

POMEMBNOST VODE ZA ŽIVLJENJE

V Vrtcu Murska Sobota dajemo velik pomen ozaveščanju o pomenu pitja vode na zdravje in okolje in smo vključeni tudi v projekt Vodni vrtec. Zavedamo se, da je pitje vode in nesladkanega čaja ključno za preprečevanje prekomerne telesne teže in nastanka kariesa. S pitjem vode iz pipe pa zmanjšujemo tudi količino odpadkov in na ta način prispevamo k ohranjanju narave in varovanju okolja. V ta namen smo posebej obeležili Svetovni dan vode, ki je potekal 22. marca 2023 in otroke seznanili s pomembnostjo vode za življenje. Najprej smo spoznali vodni krog z ogledom poučne risanke in se pogovarjali o nastanku padavin, oblikah padavin, kje vse najdemo različne vrste vode ipd. Nato smo okušali vodo in z otroki ugotavljali okus vode (slano/sladko). Otroci so zavzeto opazovali, poslušali in aktivno sodelovali. Vzeli smo si čas za pitje in izvedli krajši vodni odmor. V drugem delu pa smo uporabili nekaj kreativnosti in ustvarjalnosti ter izdelali vodni kotiček. Vsak izmed otrok si je poslikal svoj kozarček, ki ga bo prepoznal. Na ta način bomo otroke spodbudili k zadostnemu pitju vode in nesladkanih čajev, uživanju nesladkanih kompotov. V vrtcu otroci preživijo veliko časa, zato se trudimo, da se jim privzgoji pozitiven odnos do zdravja, okolja in družbe.



PRAZNOVANJE ROJSTNEGA DNE

Letošnja rdeča nit »Prihodnost je moja« je ponujala ogromno možnosti za izvajanje ciljnih dejavnosti v skupini. Zato sva se odločili za predstavitev in doživetje zdravega praznovanja rojstnega dneva, saj sami v vrtcu skrbimo, da otrokom privzgojimo zdrav način prehranjevanja. V vrtcu smo praznovanje otrokovega rojstnega dne obeležili na poseben način. Že zjutraj ob prihodu naznanimo poseben dan slavljenca z napisom in okrasitvijo na vratih. Slavljenec si ob prihodu okraši kronico in si jo nadene. Kot običajno, je v ospredju otrok, ki praznuje. Smo majhna enota, zato gradimo na povezanosti. Praznovanju se vedno pridružijo prijatelji iz sosednje skupine. Vsak otrok nariše ribico, ki mu jo podari. Pripravimo igralnico za praznovanje in otroke povabimo na oder. Slavljenec si izbere čudežno škatlico z aktivnostjo, s katero obeležimo njegov rojstni dan. Sledi začetek »zabave« s prepikom balona želja, petjem in plesom. Kot se za rojstni dan spodobi, otrok piha svečko. Ostali mu zaželijo vse najboljše. S kuharico smo pripravili pogostitev in izdelali sadno-zelenjavni vlakec. Vlavec je bil otrokom zelo všeč. Z velikim veseljem so pojedli vso sadje iz vagončkov, nekaterim pa je teknila tudi zelenjava, iz katere so bile sestavljene gume in vagoni. Otroci imajo na splošno dosti raje sadje kot zelenjavo, zato jih je potrebno navajati in spodbujati k okušanju različnih živil.



