VRTEC PEDENJPED
Cerutova ulica 6
1000 Ljubljana

POROČILO IZVEDBE PROJEKTA ZDRAVJE V VRTCU

ENOTA KAŠELJ

Izvajalci:

- Vzgojiteljice: Alenka Kamin, Mojca Širca, Klavdija Oberstar.
- Pom. vzg.: Maja Tomšič, Mateja Mestnik Vrhovc, Jelena Letić.

Sodelujoči:

- Otroci iz skupine »Balončki« , »Gosenčkovi« in »Žabice«.
- Otroci, starši, stari starši, strokovni delavci, posamezniki.

Namen projekta:

Otrokom omogočiti raznovrstne konkretne izkušnje povezane z zdravjem.

Cilji projekta:

- Osmisliti pomen zdravega načina življenja.
- Spodbujanje uživanja raznovrstne prehrane, pitja vode, aktivnega preživljanja prostega časa…

Tudi naša enota je sodelovala v projektu Zdravje v vrtcu v sklopu Nacionalnega instituta za javno zdravje, kjer smo poleg kurikularnih vsebin izvedli še dodatne aktivnosti s katerimi smo obogatili življenje in delo v vrtcu. Skozi celo leto smo se trudili ozavestiti pomen zdravja, spoznati njegove vrednote in prednosti. V okviru projekta smo več pozornosti namenili skrbi za zdravje, spoznali pomen gibanja za naše zdravje, obeležili svetovne dneve povezane z zdravjem, naučili smo se kako varno ravnati v vročih poletnih dnevih, uredili smo si vrtičke in spoznali način samooskrbe... Pri tem so nam pomagali otroci, starši in stari starši ter nas spodbujali pri raziskovanju in pridobivanju novega znanja.

V sklopu projekta zdravje v vrtcu smo se preko celega leta dotaknili več področij:

ZDRAVA PREHRANA

V enoti Kašelj smo se v vseh skupinah odločili, da bomo rojstne dneve praznovali na zdrav način. V mlajših skupinah je slavljenec namesto priboljška prinesel v vrtec slikanico, ki jo je podaril skupini in smo jo skupaj prebirali na Modrem stolu. Prijatelji pa so slavljenca obdarili z albumom risbic, fotografij in simboličnim darilom. Starejši otroci, pa so za svoj rojstni dan v skupini pripravili presenečenje – zanimivo skupno aktivnost. Vsi skupaj pa smo rajali in peli ob izdelani torti in pihali svečke.

Preko celega leta smo spodbujali pitje vode in nesladkanih čajev. V vseh skupinah smo spodbujali uživanje raznovrstne prehrane, samostojnost in kulturno uživanje obrokov. Otroci so sami prihajali po hrano, za seboj pospravili pribor, mize so krasili pogrinjki.

Skozi pravljice, pesmice in zgodbice smo utrjevali pojme zdrave prehrane in zdravega načina življenja, skozi celo leto pa je bil z nami tudi gosenček Tonči, marionetna lutka, ki je bil pri obrokih predvsem motivator, otroke je spodbujal in nagovarjal, da hrano poizkusijo, pohvalil tiste, ki so pojedli veliko zelenjave in sadja…Otroci so ga imeli radi, zato je bil v svoji vlogi zelo uspešen.

ZOBOZDRAVSTVENA VZGOJA

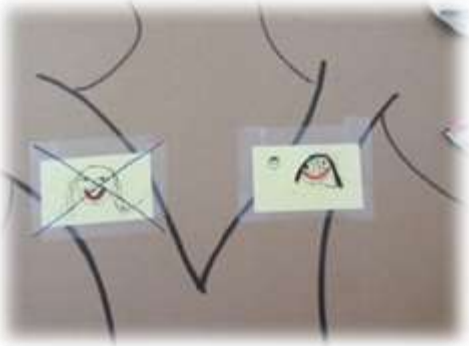
V najmlajši skupini so pričeli s spodbujanjem grizenja trših jedi – skorja kruha, sadja, sveže zelenjave. V starejših skupinah pa se je pogovor o belih, zdravih zobkih razvil ob ogledu gledališke predstave Sapramiške v lutkovnem gledališču Ljubljana. Naučili smo se tudi pesmico Moji beli zobki.

SAMOOSKRBA

V letošnjem letu smo ponosni na nov zelenjavni in zeliščni vrtiček. Hišnik nam je izdelal visoke grede, kamor smo spomladi zasadili semena in sadike, ki nam jih je daroval bližnji kmet. Skupaj smo zalivali, opazovali rast zelenjave in različnih zelišč…Obiskala nas je tudi babica Meta, ter nas seznanila z zelišči in samo uporabo le teh v prehrani.
V igralnicah smo oblikovali naravoslovni kotiček s koriti. Vanje smo posadili fižol, zelišča, zelenjavo in nekaj rož.
Vse pridelke smo vključili v naš vsakdanji jedilnik in s tem še dodatno popestrili naše krožnike.

