



PROGRAM EKOŠOLA

ZBORNIK REFERATOV VRTCEV
PREDSTAVLJENIH NA MEDNARODNI KONFERENCI
»PREHRANA, GIBANJE IN ZDRAVJE«



Radenci, 9. maj 2019

UVOD	5
VESELJE OB GIBALNIH DEJAVNOSTIH IN UŽIVANJE V ZDRAVI PREHRANI ŽE V PRVEM STAROSTNEM OBDOBJU	6
ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA	16
JEŽEK, KAM PA KAM?	19
LONČEK KUHAJ	23
HRANA, GIBANJE IN ZDRAVJE SKOZI INTEGRACIJSKE PROGRAMSKE AKTIVNOSTI OD VRTCA, OSNOVNE ŠOLE, SREDNJE ŠOLE DO ZDRAVILIŠČA RADENCI	26
FIT – IGRALNICA PLEZALNICA	30
V PLANINSKI RAJ	33
PO ZDRAVJE V NARAVO – Z GIBANJEM IN ZDRAVO PREHRANO.....	37
HRANA NAS ZDRUŽUJE IN POVEZUJE	40
ZDRAV NAČIN PRAZNOVANJA ROJSTNEGA DNE V VRTCU	45
Z GIBANJEM IN ZDRAVO PREHRANO SKRBIMO ZA ZDRAVJE V VRTCU	48
NARAVA, VSAK LETNI ČAS DRUGAČNA.....	51
ŽE OD MALIH NOG SKRBIM ZA ZDRAVJE	55
SPODBUJANJE GIBANJA OTROK V 1. STAROSTNEM OBDOBJU PO SISTEMU NTC UČENJA..	59
GIBAM SE, DA BOM ZDRAV	62
VITAMNINI A, B, C, D, E ..., DA GIBANJE NAM LAŽJE GRE	65
VRTEC, PREHRANA, GIBANJE	70
KOMPOST KOT IGRA	74
RAZGIBAJMO TELO, ZBISTRIMO MISLI	78
SKRB ZA ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG V NAŠEM VRTCU	82
OČKA, MAMI, JAZ IN TI – Z BUČO GIBAMO SE VSI	87
»PUSTI ME, BOM SAM!«	90
NAŠA LOKALNA HRANA – S KMETIJE NA MIZO	93
Z GIBANJEM IN HRANO DO ZDRAVJA	97
POSLUŠAJMO S SRCEM.....	101
HRANA – VIR ENERGIJE IN ZDRAVJA.....	106
Z GIBANJEM SPOZNAVAMO SVET	110
ŠPORTNO-PLEZALNI DAN V VRTCU KOT PRIMER DOBRE PRAKSE.....	114
ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG – POHODI S KLOPCE NA KLOPCO	117
»OD PAŠE DO MLEKA IN MLEČNIH IZDELKOV«	121
POMEN PREHRANJEVANJA IN GIBANJA PRI OTROCIH S POSEBNIMI POTREBAMI	124

VARČNO S HRANO	128
----------------------	-----

**ZBORNIK REFERATOV VRTCEV PREDSTAVLJENIH NA MEDNARODNI KONFERENCI
»PREHRANA, GIBANJE IN ZDRAVJE«**

Gradivo je dostopno v pdf formatu na <http://ekosola.si/gradiva/>

Izdajatelj: Društvo DOVES – FEE Slovenia, Portorož

Uredila: Nataša Erjavšek

Maj 2019

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in
univerzitetni knjižnici v Ljubljani

COBISS.SI-ID=300757760

ISBN 978-961-94558-4-5 (pdf)

UVOD

Tema 2. mednarodne konference z naslovom »PREHRANA, GIBANJE IN ZDRAVJE« temelji na tematski aktualnosti, ki je v programu Ekošola bila opredeljena kot projektna tema po izobraževalni vertikali od vrtcev, osnovnih in srednjih šol Slovenije.

Osrednji cilj konference je, da se udeleženci konference seznani z rezultati enoletne projektne aktivnosti na temo »Prehrana, gibanje in zdravje« s poudarkom na vzgojno – izobraževalnih vidikih prehrane, gibanja in zdravja in z zdravim življenjskim slogom, ki vpliva na oblikovanje odnosa do zdravja in kakovosti življenja nasploh.

Posebnost te konference je, da izpostavlja interdisciplinarni pristop na vseh nivojih izobraževanja v zvezi z vsebino prehrane, gibanja in zdravja ter pridobivanju strokovnih informacij za nadgradnjo interdisciplinarnega pristopa, kot sta prehrana, gibanje in zdravje za zdravo srce.

Sporočilnost konference je:

ZDRAVA, RAZNOVRSTNA IN URAVNOTEŽENA PREHRANA JE OSNOVA ZA DOBRO POČUTJE,
PODKREPLJENA Z GIBANJEM IN Z AKTIVNIM ZDRAVIM ŽIVLJENJSKIM SLOGOM OD ZGODNJE
MLADOSTI DO STAROSTI NAJ POSTANE NAŠ VSAKDAN.

Strokovni vodja: Dane Katalinič

VESELJE OB GIBALNIH DEJAVNOSTIH IN UŽIVANJE V ZDRAVI PREHRANI ŽE V PRVEM STAROSTNEM OBDOBJU

ENJOYING MOVEMENT ACTIVITIES AND HEALTHY FOOD DURING INFANCY

POVZETEK:

Slabe prehranjevalne navade, pomanjkanje gibanja in posledično prekomerna telesna teža, nas že daljše obdobje silijo k razmišljanju o spremembah načina življenja. V prispevku bom med drugim predstavila, kako v prvem starostnem obdobju načrtujemo dejavnosti, da skozi igro in gibanje, ki sta otrokovi primarni potrebi, otroci razvijajo gibalne sposobnosti, spretnosti in potekajo od naravnih in preprostih oblik gibanja, postopno do zahtevnejših oblik gibanja.

Ob vsakodnevnih aktivnostih na prostem izkoriščamo naravne danosti in odhajamo na sprehode v gozd, v spomladanskih mesecih pa tudi na Grajski grič. Poti ob poljih izkoriščamo za »mini kros«, na igrišču vrtca se otroci igrajo, raziskujejo, tekajo po hribu... Ob različnih aktivnostih čas na prostem preživljamo raziskovalno in aktivno, tudi poučno. Pogosto načrtujemo vadbene ure v skupnem prostoru vrtca (gibalni poligoni), kadar nam vremenske razmere dopuščajo, pa slednje izvajamo na prostem. V naši enoti ob sodelovanju z bližnjo osnovno šolo izvajamo vadbene ure, ki potekajo v popoldanskem času in skupaj z otrokom aktivno sodeluje tudi starš. Slednje so dobro obiskane in ob uresničevanju različnih gibalnih ciljev gre predvsem za to, da starš z otrokom kvalitetno preživi čas in spozna, kako pomembno je gibanje v predšolskem obdobju in kako vpliva na celostni razvoj otroka.

Skrb za zdravje pa predstavlja tudi in predvsem zdrav način prehranjevanja in otroci so povsem odvisni od nas, odraslih. V jesenskih mesecih otroci v vrtec prinašajo različne pridelke, na njivah opazujemo rast buč in skupaj pripravimo jedi. Pečena jabolka polnjena z medom in orehi, so izvrstna zdrava sladica. Otroci pa aktivno sodelujejo tudi pri pridelavi hrane, pri nas v spomladanskem času sejemo fižol, katerega opazujejo pri rasti, ga zalivajo, obirajo in sodelujejo pri pripravi juhe. Skozi vse leto spoznavamo zelišča, ki rastejo na našem zeliščnem vrtu, pozimi kuhamo čaje... Vsebine povezujemo z ostalimi področji dejavnosti, saj se le ta nenehno med seboj prepletajo. V našem vrtcu že vrsto let zagotavljamo zdrave obroke, tudi rojstne dneve praznujemo izključno s sadjem in zelo se trudimo, da otrokom pripravimo sadne jedi tako, da je videti slastno, pisano, pogosto pa za to poskrbijo tudi starši. Pri obrokih otroke vključimo, da sodelujejo pri pripravi miz, hrano delimo skrbno in z občutkom, upoštevajoč otrokove želje.

KLJUČNE BESEDE: zdrava prehrana, otroci, gibanje, igra

ABSTRACT:

Bad eating habits, and consequently overweight and lack of movement, have forced us, for a very

long time, to think about changing our lifestyles. In this article, I will present, among other things, how can we plan activities through playing and movement in the infancy. They are crucial to the development of children's motor skills and natural and simple forms of movement are followed by more complexed ones.

There are so many natural resources we can benefit through daily outdoor activities. We take a walk in the forest daily and in the spring months we climb up the hill Grajski Grič. We use the paths around the fields for the "mini-cross". In the kindergarten playground children play, explore, run up and down the hill ... Different outdoor activities allow us to spend time actively while researching and learning. We often plan the exercising lessons to be done in the special kindergarten area where we all can meet (obstacle courses). When the weather conditions are suitable, we do exercises outside. Our kindergarten cooperates with the local school and organises the exercising lessons in the afternoons – children and parents participate actively. These meetings are well-attended and while different movement goals are achieved, it's mainly about parents and their children spending some quality time together. It's also very important that parents get aware of the importance of movement during the pre-school period and it's influence on the integrated development of a child.

Health care represents mainly healthy eating habits and children totally depend on us, adults. In autumn children bring various crops to the kindergarten, we observe the growth of pumpkins in the fields and we also prepare meals together. Roasted apples filled with honey and walnuts are excellent healthy desserts.

Children also actively participate in food production. In spring, we grow beans and children observe the growth, they water the plants, pick beans and participate in food preparation. Throughout the year, they learn about herbs that grow in our herbal garden, together we cook tea in winter ... We connect the contents with other activities, because they are constantly intertwined. We have been providing healthy meals for the children in our kindergarten for many years, we celebrate birthdays exclusively with fruit. We make great efforts to prepare the fruit dishes in such a way that they look delicious and colorful. It's often done by parents, too. At meals, children participate in the table settings and teachers distribute food carefully and with a sense of respect for the children's wishes.

KEYWORDS: healthy diet, children, movement, playing

1. UVOD

V vrtcu Studenci Maribor si prizadevamo, da pri načrtovanju dejavnosti in dnevne rutine mislimo na vzgojo k zdravemu načinu življenja. Ključnega pomena sta prav gibanje in zdrava prehrana in zato je potrebno začeti že v zgodnjem otroštvu. Z lastnim zgledom, motivacijo in načrtovanjem ustreznih dejavnosti lahko pridemo do pozitivnih učinkov že v prvem starostnem obdobju. Ob poznavanju otrokovega razvoja in poteka razvoja skozi določene zaporedne stopnje ter vseh psihičnih procesov, moramo pri načrtovanju upoštevati tudi dejstvo, da so področja razvoja med seboj prepletena. Najbolj primerna obdobja za učenje v posameznem otrokovem razvoju ne smemo zamuditi in predvsem moramo upoštevati individualne razlike med otroki, ki se kažejo predvsem v prvih letih življenja. Igra je primarna otrokova potreba, zato dejavnosti potekajo skozi igro. Strokovno je utemeljeno, da se v igri v otrokovih dejavnostih prepletajo in povezujejo različna področja kurikula.

Kot skrbno načrtujemo področje gibanja, ki je prav tako otrokova primarna potreba, smo občutljivi tudi na področje dnevne rutine. Torej, vsakodnevne dejavnosti v vrtcu (prehranjevanje, nadziranje časa, prostora, komunikacija z otroki...). Elementi vzgojnega vplivanja na otroka (katere zajema prikriti kurikulum) so pogosto učinkovitejši, kot načrtovane vzgojne dejavnosti. Zato je tako pomemben zgled odraslega, v tem primeru vzgojitelja.

2. GIBALNI RAZVOJ IN POMEN GIBANJA

V predšolskem obdobju otrok pridobiva gibalne izkušnje, z gibanjem preizkuša svoje telo in zmogljivosti, ob razvijanju sposobnosti in spretnosti doživlja veselje, ponos in gradi samozaupanje.

Z gibanjem zaznava in odkriva svoje telo, raziskuje svet, zato je gibanje tisto, ki povezuje in spodbuja posamezna področja razvoja. Gibanje mu omogoča pridobivanje informacij in skladen razvoj. Znanstvene raziskave potrjujejo, da zadostne gibalne aktivnosti v otroštvu, vplivajo, oziroma izboljšujejo zdravje v odrasli dobi (Videmšek in Pišot, 2007).

Otrok si ob gibalnih aktivnostih, ki vplivajo na oblikovanje njegovega značaja razvija medsebojne odnose, vztrajnost, socialni čut, se vključuje v skupinske igre in sprejema pravila, ki jih mora spoštovati, doživi pa tudi prve zmage in poraze.

Otrok je ustvarjalen, ko išče svoje načine in poti za reševanje različnih gibalnih nalog in hkrati si razvija domišljijo za nove izzive (Videmšek, Pišot 2007, str. 13).

