

Zdravje v vrtcu v zasebnem vrtcu

DOBRA TETA



V šolskem letu 2017/2018 smo se strokovni delavci zavoda za kreativno varstvo pri Dobri teti odločili sodelovati v projektu zdravje v vrtcu preko Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ).



NAMEN:

Z vsebinami želimo da bi se otroci in starši vsakodnevno odločali za zdrav način življenja na vseh področjih, ki vplivajo na kvaliteto zdravja.

V projekt smo vključili spodbujanje zdravega načina prehranjevanja, gibanja, razvijanje zdravih medsebojnih odnosov, preprečevanje širjenja nalezljivih bolezni, odvajanju zdravju škodljivih navad, preventivni ukrepi za zdravje zob in vzgojo za zdravje.

Več si lahko preberete na spletni strani:

<http://www.nijz.si/zdravje-v-vrtcu>

DEJAVNOSTI KI SO POTEKALE V ŠOLSLEM LETU 2017/18



Dejavnosti smo izvajali iz vsebinskih sklopov NIJZ (Nacionalni inštitut javnega zdravja)

- Zdrava prehrana
- Narava in varovanje okolja (ekologija)
- Osebna higiena
- Gibanje
- Svetovni dnevi, povezani z zdravjem
- Zdrav način življenja
- Zobozdravstvena vzgoja
- Varo s soncem



Zdrava prehrana

V mesecu novembru smo se posvetili temi skrb za naše zdravje. Na začetku teme smo si za motivacijo ogledali filmček z naslovom »Ostal bom zdrav« ter skupaj z otroki spoznali prehransko piramido in njen pomen ter si izdelali tudi svojo prehransko piramido, po kateri smo spremljali dnevne obroke v vrtcu. Otroci so pri izdelavi prehranske piramide bili motivirani, predlagali so tudi svoje predloge in sodelovali pri pogovoru.

Združili smo se tudi s sosednjo skupino Čebelic in organizirali kuharsko delavnico, na katerih smo starejši otroci po slikovnem receptu zamesili in spekli kruh, med tem, ko so mlajši otroci iz skupine Čebelice pripravili skutni namaz. Otroci v obeh skupinah so bili zelo aktivni pri sami pripravi izdelka. Na koncu pa smo skupaj vse pojedli.

V tem mesecu smo si ogledali tudi Kamišibaj z naslovom »Repa velikanka« , se naučili deklamacijo »Bacili« in si ogledali veliko zanimive literature o našem zdravju in preživeli dopoldan na kmetiji v Naklem.







Narava in varovanje okolja (ekologija)

V igralnici mlajših otrok je vzg. Sabina Zupanc vsem otrokom predstavila zgodbo "Doktor Medved", ki so jo otroci spremljali ob osvetljenih sličicah - Kamišibaju. Otrokom je tak način pripovedovanja izredno zanimiv, saj je drugačen od pripovedovanja zgodbe ob knjigi. Zgodba je govorila o problemu onesnaževanja okolja, ki je prizadelo gozdne živali, katere je doktor Medved oskrboval iz dneva v dan. Po koncu zgodbe smo spoznavali, ali je bilo v zgodbi pravilno ravnanje z odpadki in kam odpadke mečemo. V skupini medvedki smo se podrobneje pogovarjali o papirju, ga razvrščali, spoznavali, sami reciklirali papir in iz njega izdelali nove umetnije.

V starejši skupini smo tudi sami izdelali zabojnik za papir iz kartona, mu z očmi in usti dali življenje, kar je otroke izredno motiviralo, saj so odpadke lahko metali prav v zabojnikova usta in ga tako hranili. Odpadke smo tudi razvrščali - po sobi je nekdo raztresel papir, plastiko in steklene kozarce. Otroci so tako utrjevali barve in znake, ki ločijo različne vrste odpadkov. Naučili smo se tudi pesmico "Košek za smeti", ki ozavešča o pravilni uporabi odpadkov





Osebna higiena

Vsakodnevno smo skupaj z otroki skrbeli za higieno rok pred in po obrokih, po igri na prostem ter po obisku stranišča. Ogledali smo si film: "Čiste roke za zdrave otroke" ter ponovili, zakaj je potrebno skrbeti za čiste roke ter kaj se zgodi, če jemo z umazanimi rokami. Ogledali smo si tudi postopek pravilnega umivanja rok, ki so si ga otroci najlažje zapomnili skozi zgodbo. V filmčku je bila predstavljena tudi pesem o umivanju rok, ki smo se jo z otroki naučili in tako tudi skozi glasbo osveščali o osebni higieni.



