



Program ZDRAVJE V VRTCU

SKUPINA: Škrati

STAROST: 4–5 let

MENTORICI: Nina Maver in Tina Pelko

ENOTA: Zmajček, Gregorčičev drevored

V preteklem vrtčevskem letu smo se Škrati veliko pogovarjali o tem, kaj lahko sami storimo za ohranitev svojega zdravja in zdravja svojih bližnjih. Na to temo smo izvedli dejavnosti, ki so se prepletale in sprotno nadgrajevale. Sprva so bile dejavnosti zastavljene vodeno, nato pa so postopoma postajale tudi del proste igre.

Preko preprostega poskusa smo se naučili zakaj in kako pravilno kihamo in kašljamo. Večkrat smo si tudi na pobudo otrok v jutranjem krogu ogledali kratek film Čiste roke za zdrave otroke (vir: youtube).



Otroci so ob posnetku utrjevali pravilno umivanje rok, pred ogledom filma pa smo se vedno spomnili, zakaj in kdaj je to opravilo zelo pomembno. Na to nas je spomnila Mimi. Mimi je majhen mikrob, ki smo ga spoznali v knjigi z naslovom *Ne liži te knjige* (I. Ben-Barak). Knjiga je zasnovana tako, da so otroci ob prebiranju aktivno vključeni v njeno vsebino, saj jih vzpodbudi, da gredo skupaj z Mimi na potovanje.

Ogledali smo si tudi lutkovni film Ostal bom zdrav, ki otrokom ni bil najbolj zanimiv. Na temo zdrave prehrane jih je bolj pritegnila prehrambena piramida, ki sva jim jo uspešno približali na njim primeren in razumljiv način. O pomenu besede »piramida« nismo diskutirali, bolj smo se osredotočili na njeno vsebino.



Na tabli, ki jo imamo v igralnici, sva z lepilnim trakom pripravili shemo, v katero so otroci, sprva vodeno, nato med prosto igro, v pravi prostor vstavljali hrano, tekočino in gibanje oz. slike naštetega, ki so jih sami poiskali v ponujenem reklamnem materialu, izrezali in zalepili z lepilnim trakom. Ugotovili smo, kaj je najbolj pomembno za ohranitev našega zdravja in kaj ni najbolj primerno. Večkrat smo omenili sladkarije in prišli do sklepa, da jih lahko zaužijemo, a le v manjših količinah. Preko piramide smo se tudi naučili, da je najbolj pomembno gibanje, predvsem na prostem, in skušali vsak dan preživeti na igrišču enote, najraje pa smo raziskovali Sovič ter Pot pastirčka Jakoba.



V okviru pomena zdrave prehrane za ohranitev našega zdravja smo razvrščali sadje in zelenjavo iz koticčka »kuhinja«. Tudi ta dejavnost je otrokom postala všeč in so jo s časoma vpeljali v prosto igro. Čisto zares pa smo skuhali juho iz buče in čežano.

Med prosto igro sva otrokom ponudili tudi dve namizni didaktični igri, in sicer igro *dobrojed*, ki je oblikovana na pravilih igre *človek, ne jezi se*, ter igro, ki sva jo oblikovali z lanskimi škrti: *prehrambena piramida*.



Po daljši odsotnosti sva ugotovili, da so si otroci veliko zapomnili, predvsem niso pozabili na postopek pravilnega umivanja rok ter njegovega pomena – za ohranitev našega zdravja.

Zapisala: Nina Maver