

Projekt:

ZDRAVJE V VRTCU



Tema:

POČUTIM SE DOBRO

»Zdravja ne dobite v trgovini, temveč z načinom življenja«

(Sebastian Kneipp)



DATUM: 1.10.2020 – 31.8.2021

PREDNOSTNA PODROČJA:

NARAVA, DRUŽBA

GLOBALNI CILJ:

- Spoznavanje svojega telesa ter zdravega in varnega načina življenja
- Seznanjanje z zdravim načinom življenja

IZHODIŠČE ZA NAČRTOVANJE:

Vrtec sodeluje v projektu Zdravje v vrtcu, ki ga izvaja Zavod za zdravstveno varstvo Ljubljana. Rdeča nit projekta je: Počutim se dobro.

Za vzpostavljanje dobrega sožitja, zdravih pogojev in zadovoljstva so pomembni vsi vključeni: otroci, vzgojitelji, starši in ustanovitelji vrtcev. Otrokom bomo nudili različne aktivnosti in jih skušali motivirati za skrb za telo in dušo.

Med izvajanjem projekta, se bomo osredotočili na naslednje teme:

Nezdrava prehrana: Problem narašča z modernim načinom življenja. Za zaježitev epidemije je nujno delovanje na več ravneh. Promocija na tem področju že poteka in se bo še nadaljevala.

Telesna nedejavnost: Je med najhitreje naraščajočimi dejavniki tveganja. Sedeč način življenja je potrebno zmanjševati z aktivnimi pristopi.

Duševno in čustveno zdravje: Izredno pomembno za dobro počutje in delovanje vsakega posameznika, odvisno je od več dejavnikov.

Medosebni odnosi (med otroci in vzgojitelji, med samimi otroci, med vzgojitelji, med vzgojitelji in starši) so generator počutja oseb v določenem okolju. Posledice slabih odnosov se kažejo v nerazumevanju, povečani napetosti, stresnih situacijah,...

Razvijanje pozitivne samopodobe je ključno za razvoj osebnosti, ki se je sposobna spopadati z ovirami v življenju in sprejemati ustrezne odločitve

Nasilje v družbi in družini je tudi pri nas še vedno pojav pred katerim si zakrivamo oči. Ozaveščanje na tem področju sodi tudi v vrtčevsko okolje.

Odnos do škodljivih razvad: se gradi že v najzgodnejši mladosti in zahteva ustrezne pristope ter dobre zglede.

Varno fizično okolje je tisto, v katerem so možnosti za poškodbe ali zastrupitve ter možnosti širjenja nalezljivih obolenj minimalne in kjer ni dejavnikov iz okolja, ki bi negativno vplivali na kasnejše zdravje otrok. Osnovne pogoje za to nudi varna gradnja objektov, ustrezna razporeditev prostorov in oprema prilagojena potrebam in zmožnostim otrok, varna igrala in igrače.

Varno vedenje: Zavedanje nevarnosti in veščine za obvladovanje nevarnih situacij niso vsakomur prirojene. Vzgoja v zgodnjem obdobju in zgled odraslih pomembno vplivata na stališča do varnosti v kasnejšem obdobju.

Dobre higienske navade: Otrokom v predšolskem obdobju je potrebno higienske navade še privzgojiti. Od dobrih higienskih praks vseh udeleženih je odvisno dobro počutje vseh in zdravje posameznika.

Prenos infekcij v notranjem okolju: V vrtcu otroci sobivajo na relativno majhnem prostoru. Vsak klicenosec lahko hitro povzroči izbruh nalezljive bolezni.

KOTIČKI:

KNJIŽNI KOTIČEK: različne pravljice o prehrani, revije, slikanice, kuharske knjige, pravljice o zdravju in zdravi prehrani.

KONSTRUKCIJSKI KOTIČEK: lego kocke, duplo kocke, avtomobili.

DIDAKTIČNI KOTIČEK: domino, spomin, sestavljanke, vstavljanke...

LIKOVNI KOTIČEK: barvi papir, lepilo, tempera barve, časopisni papir, flomastri...

KOTIČEK KUHINJA: različno sadje, zelenjava, posodice, lončki, košarice...

KOTIČEK ZDRAVNIK: injekcije, povoji...

