



PRI PIKICAH SMO SPOZNAVALI, KAKO OHRANITI ZDRAVJE

Lansko leto smo pričeli z dejavnostmi, ki pri otrocih ozavešajo, kako njihova dejanja krepijo njihovo zdravje in letos smo to nadaljevali. Pri tem sva bili pozorni, da sva dejstva predstavljali poenostavljeno, vendar še vedno »naravoslovno« točno in pravilno. Npr. dosledno smo uporabljali izraz mikrobi. Če so otroci dobili napačno informacijo, sva jo utemeljili – npr. ko so si ogledali lutkovni film, kjer so imeli mikrobi narisane oči in usta, so bili obveščeni, da v resnici mikrobi tega nimajo – tako je le narisal slikar. Otroci vedo, da njihove zobe topi kislina, ki jo v ustih »izdelujejo« mikrobi. Vedo tudi, da se to dogaja takrat, ko se mikrobi prehranjujejo z ostanki hrane v njihovih ustih, zato je zobe potrebno umivati.

Rojstne dni otrok smo praznovali brez hrane. Vsak otrok si je izbral dejavnost, ki se bo na ta dan izvajala, pri čemer je bilo pravilo, da gremo ob lepem vremenu pohajati. Izvedli smo pester nabor gibalnih dejavnosti – pohod na Sovič, z igro v gozdu; gibalna urica z žogami in prosta igra z njimi; pohod do igrišča (v parku ali pred enoto Zmajček ali za avtobusno postajo) in igra na igrišču; gibalna urica z baloni; ples v disko vzdušju; pohod do travnika, s tekom po klancu navzdol in prosto igro; pohod do športnega parka z gibalno dejavnostjo; sankanje. Obeležili smo tudi dan slovenske hrane, s projektom Tradicionalni slovenski zajtrk. Otroci so spoznavali čebelo, pojedli zajtrk in se pogovarjali o pomenu lokalno proizvedene hrane. Ogledali smo si čebelarstvo razstavo (TIC Galerija).

Letošnje leto smo dali poudarek na usvajanju zdravega življenjskega stila in zavedanju otrok, kaj od dejavnosti krepí njihovo zdravje in zakaj. Izvajali smo dejavnosti, nato so otroci ugotovili, kaj so naredili za svoje zdravje in na katero od osmih področij sodi (pitje vode, gibanje, svež zrak, zdrava prehrana, higiena, spanje, dobro počutje, varnost). Otroci so tekom leta večkrat dobili nalogo, da izmed dejavnosti, ki smo jih izvajali preko dneva, prepoznajo tiste, ki krepíjo njihovo zdravje ter opredelijo, v katero od zgoraj naštetih področij sodi.

V Vrtcu Postojna imamo bogato tradicijo sodelovanja z zunanjimi sodelavci, ki pomagajo skrbeti za zdrav razvoj otrok: športni pedagog (gibalne urice), Nogometna zveza Slovenije (Nogometni vrtec), Atletska zveza Slovenije (Otroci tečejo), Zdravstveni dom Franca Ambrožiča Postojna (zdravstvena in zobozdravstvena vzgoja in preventiva), organizatorji Evropskega tedna mobilnosti (vožnja s skiroji in otroška telovadba), TIC Galerija (čebelarstvo razstava), kmetje v sodelovanju z družino deklince iz oddelka (izlet na Mala Brda z ogledom ekoloških kmetij). Otroci so se udeležili tudi dejavnosti v okviru projekta Znam, zato pomagam, ki so ga organizirale strokovne delavke iz našega vrtca. Z njimi je sodelovala tudi tabornica in reševalci.

Veliko gibalnih dejavnosti smo izvajali tudi s projektom Pastirčkove igre, katere smo otvorili jeseni v Športnem parku Postojna, kjer smo vse skupine starosti 5–6 let izvedle športno dopoldne. Pastirčkove igre za otroke stare 5–6 let vključujejo 4 pohode (naredili smo jih več), igre z žogo, igre s hoduljami in vožnjo s skiroji. Ko otrok naredi pohod ali zaključno dejavnost, v Pastirčkovo knjižico nariše dejavnost/pohod. Otroci, ki v knjižici izpolnijo vse rubrike, prejmejo priznanje o sodelovanju na Pastirčkovih igrah.

Otroci so se udeležili tudi vodnih dejavnosti v Bazenu Logatec (igra v vodi in privajanje na vodo) ter prosta igra v vodi. V vrtcu so z eksperimenti spoznavali vodo (površinska napetost, plovnost snovi, taljenje snega in zamrzovanje vode itd.). Z vodo so se igrali skozi celo leto (luže, voda v posodah, led v naravi, ledene kocke v igralnici, sneg). Vsakodnevno so vodo tudi pili.

V mesecu juniju smo pričeli s programom Varno s soncem in se udeležili letovanja na Rakitni.

Dejavnosti so bile izvedene zunaj in od teh jih je večina vključevala gibanje. V prostoru smo bili le zvečer in med dežjem. Nekaj dejavnosti, ki smo jih izvedli: igra na prostem (igrišče), pohod do Rakiškega jezera in raziskovanje travnika ob jezeru, ogled mini živalskega vrta, ogled hiške Muze Copatarice, nočni pohod z lučkami, pohod v škratovo deželo.

Na poldnevni izlet smo odšli v Ljubljano. Mogoče to ni najboljša destinacija za bivanje na prostem, smo se pa nahodili in videli veliko navdušujočih stvari (predstava, Ljubljana, Herkulov kip, magistrat, Robbov vodnjak, Martin Krpan s kobilico, Mesarski most, Tromostovje, Plečnikove arkade, Zmajski most, Lutkovno gledališče Ljubljana ...).

Tematski sklop Naše zdravje je povezoval dejavnosti, s katerimi smo krepili zdravje in ozaveščali pomen življenjskega stila za naše zdravje. Omenjena tema se je pojavljala preko celega leta – večkrat, tako, da so otroci dobili občutek in se zavedali, da skrb za zdravje ni enkratno dejanje ali vsebina, ki se nanaša na določeno obdobje – skrb za zdravje je del našega življenja in je vključena v različne dejavnosti (nekatero so omenjene v tem poročilu, druge niso neposredno povezane z zdravjem). Predvsem je bila pomembna dnevna rutina – dejavnosti, ki jih vsakodnevno delamo za svoje zdravje (npr. za žejo so otroci vsakodnevno pili vodo; sladica je bila del obroka – sama ni predstavljala obroka; otroci so dobili majhen dodatek sladice po zaužitju glavni jedi; prostore smo pogosto zračili in bili zunaj (skoraj) vsak dan). Pred odhodom v šolo smo imeli še zaključno srečanje s starši – z družinami smo se povzpeli na hrib v bližini Postojne (Pečna reber).

Oddelek: Pikice (5–6 let)

Vzgojiteljica: Mojca Antončič, mag. prof. zgod. učenja

Pomočnica vzgojiteljice: Martina Smerdelj, dipl. vzg.