GIBANJE SKOZI IGRO

Gibanje in prehrana sta v našem vrtcu pomembni področji. Aktivnosti vnašamo v vsakdanje delovno okolje zaposlenih z različni dejavnostmi (kolesarjenje, hoja, izleti) v okviru promocije zdravja na delovnem mestu in v vzgojni proces z otroci (različni projekti). Vsak dan pred zajtrkom izvajamo jutranje razgibavanje in telovadbo, gibalne aktivnosti na prostem, prosto igro otrok na vrtčevskem igrišču in razvijamo otrokove gibalne spretnosti. Ker je gibanje pomembno za zdrav razvoj otroka, sva pripravili gibalno dejavnost – poligon. Pred samo izvedbo dejavnosti, smo se skupaj z otroci ogreli. Vsakemu otroku smo dali možnost, da prikaže svojo vajo za segrevanje. Igrali smo se tudi igrico potres, poplava... Tako smo razgibali telo od glave do pet in se podali na poligon. Sestavljen je bil iz premagovanja ravnotežnostne poti, plazenja skozi tunela, slaloma med stožci in poskokov. Poligon so premagovali z »oviro« v rokah (sadež, zelenjava), ki so ga na koncu odložili v zaboj. Hkrati sva spodbujali medsebojno pomoč in »športno vedenje«. Kot je običajno, je sledila dejavnost za umirjanje, in sicer smo se igrali igro sadna kupa. Ob začetku igre smo s pripravljenimi kartončki spoznavali različne vrste sadja (pomaranča, jagoda, jabolka, hruška, banana), ki so jih otroci vsi že dobro poznali. Nad igro so bili navdušeni, saj so z velikim zanimanjem poslušali in sodelovali ter si zaželeli, da bi poligon in »sadno kupo« še ponovili.



ZDRAV KROŽNIK

Prehrani v vrtcu dajemo velik pomen, saj ima velik vpliv na zdravje in splošno počutje. Zdrava, pestra, varna in uravnotežena prehrana je ključna za rast, razvoj in zdravje otrok. Zavedamo se, da so prehranjevalne navade, ki jih otroci pridobijo v otroštvu, pomembne za izbor živil vse življenje, kar lepo sovпада z letošnjim naslovom projekta »Prihodnost je moja«. Na prehranjevalne navade imamo velik vpliv strokovni delavci in kuharsko osebje v vrtcu. V vrtcu za načrtovanje prehrane skrbim organizatorica prehrane, prišla sem v skupino in skupaj s strokovno delavko izvedla delavnice na temo zdrave prehrane. Hrani smo posebno pozornost namenili 24. aprila 2023, ko je potekal 3. slovenski dan brez zavržene hrane. Z otroci smo se pogovorili o pomenu zdrave prehrane in njenemu vplivu na zdravje zob. Otroci so povedali, da je hrana pomembna za zdravje in rast. Dejali so tudi, da zob ne potrebujemo le za prehranjevanje, ampak tudi za pogovarjanje. Otroke sva spodbudili k izboru kakovostnih živil, kot so sadje, zelenjava, jajca, mleko in mlečni izdelki, ribe, pitju vode in ne sladkih pijač ter rednemu čiščenju zob in rednemu obiskovanju zobozdravnika. Ustvarili smo plakat na način, da so otroci najprej prepoznavali hrano, nato smo jo razvrstili na zdravo in nezdravo. Otroci se zavedajo zdravih in nezdravih izbir živil, kar so tudi pokazali s pravilnim razvrščanjem. Da pa smo znanje utrdili, so otroci individualno reševali delovni list, ki sva ga pripravile.



VODNI DAN

Tekom celega šolskega leta spodbujamo k pitju vode, saj se zavedamo njene pomembnosti. Izvedli sva vodni dan, ki je zajemal več kotičkov oz. delavnic povezanih z vodo. Na ta način sva otroke ozaveščali o pomenu čiste vode. Otroci so se spomnili vsega, kar so spoznali z risanko o vodnem krogu. Voda je naravni vir in je ključna za naše kakovostno zdravje. Otroci so spoznali, da voda ni namenjena samo za igro in zabavo, ampak za vsa bitja (ljudje, živali in rastline) na Zemlji. Da bi otrokom čim bolj predstavili razliko med čisto in onesnaženo vodo sva pripravili igro, s katero so otroci prepoznavali čisto in umazano vodo. Skupaj smo očistili vodo. Otroci so s pincetnim prijemom odstranili onesnaževala (folije, zamaške in različne druge odpadke). Brez vode ne moremo živeti, zato jo moramo varovati, ohranjati čisto in z njo varčevati. Vsak človek si zasluži dostop do čiste, neoporečne vode. Skupaj z otroci smo ustvarjali. Izdelali smo akvarij z ribico z odtisom rokice. V drugi delavnici je potekala izdelava ladjic. Otroci so pokazali veliko zanimanja in ročnih spretnosti. Na koncu smo izvedli tekmovanje v »pihanju« ladjic. Zaključili smo z mislijo na dopust in se pogovarjali o tem, da že vsi komaj čakamo na skok v morje.