V prvih letih življenja so v ospredju predvsem naravne in preproste oblike gibanja (lazenje, plazenje, hoja, tek...), ki postopoma prehajajo do zahtevnejših oblik gibanja. Skozi igro otroci pridobivajo gibalne izkušnje, ob katerih doživljajo ugodje, veselje. Igra in gibanje prav tako vplivata na otrokov socialni in emocionalni razvoj. Pomembno je, da vsakodnevno organiziramo različne dejavnosti tako v prostoru, kot na prostem, da otroci usvojijo nekatere gibalne koncepte, da spoznajo in razvijejo gibalne sposobnosti.

Ko otrok shodi, hitro pridobiva moč ob nošenju in dvigovanju stalno rastoče telesne teže, hkrati pa ves čas izvaja celoten razpon telesnih gibov.

Povprečno otrok pri **13 MESECIH** shodi, kar pomeni, da hodi brez opore. Pogosto zmore tudi splezati po stopnicah navzgor. V **15 MESECU** je čas, ko otrok samostojno vstane, sede, poklekne, s tal pobere predmet, spleza na stol in nanj sede (tako, da se obrne). Pri **18 MESECIH** samostojno hodi naprej – nazaj, vleče igrače, teče, vrže žogo. Ko je otrok star **21 MESECEV** pobere predmet s tal iz stoječe drže, ne da bi padel in udobno čepi. Pri **DVEH LETIH** zmore brcniti žogo, brez padca, zmore hoditi po stopnicah navzgor in navzdol, zna teči, se varno izogniti oviri, počepniti in brez napora vstati iz počepa... Pri **DVEH LETIH IN POL** je otrok že zelo dejaven, saj hodi, teče, skače, sedi, kleči, čepi, se prekopicuje in še vedno plazi. Zmore sonožen poskok, hodi po prstih, po stopnicah navzgor zmore hoditi že brez opore, navzdol pa še vedno uporablja oporo (ograjo) in sestopa na eno stopnico z obema nogama. Pri **TREH LETIH** se malček že spretno obrača in izogiba predmetom, ob potiskanju velike pomične igrače, zmore stati za trenutek na eni nogi, zna voziti tricikel, ob hoji po stopnicah navzdol rad preskoči zadnjo stopnico ali dve (Walker, 2003).

2.1. Vloga odraslega pri načrtovanih gibalnih dejavnostih

Pri delu z najmlajšimi so pozitivne spodbude temeljne motivacijske metode. Načrtovane vsebine pa je potrebno prilagajati posameznikovim sposobnostim, potrebam, interesom, lastnostim. Spodbujati morajo vse vidike otrokovega razvoja. Upoštevati je treba tudi otrokovo drugačnost in zasebnost. Poudarjena je aktivna vloga otroka, kar pomeni, da ga odrasla oseba spodbuja k iskanju lastnih poti pri reševanju problemov. Upoštevati moramo individualnost vsakega otroka (Kurikulum, 1999).

2.2. Gibanje v naravi

Narava otroku ponuja naravni poligon, kjer lahko izkoriščamo različne priložnosti za raziskovanja in tako spodbudimo otrokovo domišljijo in ustvarjalnost. Narava ponuja pestro izbiro naravnih materialov, kot so na primer, kamenje, visoka trava, drevo, veje, listje, korenine, skale in jih lahko

vpletamo v igro. Tako lahko vadbo naredimo zanimivejšo, učinkovitejšo. Otrok je že sam po sebi notranje motiviran za raziskovanje okolja, ki ga posledično spodbudi h gibanju.

Z gibanjem na svežem zraku pa tudi krepimo otrokovo zdravje, kar vpliva na krvni obtok, živčni sistem, mišice in organe, bolje se izkorišča kisik v telesu, kar posledično pozitivno vpliva na splošno počutje.

Starši še vedno v veliki meri otroke vpisujejo v različne krožke in športne klube, otroci pa preživijo premalo časa na prostem. Posledično se je povečala pogostost obolenja otrok za boleznimi dihal. Naravno okolje nudi otrokom veliko čutnih spodbud, igra in učenje otrok v naravnem okolju vplivata tudi na razvoj njihovih opazovalnih spretnosti. Naravno okolje otroke privlači in če imajo dovolj pozitivnih izkušenj ob bivanju v naravi ter možnosti za čudenje, potem to pozitivno vpliva ne le na razvoj njihovega znanja in spretnosti, temveč tudi odnosa do narave.

2.3. Vadba otrok s starši

Vadba otrok s starši lahko ima številne prednosti, saj otrok in starš skupaj aktivno in kvalitetno preživita čas, skupaj doživljata prijetna in vesela doživetja, hkrati pa lahko zagotavljajo starši večjo varnost ob zahtevnejših gibalnih nalogah. Starši ob dejavnosti vse bolj spoznavajo sposobnosti svojega otroka in zavestno spremljajo njegov gibalni razvoj (Videmšek, Stančević, Permanšek, 2014).

Pri izvajanju vadbene ure moramo zagotoviti ustrezen prostor, ki je dovolj osvetljen, varen, primerno opremljen. Športni pripomočki naj bodo raznovrstni in dobre kvalitete. Ob postavljanju poligonov moramo misliti na varnost, robove in nevarne predele (robove) zaščitimo z blazinami. Pri vadbenih urah s starši so ustrezni pripomočki blazine, ki so univerzalne za vadbo, polivalentne blazine, ki so različnih barv, velikosti, oblik, palice, žoge, padalo, baloni, rutice, stožci, nizka gred, ravnotežna deska, različne mehke igrače, mehki valji, obroči, stojala in podstavki za stojala, tobogan, prožna ponjava, mini koš, deske različnih širin, vrv, letveniki, mehka odzivna deska, lestev, otroška plezalna stena, večnamensko plezalo... (Videmšek, Stančević, Permanšek, 2014).

Pri načrtovanju vadbene ure uresničujemo globalne cilje (Kurikulum za vrtce) in operativne cilje (razvijanje ravnotežja, razvijanje koordinacije, razvijanje fine in grobe motorike, moči, hitrosti, spretno ravnanje s telesom, z rekvizitom, upoštevanje pravil ter sodelovanje, sproščeno izvajanje naravnih oblik gibanja...). Ob upoštevanju razvojnih značilnosti in specifičnosti predšolskih otrok, pa izbiramo ustrezne vsebine, metode in oblike dela.

Zavedanje, kakšen napredek naredi otrok prav v predšolskem obdobju, je neprecenljivega pomena. Ob številnih gibalnih ciljih, si vselej zastavimo tudi eden najpomembnejših ciljev, in sicer, da otrok ob gibalnih dejavnostih doživlja veselje in ugodje.

3. MALČKI IN ZDRAVA PREHRANA

Kakovost hrane, ki jo otrok zaužije je ključnega pomena pri njegovem razvoju in zdravju. Najbolj otroku koristijo ekološko pridelane sestavine, naravne sestavine in preproste kombinacije, ki so najbolj hranilne in okusne. V čim večji meri bi se morali izogibati sladkorju, umetnim barvilom in predelanim sestavinam. Pristni okus hrane naučijo otroka ceniti naravna, nepredelana živila. Zgodnje otroštvo je odločilno za razvoj spomina na naravne okuse, h katerim se bo otrok kasneje vračal (Vann, 2002).

Pomemben pa je tudi pristop do hrane in obedovanja. Otroka lahko zelo spodbudimo za zanimanje določenega živila, ko spremlja kako raste, skrbi za rast in nego, sodeluje pri pripravi jedi in morda obišče tudi kakšno vrtnarijo ali ekološko kmetijo.

Za otrokovo zdravje je pomembno, da uživa uravnoteženo prehrano, iz različnih skupin živil.

V našem vrtcu so obroki uravnoteženi, varni, zdravi in pestri ter vključujejo različna živila, različne načine priprave, saj se zavedamo, da otrok prehranjevalne navade in pestrost pri izbiri hrane usvoji v zgodnji otroški dobi. Nacionalne raziskave govorijo o tem, da vsi ljudje še vedno zaužijemo preveč sladkorjev in premalo zelenjave. Velika težava so nezdravi sladkorji, ki so pogosto stalnica pri prehranjevalnih navadah otrok. Naša odgovornost je, kaj bomo otroku ponudili, na kakšen način in nenazadnje, kako ga bomo vsaj deloma vključili pri načrtovanju in pripravi obroka, saj s sodelovanjem otroka lažje motiviramo, da bo določeno hrano vsaj poskusil.

Pri otroku je značilno, da mu neznani, novi okusi in vonji niso takoj všeč. V vrtcu se navaja na nove okuse in jedi in pri spoznavanju hrane uporablja vsa čutila. Po navadi je otrokom všeč prijeten vonj sadja. Otrok sladkarije zelo hitro vzljubi zato, ker sladek okus povezuje z varnostjo.

3.1. Prehranjevalne navade

Prehranjevalne navade se oblikujejo z učenjem in pozitivnim zgledom in prav zato v vzgojno izobraževalnem procesu namenjamo veliko pozornosti kulturi prehranjevanja, skrbi za zdravje in navajanju na samostojnost ter razvijanju osnovnih higienskih navad. Med obroki se trudimo, da ustvarjamo prijetno in umirjeno vzdušje. Otroke spodbujamo k ustrezni uporabi pribora, jim pustimo dovolj časa, da v miru pojedjo, torej ne hitimo, da otroci hrano dobro prežvečijo, k čemur jih po potrebi tudi spodbudimo. Otrok s hrano nikoli ne silimo. Hrano ponudimo, povabimo otroka, da poskusi, povemo kako je okusno, vendar spoštujemo otrokovo odločitev. Otroci zelenjavo poskusijo v povprečju petnajst do dvajset krat, preden jo sprejmejo, zato je pomembno, da mu jo ponudimo in na primeren in pozitiven način predstavimo. Kasneje v življenju je zelo težko spreminjati slabe prehranjevalne navade, ki smo ji pridobili v otroštvu. Veliko pozornosti namenjamo tudi uporabi vljudnostnih izrazov.

3.2. Voda in človeško telo

Najpomembnejša anorganska snov za človeka in ves biološki svet je voda. Neoporečna pitna voda mora biti brez barve, vonja in okusa, biti mora bistra in primerno hladna. Pitna voda mora imeti tudi primerno trdoto, ustrezne kemične lastnosti, vsebovati mora optimalno količino makro in mikro elementov. Ne sme vsebovati organskih snovi in snovi, ki kažejo na določeno onesnaženje (paraziti, iztrebki, škodljive klice) ter kemijskih, bioloških in radioaktivnih snovi, preko dovoljene koncentracije. Naše telo sestavlja približno 70 % vode. Voda prenaša raztopljene snovi po krvi in limfi do vsake celice v organizmu, neizkoriščen del od tam potuje v izločala. Voda tudi raztaplja hranilne snovi, ki jih naše telo izkoristi. Ko skozi kožo telo oddaja vodo, ki izhlapeva, se ohlaja in uravnava se telesna toplota. Potrebo po vodi uravnavamo z občutkom žeje. Voda, v kateri so raztopljeni minerali, je za prehrano zelo pomembna in s pitjem določenih mineralnih vod lahko preprečimo nekatere sodobne bolezni. Jod in fluor sta med drugimi minerali zelo pomembna minerala, za naše zdravje pa je pomembna tudi trdota vode. Kalcij in magnezij v vodi pa imata pomemben varovalni in prehranski pomen (Mrzlikar, 2014).

Da otrok od prvega do četrtega leta starosti zadovolji potrebam zaužite tekočine, zaužije na dnevno približno 820 ml vode v obliki popitih tekočin in 350 ml s trdo hrano, kar je po priporočilih DACH (nemške, avstrijske in švicarske referenčne vrednosti za vnos hranil) privzelo Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije.

3.3. Da otrok ne bo žejen

Tako vzgojitelji, kot starši moramo biti pozorni na to, da bodo otroci dovolj pili. Ob tem, da moramo poskrbeti za kvaliteto, svežo, pitno vodo, pa moramo biti pozorni tudi na to, da se v poletnih

mesecih, oziroma ob visokih temperaturah in športnih dejavnostih potreba po količini zaužite tekočine poveča tudi za dvakrat. Prav tako se ta potreba poveča pri dvigu otrokove telesne temperature in drugih bolezenskih stanjih, ki so povezani z bruhanjem, diarejo...

Kadar se odločamo, kaj bomo otroku ponudili se moramo zavedati, da je voda najboljša izbira. Voda najboljše odžaja, ne vsebuje sladkorja, kislin ali drugih dodatkov, zato je dobra tudi za otrokove zobe. Izogibamo se mrzli vodi, ki v vročini povzroča dodatno segrevanje telesa. Voda naj bo hladna, ponuditi pa jo moramo otroku pri vsakem obroku.

Primerna pijača za otroke je tudi blag nesladkan čaj, ki naj ne vsebuje arom ali drugih dodatkov. Kadar otrokom ponudimo 100% sokove, jih redčimo z vodo. Slednji predstavljajo le priboljšek v prehrani otroka.

