

ZDRAVJE V VRTCU 2021/22

Skupina RISI (5 – 6 let)

Sanja Stanković Petrović in Andreja Grah



V okviru projekta Zdravje v vrtcu smo se letos osredotočili na zdravo prehrano. V igralnici smo izvajali več dejavnosti na to temo. V nadaljevanju bomo podrobneje opisali pet dejavnosti:

1. 3D prehranska piramida

Pogovarjali smo se o zdravi prehrani. Otrokom smo predstavili veliko 3D piramido. Skozi pogovor smo ugotovili, da na vrh damo tista živila, ki naj bi jih uživali najmanj. Otroci so preko slikovnega materiala spoznali kakšna je prehranska piramida. Nato so iz reklam izrezovali vsa živila. Vsak otrok je individualno umestil svojo sličico na ustrezno mesto v piramidi. Ob dejavnosti je ves čas potekal pogovor in razlaga ter učenje otroka od otroka. Sodelovali so vsi otroci. Vsak je nalepil več sličic. Otroci so si prosto izbirali slike, tako zdravih kot nezdravih živil. Slike so lepili ob nadzoru odraslih oseb in sproti korigirali napake. Nastala je velika piramida (cca. 120 cm), ki je vsebovala živila vseh skupin prehranske piramide. Nismo pozabili na veliko vode in še več gibanja (dodali smo tudi te sličice). Piramido smo postavili na ogled v garderobni prostor, kjer so si jo lahko ogledali otroci in starši ostalih skupin (garderobni prostori so skupni za tri igralnice).





2. Prehranska piramida na tleh

Na tleh smo odrasli z maskirnim trakom označili velik trikotnik (cca. 300x200cm). Otroke smo povabili naj prinesejo hrano in embalažo ter jo pravilno umestijo v trikotnik/piramido. Dejavnost je potekala spontano. Sodelovali so vsi otroci. Med seboj so se opozarjali na morebitne napake ter jih sproti popravljali. V igralnici je takrat bilo na voljo resnično veliko odpadne embalaže, saj smo bogato opremili kotiček trgovina v sodelovanju s starši. Otroci so ugotovili, da imamo v kotičku veliko "nezdravih" živil (oz. embalaže). Ko so otroci napolnili trikotnik z živili in embalažo ter dodali tudi plastenke vode, so ugotovili, da na naši piramidi manjka vsakodnevno gibanje. Zato so narisali oblike gibanja na papir in sliko postavili v piramido.





3. Namizno-didaktični igri Gibanje in Zdrava prehrana

Med raziskovanjem in načrtovanjem izvajanja dejavnosti v okviru Zdravje v vrtcu, se je strokovnim delavcem utrnila ideja o nastanku iger, ki bi otroke skozi igro učile o zdravi in nezdravi hrani. Igri sta zelo enostavni, z enostavnimi navodili za igro, in sta primerni tudi za mlajše otroke. Otroci jih lahko uporabijo za igro kadarkoli in kjerkoli. Igra Gibanje - na papir smo zalepili 11 oblik gibanja ter zraven narisali ustrezno število pik. Otrok vrže dve igralni kocki ter sešteje oz. prešteje število pik in poišče obliko gibanja, ki jo ponovi. Igra Zdrava hrana - izdelali smo predlogo za igro v obliki igre Človek ne jezi se. Na posamezna polja smo prilepili zdravo na posamezna polja pa nezdravo hrano. Otrok meče igralno kocko in se premika po poljih naprej. Ko pride na polje z zdravo hrano, skoči en korak naprej, na polju z nezdravo hrano pa gre en korak nazaj. Pravila iger smo postavili v dogovoru z otroki in se lahko sproti spreminjajo in prilagajajo.

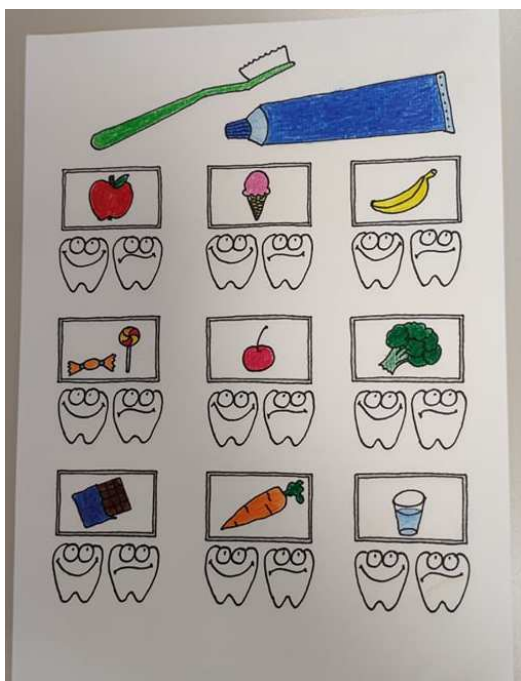






4. Delovni listi

Izdelali smo delovni list v povezavi zdrava hrana in zdravi zobki. Na delovni list smo narisali zdravo in nezdravo hrano ter ob vsaki dodali vesel in žalosten zob. Otroci so prepoznavali hrano in pravilno pobarvali ustrezen zob - zob je vesel, če je hrana zdrava in žalosten, ko je hrana nezdrava. Sodelovali so vsi prisotni otroci. Vsi otroci so pravilno rešili delovni list. Otroci so nalogo povezovali s svojimi mlečnimi in stalnimi zobki ter delo nadaljevali tudi samostojno in izdelovali svoje delovne liste. Med pogovorom smo ugotovili, da je za zdrave zobke pomembna hrana, ampak tudi pijača.



5. Sladkor v pijačah

Pri dejavnosti smo strokovni delavci želeli na praktičen način prikazati vsebnost sladkorja v pijačah. Otroci so v vrtec prinesli prazno embalažo različnih pijač. Izbrali smo najbolj pogosto pijačo, ki jo otroci uživajo. Izbrali smo plastenke (0,5 l) navadne vode, vode z okusom, cedevite, ledenega čaja in coca cole ter sadne kaše v vrečki (100 ml). Iz embalaže (deklaracije) smo ugotovili točno količino sladkorja, ki je v posamezni pijači. Med dejavnostjo so otroci opazovali odraslega pri tehtanju sladkorja za vsako pijačo posebej. Vsaki plastenki, ki smo jo prilepili na kartonasto podlago, smo prilepili vrečko z ustrežno količino sladkorja (pod plastenko). Poleg smo dopisali točno težo v gramih na 0,5 litra. Ta izdelek je postavljen na ogled v garderobnih prostorih, poleg prehranske piramide. Razmerje sladkorja v pijači je presenetil marsikatero odraslo osebo.



