

VRTEC PEDENJPED, ENOTA LIPOGLAV

CERUTOVA ULICA 6

1000 LJUBLJANA



POROČILO O PROJEKTU ZDRAVJE V VRTCU



VRTČEVO LETO 2016/2017

ZDRAVJE V VRTCU

VRTČEVO LETO 2016/17

Vrtec Pedenjped že vrsto let nosi naziv ZDRAV VRTEC. Da pa ta naziv upravičimo, vedno znova pripravljamo najrazličnejše vsebine in aktivnosti za otroke, starše in stare starše. Naš namen je ozavestiti zdravje kot vrednoto, spodbujati zdrav življenjski slog in s preprostimi navadami preprečevati in omejiti širjenje različnih bolezni.

V okviru teh glavnih ciljev smo v enoti Lipoglav preko celega leta izvajali naslednje aktivnosti:

1. Z GIBANJEM DO ZDRAVJA

1.1. Spodbujanje gibalne aktivnosti otrok, staršev, starih staršev...

- Aktivna udeležba družin na krajevni prireditvi Pohod pod Pugledom,
- Pohod na Magdalensko goro
- Nočni pohod družin na veliki Lipoglav ter seznanitev družin in krajanov z možnostjo uporabe alternativnega, okolju prijaznega vozila Eurban.

-1.2. **TEDEN MOBILNOSTI:** otroci, starši in stari starši so v vrtec oz. iz vrtca prihajali peš, s kolesi, skiroji...družine so za vsako pot brez avtomobila zbirale "nalepke" in na koncu tedna smo se nagradili z domačo sadno solato. Opažamo tudi, da vedno več staršev v vrtec oz. iz vrtca prihaja/ odhaja peš preko celega leta.

1.3. ŠPORTNE AKTIVNOSTI:

- KOLESARSKI DNEVI, POHODI V NARAVO, KROS, TEK, HOJA /TEK ČEZ DRN IN STRN, SANKANJE...: V okviru različnih aktivnosti v vrtcu smo izvedli kolesarske dneve, pohode, tek...

2. UREDITEV ZELIŠČNEGA IN ZELENJAVNEGA VRTA

V enoti Lipoglav že nekaj časa aktivno sodelujemo z Društvom podeželja Lipoglav. Člani društva vrsto let živijo v sožitju z naravo in cenijo vrednost narave in njenih danosti. Te vrednote želimo privzgojiti tudi našim malim Pedenjpedom, zato smo skupaj pripravili in izvedli aktivnosti, ki se nanašajo na področje raznolikosti narave, vpliv narave in njenih danosti na naše zdravje in ohranitev le-te.

Večkrat obiščemo lokalno zeliščarico, gospo Mihaelo Grum in njen bogat zeliščni vrt. Gospa Mihaela nam skrbno razlaga o posameznih zeliščih, jih nam pokaže, nekatera lahko tudi pokusimo, razlaga nam o vplivih zelišč na naše zdravje... Kar nekaj sadik

zelišč nam je tudi podarila in nam pomagala zasaditi vrtno gredico. Letos smo jo še dodatno obogatili s sadikami različnega jagodičevja.

3. ZDRAVA PREHRANA

Večkrat tedensko otrokom ponudimo svežo zelenjavo, jih motiviramo s t.i. "veselimi sendviči" in jih tako spodbujamo k pokušanju in uživanju zelenjave.

tekom leta smo kar nekajkrat sadje in zelenjavo tudi sočoli ter tako otroke vsodbujali k pitju naravnih sadno-zelenjavnih sokov.

Izdelali smo plakate, na katerih so otroci razvrščali zdravo in manj zdravo hrano. Veliko smo se pogovarjali kaj vsebuje manj zdrava hrana in zakaj to ni dobro za naše zdravje (maščobe, sladkor, barvila...)

Obeležili smo tudi svetovni dan zdravja. Na ta dan smo pripravili osvežilne napitke iz svežega sadja in sadna nabodala. Velik poudarek smo dali tudi lokalno pridelani hrani...Kaj je lokalno pridelana hrana? Zakaj je bolj zdrava? Kje in kakšen način jo lahko dobimo/kupimo...?

3.1. TRADICIONALNI SLOVENSKE ZAJTRK

V okviru tradicionalnega slovenskega zajtrka smo k sodelovanju povabili lokalne pridelovalce hrane oz. živil, ki so nam za ta dan dostavili med, maslo, domač polnozrnat kruh in jabolka. Živila so bila izvrstna in otroci so jih z veseljem zaužili. V okviru te tematike smo se z otroki pogovarjali tudi o lokalno pridelani hrani, hrani, ki ne prepotuje tisoče kilometrov in njenemu vplivu na naše zdravje. Tako smo otroke in posledično vso družino vzpodbudili k nakupu živil na okoliških kmetijah, saj smo ravno s tradicionalnim slovenskim zajtrkom ponovno ozavestili, da jih je v naši bližnji okolici kar nekaj, ki ponujajo prvovrstna živila. Družine spodbujamo tudi k racionalnem nakupu živil, ki posledično vplivajo tudi na manj odpadkov in konec koncev prinašajo prihranek.