4. PRIMERI DEJAVNOSTI OD JESENI DO POMLADI

V nadaljevanju bom skozi letne čase opisala, kako izkoriščamo naravne danosti za učenje in ustvarjanje spodbudnega učnega okolja za predšolske otroke, starosti dveh do treh let in način izvajanja vadbenih ur z otroki in starši, ki potekajo enkrat mesečno v šolski telovadnici.

4.1. Čudovita jesen

V začetku šolskega leta z otroki spoznavamo in raziskujemo bližnjo okolico vrtca in vrtčevsko igrišče. Hrib na igrišču nam ponuja veliko možnosti za aktivno učenje, pridobivanje različnih spretnosti, veščin. Ob hoji na hrib so otroci razvijali ravnotežje, večina je sprva potrebovala veliko napora, da jim je uspelo. Ob hoji navzdol so posamezni otroci bili previdni, predvsem nekateri dečki so tekli. Pogosto so padali, vstajali, vendar so se ob tem zelo zabavali. Poskrbela sem za motivacijo, vživljali smo se v različne vloge živali in otroci so doživljali veselje.

V bližnjem gozdu in na travniku smo izkoriščali naravne vire za hojo po različnih površinah (listje, korenine, trava, kamenje). S pomočnico vzgojiteljice sva skozi igro otroke motivirali, da so se izpopolnjevali v različnih načinih hoje in otroci so postajali vse spretnejši, hitrejši. Na prostem smo izvajali že prve vadbene ure, in velik prostor na igrišču je predstavljal veliko motivacijo za tek in razgibavanje – da smo segreli in razgibali telo. Kadar otroci tečejo v skupini so prav tako zelo motivirani in doživljajo ugodje. Ob vseh dejavnostih so otroci razvijali tudi koordinacijo gibanja, krepili mišice in sklepe.

V tem letnem času smo na njivah opazovali rast buč in drugo zelenjavo. Otroci so pridelke prinašali v vrtec, skupaj smo pripravili zelenjavno juho. Pred aktivnostjo smo poskrbeli za higieno rok in si nadeli predpasnike. Otroci so se s predpasniki ogledovali v zrcalu in bili zelo ponosni. Aktivno so sodelovali pri umivanju zelenjave, ob najini pomoči so z desertnimi noži rezali krompir, peteršilj, korenček sva pripravili na zelo tanke rezine, da so ga lahko nato rezali še sami. Ko smo se lotili bučne juhe, jih je najbolj pritegnilo ločevanje semen od mesa buče. Ob tem so tudi razvrščali, vonjali, tipali, se čudili... Ob samem kuhanju sva jih v manjših skupinah peljali do kuhinje, da so lahko spremljali dogajanje in zaznavali različne spremembe. Ko smo juho končno tudi poskusili, so bili otroci v velikem pričakovanju. Vsi so juho tudi pojedli. Pri peki jabolk so otroci prav tako jabolka sprva umili, jih polnili z medom in orehi, cimet pa je dodal polnost okusa. Otroci so oboževali slastna polnjena pečena jabolka.

Ker otrok deluje celostno in se področja dejavnosti med seboj prepletajo, smo dejavnosti povezovali z ostalimi področji. Na področju jezika smo igrali lutkovne predstave in brali pravljice na to temo, same dejavnosti pa so ponujale veliko razgovorov in pogovorov. Otroci so razvrščali npr. buče glede na barvo, velikost, luščili koruzo, manipulirali z orehi, lešniki, kostanjem, skratka manipulirali so z

naravnimi materiali, katere smo nabirali v gozdu, ali so jih prinesli od doma. Prepevali smo pesmi, se učili deklamacijo, se likovno izražali in uresničevali številne cilje iz vseh področij dejavnosti.

4.1.1. Recept za bučno juho

Sestavine:

70 dag hokaido buče, 1 čebula, 2 stroka česna, 2 žlici olivnega olja, začimbe (lovorov list, ščep mlete kumine, sol).

Postopek:

Bučo olupimo, ji odstranimo semena in narežemo na majhne kocke. Čebulo olupimo in drobno sesekljam. Na olju čebulo prepražimo, dodamo bučo, strt česen in lovorjev list. Nato prilijemo vodo, solimo, dodamo mleto kumino ter bučo skuhamo do mehkega (približno 15 minut). Odstranimo lovorjev list in juho zmečkamo s paličnim mešalnikom.

4.1.2. Recept za polnjena pečena jabolka

Sestavine:

8 srednje velikih jabol, 8 žlic sesekljanih ali grobo mletih orehov, 4 žlice medu, 4 žličke mletega cimeta.

Postopek:

Jabolka umijemo, jim odrežemo pokrov in izdolbemo z žlico. Napolnimo jih z medom, orehi in posujemo s cimetom. Nato jih pokrijemo z odrezanim klobučkom in zavijemo v alu folijo. Pečemo na 180 stopinj, približno 25 minut. Ko sladico postrežemo na krožniku, jo lahko prelijemo s sokom, ki je nastal pri pečenju.

[P recepti meseca »](#)

4.2. Kaj nam ponuja zima?

Kot v vseh letnih časih je tudi pozimi pomembno, da pred odhodom na prosto poskrbimo za primerna oblačila, obutev otrok in pogosto morava starše na to tudi opozoriti, saj brez primernih nepremočljivih oblačil otrok ne more raziskovati v snegu. V zimskem času spremljamo tudi temperaturo zraka. Kadar so pogoji ustrezni, vselej odhajamo na prosto.

Otroci se zelo radi sproščajo na snegu, skupaj smo izdelovali kepe, snežake, se sankali in dričali na snegu, iskali in ustvarjali sledi. Hoja po visokem snegu otrokom predstavlja velik izziv. Kadar ni bilo snega, smo hodili na sprehode, tudi gozd pozimi ima svoj čar. V zimskih mesecih smo vadbene ure izvajali v skupnem prostoru vrtca in pogosto uporabili tudi igralnico, torej dva prostora za postavitev poligona.

V vseh letnih časih otroci spoznavajo tudi zelišča, ki rastejo na našem mini zeliščnem vrtičku. Skupaj zelišča vonjamo, opazujemo barve, jih sušimo, čaje pa pripravljamo predvsem v zimskih mesecih. Če otroci sodelujejo pri pripravi, tak čaj tudi raje spišejo. Ob dejavnostih so okušali različne vrste čajev, primerjali okuse z vonji zelišč, spoznavali imena zanje in jih skušali ponoviti. Uresničevali smo številne vzgojno izobraževalne cilje.

V mesecu januarju sva s pomočnico vzgojiteljice načrtovali tudi simbolno igro »Tržnica«. Na dejavnost smo se nekaj časa pripravljali. Skozi pravljice in didaktične pogovore z lutko so otroci spoznali sadje in zelenjavo, ogledali smo si stojnico od blizu in pripravili kotiček v igralnici. Ob dejavnosti so otroci spoznavali nove pojme, govorili, pripovedovali, kupovali in prodajali. Dejavnost

jih je zelo pritegnila in zato so bili tudi zelo vztrajni. S predpasniki in rutami za »branjevke« sva jih dodatno motivirali. Vsi so želeli sodelovati v tej vlogi in težko so čakali, da pridejo na vrsto. Vsak dan smo zaužili vsaj enega od sadežev s stojnice, otroci so poskušali nove in znane okuse, tudi otroke, ki so odklanjali večino sadja je pritegnilo, da so posamezen sadež vsaj poskusili.

4.3. Ko se prebudi pomlad

Spomladi s sodelavko večino gibalnih dejavnosti izvajava na prostem, tako vadbene ure, kot tudi gibalne minutke. Jutranja razgibavanja izvajava v igralnici. Ob polju, v bližini našega vrtca izkoriščamo pot, ki je zelo primerna za tako imenovan »mini kros«. Otroci za menoj tečejo od začetka do konca poti, ta seveda ni predolga. Ob teku otroke opazujem in ko se ustavimo, izvedemo nekaj dihalnih vaj, da »predihamo pljuča«. Pri tem razvijajo skladnost gibanja (roke, noge), se izpolnjujejo pri usklajevanju spremembe smeri in hitrosti. Tek vpliva na razvoj vzdržljivosti, ravnotežja in moči, razvijajo pa tudi mišice rok, nog in ramenskega obroča. To je tudi eden od načinov izvajanja gibalnih minutk na prostem, med sprehodom skozi njive. Otroci naju vselej prosijo, naj dejavnost ponovimo. Dečki so pri kratkih tekih praviloma v ospredju, kakor da so notranje bolj motivirani od deklic za tovrstne dejavnosti. Zelo radi tečejo drug ob drugem in med njimi se tudi kaže nekaj tekmovalnosti. Kadar kdo od otrok pade, ga potolaživa, vendar se na naravni podlagi – poti še nihče ni poškodoval (če izvajamo manjše odrgnine, ki so sestavni del odraščanja).

Od meseca aprila pa načrtujemo tudi pohode na Grajski grič – večji hrib v naši neposredni bližini. V tem obdobju so vsi otroci dve leti že dopolnili, večina je dosegla starost dve leti in pol, nekateri tri leta. Otroci so zelo ponosni, če lahko nosijo majhen nahrbtnik z vodo, jabolkom. Glede na zmožnosti otrok se odločiva, ali bomo odšli do vrha in do danes nam je vedno to tudi uspelo. Na pohodih izkoriščava možnosti za prepevanje pesmi, didaktične pogovore, otroci opazujejo, govorijo, pripovedujejo in razmišljajo...

Z otroki sejemo (fižol ali grah, tudi različne vrste buč), sadimo rože. Otroci radovedno spremljajo rast rastlin, uživajo v skrbi zanje in veliko kompromisov sklepamo, da se dogovorimo, kdaj bo kdo rastline zalil, saj tovrstne dejavnosti zelo radi počnejo. Motivirani so ob manipuliranju z zemljo, zato jih aktivno vključujeva pri pripravi zemlje in si za to vzamemo tudi več časa. Otroci zemljo prelagajo, jo tipajo in vonjajo, gnetejo...

4.4. Praznovanje rojstnih dni

Ker smo »zdrav vrtec«, je praznovanje rojstnih dni pri nas že veliko let tudi obarvano v zdravem življenjskem slogu, kar pomeni, da se pogostimo izključno s svežim ali suhim sadjem, pogosto v kombinaciji svežega in suhega sadja. O načinu praznovanja starše seznanimo že na prvem roditeljskem sestanku. Danes so starši vse bolj ozaveščeni, kako pomemben je zdrav način življenja, ne samo za otroka, temveč za vso družino in v večini primerov se starši strinjajo z našimi predlogi. Na roditeljskem sestanku kljub temu nekaj besed namenim tej temi, da odločitve strokovno utemeljim.

Rojstnodnevna zabava se v našem oddelku prične z didaktičnim pogovorom. Otrok sede na poseben stol, če želi ima na glavi tudi posebno kronico (večina otrok se krone zelo veseli, pogosto jo želijo imeti na glavi tudi med počitkom). Otroku voščimo in zapojemo pesmi za rojstni dan. Rajalne igre, gibalne igre, rajanje ob spremljavi klavirske harmonike, pa so bistvo našega praznovanja. Otroci se sprostijo, če slavljenec želi zapleše v sredini kroga. Vsebine pogosto izbere prav on, kasneje tudi igre v kotičkih. Sadne krožnike, nabodala sli sadne kupe pripraviva tako, da je jed videti privlačna, pisana, slastna... Najbolj pa je pomembno, da otrok začuti, da je to njegov dan, dan, ko je prišel na svet, edinstven, čudovit in sprejet takšen, kakršen je.

4.5. Vadbena ura s starši

Skozi šolsko leto vsak mesec izvajamo vadbene ure v šolski telovadnici, pri kateri z otrokom aktivno sodeluje tudi starš, se vključuje, ga spodbuja in skrbi za njegovo varnost. Obogatitvena dejavnost pod naslovom »Očka in mamica, telovadita z menoj« se izvaja že nekaj let in je zelo dobro obiskana. Ob tem imamo tudi pozitiven vpliv na starše, saj opazujejo, spremljajo in spoznavajo, kako gibanje vpliva na razvoj otroka.

Kadar strokovni delavki načrtujeta vadbene ure, si zastaviva globalne in operativne cilje. Operativni cilji so najpogostejše razvijanje ravnotežja, razvijanje koordinacije, razvijanje fine in grobe motorike, moči, hitrosti, spretno ravnanje s telesom, z rekvizitom, upoštevanje pravil ter sodelovanje, sproščeno izvajanje naravnih oblik gibanja...). Izbirava ustrezne vsebine, metode in oblike dela ter upošteva razvojne značilnosti otrok.

Vadbena ura se prične s pripravljalnim delom (uvodom), pred katerim starše seznani z njihovo vlogo in kako naj poskrbijo za varnost otroka pri posameznem orodju.

V uvodu uporablja različne rekvizite (palice, žoge, padalo, balone, rutice), ki predstavljajo tudi dodatno motivacijo. Skozi igro otroci segrejejo in razgibajo telo, ko se vživljajo v različne vloge doživljajo veselje, ugodje. Ves čas aktivno sodelujejo tudi starši.