Opazovali in spremljali smo tudi kaljenje kalčkov v kalilniku. Pridobljene kalčke smo nato tudi poizkusili in jih umestili v naš jedilnik.

Starejši otroci so v sklopu zdrave prehrane izdelali tudi prehransko piramido, ter razvrščali slike v drevesni diagram zdravo in ni zdravo.



Kot vsako leto, tudi letos obeležimo tradicionalni slovenski zajtrk. Na ta dan smo si pripravili svečani zajtrk. Predhodno smo si izdelali pogrinjke, ter se pogovarjali o tradicionalni slovenski hrani. Otroke smo opozorili na pomen lokalno pridelane hrane ter se seznanili z njenim pomenom. V tem času nas je obiskal tudi čebelar ter nam predstavli kako pomembne so čebele in med za naše zdravje. Okušali smo različne vrste medu. Ogledali smo si tudi film o kranjski čebeli.

Zelo smo ponosni, saj smo bili del velikega slovenskega zbora, ki je prepeval Slakovo pesem Čebelar.

NARAVA IN VAROVANJE OKOLJA

Narava in varovanje okolja je bilo naše vodilo preko celega leta. Urejali smo igrišče in okolico, se preko pogovora in zgleda učili kako čuvamo naravo, se seznanjali z ločevanjem odpadkov ter si v sami skupini izdelali ekološke otoke. Izvedli smo čistilno akcijo.

S pomočjo staršev, starih staršev in meščanov smo izvedli kar nekaj akcij zbiranja odpadnega papirja, kartuš in zamaškov. Obiskali smo tudi SNAGO ter center ponovne uporabe ter z zmajčkom Pometajčkom spoznali kako pravilno ločujemo odpadke.

Skozi leto smo otroke in starše spodbujali, da rabljenih stvari ne avržejo takoj, temveč jih podarijo, predelajo ali uporabijo na drugačen način. Spodbujali smo humanitarnost in z različnimi aktivnostmi sodelovali pri številnih akcijah zbiranja hrane, oblačil, odpadnega papirja, plastičnih zamaškov…zelo domiselna in privlačna je bila ideja kako priti do nove igrače brez dodatnih stroškov, zato so se pridružili Unescovemu projektu Stara igrača za novo veselje.
Velikokrat se je zgodi, da starši povprašajo ali lahko v vrtec prinesejo rabljeno igračo ali knjigo, ki so jo že velikokrat doma prebrali. Otrokom so te igrače ravno tako zanimive kot bi bile nove – pa saj so nove za njih.

GIBANJE ZA ZDRAVJE IN KVALITETNO PREŽIVLJANJE ČASA ZUNAJ

Vsakodnevno smo skrbno načrtovali gibalne aktivnosti tako v prostorih vrtca kot na prostem, kjer so si otroci razvijali različne gibalne sposobnosti in spretnosti ter si krepili telo.

Skozi celo leto nas je obiskoval vaditelj Žiga iz ABC šport in z otroki izvajal vadbene urice, ki so doprinesle h gibalnemu razvoju otrok.

Na številnih bližnjih in daljnih sprehodih smo nabirali kondicijo, vzdržljivost, potešili smo radovednost in raziskovalno vnemo odkrivali smo kozolce v našem kraju, rastlinjake in vrtove, prisluhnili smo zvokom narave…ter to povezali z načrtovanimi vsebinami.
Skozi projekt Potujem, torej sem smo organizirali daljše izlete in pohode v okviru programa MALI SONČEK, spodbujali smo starše v kvalitetno preživljanje

prostega časa v naravi, spoznavanje različnih znamenitosti v kraju, spoznavanje različnih prevoznih možnosti…. Nastali so izjemni plakati, ki so jih otroci predstavili vrstnikom. Starši so sodelovali v različnih segmentih gibalnih aktivnosti: popoldanska srečanja s starši - zabavne gibalne igre, skupni izlet z vlakom, 10. Tradicionalni pohod vseh generacij v sodelovanju s Šport špas.
Različne oblike gibanja so bile povezane tudi z letnimi časi - jesen: igra z listjem, grabljenje, shranjevanje, igre zunaj z naravnimi materiali; zima: drsanje na zaledenelih površinah, sankanje, hoja po celem snegu, po stopinjah, skoki v sneg…pomlad: tudi igre in gibanje v dežju s pelerinami, obisk travnika…
Udeležili smo se spomladanskega krosa, mlajši pa so izvedli interni kros na tekaški progi OŠ Kašelj. Vsi smo bili ponosni na svoje rezultate, še posebno pa na tiste, ki so dobili medalje. Mlajši otroci so letos prvič sodelovali tudi na pohodu Ob Žici.

