

PROJEKT ZDRAVJE V VRTCU

Tudi naš vrtec je sodeloval v projektu Zdravje v vrtcu v sklopu nacionalnega inštituta za javno zdravje. Skozi celo leto smo se trudili ozavestiti pomen zdravja, spoznati njegove vrednote in prednosti. Lotili smo se veliko projektov; od skrbi za zdravje, spoznali pomen gibanja za naše zdravje, obeležili svetovne dneve povezane z zdravjem ter se učili, kako skrbimo za naše okolje, da bo čisto in zdravo.

Skupina BALONČKI

V sklopu projekta Zdravje v vrtcu na nivoju vrtca in obravnavane teme meseca novembra »Moje telo« so otroci spoznavali svoje telo, dele telesa in se učili osebne higiene: umivanja rok, obraza, brisanja nosu in odmetavanja uporabljenih robčkov v koš za smeti, učenje pravilnega kihanja in kašljanja.

Otroci so tudi kopali in negovali dojenčke, prikazano jim je bilo umivanje zob (v novembru v sklopu tematike na plastificirani sliki, v mesecu juniju jih je dodatno obiskala medicinska sestra z zobne preventive, ki jim je demonstrirala pravilno umivanje zob na večjem modelu zobovja) ...

Skozi celotno šolsko leto smo pri vsakem obroku spodbujali zdravo prehranjevanje. Ponudili smo raznovrstno prehrano vsem in različno hrano vsakemu otroku.

Skozi celo šolsko leto smo skrbeli, da so otroci skrbeli za zdravje z usmerjenimi gibalnimi aktivnostmi v igralnici in na prostem, veliko smo se gibalni na svežem zraku, spodbujali smo naravne oblike gibanja, zato smo veliko hodili, plezali, tekli, se plazili, vsak otrok po svojih zmožnostih.



Skupina ŽOGICE

Mesec maj smo posvetili spoznavanju našega telesa. Poimenovali smo dele telesa, se igrali zdravnika ter spregovorili o zdravi prehrani. Otroci so iz reklamnega materiala izrezovali sadje in zelenjavo ter izrezano lepili na plakat.

Sodelovali smo tudi v projektu Mali sonček, kjer so otroci opravljali predpisane naloge in sicer vožnja s tricikli, igre z žogo, naravne oblike gibanja, izražanje z gibom.

Skozi celo leto smo dali poudarek na osebno higieno. Otroci so si samostojno brisali noske, umivali roke pred jedjo, po uporabi stranišča.

Spodbujali smo jih pri poizkušanju novih jedi.



Skupina GUMBKI

Otroci skupine Gumbki so tudi sodelovali v projektu Mali sonček. Opravili so pohode, se vozili s tricikli, skiroji, tekli so cicikros, se igrali z žogo ter ustvarjali z gibanjem in ritmom.

Obiskala jih je zobozdravnica, ki je otrokom razdelila zobne ščetke in jim pokazala pravilen način ščetkanja zob. Mesečno jih je obiskovala medicinska sestra iz zdravstvenega doma Krško. Predstavila jim je zgodbo o Zobomiški, spoznavali so poklic zobozdravnik.

Septembra so izvajali tematski sklop Gibanje za zdravje. Otroke so ozaveščali o pomenu gibanja za zdravje, spodbujali veselje do gibanja, razvijali gibalne sposobnosti.

Spoznavali so človeško telo. Opazovali so rentgenske slike s pomočjo svetlobne kocke ter spoznavali notranje organe s pomočjo modela.

Iz zdravstvene službe so predavali o zdravi prehrani in o skrbi za svoje telo.



Skupina BARVICE

MALI SONČEK

V sklopu gibalnega projekta Mali sonček smo v tem šolskem letu opravili 5 izletov (lovska koča, Dolenji Leskovec, Senovo, Stolovnik in Grad Rajhenburg). Otroci so usvajali spretnosti na kolesu in z žogami ter se pomerili so v mini krosu. Z rajalnimi igrami in malimi ritmičnimi ter lastnimi inštrumenti so si otroci razvijali ritem in prvine plesa ter izvajali naravne oblike gibanja pri vadbenih urah v telovadnici, igralnici in na igriščih.



STISKANJE SADNEGA SOKA



Kar nekaj časa smo se v mesecu novembru pogovarjali o zdravi prehrani, izdelali prehransko piramido in še marsikaj na to temo. S pomočjo električnega sokovnika smo naredili popolnoma naraven sok iz korenčka in jabolk. Oba sta bila zelo dobra in zdrava. Otroci pa so si upravičeno nazdravljali.



PRIPRAVLJAMO ZDRAVE SLADKOSNEDE

Električni aparati so otrokom še posebej zanimivi, saj lahko z njimi na hitro prikažemo določen proces ustvarjanja. Tako smo tudi mi s pomočjo mlinčka za žita zmelili pšenico. Otroci so si najprej ogledali in potipali zrna pšenice, nato smo jo zmelili in dobili polnozrnatno moko, iz katere smo spekli »zdrave sladkosnede«.