V glavnem delu vadbene ure se poslužujemo poligona. Uporabljamo različna orodja (polivalentne blazine, ki so različnih barv, velikosti in oblik, stožce, nizko gred, ravnotežno desko, obroče, stojala in podstavke za stojala, prožno ponjavo, mini koš, deske različnih širin, vrv, letvenik, mehko odzivno desko, lestev, klop – ki služi ob letveniku kot tobogan...). Starši ob gibanju otrok na poligonu skrbijo za njihovo varnost.

V zaključku se najpogostejše sproščamo ob rajalnih in gibalnih igrah, včasih izberemo rekvizit, ki sva ga uporabili v uvodu. Tako starši, kot tudi otroci se veselijo sproščanja z raztezanjem na blazinah (izvaja starš z otrokom). Pogosto v zaključku ob pripovedovanju ritmičnih besedil in izštevank izvajamo jezikovno igro (bibarije), starš pa se z otrokom skupaj giblje. Da popestrimo vadbene ure, ob koncu zaigram še na klavirsko harmoniko in ob ljudski glasbi pojemo in plešemo. Otroci se gibajo spontano, ali zaplešejo v paru skupaj s staršem. Bansi in rajalne igre so otrokom zelo blizu.

Ob koncu šolskega leta je bilo pri otrocih zaznati predvsem napredek pri koordinaciji in hitrosti gibanja, pri premagovanju posameznih ovir so bili vse bolj samostojni in spretni, bolj samozavestni. Pridobili so moč rok in nog, pogumneje so iskali lastne poti za reševanje gibalnih problemov. Otroci so spoznali nova orodja in športne pripomočke, ob igri so se učili novih pojmov, izrazov. Zadnje srečanje smo namenili izletu na Grajski grič, ki nam je kot nepozabno doživetje še dolgo ostal v spominu.

5. ZAKLJUČEK

Da naš organizem nemoteno deluje je potrebno ravnovesje, ki ga zagotavljamo z zdravo, oziroma pravilno prehrano, redno telesno aktivnostjo, prav tako pa je pomembno duševno ravnovesje, sprostitvev in počitek. Zdrav način življenja vodi k ohranjanju zdravja in boljšemu počutju.

Zaradi vse boljših materialnih pogojev, (število prostorov za gibalno dejavnost se povečuje, zunanje površine so vse bolj opremljene) se kakovost in obseg gibalnih dejavnosti v vrtcih izboljšuje. Mnogi slovenski vrtci imamo privilegij, da lahko uporabljamo šolske telovadnice in gibalnice, ki se nahajajo v naši neposredni bližini. K temu pa prispeva tudi dejstvo, da smo vzgojiteljice vse bolj izobražene.

Odgovornost staršev za telesni in gibalni razvoj otrok se je povečala, starši so na tem področju bolj izobraženi, še vedno pa povedo, da je pogosto težava hiter tempo življenja in posledično pomanjkanje časa, zaradi česar posegajo po nezdravi hrani, tudi časa za gibalne aktivnosti je vse manj. Verjetno na to vplivajo tudi okoliščine sodobnega časa, torej nove tehnologije, socialno in urbano okolje. Ker mnogi starši prav zaradi poznih ur vračanja iz služb težko najdejo čas za bivanje z otrokom na prostem, posebej v zimskih mesecih, ko so dnevi krajši, je toliko bolj pomembno, da vzgojitelji otrokom vsak dan omogočimo gibanje na prostem.

Izobraževanje na temo zdrav življenjski slog je neizbežno, tako za strokovne delavce, kot tudi za starše, če želimo doseči korenite spremembe na tem področju. Otrok od rojstva opazuje in mi smo njihovo ogledalo. Otroci se učijo iz vedenjskih vzorcev odraslih in jih posnemajo, zato ni dovolj otroke učiti, jim pripovedovati o zdravem načinu življenja ter jih vpisovati v različne športne dejavnosti, temveč moramo tudi sami tako živeti. Pomembna je motivacija, spodbujanje in ponudba ustreznih programov izobraževanja, s ciljem doseganja pozitivnih sprememb življenjskega sloga družin, ki bodo pripomogle h kvalitetnejšemu življenju in so temelj za zdrav način življenja v zrelejši dobi.

6. LITERATURA

1. Kurikulum za vrtce. (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in Zavod RS za šolstvo.
2. Mrzlikar H. (2014). Dobra zdrava hrana. Ljubljana: Kmečki glas.
3. Vann, L. (2002). Zdrava kuhinja za dojenčke in malčke. Ljubljana: Mladinska knjiga Založba, d. d.
4. Videmšek, M. in Kovač, M. (2001). Gibanje. V: Otrok v vrtcu, priročnik h Kurikulu za vrtce, ur. Ljubica Marjanovič Umek. Maribor: Obzorja.
5. Videmšek, M., Pišot, R. (2007). Šport za najmlajše. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
6. Videmšek, M., Stančevič, B., Permanšek, M. (2014). Igrive športne urice. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
7. Videmšek, M. in Visinski, M. (2001). Športne dejavnosti predšolskih otrok. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
8. Walker, P. (2003). Hop, skok in poskok. Radovljica: Didakta.

ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA

A HEALTHY LIFESTYLE

POVZETEK:

Gibanje in zdrava prehrana sta pomembna dejavnika, ki vplivata na zdravje in razvoj otrok. Navajanje otrok na zdrav način življenja se začne v matični družini. Zaradi hitrega življenjskega tempa staršem zmanjkuje časa za preživljanje skupnega časa z otrokom v naravi in pripravo zdravih obrokov. Posledice se kažejo v prekomerni teži in nepoznavanju zdravih prehranjevalnih navad otrok. V prispevku bom predstavila aktivnosti, s katerimi sva spodbujali zdrav način življenja, ki vključuje gibanje, uživanje različne zdrave hrane in higienske navade, s katerimi sem poskušala vplivati na krepitev otrokove zavesti o vseživljenjskem aktivnem, zdravem načinu življenja.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, zdravje, higiena, zdrava prehrana, otroci

ABSTRACT:

Movement and healthy food are important factors that affect the health and development of children. Introducing children to a healthy lifestyle begins in their home family. Due to the rapid life pace, parents are running out of time for spending time together with their children in nature and preparing healthy meals to them. The consequences are reflected in overweight and ignorance of the healthy eating habits of children. In the article, I will present activities which we used to promote a healthy lifestyle that includes motion, eating of various healthy food, and hygiene habits with which I tried to influence strengthening of the child's awareness of a lifelong active and healthy lifestyle.

KEYWORDS: movement, health, hygiene, healthy food, children

1. UVOD

Vzgoja za zdrav način življenja je proces učenja ob upoštevanju lastnih izkušenj in socialno-ekonomskih faktorjev.

Otrok je v predšolskem obdobju izjemno dovzeten za vplive iz okolja. Že v zgodnjem otroštvu pridobiva izkušnje, stališča in vzorce vedenja, ki jih večinoma obdrži vse življenje. Zdravje v otroštvu določa zdravje v celotnem življenju posameznika in vpliva tudi na naslednje generacije. Ključnega pomena je prav obdobje do šestega leta starosti. (<http://www.nijz.si/zdravje-v-vrtcu>).

Gibanje je ena od osnovnih otrokovih potreb, a zaradi hitrega tempa življenja in potrošniške družbe otroci nadomestilo za gibanje iščejo v drugih dražljajih, ki trenutno zadovoljijo njihove potrebo, a dolgoročno nimajo pozitivnega učinka na otrokovo zdravje (Štemberger, 2004, str. 24).

Zdrava prehrana je še posebej pomembna v obdobju odraščanja. Zagotavljanje ustreznega psihofizičnega razvoja in zdravih prehranjevalnih navad, ki jih otroci pridobijo v predšolskem obdobju, vpliva na izbiro živil in način prehranjevanja tudi v kasnejšem življenjskem obdobju in s tem na zdravje v odrasli dobi (Simčič, 2010, str. 8).

2. GIBANJE

Dan v našem oddelku začnemo z gibanjem. V igralnici se razgibavamo ob glasbi, bansih, različnih gibalnih, rajalnih in elementarnih igrh. V telovadnici in v gozdu smo urili in razvijali naravne oblike gibanja, ravnotežje in koordinacijo celega telesa s pomočjo različnih poligonov in iger z žogami. Pogosto smo se odpravili na daljši pohod z nahrbtnikom na ramenih, v katerem so imeli otroci vodo, malico in robčke. Naš oddelek je znan po tem, da ni vremena, v katerem ne bi mogli iti ven.

Vključeni smo v projekt Mali sonček in Fit projekt, katerih namen je, da dodatno spodbujamo gibalne dejavnosti otrok. Skupaj s starši sva izvedli dva gibalna popoldneva (Igre brez meja in daljši pohod), saj se zavedava, da se odnos do gibanja in športnih aktivnosti najbolj oblikuje in razvija v družini.

Veliko časa smo in ga še vedno preživimo v gozdu, kjer otroci raziskujejo, uporabljajo svoja čutila in se nadihajo svežega zraka.

S pomočjo gibalne piramide, ki smo jo izdelali, so otroci utrdili svoje znanje o pogostosti in oblikah gibanja, ki so vsakodnevno potrebne za naše dobro počutje in zdravje. Piramida je pritegnila veliko pozornost otrok. Ob njej so se dogajali različni pogovori, ki so otroke med seboj še bolj povezali.

S pomočjo različnih gibalnih dejavnosti otroke navajava na oblikovanje življenjskih navad, ki vključujejo fizično aktivnost, ki je pomembna za dobro počutje in zdravje posameznika.

3. ZDRAVA PREHRANA

Spoznavali smo sadje in zelenjavo in se igrali različne didaktične in socialne igre na temo sadja in zelenjave. S pomočjo različnih pravlji smo spoznavali zdravo in nezdravo prehrano.

Pri igri Poskusi, povonjaj, potipaj so otroci z zavezanimi očmi po otipu, vonju in okusu poskušali prepoznati sadje in zelenjavo in se s tem navajali na uporabo svojih čutil.

Otroci so pri igri Sadovnjak – polje razvrščali sadje in zelenjavo glede na to, kje raste. Tu so imeli otroci kar nekaj težav. Zato smo se večkrat odpravili na bližnje polje in imenovali videno zelenjavo. Ogledali smo si vrt in ugotovili, da zelenjava raste na polju in na vrtu.

Igrali smo se igro z naslovom Gremo na tržnico. Otroci so s pomočjo košaric, ki so jih izdelali doma skupaj s starši, za gumbke kupovali sadje, zelenjavo, kruh, piškote in občasno tudi zdrave sladice. Igra je pritegnila veliko pozornost otrok.

Obiskali in ogledali smo si sadovnjak, v katerem smo poimenovali različna drevesa in sadeže.

Večkrat smo si naredili predpasnike, zavihali rokave, si umili roke in se lotili priprave zdravih malic in napitkov. Pripravili smo si sadna in zelenjavna nabodala iz domačega sadja in sveže zelenjave. Lokalno pridelana jabolka smo naribali in iz njih pripravili jabolčni zavitek. Posladkali smo se s slastnimi palačinkami in kokosovimi kroglicami. Otroci so z veseljem sodelovali pri postopku priprave (od imenovanja sestavin, mešanje mase, peke, oblikovanja kroglic, valjanja testa, ribanja jabolk itd) in pospravljanju. Pripravili smo si vitaminske napitke iz pomaranč in limon, za katere smo ugotovili, da nam njihovo redno uživanje omogoča boljše počutje.

V igralnici smo naredili mini vrtiček, v katerem sta zrastle fižol in solata. Ugotovili smo, da je potrebno veliko časa in truda, da vzgojimo rastline, ki jih lahko uporabimo v naši prehrani.

4. HIGIENA ROK

S pomočjo pravlji so otroci spoznali, da se veliko bolezni prenaša z neumitimi rokami in izcedki iz nosu. Otroška spoznanja smo prenesli v prakso in tako ves čas posvečali veliko pozornost umivanju rok (prej jedjo, po jedi, po prihodu iz gozda, igrišča) in usekovanju.

5. ZAKLJUČEK

S pomočjo različnih aktivnosti sva otroke ozaveščali o zdravem načinu življenja. Poudarek je bil na gibanju, uživanju sadja in zelenjave, pripravi zdravih obrokov in napitkov ter osebni higieni. Cilj je dosežen, saj so otroci s pomočjo pestre ponudbe različnih aktivnosti razširili svoje znanje in spoznali, da lahko sami vplivajo na ohranjanje svojega zdravja.

Pomembno je, da se strokovni delavci in starši zavedamo, da je pomembno, da že v zgodnjem otroštvu seznanjamo otroke s pomenom zdravega načina življenja. Pri tem je izredno pomembno, da tudi sami živimo zdravo, saj otroke v največji meri vzgajamo z zgledom, dejanji in jih s tem spodbujamo k vseživljenjskim vrednotam zdravega življenja.

6. LITERATURA IN VIRI

1. Kurikulum za vrtce. (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in Zavod RS za šolstvo.
2. Simčič I., (2010). Smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih. Ljubljana: Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport.
3. Štemberger, V., (2004) Objavljeno v publikaciji: Za srce. Pedagoška fakulteta v Ljubljani.
4. Zdravje v vrtcu, (2015), Nacionalni inštitut za javno zdravje, Vir: <http://www.nijz.si/zdravje-v-vrtcu>.

