

OŠ ŠMARJETA – VRTEC SONČEK

se predstavi ...



PROJEKTNO DELO: ZDRAVJE V VRTCU

Inštitut za varovanje zdravja Ljubljana

Jasmina Novak, mag. prof. pred. vzg.

IZHODIŠČA :



- Otroci, ki živijo v zdravem okolju, spoznajo zdrav način življenja, **osvajajo zdrave navade in veščine** ter lahko odrastejo v zdrave odrasle osebe.
- V predšolskem obdobju si otroci **pridobivajo izkušnje, stališča in vzorce vedenja**, ki jih večinoma obdržijo vse življenje (Mramor, Gruntar-Činč, Domicelj, 1993).
- Zato je vrtec zelo primerno okolje za umeščanje programov **promocije zdravja**. S projektom smo in bomo vplivali tudi na kakovostnejšo izpolnjevanje temeljne naloge oz. vizije našega vrtca ...

VIZIJA VRTCA SONČEK ...

»Skozi igro vzgajati v spodbudnem in varnem okolju, ki temelji na spoštljivih odnosih med vsemi udeleženci v vzgojnem proces.«

... V POVEZAVI S PROJEKTOM "ZDRAVJE V VRTCU"...

Vključuje več ravni udeležencev in sicer:

- otroke (sodelovanje v dejavnostih, ogledih ...),
- starše (oglasna deska, napotki, nasveti),
- strokovne delavce (izobraževanje, načrtovanje, izvajanje, evalviranje) in
- lokalno skupnost (objava člankov v občinski reviji Razgledi).

Načrtovane aktivnosti/dejavnosti v okviru projekta Zdravje v vrtcu sledijo naslednjim ciljem:

- ozaveščanje otrok o zdravem in varnem načinu življenja, vzgoja za okoljsko odgovornost in rabo naravnih virov;
 - razvoj pozitivnih navada, ki vplivajo na zdravje otrok;
 - promocija zdravega načina življenja (vpliv na družino).

Izvedba:

- po posameznih skupinah (dejavnosti – strokovne delavke oddelkov),
 - skupni obiski zdravstvenih ustanov, eko kmetije...(v občini),
- sodelovanje oddelkov (dramatizacije; skupno ustvarjanje po koticčkih).

PROJEKTNO DELO TEMELJI NA SLEDNJIH PODROČJIH:

- *PREHRANA OTROK,*
- *VARNOST OTROK,*
- *OSEBNA HIGIENA,*
- *GIBALNE AKTIVNOSTI,*
- *ZAŠČITA PRED VREMENSKIMI VPLIVI,*
- *SKRB ZA OKOLJE in*
- *POZITIVNA SAMOPODOBA IN PSIHOFIZIČNO ZDRAVJE*



PREHRANA

- **PRIPRAVA ZDRAVIH OBROKOV** (maslo, sadna solata, sadni napitki, zeliščni namazi, peka kruha in medenjakov ...)



- **SPODBUJANJE K RAZNOLIKI IN ZDRAVI PREHRANI** (sadje, zelenjava, voda, nesladkani čaj ...)

Razvojno - procesni pristop

- aktivna udeležba otrok na vseh ravneh
(načrtovanje, izvedba, evalvacija) ...



- Sodelovanje z lokalnimi pridelovalci eko sestavin za pripravo obrokov ...

PRIPRAVA BOMBONOV

SESTAVINE:

- vodo,
- sladkor,
- sladkor v prahu
- limono,
- ingver,
- med in

PRIPOMOČKI

- papir za peko,
- kuhalna plošča,
- lonec in
- žlica.

-Pripravljenje bombone smo ponudili otrokom, staršem in zaposlenim ter pripravili recept na manjše lističe



REPA VELIKANKA ...

- spodbujanje otrok k spoznavanju zdravih živil preko slikanic in zgodb ter spoznavanju le-teh z vsemi čutili (okus, vonj, otip)



- Pravljica ima za otroke visoko motivacijsko vlogo, saj njena vsebina **vpliva na vedenje in odločitve otrok** (pred prebrano zgodbo sta repo želelo poizkusiti 2 otroka, po prebranem 14 – vsi otroci)

OGLED KUHINJE ...

