



RDEČA NIT PROJEKTA 2023/24, »BESEDE IMAJO MOČ«

Datum: 20. 06. 2024

Vrtec: Osnovna šola Ribnica na Pohorju, Enota Vrtec pri Osnovni šoli Ribnica na Pohorju

Skupine: Pikapolonice, Čebelice in Metuljčki

Starost otrok: 1-6 let

Vzgojiteljice: Alenka Urnaut, Ksenija Žvikart, Katja Bricman

Vzgojiteljici predšolskih otrok-pomočnici vzgojiteljice: Špela Hrastnik, Hermina Ostruh

Koordinator: Alenka Urnaut

Program Zdravje v vrtcu promovira zdravje in je usmerjen v izvajanje aktivnosti, ki ohranjajo in krepijo zdravje v vrtčevskem okolju in izven njega. V okviru programa so bila organizirana tudi izobraževanja (jesensko in spomladansko) za vzgojitelje in ostale strokovne delavce, ki nudijo strokovno podprte vsebine povezane z zdravjem.

V šolskem letu 2023/24, so se oddelki prvega starostnega obdobja-polovični oddelek, prvo starostno obdobje in drugo starostno obdobje vključili v projekt Zdravje v vrtcu, ki ga podpira Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ). Veliko smo namenili zdravemu načinu življenja, zdravi, prehrani, gibanju, razvijanju osnovnih motoričnih sposobnosti, kot so koordinacija, gibljivost, hitrost, moč, ravnotežje ter preciznost in vzdržljivost. V okviru projekta smo dali poudarek krepitvi in ohranjanju zdravja. Potekal je celo šolsko leto.

Letošnja rdeča nit projekta je bila **»Besede imajo moč«**.

Besede so pomembno orodje komunikacije. Včasih pa imamo občutek, da ne dosežemo namena, ki bi ga želeli. Besede nas lahko razveselijo, razjezijo, tudi prizadenejo. Lahko nam marsikaj povedo, naučijo nas veliko zanimivega. Ker so tako pomembne, bodimo nanje pozorni, čuječi, kadar jim prisluhnemo, preišljeno jih izgovarjamo, preizkušajmo jih, odkrivajmo njihove pomene in sporočilnost.

Prednostna naloga projekta nam je bila krepitev in ohranjanje zdravja. Izvedli smo različne dejavnosti, ki so povezane z različnimi področji:

Zdrava prehrana



V mesecu septembru smo z otroki začeli s pogovorom o zdravi prehrani. S pomočjo različnih slikovnih gradiv, smo hrano razvrščali, hkrati pa si ogledali piramido zdrave prehrane. Povedali smo, da je potrebno vsakodnevno uživanje sadja in zelenjave, pri praznovanju rojstnih dni smo dali poudarek na sadju, piti moramo čim več vode in čim manj sladkan čaj, jesti moramo veliko rib, tudi mesa, črni kruh.... Pogovarjali smo se o vplivih zdrave prehrane na zdravje in kaj vse vpliva na zdravo življenje in zdrav razvoj. Izdelali smo tudi plakat-piramido zdrave prehrane in jo pritrdili na tablo v igralnici. otroci so zelo uživali v iskanju sličic in lepljenju. Smo pa v tem šolskem letu začeli z uvajanjem novih jedi v vrtcu, ki so jih je pripravili na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje, Območni enoti Ravne. Njihov primarni cilj delovanja je bil izboljšanje prehranjevalnih navad naših najmlajših, z namenom doseganja ciljev uravnotežene prehrane. V ta namen so pripravili informacije, kako pripraviti preproste, hranilne, a hkrati okusne obroke v predšolskem obdobju, ko je prehrana, zaradi intenzivne rasti in razvoja otroka, še toliko bolj pomembna. Ustvarili so kartice z recepti, na katerih so bile preproste, hranilne, a hkrati okusne jedi, obroki v predšolskem obdobju. Skupno je bilo pripravljenih pet kartic z recepti, katere smo v našem vrtcu preizkusili in jih vnesli na jedilnike ter jih poslali v vednost in ogled staršem, da so doma lahko sami preizkusili kakšno jed.

»ZDRAVA PREHRANA VARUJE IN KREPI ZDRAVJE«



Higiena zob in rok

V mesecu septembru smo v vrtcu izvedli skupno dejavnost-umivanje zob, rok in brisanje nosu. S pomočjo knjige- Zgodbe doktorja Zobotigra in maskote ZoboTiger, smo otrokom pokazali in osvežili pravilno umivanje zob. Vsi otroci so lahko preizkusili umivanje zob še ZoboTigru in to z veliko zobno ščetko. Nato smo se skupaj odpravili v umivalnico, kjer so si zobe umili še otroci. Sledilo je ustvarjanje zobkov iz modelirne mase, katerega so otroci tudi porisali. Nastali so lepi, nasmejani zobki, ki so jih lahko odnesli domov. Dejavnost smo nadaljevali z ogledom videoposnetka-Čiste roke za zdrave otroke. Nato smo najprej v igralnici na svojih rokah prikazali pravilno umivanje rok ter kasneje odšli še v umivalnico in umivanje ponovili z vodo in z milom. Vsi otroci so bili pri obeh dejavnostih zelo zavzeti in poslušni.