PIKA NOGAVIČKA ČUVA SVOJA LEDVIČKA

V sklopu »Smeh je pol zdravja« smo se pogovarjali o čustvih in ugotovili, da je za naše zdravje zelo pomembno, da smo veseli, da se veliko smejimo in da smo dobre volje. Spoznavali smo tudi naše telo – dele telesa in njihove funkcije. Vse to nam je na modelu zelo dobro prikazala ga. Romana Miklič, ki nam je s pomočjo risanke »Pika nogavička čuva svoja ledvička« prikazala delovanje notranjih organov ob izbruhu bolezni. Na koncu nam je podala še nekaj napotkov, kako ravnati, da bomo čim bolj zdravi (piti veliko tekočine, primerno oblečeni, raznovrstna zdrava hrana, veliko gibanja, še posebej na svežem zraku ...).

PRIPRAVA ZELIŠČNEGA VRTA

V mesecu aprilu smo medse povabili Majevo mamico, ga. Natašo Požeg Dular, ki nam je pripravila kar nekaj zanimivih dejavnosti na temo zdravih zelišč. Za uvod nam je predstavila kar nekaj zdravih rožic, ki jih je nabrala na domačem travniku. Spoznali smo tudi sivkino cvetje, iz katerih so si otroci izdelali dišeče mošnjičke za bolj miren spanec in sladke sanje. Po receptu, ki ga je dobila od tete Pehte, nam je spekla pehtranovo pecivo za pogum. Dejavnost smo nadaljevali zunaj pred vrtcem, kjer nam je ga. Nataša predstavila dvanajst zdravih zelišč iz njenega vrta, ki smo jih posadili na naš zeliščni vrt. Otroci so z veseljem pobarvali kamenčke, katere smo uporabili za imena rastlin ter slikali na leseno podlago, s katero smo polepšali vrtiček.





PRIPRAVA ZELIŠČNIH NAMAZOV

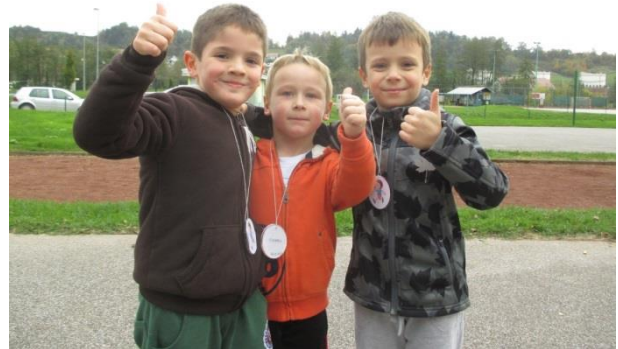
Nekaj dni pozneje smo v skupini naredili tudi različne zeliščne namaze iz rožmarina, drobnjaka, majarona, mete in melise. Otroci so sami na drobno rezali zelišča in hkrati že spoznavali njihov vonj, okus, barvo, obliko. Vsem otrokom so bili namazi zelo dobri, najboljši pa je bil rožmarinov.



Skupina BOMBONČKI

- Projekt Mali sonček

V projektu smo sodelovali z izvajanjem nalog, ki so določene za pridobitev medalje za rumeni sonček. Izvajali smo naloge Rumeni planinec: pohode, mini kros, kolesarjenje, igre z žogo, ustvarjanje z gibom in ritmom, elementi gimnastične abecede. Vsi otroci so prejeli medalje.



- Plezanje

Dejavnost smo izvajali na dvodnevem bivanju v Črmošnjicah. Izvajali smo jo v dveh skupinah (deklice in dečki). Učitelj je plezanje najprej predstavil dečkom, nato še deklicam.



- Ples

Ob spoznavanju različnih zvrsti glasbe, smo spoznavali tudi različne zvrsti plesa, ki smo jih predstavili staršem na tradicionalnem nastupu za starše. Spoznavali smo ljudske plesе, breakdance in ustvarjanje z ritmom in gibom (metoda 5 ritmov).



- Jutranje razgibavanje
Vsak dan smo se razgibavali in se nekajkrat posvetili tudi masažam in jogi. Masirali smo se z veliko žogo, v krogu pa smo si masirali tudi podplate s skupinskim »žgečkanjem«.
- Gibalne igre
Igrali smo se tudi glasbeno-didaktične igre kot je glasbeni stolček; ura je ena, medved še spi.



- Pika nogavička skrbi za zdrava ledvička
Zunanja izvajalka Romana Miklič nam je predstavila skrb za zdravje s pomočjo pravljičice in risanke.
- Merjenje izdihanega zraka po gibalni aktivnosti
Zunanja izvajalka Romana Miklič je otrokom po gibalni aktivnosti (poligon) izmerila količino izdihanega zraka in izmerila srčni utrip.
- Umivanje zob
Umivanje zob z demonstracijo je potekalo skozi celo leto. Nekajkrat sta nas obiskali zunanji izvajalki, samostojno umivanje pa smo izvajali v igralnici





- Predstavitev poklica (osebni zdravnik)
Poklic nam je predstavila zunanja izvajalka Vlatka Roklič, ki je s seboj prinesla pravo zdravniško torbo s pripomočki osebnega zdravnika. Otroci so s pomočjo stetoskopa poslušali bitje srca, preizkusili so se tudi pri povijanju okončin.



Ksenija Bohorč, koordinatorica projekta