Kranjski vrtci, Enota Ježek

Ana Zupanc

Lektor: Tomaž Petek

JEŽEK, KAM PA KAM?

WHERE TO, HEDGEHOG?

POVZETEK:

Naš vrtec ima čudovit razgled na gore, obdajajo nas gozdovi, travniki in polja. Imamo veliko možnosti za gibanje, spoznavanje in raziskovanje v naravnem okolju. Otrokom sva prek leta ponudili različne gibalne aktivnosti, in sicer s poudarkom na aktivnem učenju prek igre: v telovadnici OŠ, na vrtčevskem in šolskem igrišču, v gozdu, na izletih v okolici. Poskrbeli sva za varnost ter sproščeno in prijetno vzdušje. Ozaveščali sva pomen gibanja za zdrav otrokov razvoj.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, naravno okolje, igra, ozaveščanje

ABSTRACT:

Our kindergarten has a beautiful mountain view; forests, pastures and fields surround us. We have many possibilities for different outdoor activities and the exploration of nature. The children were encouraged to learn with the help of play: in the school gym, on the playground, in the forest. We ensured the children's safety and build a pleasant experience. The importance of children's physical activity was actively underlined.

KEYWORDS: activity, nature, play, awareness

1. UVOD

»Potrebi po gibanju in igri sta primarni otrokovi potrebi. Z gibanjem telesa je pogojeno zaznavanje okolice, prostora, časa in samega sebe« (Kurikulum za vrtce, 1999).

Naša prednostna naloga, opredeljena v LDN Kranjskih vrtcev, je bila gibanje za zdrav razvoj otrok in odraslih. V začetku projekta »Ježek, kam pa kam?« sva si zastavili globalni cilj s področja gibanja, in sicer za otroke, stare 2–4 let, tj. omogočanje in spodbujanje gibalnih dejavnosti ter razvijanje gibalnih sposobnosti otrok. Seveda pa je pomembno spodbujati tudi doživljanje ugodja v gibanju in poudarjati pomen sodelovanja.

V sklopu tega cilja smo izvajali različne aktivnosti:

- Otroke sva spodbujali h gibalnim aktivnostim v igralnici: z vsakodnevnimi gibalnimi minutkami pred zajtrkom, z otroško jogo, s sproščanjem na blazinah ob instrumentalni glasbi. Enkrat tedensko smo telovadili v telovadnici OŠ. Različna sestava vadbenih ur je otrokom nudila vir veselja, ker so uporabljali različne pripomočke za vadbo.
- Veliko smo se gibal v naravnem okolju. Hodili smo na sprehode v bližnjo okolico – travnik, polje, gozdni rob – ter spoznavali in raziskovali naravne lepote v vseh letnih časih. Ko je zapadel prvi sneg, smo se odpravili na zasnežen travnik in uživali v zimskih radostih.



Slika 1: Igre s padalom



Slika 2: Hoja po hribu navzgor

- V gozdu smo hodili po gozdnih poteh, po hribu navzgor in navzdol, se igrali z naravnimi materiali (listje, palice, storži, žir, kostanj). Poudarek sva dali razvijanju otroške senzibilnosti in zaznavanju narave s pomočjo čutil.

- V vrtcu smo imeli Ježkove gibalne dneve, športno dopoldne na igrišču vrtca in otroško cicibanijado na šolskem igrišču s poligoni in z elementarnimi igrami. Na vrtčevskem igrišču so otroci plezali, se gugali, vozili po toboganu, skrivali v hiši in vlaku. Igrišče jim je nudilo veliko možnosti za bogatenje doživetij in stik z naravo, kjer so se igrali in zabavali.

- Otroci so bili vključeni v program »Zlati sonček«, v katerem so izvajali naloge, primerne njihovi starostni stopnji (od 2 do 4 let).

- Na svetovni dan zdravja so otroci in strokovne delavke pod sloganom »Gibanje – zdravje – življenje« tekli na 100 metrov.
- Živelimo zdravo z naravo: veliko smo se gibal na svežem zraku, jedli sadje in zelenjavo, pili vodo in nesladkan čaj, se pogovarjali o ekologiji in razvijali spoštljiv odnos do narave. Včasih pa smo na svojem zelenjavnem vrtničku odtrgali meto in meliso ter si naredili zeliščni napitek z limono. Z užitkom smo ga popili, saj smo ga naredili sami. Sprehajali smo se po različnih

površinah: asfalt, kamenje, gozdna tla, robniki, stopnice. Med ulicami, kjer ni prometa, smo hodili po robnikih in si predstavljali, da hodimo ob vodi, kjer plavajo krokodili. Preizkušali smo se v ravnotežju.

- ❖ Metode, ki sem jih uporabila, so: metode opazovanja, igre, raziskovanja, pogovora, pripovedovanja, razlage, poslušanja, lastne aktivnosti, zastavljanja nalog, razvrščanja, primerjanja.
- ❖ Oblike, ki sem se jih posluževala, so: individualna, frontalna (poligon, vadba v vrsti, krogu), skupinska (vadba po postajah, igralne skupine).



V nadaljevanju bom predstavila uspešno izveden orientacijski pohod po palčkovi poti, ki smo ga imeli v tednu otoka.

Starši in otroci so prišli športno oblečeni in obuti. Pred vrtcem so dobili navodila in kartonček s postajami. Odpravili so se po poti, ki je bila označena z barvnimi trakovi in baloni. Pot jih je vodila po gozdni poti, na kateri so morali poiskati palčka z določeno barvo kape in navodili. Za opravljeno nalogo so dobili štampljko v kartonček. Opraviti so morali pet različnih nalog: teci med drevesi, poberi želod in ga odnesi na hrib v košaro, storž vrzi čim dlje v globino, naredi gibalne vaje: 6-krat zajčji poskoki, 6-krat medvedji koraki, 10-krat drobni mišji koraki, potipaj in objemi drevesno deblo. Otroci so na cilju dobili nagrado, če je bil kartonček poln štampljk. Razveselili so se lesenega, lepo izdelanega palčka. Nato so se družili med seboj ter se okrepčali s čajem in sadjem.

Slika 3: Palček z navodili

2. DISKUSIJA

Na dan orientacijskega pohoda se je vreme poslabšalo. Ko so se prvi starši in otroci odpravili po palčkovi poti, je začel rosiť dež.

»Skupno druženje staršev in otrok predstavlja kamenček, ki lahko prispeva v mozaik pozitivnih odnosov v družini. Istočasno pa vplivamo na športno naravnost družin in njihove gibalne sposobnosti« (Ogorelc, 2009). Pomembno je, da se starši in otroci družijo in aktivno preživljajo prosti čas.

Prednost orientacijskega pohoda je bila v tem, da smo bili v stiku z naravo in drug z drugim ter da smo uživali v čudoviti pokrajini. V težjih vremenskih pogojih so starši in otroci odšli po palčkovi poti, ki jih je vodila po travniku do gozda. Hodili so z dežnikom v roki, poslušali dežne kaplje, vonjali liste, ki so dišali. Nebo so prekrili temni oblaki, zato je postajalo v gozdu vedno temneje. Paziti so morali na varnost, ko so hodili po gozdni poti, ki je bila v nekaterih delih blatna, posuta s kamenjem in z vejami. Tla so postajala vedno bolj spolzka. Spremljala jih je dobra volja, bili so vztrajni in motivirani, saj so le tako lahko opravili vse naloge in srečno prispeli na cilj.

Otroci so si pridobili lastna spoznanja in izkušnje, ki so pomembne za njihov gibalni razvoj. Poleg teh ciljev pa so otroci prek različnih dejavnosti spoznali znanja tudi z drugih področij kurikuluma.

3. REZULTATI

Na orientacijskem pohodu so otroci in starši hodili po različnih površinah, se izogibali koreninam, prestopali suhe veje, hodili po odpadnem listju in kamenju. Premagovali so gozdne ovire, urili naravne oblike gibanja ter krepili ravnotežje in koordinacijo.

Gozd nam nudi ogromno možnosti raziskovanja, odkrivanja in gibalnih možnosti. Otroke sva v začetku leta seznanili o varnosti in pravilih našega obnašanja. V gozdu se umirjeno pogovarjamo, ne povzročamo hrupa, ne trgamo gob in rastlin, hodimo po gozdni poti. Velik poudarek sva dali doživljanju otrok z vsemi čutili: prisluhnili smo zvokom narave, občutili drevesna debla, vonjali svežino narave, zaprli oči in uživali. Prebivanje v gozdu je otroke umirilo in sprostito pa tudi čas je hitro minil. Bili so veseli, ker so se v gozdu lahko igrali z naravnim materialom in premagovali različne gibalne ovire.

4. ZAKLJUČEK

V srednji skupini sva otroke prek celotnega leta navajali k vsakodnevemu gibanju in prebivanju na prostem. Ponudili sva jim aktivnosti, pri katerih je bilo v ospredju aktivno učenje prek igre. Gibanje pa prinaša tudi veliko različnih izzivov, pri katerih lahko uživamo v druženju skupaj s starši. Otroci lahko izživijo svojo energijo in napetost, ki se je nabrala v njih. Naužijejo se tudi svežega zraka.

Zagotovili sva jim varno in spodbudno okolje, da so razvijali gibalne spretnosti in se povezovali z naravo. Prav prebivanje v gozdu je na otroke delovalo blagodejno. Bili so zadovoljni, ker so se lahko igrali po želji, razvijali svojo domišljijско igro, raziskovali, opazovali okolico okrog sebe, se gibalni na različne načine in s tem postajali vedno bolj spretni. V skupini je bilo čutiti dobro vzdušje in pozitivno klimo, zato smo se vsi dobro počutili.

Uspešno sva uresničili vse zadane cilje. Dejavnosti bova nadaljevali, saj je bil viden gibalni napredek. Predvsem pa sva ugotovili, da so bili otroci pri vseh dejavnostih sproščeni. Ta projekt sva povezali tudi z ekoprojektom, v katerega je vključena naša enota.

5. LITERATURA

1. *Kurikulum za vrtce* (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport; Zavod RS za šolstvo in šport.
2. Ogorevc, A. (2009). Druženje otrok, staršev in vzgojiteljev. *Vzgojiteljica*, XI (3), 13–15.
3. *Otrok v vrtcu, Priročnik h Kurikulu za vrtce* (2010). Ljubljana: Založba Obzorja.

LONČEK KUHAJ

COOK LITTLE POT

POVZETEK:

V letošnjem letu sem se odločila, da v okviru Ekošole namenimo pozornost naši prehrani. Otrokom in staršem želim s tem projektom sporočiti, da je uživanje zdrave hrane zelo odgovorna naloga. Kako in kje se prehranjujemo, kje rastejo rastline in v kakšnih pogojih živijo živali, ki jih uporabimo v naših kuhinjah, ali uporabljamo sezonsko hrano in ali pa tisto, ki ne raste pri nas ... V prispevku predstavljam del naših dejavnosti, ki smo jih odgovorno spoznavali in bodo tudi v prihodnjem letu iztočnica za ohranjanje zdravega načina prehranjevanja in življenja.

KLJUČNE BESEDE: zdravje, kuhanje, igra, gibanje, medgeneracijsko sodelovanje, zadovoljstvo

ABSTRACT:

Our kindergarden is taking part in the Ekošola project and this year I decided to pay attention to our eating and food sources. With this project I want to inform parents and children about the importance of healthy eating. Each of us is responsible to live healthy including eating healthy meals. It is important to wisely decide where we eat and what we eat. Everyone should know where fruits and vegetables grow, how the meat is produced and in what conditions the animals are raised. We should always choose seasonal food, which is locally available. In the article, I present a part of our activities which we were responsibly learning about and will follow them in the next year.

KEYWORDS: intergenerational collaboration, health, contentment, health, cooking, games

1. VEM, ZATO ODGOVORNO JEM!

Brez hrane ni življenja. Hrana je osnovna potreba vsakega živega organizma. Ljudje v našem okolju imamo hrane dovolj in nismo lačni. Če se ozremo po jedilnikih, ponudbi v trgovinah, tržnicah pa imamo hrane preveč in jo veliko zavržemo. Ljudje želimo vedno kaj novega in več, zato prihaja do velikega nesoglasja med tem, kaj je za ljudi zdravo in potrebno in med željami in hrepenenjem po novem in bolj zanimivem. Izgubili smo občutek za zdravo prehranjevanje in pojavljajo se nove bolezni in splošno nezadovoljstvo. V vrtcu imamo prehranjevanje za eno izmed osnovnih nalog, kjer otroke vzgajamo h kulturnemu in zdravemu načinu življenja. Zato bomo v letošnjem in naslednjem šolskem letu prehranjevanju namenili veliko pozornosti. Otroci in starši pa bodo z osvojenimi navadami in znanjem zdravo živeli in se pri tem tudi sami izpopolnjevali. Predstavila bom izvedene dejavnosti in navedla tiste, ki so v načrtu do konca šolskega leta in jih bom opisala na predstavitvi.