Gibanje

TEDEN VSEŽIVLJENSKEGA UČENJA S ŠOLO ZDRAVJA IN MEDGENERACIJSKO SODELOVANJE NA PARADI UČENJA LUK

Osnovna aktivnost društva šola zdravja je jutranja telovadba na prostem. Namen jutranje telovadbe oziroma »šola zdravja« je da posameznikom podajo osnovne podatke kako doseči čim boljše zdravo življenje, njihovo moto se glasi »ZDRAV ČLOVEK - ZDRAVA DRUŽBA - ZDRAVA DRŽAVA«. Upokojenke in članice Šole zdravja, ki se vsakodnevno ob 7.30 dobivajo na jutranji telovadbi na različnih lokacijah Kranja, so nas povabile, da se jim v treh terminih pridružimo pri razgibavanju v Prešernovem gaju.



GIBANJE

SIMBIOZA GIBA 16. - 20. 10. 2017

Simbioza giba je nacionalni projekt ozaveščanju in spodbujanju k gibalno športnim aktivnostim vseh generacij. Je projekt na področju gibanja in medgeneracijsko druženje. V tednu Simbioze giba smo posvetili gibanju. V tem tednu smo imeli vsakodnevno načrtovano gibalno dejavnost.

PONEDELJEK: plesno dopoldne z plesno učiteljico Damjano.

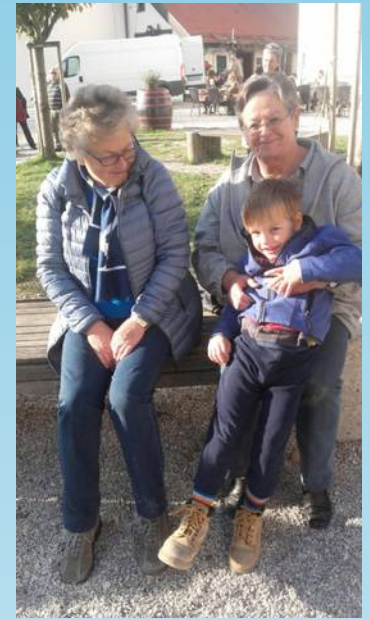
TOREK: poligon

SREDA: pohod

ČETRTEK: gibalne igre preko angleškega jezika in bansi

PETEK: druženje z babicami in dedki - pohod do Pungarta







GIBANJE

GIBALNE IGRE IN POLIGONI

V skupini se trudimo, da vsak dan preživimo na svežem zraku v igri na igrišču ali na sprehodu. Otroci obožujejo gibalne igre s pravili, zato se jih velikokrat poslužujemo. Igre, ki smo se jih z otroki največkrat igrali, so bile: "Letalo, potres, poplava", "Glasbeni stolčki", "Glasbeni kipi", "Stol na presede tisti...", "Kdo se boji črnega moža" itd. Predvsem slabo vreme smo izkoristili za pripravo poligona v igralnici, ki je otrokom bil v izziv in so bili vsakič znova pripravljeni na sodelovanje.

Poligon smo velikokrat izvedli po celotnem vrtcu, za prepreke in gibalne izzive smo uporabili omare, stole, mize, blazine, obroče itd. Imeli smo tudi prav poseben poligon, ki se je imenoval "Poligon Pike Nogavičke" - pri tem otroci skozi celotno pot niso smeli stopiti na tla. Otrokom je bilo najbolj zabavno, ker smo prav pri tem kršili vsa pravila: plezali smo po omarah, mizah, policah, garderobah. Na vrtčevskem igrišču pa smo izvedli tudi poligon v okviru NTC učenja, kjer so otroci sami iskali rešitve na poti - uporabili smo pajkovo mrežo, čutno pot po različnih površinah, izzive v finomotoriki, kjer je bilo potrebno postavljati žogice na stožce, urjenje ravnotežja s hojo po palici in vrtenjem okoli stožcev itd.





Svetovni dnevi, povezani z zdravjem

TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK

Dne 17.11.2017 je po celi Sloveniji potekal projekt Tradicionalni slovenski zajtrk, v katerega se je, tako kot vsako leto, vključili tudi naša skupina Medvedki.