CILJI IZ POSAMEZNIH PODROČIJ:

PODROČJE	PREDVIDENI CILJI	POBUDE OTROK IN IZ NJIH NAČRTOVANI CILJI
<u>GIBANJE</u>	<ul style="list-style-type: none"> - Sproščeno izvajanje naravnih oblik gibanja z različnimi rekviziti - Spoznava naravo in se giba v naravi - Razvijanje prstnih spretnosti oziroma fine motorike - Razvijanje moči, natančnosti, hitrosti in gibljivosti, vztrajnosti - Sodeluje v elementarnih igrah - Spoznava nove gibalne vzorce 	
<u>JEZIK</u>	<ul style="list-style-type: none"> - Poslušanje jezika in vključenost v procese z otroki in odraslimi (verbalna in neverbalna komunikacija) - Razvijanje zmožnosti domišljajske rabe jezika ob poslušanju in pripovedovanju pravljic - Spoznavanje in poimenovanje sadja in zelenjave 	
<u>MATEMATIKA</u>	<ul style="list-style-type: none"> - Otrok klasificira in razvršča - Rabi imena za števila - Iskanje, zaznavanje in uporabljanje različnih možnosti rešitve problema – rezanje sadja - Spoznavanje izrazov za opis geometrijskih in fizikalnih lastnosti – barva in oblika 	

	<ul style="list-style-type: none"> - Raba izrazov za opisovanje položajev predmetov: na, v, pred, levo, desno, ipd. 	
<p><u>UMETNOST:</u></p> <p><u>GLASBA,</u></p> <p><u>LIKOVNA,</u></p> <p><u>PLESNA</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Spoznava različne likovne tehnike in jih uporablja pri likovnem ustvarjanju - Spoznavanje različnih materialov - Otrok se sproščeno vključuje v likovne dejavnosti - Otrok sproščeno prepeva pesmi - Otrok se giba in pleše s celim telesom, - Posluša različne zvrsti glasbe - Razvija občutek za ritem - Se sprošča, smeji, zabava 	
<p><u>DRUŽBA</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Spoznavanje, da morajo vsi ljudje v družbi pomagati in sodelovati, da bi ta lahko delovala ter omogočila preživetje, dobro počutje in ugodje - Razvijanje sposobnosti in načinov za vzpostavljanje, vzdrževanje in uživanje v prijateljskih odnosih z enim ali več otroki - Seznanjanje z varnim vedenjem in učenje živeti in ravnati varno v različnih okoljih in situacijah - Spoznava pojem solidarnost 	
<p><u>NARAVA</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Otrok se navaja na negovanjem svojega telesa: pravilno umivanje rok, kdaj, kako - zakaj je umivanje rok v tem času pomembno - Kako se obvarujemo pred virusi, bacili - Spoznavanje sebe in svojih čustev, občutij – kako se počutim, kdaj se dobro počutim, kdaj slabo - Seznanjanje z glino in slanim testom 	

DEJAVNOSTI IZ POSAMEZNIH PODROČIJ

PODROČJE	PREDVIDENE DEJAVNOSTI	POBUDE OTROK IN IZ NJIH NAČRTOVANE DEJAVNOSTI
<u>GIBANJE</u>	<p>- <u>vadbene ure</u> na prostem ali telovadnici (razgibavanje vseh delov telesa, igra s pravili),</p> <p>- krajši in daljši sprehodi v okolici,</p> <p>- pohod v gozd, pod Pekrsko gorco, izleti (daljši z nahrbtnikom)</p> <p>- izvajanje naravnih oblik gibanja</p> <p>- vožnja s poganjalci, skiroji in kolesi</p>	
<u>JEZIK</u>	<p>Vodeni pogovor: zdra</p> <p>- Izražanje čustev ob slikovnem materialu</p> <p>- pantomima</p> <p>- spoznavanje novih literarnih del o tematiki:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Medo je bolan(Karma Wilson) • Moje telo(Nathaile Choux) • Doktor Medved (Helena Kraljič) • Jej zdravo za počutje pravo(M. Sears, prevod: Ivana Gradišnik) • Joj, pregledali me bodo(Mechthild Hoehl) • Škrat Brokolino (Julia Volmert) • Doktor Belko(Jane Goodall) • Kako se počutim(knjiga o čustvih) 	