- Spoznavanje kuhinje in osebja delujočega v kuhinji,
- **seznanjanje s postopki obdelave in opazovanje priprave obrokov,**
- pomoč pri pripravi enostavnejših prilog ...



SEZNANJANJE Z RAZNOVRSTNO PREHRANO

... Skrbno pripravljene obroki, ki se razlikujejo glede na vrsto hrane, katero posamezniki lahko uživajo (dieta), s poudarkom na uporabi eko – lokalno pridelanih živilih ...

- TEMA: Drugačnost obrokov



Spoznavanje raznovrstnih diet in okušanje dietnih živil (jajce, mleko, soja ...)

“Zakaj ne uživa isto hrano kot mi?”

NAČRTOVANJE IN DISKUSIJA O ...

....Samopostrežni zajtrk ...



MOJE ROKE ...

- Navajanje na samostojnost pri umivanju in usvajanje tehnike “pravilnega” umivanja rok ...



“MOJE ROKE RADE ... “:

- umivajo, negujejo, stiskajo,
- tepejo, odrivajo, božajo,
- rišejo, slikajo, lepijo, vstavlajo, sestavljajo, trgajo, pobirajo, nabirajo ...”

Ogled lutkovnih filmov:

- Ostal bom zdrav,
- Dobili bomo dojenčka in
- Čiste roke za zdrave otroke.



MOJI ZOBKI ...



Poslušanje pripovedovanja zgodbe:

Ah, ti zobki!

SPOZNAVAMO SEBE, DRUGE ...

TEMA: OD GLAVE DO PETA



- Seznanjanje s tehnikami merjenja višine in teže,
- opazovanje v ogledalu,
- pridobivanje predstave o telesu in spoznavanje drugačnosti in raznolikosti.



SKRB ZA PSIHOFIZIČNO ZDRAVJE ...

- “Knjiga moja prijateljica”,

- poslušanje pripovedovanja zgodb,

- sprostivne dejavnosti ob instrumentalni glasbi in pripovedovanju vodene vizualizacije,

- joga in tibetančki.



PREDNOSTNI NAČELI:

1. Načelo vertikalne povezanosti oz. kontinuitete in
2. Načelo horizontalne povezanosti.



ŠPORTNI DAN ...

Ko dan poteka nekoliko drugače ...

- usvajanje gibalnih konceptov ter postopno spoznavanje in usvajanje osnovnih prvin različnih športnih zvrsti in športnega vedenja.



GIBALNE AKTIVNOSTI ...



Z gibanjem otrok zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša kaj telo zmore, doživlja veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih ter gradi zaupanje vase.



ZIMSKE RADOSTI ...



- Smučarsko opismenjevanje,
- sankanje, drčanje po zasneženi klančini ...

ŽIVLJENJE Z OKOLJEM, KI NAS OBDAJA ...

Izhodišče dejavnosti (ekositemi):

- gozd,
- travnik,
- mlaka,
- sadovnjak,
- vinograd,
- potok,
- čebelnjak ...



SPROSTITIVNE DEJAVNOSTI V NARAVI ...



POHODI IN SPREHODI V NARAVI



MALI ZVONČEK SE JE ZBUDIL ...

- Bivanje na prostem v vseh letni časih ...



- , Spoznavanje okolice vrtca in šole,
- izvajanje sprostitvenih dejavnosti na prostem,
- zaščita pred vremenskimi vplivi ...

OBISK KMETIJE ...

- Spoznavanje domačih živali, strojev in postopkov pridelave in predelave živil (mleka, skuta, testenine, moka ...)



SODELOVANJE S STARŠI

- Načelo vertikalne povezanosti (sodelovanje s starši in starimi starši, institucijami in okoljem ...)



VARNO V PROMETU



“Jaz pešec...”



V povezavi s področji:

- gibanje (način gibanja),
- narava (materiali),
- jezik (sistem znakov),
- matematika (zaporedje luči) ...



*“Pri otrocih ni majhnih korakov. Vse, kar storijo in naredijo, so
velike stvari...”*

HVALA ZA POZORNOST