VARNOST V PROMETU / NA IGRIŠČU

Ob tednu mobilnosti smo veliko pozornosti namenili okoljevarstvu ter zavedanju učinka gibanja na naše telo. V enoti smo zato s pomočjo staršev izpeljali projekt »Beli zajček«, kolesarčkov dan in številne sprehode in izlete. Uspelo nam je s pomočjo staršev, saj so se množično odzvali povabilu in v vrtec z otroki prihajali peš ali s kolesom, morda le del poti z avtomobilom.

V starejši skupini so otroci izdelali plakat ter likovno ustvarjali na temo »Moje kolo« kar na prostem. Ogledali smo si tudi železniško postajo v Zalogu, na katero smo se pripeljali z mestnim potniškim prometom. Otroci so bili nad vsemi dejavnostmi zelo navdušeni in v njih aktivno sodelovali.

DUŠEVNO ZDRAVJE IN MEDGENERACIJSKO SODELOVANJE

V enoti se zavedamo, kako pomembni so medsebojni odnosi, zato smo preko raznih socialni iger in učenja veščin, koko rešiti spore, namenili kar nekaj časa. Spodbujali smo sodelovalno učenje npr.« Gradimo skupaj«, nudili pomoč drug

drugemu, se učili in spodbujali medgeneracijsko spoštovanje. Tako smo kar nekajkrat povabili stare starše, da so se nam pridružili v dopoldanskem času ter nas z zgledom učili: skupaj smo kuhali zelenjavno juho, se skupaj igrali in prepevali ob zvokih pletilk, skupaj smo prebirali pravljice in se podali na sprehod do kmetije Kogoj in Zajčje dobrave.

Veliko smo sodelovali med skupinami iz drugih enot in seveda z okoljem. V sklopu tega smo izvedli humanitarne akcije, najmlajšo so obiskali bližnje kmetije, izvedli medgeneracijsko druženje, skupaj smo obeležili pomembne datume…

VARNO S SONCEM

Ozaveščanje o pravilni zaščiti pred soncem. Spoznamo kdaj in kako se zaščitimo. Izdelamo vremenski koledar ter opazujemo in beležimo s simboli. Spoznamo se

in naučimo pesmice o soncu. Izdelamo si legionarske kape kot primerno pokrivalo pred žgočim soncem. Z vsem skupaj seznanimo starše ter poskrbimo za igro v senci.

SVETOVNI DNEVI POVEZANI Z ZDRAVJEM

EVROPSKI TEDEN MOBILNOSTI. V tem tednu smo spodbujali čim več hoje, vožnje s kolesom. Izvedli kolesarčkov dan - otroci so v vrtec pripeljali svoja kolesa in poganjalce - preizkusili so se v varni in spretni vožnji na poligonu. Na ta dan so se naši najmlajši prvič podali na daljši sprehod ob bibi.

EVROPSKI TEDEN ZMANJŠEVANJA ODPADKOV - v tem tednu smo dali velik poudarek ločevanju odpadkov, otroke smo spodbudili k ločevanju. Veliko smo se pogovarjali o onesnaževanju narave, kako to vpliva na živa bitja. Preko celega leta smo zbirali odpadni material in ga uporabili za različne likovne delavnice, kot tudi za pripomočke pri razgibavanju, izdelali smo številne didaktične igrače…

V tem tednu so otroci pospravili kupljene igrače. Za igro smo uporabili naravni materil, plodove, kamne in školjke, paličice in deščice…Postali so raziskovalci, saj so preko igre spoznavali lasnosti različnih materialov.

SVETOVNI DAN GIBANJA - v dopoldanskem času smo izpeljali gibalno dopoldne ob plesu.

SVETOVNI DAN HRANE - ta dan smo si pripravili zdrave napitke iz sadja in zelenjave, izvedli akcijo zbiranje hrane za socialno šibke družine.

SVETOVNI DAN ZDRAVJA ta dan smo namenili ozaveščenju pomena gibanja na naše zdravje. Vse tri skupine smo izvedle poligon na prostem.

TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK na ta dan smo si pripravili svečani zajtrk. Predhodno smo si izdelali pogrinjke, ter se pogovarjali o tradicionalni slovenski hrani. Otroke smo opozorili na pomen lokalno pridelane hrane ter se

seznanili z njenim pomenom. Obiskal nas je čebelar in nam predstavil med kot hranilo.

NAVAJANJE NA SAMOSTOJNOST

Najmlajši pa so veliko časa namenili tudi navajanju na samostojnost. Trudili so se, da bi otroci osvojili dnevno rutino v kar so jih tudi aktivno vključevali. Tako so sodelovali pri pospravljanju slinčkov, igrač na dogovorjeno mesto, sezuvanje, obuvanje, umivanje ust in rok, pospravljanje v predalček, aktivno pa so jih vključevali tudi pri pripravi za počitek.

Zapisali: Alenka Kamin, Klavdija Oberstar, Mojca Širca

Uredila in oblikovala: Mojca Širca