



Zdravje v vrtcu

v skupini Želve

2020/2021

Vzgojiteljica: Vesna Grahovič

Pomočnik vzgojiteljice: Rudi Doles

S skupino Želv smo v letošnjem letu sodelovali v programu Zdravje v vrtcu, katerega rdeča nit je »Počutim se dobro 2«. Izvedene dejavnosti so pripomogle k boljšemu telesnemu in duševnemu zdravju otrok ter k večji aktivnosti in povezanosti otrok v skupini, empatiji, razumevanju drug drugega in medsebojni pomoči.

Otroci so se veliko gibal v notranjih prostorih in na prostem. Tako so zadovoljili svojo primarno potrebo po gibanju. V času epidemije so starši pošiljali fotografije in kratke posnetke otrok sprehodov v naravi, teka in hoje v hribe.



Spoznavanje zdrave prehrane in navajanje na zdrav življenjski slog je potekalo skozi različne dejavnosti in vsebine, ki so se prepletale s projektom Trajnostne mobilnosti in projektom Turizem in vrtec z letošnjo temo Moj kraj moj chef. Po pravljici Jakob in postojnski zmaj so otroci prišli do ideje, da bi pripravili »Jakobove palačinke«. Sodelovali smo z Melito s Smrekarjeve domačije, ki je otrokom predstavila, kaj so včasih pastirčki jedli. Spekli smo okusne palačinke iz domače moke, mleka in jajc. Namazali so jih z medom in posuli z mletimi orehi. Dekoracija pa je bila iz smetane in malinovega preлива. Pomen zdrave in lokalno pridelane hrane so spoznavali skozi različne dejavnosti: pokušina domačih izdelkov in jabolčnega soka s Smrekarjeve domačije, razvrščanje sličic hrane in pijače na Drevesnem diagramu, ustvarjanje »zdravega krožnika« z lepljenjem sličic na papirnat krožnik, s pogovorom od kod pride hrana na naš krožnik, z ustvarjanjem lončkov, sejanje semen, sajenje sadik vrtnin na manjši gredici in opazovanje rasti zelenjave.



Na vrtu so pojedli zajtrk in uživali v stiku z zemljo in naravo.



Na osrednjem trgu pred hotelom Kras so otroci v Evropskem tednu mobilnosti sodelovali v kvizu o prometu in varnosti ter se sprehodili po poligonu in preizkusili svoje znanje o varnosti v prometu. Dejavnost je vodila gospa Mateja Premrl, ki jim je postavljala vprašanja. Otroci so zelo radi sodelovali in tudi pravilno odgovorili na zastavljena vprašanja. Pozneje so se sprehodili po poligonu postavljenem s prometnimi znaki in semaforjem, ki pa so jih lahko tudi sami postavili. V telovadnici vrtca sva s pomočnikom postavila poligon in ob tem so spoznavali semafor. Sprehodili smo se na železniško postajo, ker otroci obožujejo vlake. Prvič smo jo obiskali, ko je prišlo v njeni bližini do požara. Izrazili so željo, da bi si pogledali pogorišče. Pogovarjali smo se tudi o požaru in kako se lahko zaščitimo pred njim. Pripovedovali so, kako so čutili neprijeten vonj, ko je gorelo in ugotovili smo, da je požar »umazal« zrak. Ko smo naslednjič odšli, pa so ostali presenečeni, ker je tam sedaj nova delovna hala. Na Drevesnem diagramu so razvrščali sličice vozil po lastnosti ima/nima koles. Potem, ko smo se večkrat pogovorili, pa so razvrščali avtomobil, kamion, motor, vlak, avtobus, kolo, skiro, pešce glede na to kaj je/ni dobro za naše zdravje in za okolje. Plakat smo razstavili v igralnici, ker so si ga lahko večkrat pogledali in se ob njem pogovarjali. Izvedli smo tudi varno vožnjo s skiroji na ploščadi srednje šole. Otroci so po poti hodili ob skirojih in pazili na svojo varnost in varnost ostalih otrok. Na asfaltni površini pa so se preizkusili na poligonu. Ustvarjali so maketo naše ulice, ker so želeli narisati stavbe, prometne znake, drevesa, kolesarje, kako se vozijo s skiroji, avtomobile. Tako so si še bolj zapomnili podobo naše ulice in kje morajo biti pazljivejši. V sklopu Trajnostne

mobilnosti so dobili kresničke, ki so se jih razveselili in tudi povedali, kje si jo bodo obesili. Pogovorili smo se o pomenu kresničk in rutk v prometu. Na dnevu Na odprti ulici so se družili z gasilci, policaji in reševalci. To je bil poseben dogodek, ko so spoznali gasilski kamion in se preizkusili na gasilskem poligonu, kjer so reševali žival iz goreče hiške. Pogledali so si policijski in reševalni avto. Preizkusili so se pri oživljanju lutke in ležali na reševalnih nosilih.



Ob prihodu vročih poletnih dni pa smo poskrbeli za osvežitev z vodo in seznanjanjem z vsebinami Varno s soncem. Ob animaciji posnetka Varno s soncem z želvico Evo, so otroci spoznavali, kako se zaščititi pred škodljivimi vplivi sončnih žarkov. Opazovali so dolžino sence v dopoldanskem času.



Ob ponovni vrnitvi v vrtec po epidemiji, pa so otroci pogosto bili nestrpni in konfliktni drug do drugega, slabo so se poslušati in bili so manj pozorni. S pogovori smo iskali rešitve in prijazne besede. Ni le pomembna participacija otroka, ga uslišati ampak tudi inkluzija, da se vsak posameznik počuti sprejetega in da ga drugi razumejo. Otroci so razvijali empatijo drug do drugega skozi socialne igre. Pogovarjali smo se o sprejemanju drugačnosti in zakaj nekdo nekaj potrebuje. Pri tem nam je pomagala pravljica Mavrično moštvo (Annette Aubrey), ki pripoveduje o nasilnih odnosih in neprimerni komunikaciji med otroki. Po pravljici so risali svoje prijatelje.



