

ZDRAVJE V VRTCU – KORENJAKI

Že v septembru smo začeli z dejavnostmi, ki so imeli veliko povezavo z zdravjem in življenjem včasih. Za uvod smo si ogledali žita, zdrobe in moke, nato pa smo obiskali Fartunov mlin v Hotovlji. Ogledali smo si demonstracijo mletja žita in pripomočke, ki jih je mlinar včasih uporabljal pri delu v mlinu. V vrtcu so otroci v naslednjih dneh samostojno z upoštevanjem recepta, zamesili slano testo in oblikovali iz njega, izvajali masažo gnetenje testa in pica., se seznanili s socialno igro »Ali je kruh že pečen«, starim staršem in drugim otrokom v vrtcu zaigrali dramatizacijo Anje Štefan »Melje, melje mlinček« in zaplesali ples »Ob bistrem potočku je mlin«. Veliko pozornosti smo namenili okušanju različnih vrst kruha in se naučili prepoznavati vidne razlike med njimi. Vsakodnevno smo tekom celotnega šolskega leta poimenovali kruh, ki smo ga jedli za zajtrk. Otroci konec leta veliko manj komplicirajo pri vrsti kruha, kot so v začetku leta (črn, polnozrnat).

Izvajali smo tudi dejavnosti na temo zob. Tematski sklop smo začeli z ogledom Sapramiške (Svetlana Makarovič) v Lutkovnem gledališču Ljubljana, katera je imela težave s svojim zobkom. Dejavnosti v naslednjih dneh smo tako posvetili raziskovanju naše ustne votline in obraza. Listali smo po strokovni literaturi primerni za otroke in prebrali knjigo »Zakaj si umivam zobe?«. Ogledali smo si posnetek »Zdravi zobki«. V igralnico smo namestili nekaj ogledal, da so se otroci lahko cel teden opazovali, si šteli zobe in se igrali zobozdravnike. Sliko zoba so razrezali na dogovorjeno število delov (5, 6, 7 ali 8), nato pa so jo na list sestavili nazaj in prilepili. Za zaključek nas je obiskala zobno preventivna sestra. Ob ilustracijah je otrokom prebrala zgodbo »Tonka, sladka lizika«, jim pregledala in preštela zobe, nato pa so jih v manjših skupinah še temeljito umili.

V času večjih obolenj otrok in trebušnih viroz, smo se z otroki pogovarjali o »varnem« kašljanju in kihanju. Pogledali smo lutkovni film »Čiste roke za zdrave otroke« in demonstrirali temeljito umivanje rok. Otrokom sva pokazali fotografije različnih virusov, nato pa so tudi oni svoje viruse risali v zvezke. Naredili smo tudi eksperiment s poprom in milnico, kjer smo prikazali, kako se virusi bojijo milnice in je zato potrebno temeljito umivanje rok. Imeli smo veliko razgovorov na temo higijene telesa in se seznanili s pesmijo Moje telo. Za zaključek tematskega sklopa nas je obiskala medicinska sestra. Tudi ona je izpeljala delavnico na temo virusov. Otroci so na robčke s flumastri narisali viruse in ta robček prilepili dečku ali deklici pod nos. Skupaj s sestro so ponovno izvedli temeljito umivanje rok.

Tekom celotnega leta smo izvajali dejavnosti na temo lokalne prehrane. Tako smo obiskali nekaj lokalnih pridelovalcev in sodelovali s starši, starimi starši.

Obisk lokalne sirarne: Pogledali smo si predelavo mleka od krave do sira in drugih mlečnih izdelkov, kjer smo bili po ogledu zoričnice sirov, deležni tudi degustacije sira in domačega jogurta. Sami smo s tresenjem kozarca izdelali domače maslo in poskusili pinjenec, ki je nastal kot stranski produkt masla. Hrano smo razvrščali na tisto, ki vsebuje mleko in tisto, ki ga ne. Ves čas izvajanja dejavnosti, smo poudarek dajali lokalni in raznoliki prehrani.

Obisk lokalnega čebelarja: Pri čebelarju smo si ogledali čebelnjak. Eno od čebel je pazljivo ujel in nam pokazal, kako na svoje noge nabira cvetni prah. Večina otrok je to prvič videla v živo. Pokazal nam je demonstracijski panj in ročno točilnico medu. Za zaključek smo lahko poskusili dve vrsti medu in se odžejali z domačim čajem z medom.

Jabolka: Otroci jabolka dobro poznajo in so že ozavestili, da je sadje dobro za naše zdravje. Poudarek smo dali na drugačni uporabi tega sadja. Tako smo si na sokovnik stisnili svež jabolčni sok, jabolka posušili in se sladkali s suhimi krlji, ter na temo jabolok utrjevali predloge in orientacijo v prostoru.

Našteli smo jedi in živila, ki vsebujejo jabolka, oziroma so iz njih narejena (jabolčni kis, jabolčni štrudelj).

Domače jedi: K sodelovanju smo povabili tudi stare starše. Tako so doma babice s svojimi vnuki kuhale po starih receptih in le te so otroci prinesli v vrtec, kjer smo jih razstavili, da so si jih lahko ogledali še drugi obiskovalci vrtca. Recepti so bili zelo različni. Od goveje juhe, kruha, štrudlja, žgancev, drobnjakovih štrukljev za v juho, do krhkih flancatov. Ena od babic je z vnukom spekla jabolčni in skutni štrudelj, katerega je prinesel v vrtec, druga pa je prišla na obisk in s pomočjo otrok skuhala ajdove žgance.

Tekom celotnega leta smo se na sprehodih pogovarjali o varni hoji in vedenju pešcev v prometu. Spoznavali smo prometne znake in označbe na cesti. Otroke sva ozaveščali, da se v avtu z varnostnimi pasovi ne pripenjamo zaradi policistov, kar so menili nekateri, ampak se pripnemo zaradi svoje varnosti. Velik poudarek smo v letošnjem letu dali tudi onesnaževanju okolja. Temo smo začeli z največjimi onesnaževalci tovarnami in vozili. Izdelali smo onesnažen avtobus, ki smo ga z aktivnostmi, ki varujejo okolje, spremenili v belega. Pogovarjali smo se o ukrepih, ki zmanjšujejo onesnaževanje in vozila razvrščali na bolj in manj prijazna okolju. Na željo otrok smo izvedli tudi kolesarski dan, in ob tem najbolj poudarili uporabo varnostne čelade.

