

# ZDRAVJE V VRTCU



Skupina : ŽABICE

Starost otrok : 1–6 let

Strokovni delavki: Andreja Janev in Nataša Fatur

vrtčevsko leto 2019/2020

## Junij 2020

V letošnjem vrtčevskem letu 2019/2020 sva s sodelavko vodili skupino otrok v starosti dve do pet let. Ker je bila skupina heterogena, sva vse dejavnosti, ki so se tekom celega vrtčevskega leta izvajale, prilagajale starosti otrok.

Rdeči niti in hkrati gesli letošnjega leta sta bili:

- Gibanje je zdravo!
- Jem zdravo!

S projekti na področju zdravja v vrtcu smo pričeli kaj kmalu po uvajalnem obdobju, in sicer v mesecu oktobru, ko smo se z otroki v skupini pogovarjali o jeseni ter kaj nam ta čarobni mesec vse lahko ponudi. Skupaj z otroki smo izdelali Teto Jesen ter se pogovorili o tem, katere jesenske pridelke pobiramo v jesenskem času. Pri tej dejavnosti so nam na pomoč priskočili tudi starši otrok, saj so otroci od doma prinašali različne jesenske pridelke (koruzo, korenček, bučo, krompir, zelje, stročji fižol, orehe, jabolka, hruške ...). Ugotovili smo, da imamo nekaj od teh sadežev tudi na našem vrtčevskem igrišču. Otroci so od doma prinesli pletene košarice in skupaj smo se odpravili v naš mini sadovnjak. Nabrali smo jabolka, slive ... in se kasneje z njimi v igralnici posladkali. Pripravili smo si tudi pečena jabolka z medom in orehi. Jabolka smo pod tekočo vodo dobro umili, jih s pomočjo noža prerezali in izdoblili ter posuli z mletimi orehi in sladkim medom. Ko so bila jabolka pripravljena, smo jih odnesli v kuhinjo, jih postavili v ogreto pečico in nestrpnopno opazovali peko jabolka. Otroci so z velikim navdušenjem jabolka poskusili in ugotovili, da so zelo dobra.



V mesecu decembru smo se na predlog otrok odločili, da bomo medvedku Poldku poskušali pomagati pri pripravi kolačkov. Preko pravljice *Saj zmoreš, Poldek*, ki je bila rdeča nit meseca decembra, smo izvedli tudi dvodnevno dejavnost peko piškotov. Ker smo se v skupini že veliko pogovarjali o zdravi prehrani, smo se odločili, da bomo spekli zdrave piškote. Prvi dan smo se v jutranjem krogu z otroki pogovarjali o tem, kje vse bi lahko našli recept za zdrave piškote. Slišali sva kar nekaj predlogov –od tega, da lahko recept poiščemo v veliki knjigi, reviji ... deklina iz skupine pa nama je predlagala, da bi nam lahko na pomoč priskočila njena babica. Zato smo babico deklice povabili v skupino ter skupaj z njeno pomočjo pripravili sladek in zdrav prigrizek. Recept za piškote nam je zaupala babica deklice. Pri peki so sodelovali vsi otroci. Pred pričetkom smo se seveda pogovorili o higieni in varnosti, ki je potrebna pri pripravi hrane. Temeljito smo si umili roke, deklicam sva priskočili na pomoč ter jim speli lase, naredili smo si predpasnike in pričeli s pripravo piškotnega testa. Piškoti so bili iz polnozrnat pirine moke, namesto sladkorja pa smo uporabili med. Otroci so testo najprej z

rokami pregneti, nato pa ga z modelčki oblikovali. Pripravljene piškote smo položili v pekač, obložen s peki papirjem, in ga položili v pečico. Kaj kmalu je po kuhinji omamno zadišalo. S piškoti smo se posladkali po kosilu, nekaj le-teh pa so otroci za pokušino tudi odnesli domov.



Po vseh teh dobrotah, ki smo jih skupaj z otroki pripravili, pa smo s pomočjo pravljice *Škrat Brokolino* (Julia Volmert) pričeli s pogovori o zdravi prehrani. Pravljico o škratku Brokolinu so otroci vzeli zelo resno, saj so se o njeni vsebini veliko pogovarjali tudi med obroki ter se med seboj spodbujali. Izdelali smo prehransko piramido ter se ob njej pogovorili, in sicer katere hrane mora biti na jedilniku največ in katere najmanj. Otroci so imeli tudi domačo nalogo, doma so namreč morali v revijah in časopisih poiskati fotografije različne hrane. Le-te smo v vrtcu izrezali ter jih uvrstili v drevesni diagram ter se tako preizkusili na področju matematike, saj so hrano razvrščali v zdravo ali nezdravo. Otrokom je šlo razvrščanje zelo dobro od rok, saj smo se pred to dejavnostjo o tem veliko pogovarjali. Kaj kmalu je bilo opaziti, da so otroci že med samimi obroki podajali komentarje o tem, kaj je zdravega na jedilniku, hkrati pa so tudi hrano pričeli uvrščati v prehransko piramido. Po vseh teh dejavnostih sva s sodelavko opazili, da so otroci v vrtcu začeli jesti bolj raznoliko hrano ter pričeli okušati zelenjavo in sadje.