Tradicionalni slovenski zajtrk, ki je po vsej Sloveniji potekal 16. 11. 2018, smo v vrtcu pripravili skupaj z otroki treh starejših skupin. Otroci so na koščke kruha namazali maslo in med ter pred svojimi igralnicami ponudili zajtrk staršem, ki so pripeljali otroke v vrtec. Nekaterim staršem, ki imajo svoje otroke prvič v vrtcu, smo strokovne sodelavke razložile pomen zajtrka in zadovoljni so poizkusili

hrano, vsakemu smo za na pot ponudili tudi jabolko. Otroci so bili aktivni pri organizaciji, pripravi in ponudbi. Dobili so dragocene izkušnje. To je bila iztočnica, da smo začeli z zastavljenim projektom.

Sadje in zelenjavo smo поблиžje spoznali, ko smo se pripravljali na jesenski eko piknik v vrtcu, ki ga organiziramo že vrsto let. Letos je naša skupina pripravila stojnico z jedmi, ki so jih v starih časih pripravljale naše babice in prababice. Recepti jedi:

JABOLČNI KRHLJI: domača jabolka operemo, osušimo, narežemo na tanke rezine in jih položimo v sušilnik sadja. Ko je sadje suho, ga pojemo ali shranimo v vrečke iz blaga za zimski čas. Mi smo pripravljene krhlje ponudili obiskovalcem stojnice.

PROSENA KAŠA: proseno kašo operemo, skuhamo po receptu, jo ohladimo in jo naložimo v primerne posodice. Po želji dodamo slivovo marmelado.

PEČENA JABOLKA: jabolka operemo, izdolbemo peške, naložimo v pekače in zapečemo. Po želji jih napolnimo z domačo slivovo marmelado.

POLENTINE KROGLICE: polento skuhamo po navodilu, jo ohladimo in z žlico za sladoledne kroglice naložimo v posodice ter postrežemo z marmelado.

Pri zbiranju receptov, kuhanju in peki so nam pomagale kuharice v vrtcu in v velikem številu tudi starši in stari starši. Dobili smo veliko nasvetov starejših ljudi, ki smo jih radi upoštevali.

Sodelovali smo v projektu Ekošole: Vem, zato odgovorno jem.

Narisali smo risbice Navihank in Navihančkov ter izdelali slikopis recepta za ajdove štruklje s sirčkom.

1.1. Od kod dobimo hrano?

To vprašanje smo zastavili kuharici, ki je z veseljem prišla v skupino in povedala vse, kar nas je zanimalo. Razložila nam je tudi, kako kakšno jed pripravi. Pogovarjali smo se o makaronih, ki jih obožujemo in jih pripravljamo na sto in en način. Otroci so povedali, iz česa so narejeni. Kuharici smo pokazali recept, ki nam ga je prinesla nona - babica našega dečka. Domenili smo se, da bomo z nono skuhal makarone – metuljčke, ki jih je pripravljala po receptu njene mame. Ker imamo v skupini tudi otroka, ki ne sme uživati pšenične moke, smo zanj pripravili jed iz testenin, ki jih lahko uživa.

Na plakat smo napisali recept - slikopis in se v kuhinji dogovorili za sestavine in za dan, ko imamo na razpolago pečico. Temeljito smo si umili roke, si nadeli predpasnike in se lotili dela. Skuhali smo testenine, pripravili jabolka, vse zložili v pekač in jed spekli. Pri popoldanski malici smo jed tudi zaužili in zelo nam je bila všeč.

1.2. Zdrava hrana

Kaj je to? V spomladanskem času nas bo obiskala medicinska sestra. Z njo se bomo pogovorili o zdravi in nezdravi hrani. Pokazali ji bomo naš plakat in ji povedali, kaj že vemo o zdravem prehranjevanju.

1.3. Obisk kmetije

V bližini našega vrtca je kmetija, kjer bomo v mesecu maju spoznali domače živali in se pogovorili o pridelkih in hrani, ki jo na kmetiji sami pridelajo. Imeli bomo že veliko znanja in zastavili bomo vprašanja, ki se nanašajo na zdravo hrano iz kmetije.

2. CILJI DEJAVNOSTI (KURIKULUM)

Področje Narava: Otrok spoznava, da mu uživanje različne zdrave hrane, telesne vaje in počitek pomagajo ohraniti zdravje. Otrok spoznava različno prehrano in pridobiva navade zdravega in raznolikega prehranjevanja. (Kurikulum, 1999, str. 57)

Področje Družba: Otrok spoznava, da vsi, odrasli in otroci, pripadajo družbi in so pomembni. Otrok oblikuje dobre, a ne toge prehranjevalne navade ter razvija družabnost, povezano s prehranjevanjem. (Kurikulum, 1999, str. 50, 51)

Področje Jezik: Otrok se uči samostojno pripovedovati. Otrok ob poslušanju in pripovedovanju pravljic ter drugih literarnih del razvija zmožnost domišljajske rabe jezika. (Kurikulum, 1999, str.33)

Področje Umetnost: Doživljanje, spoznavanje in uživanje v umetnosti. (Kurikulum, 1999, str. 38).

Področje Gibanje: Spoznavanje pomena sodelovanja ter spoštovanja in upoštevanja različnosti. Povezovanje gibanja z elementi časa, ritma in prostora. Uvajanje otrok v igre, kjer je treba upoštevati pravila. (Kurikulum, 1999, str. 26)

Področje Matematika: Seznanjanje z matematiko v vsakdanjem življenju. Otrok spoznava razlike med merjenjem in štetjem ter različne in skupne lastnosti snovi in objektov, ki jih merimo in posameznih objektov, ki jih štejemo. (Kurikulum, 1999, str. 64, 65)

3. EKOŠOLA

V letošnjem letu posvečamo pozornost hrani, ki jo vsakodnevno uživamo. Naslov projekta, v katerem sodeluje naša skupina (3-5 letnikov) je: Vem, zato odgovorno jem. Posamezne obroke opišemo in povemo, kako se imenujejo in iz katerih sestavin so jedi. Ugotavljamo, kaj raste na naših vrtovih in kaj ne, katero hrano shranimo za zimski čas, ko narava počiva, kje dobimo jajca, mleko, moko, vodo. Pri posameznih obrokih smo čim bolj samostojni, sami si namažemo namaze, nalijemo napitke, razdelimo prtičke in pribor, povemo, koliko hrane želimo in jo toliko tudi pojemo, poizkusimo nove okuse in hrano v miru in prijetnem vzdušju zaužijemo. Že v zimskem času pripravimo semena za sejanje na vrtničku in s pomočjo setvenega koledarja poskrbimo za ustrezno delo v naravi.

Ker se radi igramo in sami izdelujemo igrice za različne priložnosti (rojstni dan, delavnice za starše, obiski staršev v skupini), smo na tematiko kuhanja in hrane izdelali dve igri: Lonček skuhaj juho in Ples metuljčkov.

4. LONČEK SKUHAJ JUHO

Otroci pri tej igrici s pomočjo igralne kocke in sličic v svoje lončke nabirajo sestavine, ki jih potrebujemo za zdravo zelenjavno juho, ki smo jo v jesenskem času v vrtcu tudi že skuhal. Juho skuha tisti otrok, ki prvi zbere vso zelenjavo. Med sličicami pa so tudi primeri nezdrave hrane, ki ne sodijo ne v juho in ne na jedilnik. Otroci ozaveščajo zdravo in nezdravo hrano in podoživljajo kuhanje zelenjavne juhe skupaj s starši v vrtcu.

5. PLES METULJČKOV

Na papir smo narisali testenine - metuljčke v poljubnih postavitvah. Ko na flavto igram pesmico Metuljček cekinček, otroci plešejo po prostoru, ko preneham igrati, pokažem sličico in otroci se postavijo v skupine tako, kot je narisano (v pare, v trojice, v dve ravni črti, v krog). Otroci radi jejo testenine in v okviru letošnje teme se tudi igramo to zanimivo igrico.

6. LITERATURA

1. Košmrlj, M.: Eko družabne igre, 2. del. Založba Morfemplus, d. o. o. Jezero, 2015.
2. Košmrlj, M.: Ekologija v predšolskem obdobju. Založba Morfem. Jezero, 2010.
3. Kurikulum za vrtce: Predšolska vzgoja v vrtcih. Ministrstvo za šolstvo in šport, Urad Republike Slovenije za šolstvo. Ljubljana, 1999.

HRANA, GIBANJE IN ZDRAVJE SKOZI INTEGRACIJSKE PROGRAMSKE AKTIVNOSTI OD VRTCA, OSNOVNE ŠOLE, SREDNJE ŠOLE DO ZDRAVILIŠČA RADENCI

FOOD, PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTH THROUGH THE SYLLABUS WITH INTEGRATION BETWEEN THE KINDERGARTEN, PRIMARY SCHOOL, HIGH SCHOOL AND ZDRAVILIŠČE RADENCI

POVZETEK:

Hrana, gibanje in zdravje so tri komponente, ki se v vrtcu stalno prepletajo. V letošnjem šolskem letu so otroci drugega starostnega obdobja posebej spoznavali bučo. Ves čas smo sledili ciljem iz Kurikula s področja NARAVE: Doživljanje in spoznavanje žive in nežive narave v njeni raznolikosti, povezanosti, stalnem spreminjanju in estetskih razsežnostih. Spodbujanje različnih pristopov k spoznavanju narave.

Prav tako potekajo vsakodnevne gibalne dejavnosti v obliki gibalnih minut, vadbenih ur, sprehodov v naravo, bližnjo okolico. Pri vsem tem se povezujemo skozi integracijske programske aktivnosti z Osnovno šolo Kajetana Koviča Radenci, Srednjo šolo za gostinstvo in turizem Radenci ter z Zdraviliščem Radenci. Tako se potrjuje tudi naš Kurikulum, ki pravi, da morajo vsi ljudje v določeni družbi pomagati in sodelovati, da lahko ta deluje, omogoča dobro počutje in ugodje.

KLJUČNE BESEDE: otroci, gibanje, buča, sodelovanje z okolico

ABSTRACT:

Food, physical activity and health are the three components which always intertwine with each other in kindergarten. In this school year, children of the second age group have learned about pumpkins. Throughout the whole time, we followed the goals from the Curriculum, more specifically from the field of nature: Experiencing and learning about the living and non-living nature in all of its diversity, connections, the ongoing changes, and aesthetic dimensions. Encouraging different approaches to discovering and learning more about nature.

Furthermore, different physical activities take place every day in the form of »minutes for physical activity«, exercises – physical education hours, and walks in nature and nearby surroundings. Through all of this, we cooperate with Osnovna šola Kajetana Koviča Radenci, Srednja šola za gostinstvo in turizem Radenci, and Zdravilišče Radenci. With all of that, we prove and confirm what

our Curriculum says: »All people living in a certain society need to help each other, cohabit, and cooperate. Only by doing so, the society can exist and ensure the well-being of all of its members and provide comfort to them.

KEYWORDS: children, physical activity, pumpkins, cooperating with nature and surroundings

1. GIBANJE

Potrebi po gibanju in igri sta primarni otrokovi potrebi. Z gibanjem telesa je pogojeno zaznavanje okolice, prostora, časa in samega sebe. Ko otrok začne obvladovati svoje roke, noge in trup, se dobro počuti, pridobi si samozaupanje in samozavest (Kurikulum, 1999).

Pri motoričnem učenju majhnih otrok je potrebno vedeti, da je zanje vsaka vaja, vsaka gibalna naloga, celo vsaka le malo modificirana oblika ponovitve iste vaje že nova informacija, ki izzove nove izkušnje. Zato praktično ne moremo ločiti informacijske komponente gibanja od energetske. To pomeni, da se ob razvijanju motoričnih sposobnosti pri predšolskem otroku hkrati pridobiva tudi znanje (Rajtmajer, 1990).

2. NAŠE DREVO V PARKU

V najini skupini velikokrat hodimo v park. Otroke uči varovanja narave, pretežna naloga pa je razgibavanje. Zanimalo naju je, ali naši otroci še znajo splezati na drevo.

»Prisvojili« smo si stari hrast, ki s svojo mogočnostjo v parku kraljuje več kot dvesto let. Otroci ga obožujejo. Pod njim nabirajo želode, se skrivajo, lovijo in se igrajo različne igre. Ampak splezati nanj?