Gibanje za zdravje

Gibanje je otrokova primarna potreba in ena najpomembnejših področij v otrokovem razvoju, saj z gibalnimi dejavnostmi vplivamo na celostni razvoj otroka. Večina otrok uživa v gibanju, tako v naravi kot v prostorih in se z veseljem vključujejo v spontane in vodene dejavnosti. Z zgodnjim vključevanjem otroka v gibalne aktivnosti, otroku spodbudimo veselje, pozitivno samopodobo, zaupanje vase ter navdušenje za gibanje, ki je vpliv na njegov pogled in doživljanje skozi vsa obdobja njegovega življenja. Z najmlajšimi smo izvajali vsakodnevne minutke razgibavanja ob glasbi, s športnimi pripomočki ali brez, ter enkrat tedensko obiskali šolsko telovadnico in izvedli vadbeno uro. Otroci starejše skupine so izvajali dejavnosti v okviru projekta Mali sonček. Tako so se v tem šolskem letu udeležili tudi plavalnega in smučarskega tečaja, različnih pohodov, izletov.... V starostni mešani skupini pa so v tem šolskem letu dali poudarek na jogi. Nekatere vaje so otroci izvedli z lahkoto, nekatere pa so jim predstavile izziv, ki ga postopoma usvajajo. Nekaj aktivnosti z jogo so izvedli po različnih slikanicah npr. M. Gates: Joga za dobro jutro; nekaj pa so jih izvedli z namišljeno zgodbo- npr. Družina na izletu ali Morje.

Moje telo

Rdeča nit letošnjega vrtčevskega leta v mešani skupini je bila Človeško telo. Otroci so preko igre, dramatizacije in različnih didaktičnih pripomočkov usvajali znanje o svojem telesu. Znanje na tedenski bazi so obnavljali in na novo usvajali.

V okviru teme Moje telo, so v starejši skupini ustvarili model človeškega telesa iz filca, na katerem so pritrjeni notranji organi. Prav tako so imeli v skupini manjši model človeškega telesa, katerega so lahko otroci sestavljali in razstavljali. S pomočjo igre z modeli, pogovora in knjig so otroci spoznali osnovne funkcije posameznih organov. Ogledali so si tudi različne knjige in posnetek, namenjen predšolskim otrokom, z naslovom Od spočetja do rojstva.

Obleževanje svetovni dni povezano z zdravjem:

- 7. april 2024 – Svetovni dan zdravja
- 10. maj 2024 – Svetovni dan gibanja
- Dan slovenskega športa (23. 9. 2024)
- Dan zemlje – 22. 4. 2024

Varno s soncem

S skupino Pikapolonice in Metuljčkov smo se prijavili v projekt Varno s soncem, ki opozarja na pomen pravilne zaščite pred škodljivim delovanjem sončnih žarkov. Pogovor na to temo je bil otrokom predstavljen preko različnega slikovnega materiala in ogleda videoposnetkov do poslušanja pesmic o soncu in prebrani zgodbi, Zlatko, Brihta in vroč poletni dan, kjer smo spoznali, da se moramo obvarovati sonca tako, da se skrijemo v senco, pod senčnik, drevo, najbolje pa je, da smo v najbolj vročih urah v zaprtih prostorih, spiti moramo dovolj tekočine, pojesti veliko sadja, na glavo si moramo dati zaščitno kapo, se zaščititi s kremo....V ta namen smo v vrtec, v torek, 28. 05. 2024, povabili medicinsko sestro, Ines Kališnik, ki je otrokom na zelo zanimiv način predstavila pomen pravilne zaščite pred škodljivim delovanjem sončnih žarkov. V obdobju, ko spodbujamo zadrževanje izven zaprtih prostorov, v naravi, igrišču, je izvajanje ukrepov za zaščito pred prekomerno izpostavljenostjo sončnemu UV sevanju, še posebej pomembno. Z otroki je izdelala zaščitne kape, katere so porisali in si jih odnesli domov. Na to temo bomo v oddelku namenili še več dejavnosti tudi v poletnih mesecih in s septembrom projekt zaključili.



**»ZDRAVJE JE NAŠE NAJVEČJE
BOGASTVO«**