3.2. PRAZNOVANJE ROJSTNIH DNI:

Tudi letos nam je uspelo precej omejiti sladke prigrizke in jih nadomestiti s suhim sadjem, oreški in manj sladkimi sokovi...Ker pa so bili letošnja rdeča nit projekta Zdravje v vrtcu prav rojstni dnevi smo temu namenili še posebno pozornost. V ospredje smo postavili doživljanje rojstnega dneva kot posebnega dogodka. Starše smo povabili, da na dan praznovanja v vrtec prinesejo različen didaktični in ustvarjalni material, otrokove priljubljene igre, igrače, knjige... Tako smo na dan otrokovega praznovanja izvajali otrokove ljube aktivnosti tako zunaj kot v igralnici. Na tak način je bil vsak rojstni dan drugačen, zanimiv, inovativen. S takšnim načinom praznovanja smo otrokom omogočili doživljanje ugodja, zadovoljstva, zavedanja lastne vrednosti in individualnosti. Tako smo v celoti realizirali smo naš skupni cilj, da je otrokov rojstni dan res njegov poseben dan.

3.3. ČAJANKA Z BABICAMI IN DEDKI:

V januarju že tradicionalno organiziramo čajanko in družabno srečanje za babice in dedke. Letos jo je še dodatno obogatila zeliščarica Mihaela, ki nam je pripravila domače zeliščne in sadne čaje, katere nabira in pripravlja sama. Tokrat je za vse pripravila predstavitev zeliščnih mešanic in na koncu za vse pripravila čaj. Bilo je res poučno in prijetno dopoldne.

3.4. PRIPRAVA DIDAKTIČNIH IGER NA TEMO ZELIŠČ:

Otroci iz starejših skupin so si izdelali svoji družabni igri Spomin in Zeliščni Bingo, kateri se z veseljem igrajo ob različnih priložnostih v vrtcu.

Pogovarjali so se o zeliščih. Otroci so jih naštevati, povedali zakaj jih uporabljamo, kje rastejo ipd... Otroci poznajo: meto, trobentico, drobnjak, peteršilj, meliso, regrat, bezeg, rožmarin, sivko in žajbelj, ki rastejo na travniku, na vrtu, v gozdu in na morju. Po pogovoru so naštet zelišča narisali na ploščice.

4. ČISTE ROKE ZA ZDRAVE OTROKE, OSTAL BOM ZDRAV, DOBILI BOMO DOJENČKA

Tudi letos smo dali velik poudarek pogostemu in pravilnemu umivanju rok. V kopalnicah smo namestili plakate o pravilnem umivanju rok in si šli pogosto načrtovano umiti roke, da bi to večino dodobra usvojili. Starše pa smo že na uvodnih roditeljskih sestankih poprosili, da si pred prihodom v igralnico z otroki temeljito umijejo roke in enako storijo tudi, ko gredo iz vrtca. Ta aktivnost je pri večini staršev prešla že v navado.

Pogovarjali smo se o zdravju in o tem, kaj moramo delati, upoštevati, da bomo čimbolj zdravi. Otroci že dobro poznajo svoje telo.

Po lutkovnem filmu Dobili bomo dojenčka, smo se pogovarjali o negi dojenčka. Otroci so se igrali z dojenčki, s posteljico, z vozički, ter se preko igre vlog spremenili v prave mamice in očke, ki skrbno negujejo svoje otroke.

5. MOJI ZOBKI SO ZDRAVI

Obiskala nas je gospa Mojca Kroflič, ki izvaja zobno preventivo. Z nami se je pogovorila o pravilnem umivanju zob, kako pogosto jih je potrebno čistiti ter skušala na prijeten način pri posameznih otrokih premagati strah pred zobozdravnikom. Nato smo izvedli praktično delavnico o pravilnem čiščenju zob.

6. VARNO S SONCEM

V okviru tega podprojekta smo se z otroki veliko pogovarjali o vplivu premočnih sončnih žarkov na našo kožo. Ugotavljali smo kdaj je sonce najmočnejše in kaj lahko takrat storimo. Tako dosledno bivamo v senci, imamo pokrivala in ustrezna lahka oblačila, otroci pa od doma prinašajo ustrezno zaščitno kremo. Uredili smo tudi kotiček za starše preko katerega osveščamo in hkrati izobražujemo, da se čim bolj izogibajo sončnim žarkom in, da se tudi zaščitijo.

Zapisała: Mihelca Mojškerc, dipl. vzg.