Njihove izjave: »Jaz si ne upam gor. To drevo je tako visoko in debelo.«

Drug deček: »Jaz pa bom poskusil. Vzgojiteljica, mi pomagaš?«

Tretji deček (ob plezanju): »To nogo sem, z roko se primem tu ... Še malo se odrinem ... Uspelo mi je!« Dečki so bili vztrajni, tudi kakšna praska je bila vmes, a tako dolgo so poskušali, da jim je uspelo. Postali so vzor še ostalim in tako so postali mali plezalci še ostali vrstniki. Le zaupati jim je treba, jih v začetku podpreti, da osvojeno motorično izkušnjo pretvorijo v znanje. Dane Katalinič (2008) pravi: »Otroci so zelo navdušeni, če vedo, da se bodo udeležili sprehoda z vzgojiteljem v naravo. Zanimivo, kako izkazujejo svoje veselje; čim daljša je pot, tem večje je veselje. Če se bolj poglobimo in poiščemo vzroke za takšno reagiranje, bomo prišli do spoznanja, da otroka mikajo manj znana okolja. To otroško radovednost lahko poimenujemo raziskovalno potovanje. Kot vzgojitelji moramo to situacijo uporabiti za dvig otrokove samozavesti, kritičnosti in ozaveščenosti, izhajajoč iz njegove lastne izkušnje. Otrokom smo dolžni nuditi okolja in priložnosti, da preizkusijo lastne sposobnosti. S tem otrok prevzema določeno tveganje. Sleherni otrok ima pravico, da sam prevzema tveganja, saj so neprijetne izkušnje prav tako osnova za razvoj osebnosti, kot so uspešno prestane izkušnje. Tako podprto raziskovalno potovanje s strani vzgojitelja krepi njegovo samozavest, zaveda pa se tudi omejitev, ki nam jih postavlja narava in življenje.«

Naše gibalne aktivnosti v gozdu in parku potrjujejo njegovo teorijo.

3. GIBALNE AKTIVNOSTI V GOZDU

Imamo srečo, da je naš vrtec vpet v naravno okolje, saj imamo veliko igrišče, v bližini pa sta tudi gozd in park.

Otroke najine skupine skozi vse letne čase popeljeva v gozd. V gozdu jim je dovoljeno hoditi prosto. Spodbujava jih k različnim oblikam gibanja (hoja, tek, poskoki). Poleg raziskovanja drobnih živali, gob,

mahu, različnih vej, uporabimo suhe veje za razgibavanje. V gozdu so aktivni prav vsi otroci, saj jih narava kar vabi h gibanju.

V sklopu obogatitvene dejavnosti »S pravljico v naravo« enkrat tedensko s kolegico odvedeva otroke v naravo. Upoštevana misli Daneta Kataliniča (2008), ki pravi: »Sprehod je počasna, umirjena hoja. Naloga vzgojiteljev je spodbujanje otroka k razvijanju odnosa do narave in živega, da doživlja sebe kot del narave. Narava kot okolje je sredstvo in učilnica, s katerimi vplivamo na otroka, na njegov razvoj in odnos do narave – okolja.«

Primer: Kako glasbeno pravljico Janeza Bitenca »Zlati kamenčki« vpeti v naravno okolje? Otroci pravljico najprej poslušajo. Da jo bolje doživijo, jo pripovedujem in zraven pojem. Ključna beseda v pravljici so kamenčki. Šli smo jih iskat v gozd in park. Našli smo prodnike, ki smo jih primerjali po teži, velikosti, obliki, hrapavosti, barvi, gladkosti. Eni so se celo svetlikali, kot da bi bili malo zlati. Iskali so z navdušenjem, vmes smo peli pesem iz pravljice in se zabavali. Vodenje take obogatitvene dejavnosti je res užitek, saj so otroci deležni tako pravljičarstva kot tudi gibanja in spoznavanja narave, predvsem pa sprostitve.

4. PREHRANA

Otroci so bučo spoznavali skozi zgodbo Razbita buča, jo dramsko uprizorili in na predstavo povabili učence OŠ Kajetana Koviča Radenci. Buče so tudi obirali in skuhalo bučno juho. Iz masla in bučnih semen so pripravili namaz. Spoznali so proces pridelave olja. Vse to je potekalo skozi aktivno učno okolje z uporabo vseh čutil.

5. IZDELAVA BUČNEGA NAMAZA

Otroci so jeseni izdolbili semena iz buč in jih dali sušiti. Opazovali so postopek sušenja, jih mešali. Nekega dne je vzgojiteljica postavila miselni izziv: »Kaj mislite, bi iz teh semen lahko nastal bučni namaz?«

Odgovori so bili različni: »Ne bo šlo, ker semena ne moremo namazati, so pretrda ...«

Drug otrok: »Nekaj bi morali dati zraven, kako olje ali kaj ...«

Tretji otrok: »Lahko bi vzeli maslo ali margarino, samo semena so prevelika za mazati ...«

S skupno pomočjo smo prišli do ugotovitve, da je potrebno semena zmleti in dodati maslo. To smo tudi naredili. Opazovali so, kako z mešalcem nastaja namaz. Dodali smo še malo česna in muškarnega oreška in ga nato poskusili. Zares imeniten!

Pri raziskovanju oziroma reševanju takšnih in podobnih miselnih izzivov, gre predvsem za divergenten način razmišljanja, kar pomeni, da nam je pomembno, da otroci prihajajo do čim več idej, zamisli. Pomembno je tudi, da otroku dajemo sporočilo, da v razmišljanju in izražanju mnenj ne gre za princip prav in narobe, saj je pomembna fluentnost (veliko število idej), fleksibilnost (veliko število različnih idej), originalnost (nove, nenavadne ideje) ter elaboracija (natančna izdelava ideje) (De Bono, 1998).

6. SODELOVANJE VRTCA Z OSNOVNO ŠOLO, SREDNJO ŠOLO IN ZDRAVILIŠČEM

Naš vrtec se skozi programske aktivnosti povezuje z okoljem. Povezovalne dejavnosti so bile naslednje:

Vrtec – Osnovna šola Kajetana Koviča Radenci

- Gibalni dan v osnovni šoli (tam so otroci vrtca opravili vadbeno uro).

- Učenci 1. razreda osnovne šole so prišli v vrtec in si ogledali predstavo »Razbita buča«, ki so jo zaigrali otroci vrtca.
- Obisk knjižnice v osnovni šoli (otroci iz vrtca na obisku v šoli).

Vrtec – Srednja šola za gostinstvo in turizem Radenci

- Izvedli smo t. i. JABOLČNI DAN, kjer smo oboji pripravili jedi iz jabolk, v vrtcu smo pripravili razstavo, na kateri so sodelovali tudi dijaki srednje šole.
- Kuharske delavnice (izvajale so se v vrtcu, kjer so nas obiskali dijaki in z nami kuhali).
- Obisk srednje šole, kjer so otroci vrtca kuhali v pravi kuhinji skupaj z dijaki in profesorji kuharstva.

Vrtec – Zdravilišče Radenci

- Dan srca – otroci so sodelovali v delavnicah na temo srce.
- Noč čarovnic – delavnice iz naravnega in odpadnega materiala.
- Pust – povorka otroških pustnih mask skozi Radin, kjer so otroci pogoščeni s pripravljenimi dobrotami.

Pri katerih aktivnostih so otroci najraje sodelovali?

Otroci vrtca vsako leto opravijo gibalni dan v osnovni šoli. Učiteljice prvih razredov pripravijo vadbeno uro v šolski telovadnici in jo tudi vodijo. Ta dan se naši otroci počutijo še posebej ponosni, saj je telovadba v pravi šolski telovadnici nekaj posebnega zanje.

V povezavi s srednjo šolo je bil najbolj aktiven Jabolčni dan. Obeležimo ga vsako letu ob Dnevu diabetesa. Vsaka skupina je pripravila jed iz jabolk (jabolčna čežana, jabolčni čips, jabolčni zavitki itd.) Dijaki srednje šole pa so prinesli prav poseben jabolčni zavitek z bučnim oljem in bili gostje v naših igralnicah. Pripravila se je razstava s plakati slik nastajanja teh dobrot. Otroci so degustirali vse jedi in spoznali, da je jabolko vir zdravja.

V Zdravilišče so naši otroci povabljeni ob Dnevu srca, kjer izdelujejo v delavnicah različne srčke in izvejo, kako ohranjamo zdravo srce.

Vse programske aktivnosti se skozi šolsko leto prepletajo z učno-vzgojnim procesom, ki se odvija v vrtcu.

7. ZAKLJUČEK

Sodelovanje in povezovanje vrtca z bližnjo okolico je vrednota v smislu pridobivanja novih izkušenj in učenj za otroke. V našem vrtcu se bomo še naprej trudili, da bodo otroci seznanjeni, kaj je pomembno za ohranjanje zdravja, da bodo vpeti v gibalne aktivnosti in da se bodo imeli možnost povezovati z okolico. Ko vzgojitelj sam ponotrani tako vrednoto, jo zlahka prenaša na otroke. V tem pa vidim smisel povezovanja v dobrobit vseh.

8. LITERATURA

1. De Bono, E., Naučite svojega otroka misliti, Rotis, Maribor 1998.
2. Katalinič, D., Iz sveta pravljič v svet narave, Pomurska založba, Murska Sobota 2008.
3. Kurikulum za vrtce., Ministrstvo za šolstvo in Zavod RS za šolstvo, Ljubljana 1999.
4. Rajtmajer, D., Metodika telesne vzgoje, Pedagoška fakulteta, Maribor 1990.

FIT – IGRALNICA PLEZALNICA

FIT - PLAYROOM AREA – CLIMBING ROOM AREA

POVZETEK:

Spodbudno učno okolje omogoča otrokom ustvarjalnost, kreativnost, aktivno vključenost v dogajanje, medvrstniško učenje ter učenje od ostalih odraslih kompetentnih oseb in ta znanja so trajna. V zelo kratkem času se z nekaj iznajdljivosti lahko igralnica – prostor, v katerem otroci v vrtcu preživijo večji del dopoldneva – spremeni v plezalnico. Ta predstavlja spodbudno učno okolje, predvsem pa motivacijo za gibalno dejavnost otrok.

KLJUČNE BESEDE: spodbudno učno okolje, gibanje, fit, igralnica - plezalnica

ABSTRACT:

By using some resourceful ideas, it is very easy to turn a playroom in the kindergarten, where children spend most of their morning time, into a climbing room area. The latter offers a highly stimulating learning environment as well as motivation for children's physical activity. Stimulating learning environment requires children's creativity, active involvement, peer learning and learning from other competent adults, which leads to the acquisition of permanent skills and knowledge.

KEYWORDS: stimulating learning environment, movement, fit, playroom area – climbing room area

1. ODDELEK JEŽKOV – 1. STAROSTNO OBDOBJE

Otroke iz oddelka Ježkov ste lahko posredno spoznali, že v preteklem šolskem letu. Na lanskoletni Mednarodni konferenci "prehrana, gibanje in zdravje" se je namreč sodelavka Karmen Antonič (pomočnica v mojem oddelku) predstavila s strokovnim prispevkom *Tudi najmlajši nismo premajhni*. V njem je skozi primere dobre prakse želela predstaviti dejstvo, da otroci niso nikoli premajhni, da bi jih seznanjali o ustreznem načinu zdravega, kakovostnega in raznolikega prehranjevanja ter jih navajali na pozitiven odnos do hrane.

Ker pa se zavedava, da je za ohranjanje in krepitev zdravja poleg uživanja kakovostne hrane pomembna tudi zadostna količina gibanja, skušava prav slednjim dejavnostim v vrtcu nameniti veliko pozornosti ter jih tako rekoč vsakodnevno uvrščati v življenje v oddelku.

2. GIBANJE – OTROKOVA PRIMARNA POTREBA

Primarni otrokovi potrebi sta gibanje in igra. Z gibanjem telesa je pogojeno zaznavanje okolice, prostora, časa in samega sebe. Kurikulum za vrtce (Bahovec, 1999) pri opredelitvi področja gibanja poudarja, da je le-to pomembno za otrokov celostni razvoj. Gibalni razvoj je v ospredju predvsem v prvih letih življenja in poteka od naravnih in preprostih oblik gibanja (plazenje, lazenje, hoja, tek, itn.) do sestavljenih in zahtevnejših športnih dejavnosti. V predšolskem obdobju otroci z igro pridobijo raznovrstne gibalne izkušnje, ki jim prinašajo veselje in zadovoljstvo.

Zadostna telesna dejavnost pa je tudi varovalni dejavnik zdravja, saj vpliva tako na telesno kot tudi na duševno zdravje in s tem na kakovost življenja.

Z njo želimo v vrtcu spodbujati razvoj in izboljšanje gibalne učinkovitosti otrok, vzpodbuditi srčno-žilni in dihalni sistem ter s tem pripraviti telo otroka na nadaljnje psiho-fizične obremenitve, povečati njihovo notranjo motivacijo za nadaljnje delo, povečati osredotočenost in koncentracijo ter zmanjšati možnost za nastanek negativnih čustvenih situacij pri otrocih.

Priporočila Svetovne zdravstvene organizacije navajajo, da za doseganje zdravja otroci potrebujejo vsaj eno uro telesne dejavnosti na dan.

3. PROSTOR – VZPODBUDA ZA GIBANJE

Dejstvo je, da otroci v vrtcu preživijo od 7 do 9 ur dnevno. Naloga nas, strokovnih delavk v vrtcu pa je, da v vsem tem času otroke spodbujamo k različnim dejavnostim. Glede na pomen, ki ga torej ima gibanje v otrokovem razvoju je nujno, da otrok že v zgodnjem otroštvu ustvari pozitiven odnos do gibalnih dejavnosti ter si tako pridobiva ustrezne navade in utrjuje potrebo po vsakodnevni gibalni dejavnosti.