	<p>- seznanitev z novo deklamacijo: »Bacili (Sabina Mali), Kašelj (Kajetan Kovič), Čustva in Pedenjped</p> <p>Dramatizacija: Škratek prehladek</p> <p>- BESEDNE IGRE(zlogovanje, ponavljanje besed, iskanje prvega in zadnjega glasu, rime)</p>	
<u>MATEMATIKA</u>	<ul style="list-style-type: none"> - Otrok razvršča predmete po obliki, velikosti, barvi - Sodeluje v matematičnih igrah - Šteje ob vsakodnevnih dejavnostih, - Utrjuje pojme leva/ desna, v, nad, pod, na, pred, za, ipd - Nadaljuje vzorec oblik - Igre: človek ne jezi se, domino, - Razvrščanje sada in zelenjave, zdrave in nezdrave hrane 	
<u>UMETNOST:</u> <u>GLASBA,</u> <u>LIKOVNA,</u> <u>PLESNA</u>	<p>- plakat zdrava/nezdrava prehrana – prehranska piramida</p> <p>- likovno ustvarjanje po pravljicah z različnim likovnim materialom in tehnikami</p> <p>Lutkovna igra: sadni prepir</p> <p>Trganka: sadje, zelenjava</p> <p>- igranje na glasbila, raziskovanje različnih zvokov,</p> <p>- glasbeno didaktične igre</p> <p>- seznanitev z novo pesmico:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Rok in angina ▪ Umivaj si roke(pesem za otroke, youtube) <p>Poslušaj glasbo za različna razpoloženja</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> - Pleše in tvori gibalne vzorce ob različnih zvrsteh glasbe - Sodeluje pri sproščanju, joga za otroke 	
<u>DRUŽBA</u>	<ul style="list-style-type: none"> - Pogovor o škodljivih stvareh, ki vplivajo na naše zdravje(premalo gibanja, poškodbe, nezdrava prehrana) - Spoznavanje poklicev: zdravnik, zobozdravnik(igra vlog) - Utrjevanje higienskih navad - Ogled zdravstvenega doma, lekarne - Pogovor o solidarnosti, pomoči drugim - Skupinsko delo – dogovori med prijatelji 	
<u>NARAVA</u>	<ul style="list-style-type: none"> - Priprava zdrave malice (sadno zelenjavni krožnik) - Priprava čajanke, priprava zeliščnega napitka - Skrb za higieno rok in celotnega telesa - Skrb za zdravje : kako, zakaj, kdaj, čemu, način...pripomoremo k zdravju nas in drugih <p>Vodeni pogovor:</p> <ul style="list-style-type: none"> • HRANA • ZGRADBA TELESA • POVZROČITELJI RAZLIČNIH BOLEZNI <ul style="list-style-type: none"> - Igra: Skrivna vrečka: tipanje, vonjanje in okušanje različne hrane - Seznanitev s prehransko piramido 	

	<ul style="list-style-type: none"> - Opazovanje svojega telesa, pogovor o telesu in zdravem - Kaj so bacili- kako pridejo v telo, kako jih preženemo - Razgovor o zdravi prehrani in kako to vpliva na naše zdravje in počutje 	
--	---	--

<p><u>BACILI (Sabina Mali)</u></p> <p>Prihaja zima in bacili, čaj z limono bomo pili. Med čebelji še dodali, zdravi vsi tako ostali. Saj limona, čaj in med boljši so kot sladoled. To so naše dobre vile, ki preganjajo bacile.</p>	<p><u>KAŠELJ (Kajetan Kovič)</u></p> <p>Kašelj v velikih škornjih prihaja, strašno nagaja, strašno razsaja, praska in ščiplje in bode in pika, da bi že skoraj odšli po zdravnika. Kašlja že Jurij, kašlja že Nina, kašlja že cela medvedja družina in ko ponoči ne moremo spati, tudi omare začnejo kašljati. Kašelj je žejen, zato se usaja, hitro mu dajmo vročega čaja, dajmo mu sladkega kašelj-strupa, da ne bo delal takšnega hrupa. Naj si pod perjem ogreje podplate, naj si natakne tihe copate, naj se nikar več z nami ne šali, mi smo zaspani, radi bi spali.</p>	<p><u>ČUSTVA</u></p> <p>Čustva so to, kar čutiš v sebi, ona veliko pomenijo tebi. Veselje, žalost in hrepenenje ... Čustva so to vsa. Žalost je, ko izgubiš psa, veselje pa, ko imaš hrepenenje. Čustev je veliko, njih je toliko, da včasih ne veš, kaj čutiš. Takrat zmedo občutiš. Čustva so lepa stvar, zanje ti mora biti mar. Ne smeš jih zakriti, raje poskušaj nove odkriti.</p>
---	---	---

