja. Ugotovili smo, kako pomembno je gibanje in kako pomembno je, kaj zaužijemo. Ozavestili smo, kako pomembno je uživanje raznolike zdrave hrane in pitje zadostne količine tekočine, predvsem vode. Otroci so poudarili, da ni dobro predolgo sedeti pred televizijo in računalnikom. Prebirali smo različno literaturo na temo zdravega načina življenja in knjige o človeškem telesu. Narisali smo risbice, kako skrbimo za zdravje. Ugotovili smo, da sta za ohranjanje zdravja pomembna tudi počitek in sprostitev. Otroci so opozarjali tudi na prezračevanje igralnice. Ob socialnih igrah smo se učili socialnih veščin, navezovali stike, pridobivali občutek pripadnosti skupini, razvijali pozitivno samopodobo. Uredili smo zdravniški kotiček, se pogovarjali o preprečevanju bolezni, poškodb, cepljenju. Spoznavali smo pomen čebel za človeka, obiskali smo čebelarja, okušali med. Ogledali smo si dokumentarni film »Prijatelj čebelar«. Obeležili smo tradicionalni slovenski zajtrk, upokojena vzgojiteljica Jana pa nam je predstavila delo čebelarja. V bližnjem gozdu smo nabirali jagode in borovnice.

Zobozdravstvena vzgoja

Ob obisku medicinske sestre je v goste prišel tudi fantek Nik. S seboj je prinesel veliko zobno ščetko, s katero je otrokom približal pravilno umivanje zob. Najprej se je malo pohecal ter se s ščetko poigral, nato pa otroke vključil v tehniko umivanja ter jih s tem posledično naučil pravilnega čiščenja zob. Fantku Niku so otroci lahko očistili zobe, vendar je bil fant malo nagajiv in je kakšnega otroka tudi ustrašil ter priprl usta. Na igriv način so otroci osvojili pravilno tehniko umivanja zob ter pomembnost čiščenja za zdravje. Nismo pozabili niti na obisk zobozdravnika, h kateremu po pričanju otrok hodijo

vsi. Nekateri so delili tudi izkušnjo pri zobozdravniku/zobozdravnici ter pridobitvi prve zvezdice na zobu. Najboljši del pa sledi na koncu, ko si za nagrado lahko izberejo eno igračo.

Prisluhnili smo pravljici Zobobolka, kjer so se otroci seznanili s kariesom in povzročiteljem le tega. Po prebrani pravljici so otroci aktivno vzpostavili debatni krožek na dano temo ter tako s pomočjo slik razvrstili hrano glede na dobro oz. slabo za zobe. Ob zadnjem obisku medicinske sestre so bili otroci deležni tudi pregleda higiene zob in primernega čiščenja. Otroci so bili ob tem sproščeni ter niso imeli zadržkov. Ob koncu so prejeli tudi zajčka ter v treh primerih tudi kartonček: Stalni zobki so že tu!

Prometna varnost

Preko projekta Pasavček smo se z otroki поблиže spoznali o pomembnosti uporabe varnostnega pasu v avtu ter avto sedeža pri otrocih. Otroci so preizkušali različne avto sedeže: lupinica, avto sedež ter jahač. Med njimi so opazili razlike in neustreznost glede na njihovo velikost. Na kratko smo uprizorili, kaj se lahko zgodi ob neprimerni uporabi sedeža. Na sprehodu smo opazovali prometne znake in prehode za pešce. Ob prihodu v vrtec smo nepoznane znake poiskali ter jih imensko spoznali. Vse poznane znake pa so otroci sami izdelali in jih uporabili v gibalni igri: Na potepu z avtomobilom. Izdelali smo tudi lastno prevozno sredstvo ter ga postavili na našo cesto, kjer se je vozilo ob upoštevanju vseh prometnih znakov.

Otroci so pridobili pomembno znanje o varnosti ter ravnanju v avtu, ko se odpravijo na izlet.

Duševno zdravje

Dejavnosti so bile usmerjene v otrokova čustva. Veliko smo se pogovarjali o tem, kako se otroci v danih situacijah počutijo, razvijali empatijo do vrstnikov. Spoznavali smo čustva in igre, ki jih otroku pomagajo "kontrolirati", ozavestiti, sproščati. Oblikovali smo kotiček za umirjanje (pajčolan s senzoričnimi igračkami in igrami), kamor so se otroci lahko umaknili, ko so potrebovali prostor zase. Igrali smo se socialne igre, pomembne so predvsem za vključevanje posameznika v skupino, kar krepi otrokovo samopodobo in mu daje občutek pripadnosti. Vsak mesec smo otroke vključevale v pripravo prostora (naše igralnice), otroci so lahko oblikovali kotičke glede na lasten interes in tako je tudi prostor vplival na otrokovo počutje ter duševno zdravje, saj so se vsi sproščeno igrali.

Urša Marija Pirih

Eva Mušič

Lili Pevac

