Jutro v skupin Medvedki smo pričeli z zajtrkom, ki je bil sestavljen iz kruha, masla, meda, mleka in jabolka. Otrokom je bil zajtrk zelo dober, saj so veliko pojedli. Po zajtrku pa je na vrata potrkal čebelar Dominik, iz čebelarskega društva Cerklje na gorenjskem. Čebelar Dominik je s seboj prinesel leseni panj, zaščitno obleko, pokrivalo ter nekaj dodatnega materiala za izdelavo panja. Na začetku nam je čebelar Dominik povedal nekaj o čebelarstvu in čebelah. Otroke je motiviral z vprašanji na katere so otroci odgovarjali in obratno. Nato pa je iz pogovora sledilo delo. Čebelar Dominik in otroci so se lotili sestavljanja panja za čebele, nato pa so preizkusili zaščitna oblačila in zaščitno pokrivalo, ki jih čebelar potrebuje za svojo delo. V skupini smo med drugimi tudi prepevali pesmi in izdelovali izdelke na temo čebela. Otroci so ta dan veliko novega izvedeli o čebelah in njihovem življenju.





Zdrav način življenja

Ta dan smo v vrtec dobili prav poseben obisk iz ZD Kranj. Na dvorišče se je pripeljal čisto pravi reševalni avto v njem pa reševalec in zdravnica. Otroci so bili sproščeni in polni navdušenja. Najprej smo jih toplo sprejeli v oddelek, da sta otrokom поблиžje predstavila svoj poklic, delovno obleko in sredstva, ki jih potrebujeta za svojo delo. Otroci so sredstva kot so obliži, stetoskop, povoje, merilec krvnega tlaka lahko tudi preskusili na sebi in svojih prijateljih (povijali smo si namišljene rane, poslušali srce, merili pritisk...). Otroci so ju poslušali navdušeni spremljali vsak korak. Nato smo se odpravili na dvorišče vrtca, kjer smo si podrobneje ogledali reševalno vozilo, poimenovali pripomočke, prižgali sireno... otrokom smo omogočili da spoznajo zdravnika od blizu na prijazen način.



Zobozdravstvena vzgoja

Zdravi, čisti zobje odražajo splošno zdravje posameznika. Skrb za zobe je nepogrešljiv del splošne skrbi za zdravo rast in razvoj otroka. V letošnjem šolskem letu nas je obiskala dipl. medicinska sestra Maruša Arnež in nam predstavila, kako skrbeti z čiste zobke, kako ravnati v primeru manjše nezgode ter kako se pred njo zavarovati, in pomen pravilne in zdrave prehrane... Poleg njenih obiskov smo si ogledali filmček *Zobek za Miško*.

Kako skrbeti za čiste zobke nam je sestra Maruša predstavila preko zgodbice, velike ščetke in lutke, ter se veliko pogovarjali tudi o zdravi prehrani in kako zdrava prehrana in nezdrava prehrana vplivata na naše zobe ter kako poskrbeti za zobe, ko pijemo in jemo sladko hrano. Ko je sestra Maruša prišla nas obiskat naslednjič, je otrokom na lutki prikazala pravilno tehniko umivanja zob. Tehniko smo nato preizkusili še v praksi - odšli smo v umivalnico ter si skupaj umili zobe. Po koncu umivanja pa je sledil še pregled zob, če so zobje dobro umiti. Otroci so jo zelo toplo sprejeli. Zadnji obisk sestre Maruše pa so otroci prejeli priznanje in šampiljko zajčka ker so celo leto lepo skrbeli za svoje zobke.



Varno s soncem

Z dejavnostmi smo otroke in posredno starše seznanjali predvsem z varnim načinom življenja na soncu, njegovih pozitivnih in škodljivih učinkov na kožo. Z otroki smo v igralnici pripravili kotiček Varno s soncem, kjer so se otroci lahko prosto igrali s praznimi embalažami krem, kopalkami, napihljivimi žogami, pokrivali, oblačili, brisačami itd. Izdelali smo plakat, kjer smo zabeležili, katere stvari nas ubranijo pred soncem, otroci pa so na soncu risali senco svojih prijateljev ter na papir senco različnih predmetov. Z eksperimentom smo ugotavljali, kako nas krema zaščiti pred soncem ter katere stvari in hrana se na soncu stopi in katera ne - vse to smo zabeležili v delovni list. Izdelali smo vremensko uro, kjer smo označili čas varnega in nevarnega gibanja na soncu, prebrali nekaj zgodb na to temo (Bor in Bina na soncu, Poletni dan...). Izdelali smo tudi klobučke, ki smo si jih na soncu nadeli kot zaščito.