ANGINA

NA OKNO TOK, TOK,
JE DEŽEK POTRKAL,
POD OKNOM PA ROK,
JE JEZNO POSMRKAL.
ZDAJ ROK JE BOLNIK,
GA KUHA VROČINA,
MU REČE ZDRAVNIK,
ROK, TO JE ANGINA.
NAJ LIJE Z NEBA,
NA STREHE AL CESTE
SAJ NISEM S TESTA,
GOTOVO ŽE VESTE.

SADNI PREPIR (EDI MAJARON)

Izberite lepo jabolko, velik krompir, hruško, pomarančo in banano. Če nimate pri roki pravih, si jih narišite in izrežite iz lepenke. Z bucikami pripnite nanje oči, lahko tudi lase, narišite še usta in pritrdite sadeže na žico, da jih boste laže vodili.

Najprej se srečata jabolko in krompir.

KROMPIR: Živjo, jabolko!

JABOLKO: Pozdravljen, krompirček! Povej mi, če poznaš boljši sadež od mene!

KROMPIR: Že že... a če mene ne bi bilo, bi vsi lačni ostali.

JABOLKO (*zagleda pomarančo*): Oranža draga, ti si prepotovala cel svet. Daj, dopovej temu trdoglavcu, da ni boljšega sadeža od mene!

POMARANČA: Le kaj si domišljaš! Jaz sem trikrat boljša od vaju obeh že samo zato, ker sem ženskega spola. Celo barva se imenuje po meni – oranžna barva!

KROMPIR: Zame si navadna pomaranča!

POMARANČA: Ti si pa neolikanec! (*privrti se banana*)

BANANA: Zakaj se pa prepirate?

JABOLKO, KROMPIR IN POMARANČA *kriče vsi naenkrat, da ni nikogar mogoče razumeti.*

BANANA: Nič ne razmem.

POMARANČA: Jabolko si domišlja, da je najboljši sadež na svetu.

BANANA: Revček, še nikoli ni bil v tujini in ne ve, da sem jaz najboljša, saj sem prva hrana za dojenčke.

JABOLKO: Ni res! Prva hrana za dojenčke je mleko, potem pa naribana jabolka, da veš!

POMARANČA: Moški hočejo imeti vedno prav!

JABOLKO: Jaz sem srednjega spola.

BANANA: Pozabljata, da sva pripotovali od daleč in poznavata svet bolje od vaju.

POMARANČA (*krompirju*): Kaj pa ti veš, ko si rasel v temi pod zemljo?

BANANA (*jabolku*): Ali pa ti, ki nisi z jablane videl dalj od sosedovega plota?

Skoraj bi banana in pomaranča zmečkali nevljudno jabolko in nevzgojeni krompir, tedaj pa pride hruška.

HRUŠKA: Je tu bojno polje ali kaj?

KROMPIR: Vsak od nas hoče biti najboljši!

JABOLKO: Kaj ne, teta hruška, da sem jaz najboljši sadež?

POMARANČA: Nisi ne, jaz sem!

BANANA: Ti že ne, jaz sem, da veš... (*spet se skoraj stepejo*)

HRUŠKA: Bodite no pametni! Tudi jaz bi lahko tekmovala za najboljši sadež, saj sem medenka, sladka kot med. A to nima smisla. Ko pride Špelca iz vrtca, bo skupaj z mamico pripravila kosilo.

KROMPIR: Najprej bo skuhala krompir.

JABOLKO IN BANANA: Potem bo naribala jabolko in babano v čežano.

POMARANČA: Popila bo pomarančni sok.

HRUŠKA: In na koncu bo pospravila še medenko.

VSI: MMMMM! In še naprej bo ostala zdrava in močna. Dober tek!