Odločili pa smo se pripraviti tudi bučno juho. Otroci so si bučo najprej ogledali, si naredili predpasnike, umili roke in pričeli s kuhanjem. Pod najinim skrbnim nadzorom so otroci bučo narezali na manjše koščke in jih postavili v lonec. Ugotovili smo, da takšne juhe kuhajo tudi njihove mamice doma. Kuhanje juhe smo nestrpno spremljali v kuhinji, ko je bila buča kuhana, sva juho s paličnim mešalnikom zmešali. Otroci so naju med samo pripravo kuhanja opazovali. V času kosila smo našo mojstrovino seveda tudi poskusili ter se vsi strinjali, da je bila bučna juha odlična.



Tekom celega leta sva s sodelavko v skupini – predvsem zaradi mlajših otrok –, dali velik poudarek tudi na higieno rok. Otroci so preko celega leta večkrat obnavljali pravilno umivanje. Kar se nam je v času pred epidemijo in po njej obrestovalo. Skušali sva jima prikazati, zakaj je umivanje rok tako pomembno ter kako se virusi in bacili širijo. Odločili sva se, da bova otrokom prikazali tako, da si bodo lahko predstavljali. V razpršilko sva natočili vodo ter vanjo nasuli srebrne bleščice. Otrokom sva vodo z bleščicami napršili roke. Roke so si najprej ogledali ter na njih opazili bleščice. Rekli sva jim, da so te bleščice na rokah bacili. Po najinih navodilih so pričeli s prijemanjem različnih predmetov v igralnici (kljuko, igrače, mizo ...). Predmete so si kasneje podrobno ogledali in ugotovili, da so na predmetih, ki so se jih dotaknili, ostale bleščice oziroma tako imenovani virusi in bakterije. Skozi pogovor sva razložili, da se na tak način prenašajo virusi in bakterije, ki pa jih mi s prostim očesom ne vidimo. Odziv otrok je bil zelo dober, saj so po prikazu ves čas postavljali različna vprašanja, tudi o tem, kako izgledajo virusi in bakterije. Zato sva otrokom ponudili njihovi starosti primerno literaturo, v kateri so bili virusi in bacili tudi slikovno prikazani.

Vrtčevsko leto pa smo zaključili z gibanjem, in sicer je bilogeslo zadnjega meseca: Gibanje je zdravo! Kljub temu, da se v vrtcu vsakodnevno veliko gibamo, hodimo na pohode, raziskujemo okolico, se gibamo na igrišču vrtca, se udeležujemo gibalnih minut, sva se s sodelavko odločili, da bova v letošnjem letu gibanju posvetili še nekaj več pozornosti.

Tako smo v zadnjem mesecu tega vrtčevskega leta postali pravi športni asi ter spoznali kar nekaj vrst športa ter se v njem tudi preizkusili. Preizkusili smo se v spretnostni vožnji s poganjalci, skiroji, igrali smo nogomet, se na kratko seznanili z atletiko ter pri vsem tem, kar je najbolj pomembno, neznansko uživali.

Spoznali smo:

- zakaj se moramo pred vsakim športom pravilno in dobro ogreti,
- kakšne vaje so primerne za ogrevanje,
- preizkusili smo se v različnih športih (nogometu, kolesarjenju, teku, pohodništvu...),
- opremo, ki jo potrebujemo za določeno vrsto športa (obutev, oblačila, čelade, ščitniki...),
- zakaj se je potrebno gibati, da gibanje vpliva tako na naše zdravje kot tudi na naše počutje,
- na kakšne načine se lahko gibamo (hoja, tek, plavanje, sprehodi, rolanje...).

- Udeležili pa smo se tudi mini krosa v gozdu po neravnem terenu ter športnih iger v športnem parku – za udeležbo smo bili tudi nagrajeni, otroci so namreč za sodelovanje na igrah prejeli prave medalje.
- Skozi vse leto smo hodili na planinske pohode na bližnji hrib ter raziskovali okolico.