Pri starejših otrocih, otrocih drugega starostnega obdobja, lahko to zagotovimo z organizacijo vadbene ure oziroma ure športne vzgoje, s pestrimi elementarnimi igrami, poligoni, krožno vadbo, vadbo po postajah in podobno. Omenjene dejavnosti lahko izvedemo v telovadnici ali večnamenskem prostoru vrtca, pa tudi na prostem – igrišču, terasi, travniku.

Pri mlajših otrocih, otrocih prvega starostnega obdobja, s katerimi trenutno preživljam dopoldneve, pa želim to doseči že s samo organizacijo prostora – igralnice, v kateri preživimo večji del dopoldneva. Igralnico imamo razdeljeno več različnih kotičkov (naravoslovni, jezikovno-knjižni, gradbeni, ...), v katerih poteka večina dejavnosti, te pa glede na potrebe skupine in načrtovanega dela spreminjamo, dopolnjujemo ali celo preoblikujemo. Vedno pa poskrbim, da je v igralnici tudi dovolj prostora za prosto gibanje otrok, kar je za otroke 1. starostnega obdobja že tako bistvenega pomena.

Zelo pogosto pa naša igralnica v zelo kratkem času in z le nekaj iznajdljivosti spremeni svojo podobo.



Narobe obrnjen kavč iz gospodinjkega kotička postane tobogan, z rjuho pokrita miza postane tunel, zvrnjeni stoli in narobe obrnjene mize postanejo ovire preko katerih se je treba podati, ko pa zraven dodamo še nekaj telovadnega orodja ali rekvizitov ter čeznjo napnemo elastično vrv, se igralnica spremeni v plezalnico. Tako pripravljena igralnica predstavlja našim najmlajšim vzpodbudno učno okolje, predvsem pa je dovolj močna motivacija, da se "zaženejo" v gibanje.

Slika 1: 1, 2, 3, gibamo se vsi

Dejavnost, ki so nam jo starejši vrstniki poimenovali kar »GALAMA«, še dodatno podkrepimo z glasbeno podlago. Običajno je to kar himna Mednarodnega projekta FIT Slovenija *Fit, fit, fit...* (ki jo izvaja Nuša Derenda), v katerega smo kot vrtec vključeni že vrsto let, ali pa pesem *Mi delamo galamo* (v izvedbi glasbene skupine Kingston). Od tu najbrž tudi ideja za poimenovanje GALAME. Otroci obe pesmi že tako dobro poznajo, da ko zaslišijo zvoke katere od njih, prično kar sami obračati stole ali



Slika 2: Naša igralnica – plezalnica.

vleči kavč iz kotička. Nasmehi na njihovih obrazih in vriskanje mi dajo vedeti, da v tej dejavnosti naravnost uživajo. Gotovo pa jim je tudi glasba tista dodatna vzpodbuda, da si sproščeno "upajo" preko marsikatero ovire. Sami iščejo lastne poti pri reševanju gibalnih problemov in najdejo načine gibanja pod, čez ali skozi ovire. Vsa pripravljena oz. ponujena sredstva ali pripomočke raziščejo in preizkusijo po lastnih poteh in načinih. Predvsem pa, kar je tudi moj glavni namen, gibajo se!

4. IGRA – NOTRANJA MOTIVACIJA – GIBANJE

Kot vsaka igra je tudi gibalna igra dejavnost, ki je notranje motivirana, svobodna in odprta ter za otroke prijetna. Pomeni način otrokovega razvoja in učenja v zgodnjem obdobju. Zato naj otrok v predšolskem obdobju pridobi čim bolj pestro in široko paleto gibalnih izkušenj, ki so osnova kasnejšim zahtevnejšim gibalnim vzorcem. Zavedati se namreč moramo dejstva, da kar zamudimo v najzgodnejšem razvojnem obdobju, kasneje ne moremo več nadoknaditi.

Pregovor namreč pravi: »Kar se Janezek nauči, to Janez zna«. Zato želim s svojim delom, predvsem pa z vzpodbudnim učnim okoljem – kar se je pokazalo, da igralnica plezalnica nedvomno je – motivirati, da bi gibalne dejavnosti postale in ostale del dnevne rutine vsaj peščice otrok, ki velik del dneva preživijo v naši družbi.

5. LITERATURA

1. Bahovec D., E in Cvetko, I (1999). Kurikulum za vrtce. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport.
2. Videmšek M. in Kovač M. (2001). Otrok v vrtcu. Maribor: Založba Obzorja.

V PLANINSKI RAJ

MOUNTAIN PARADISE

POVZETEK:

Pohodništvo – Ciciban planinec je obogatitvena dejavnost, ki se izvaja v Vrtcu Zreče. Program se izvaja pod okriljem Planinske zveze Slovenije in je sistematično ter skrbno načrtovan. Otroci na pohodih razvijajo motorične sposobnosti, skrbijo za zdravje, pridobivajo spoštljiv odnos do narave, spoznavajo biotsko raznovrstnost narave po Srčkovi in Vodni učni poti ter odkrivajo znamenitosti kraja.

KLJUČNE BESEDE: predšolski otrok, Ciciban planinec, vrtec, gibanje v naravi

ABSTRACT:

Hiking – Ciciban planinec is an enriching activity carried out in Kindergarten Zreče. The programme is carried out under the auspices of the Alpine Association of Slovenia and is systematically and carefully planned. Children on the hikes develop motor skills, take care of health, gain a respectful attitude towards nature, learn about the biodiversity of nature along the Heart's educational path and the Water-themed educational path and discover the local sights.

KEYWORDS: preschool child, Ciciban planinec, kindergarten, movement in nature

1. POHODNIŠTVO V VRTCU ZREČE

V dobi tehnologije in vse večje odvisnosti od elektronskih naprav v našem vrtcu težimo k temu, da čim več časa preživimo v naravi. Ob implementiranih gibalnih dejavnostih v času vzgojno-izobraževalnega procesa ponujamo otrokom obogatitveno dejavnost Pohodništvo, ki se v vrtcu izvaja že 20 let. Z leti opažamo vse večje število vključenih otrok, kar kaže na to, da se tudi starši zavedajo pozitivnega pomena hoje po gozdu in hoje ob vodi v spomladanskem cvetenju ali jesenskem šelestenju suhega listja ter gizenja po snegu.

Dejavnost je namenjena otrokom od 4. leta do vstopa v šolo. Vključeni dobijo Cici dnevnik, ki ga izdaja Planinska zveza Slovenije. Vanj beležimo posamezne pohode. Vsako šolsko leto jih načrtujemo osem, torej dva na letni čas. Pohodni čas traja do štiri ure z vmesnimi počitki po srednje strmem terenu. Poleg pohodov organiziramo tudi dvodnevni tabor na Skomarju ali na Gorenju nad Zrečami.

2. CILJI POHODNIŠTVA

Otrokovo doživljanje in dojemanje sveta temelji na dražljajih, ki izvirajo iz okolja. Videmšek in Pišot (2007, str. 124) navajata, da načrtovanje pohodništva v vrtcih temelji na podlagi predvidenih ciljev:

- »spodbujanje in omogočanje veselja do hoje v naravi in premagovanja napora,
- spoznavanje ustreznega ravnanja za varno in prijetno gibanje v naravi,
- razvijanje vzdržljivosti,
- razvijanje vztrajnosti.«

Mentorice pohodništva skrbno načrtujemo cilje v letnem delovnem načrtu obogatitvene dejavnosti Pohodništvo Vrtca Zreče:

- Omogočanje in spodbujanje gibalnih dejavnosti.
- Sproščeno izvajanje naravnih oblik gibanja po različnih terenih.
- Skrb za zdravje in krepitev telesa.
- Razvijanje orientacije, prepoznavanje in sledenje markacijam.
- Opazovanje in doživljanje narave z vsemi čutili v vseh letnih časih.
- Razvijanje prijateljstva, sodelovanje, vztrajnost.
- Razvijanje samostojnosti.
- Spoznavanje okoliških hribov in gričev.

3. KAM NAS BO VODILA POT?

Poleg ciljev skupaj s planinsko vodnico načrtujemo tudi poti, ki jih bomo prehodili. Zahtevnost poti določamo gleda na vremenske razmere in letni čas ob upoštevanju psihičnih in fizičnih sposobnosti otrok. Poleg tega določene poti v različnih pogojih prehodimo večkrat. Tako na istih poteh otroci spoznajo spreminjanje narave in težavnost poti v različnih letnih časih.

4. PRED ODHODOM

Da bodo postali pravi pohodniki, potrebujejo primerno opremo. Na uvodnem sestanku starše seznanimo s primerno obutvijo in primernimi oblačili ter z vsebino nahrbtnika, ki vključuje malico, posladek ter zadostno količino tekočine. V sklopu krovnih projektov Zdravje v vrtcu, Eko projekt ter FIT projekt, integriranih v vrtcu, dajemo poudarek zdravemu prigrizku ter pitju vode. Predstavimo jim tudi cilje in načrtovane poti.

5. POT POD NOGE

Naše mesto leži tik pod obronki Pohorja. Vrtec je v neposredni bližini gozdov, hribov, sadovnjakov, potokov, reke Dravinje in jezera. Tako nam ni težko izbrati primerne poti. Poti, ki jih izbiramo, so raznolike in poučne, označene z markacijami ali učnimi tablami. Na načrtani poti vidimo stvari, ki so otrokom zanimive. Mnoge od njih so trenutne, nenačrtovane, pa vendar poučne, skrivnostne in razmišljajoče.

Pohod ni samo hoja, ampak tudi odkrivanje biotske raznolikosti narave. Na poti prepoznavamo in poimenujemo drevesa, vonjamo različne cvetlice, jih med sabo primerjamo, raziskujemo talno rastlinje. Nabiramo jagode, okušamo zajčjo deteljico, kislico in užitne gobe. Pot nam prečkajo tudi živali. Nemalokrat srečamo veverico, opazujemo ptice in poslušamo njihovo žvrgolenje. Mravljišče otroke vedno znova očara. Pozorno opazujejo delo mravelj. Večkrat pa opazimo tudi kaj nenavadnega, kot je zmrznjen deževnik, povožena žaba, poginula miš ali riba. Otroci ob takih situacijah izražajo svojo empatijo. Pot nam prečkajo manjši potoki, ki jih preskakujemo in s tem preizkušajo svojo spretnost. Tudi postanki so pogosti, da se odžejamo in odpočijemo. Pohod vključuje tudi domišljajske igre v gozdu in ob potoku, elementarne igre na travniku, socialne igre, prepevanje pesmic.

Vsak otrok nosi svoj nahrbtnik in vse, kar je v njem. Zanje je najpomembnejša malica in seveda



priboljški. Te so pripravljene deliti, čeprav so najbolj veseli škratovega presenečenja, saj nam škrat na poti nastavi presenečenje. To je nagrada za prehojeno pot in motivacija za nadaljnjo pot do cilja, kjer jih čakajo starši. Poleg gibalnih aktivnosti otroke seznanjamo s pomenom čistega in zdravega okolja. V ta namen skrbno pospravimo vse odpadke nazaj v nahrbtnik in jih odnesemo domov. Na poteh se krepijo prijateljske vezi, strpnost ter pomoč drug drugemu.

Slika 1: Pogled v dolino (arhiv vrtca)

6. JUHUHU, TABOR JE TU!

Ob koncu šolskega leta izvedemo sedaj že tradicionalni, dvodnevni tabor. To je posebna izkušnja za



otroke – bivanje brez staršev, ki jih pripeljejo na dogovorjeno mesto. V večernih urah se odpravimo na nočni pohod, kjer s svetilkami raziskujemo pot. Za otroke je to neprecenljiva izkušnja. Drevesa imajo drugačno obliko, šelestenje listov se sliši drugače, na poti zasledijo stopinje škrate, v upanju, da se bo vendarle prikazal. Za večerjo jim pripravimo škratev »gris«, ki je tokrat še posebej okusen. Naslednji dan se nam pridružijo starši. Skupaj se odpeljemo na Roglo in se peš podamo na Lovrenška jezera ali prehodimo Škratovo pot. Ob zaključku tabora vsak otrok dobi pridobljeno priznanje.

Nalepko markacije prejme otrok za štiri opravljene pohode. Za osem pohodov prejme nalepko Gorskega apolona. Za dvanajst pohodov pa prejme nalepko Clusijevega svišča. Za šestnajst opravljenih pohodov (vključen dve leti) pridobi diplomu in dnevnik Mladi planinec 1. (Lenart, 2011).

Slika 2: Nočni pohod s svetilkami

7. VLOGA MENTORIC

Za vsak pohod se temeljito pripravimo, tako po strokovni kot organizacijski strani:

- Ogled poti (varnost, predviden čas hoje, kaj je možno videti, kje bo škrat pustil presenečenje, kje čakajo starši).
- Oblikovanje vabil s kratkim opisom poti, predvidenim časom in mestom prihoda, potrebno opremo, hrano in napitkom.
- Pregled opreme pred odhodom.
- Skrb za varnost, da so otroci glede na hojo primerno oblečeni, da dovolj pijejo, da opazujemo otrokovo počutje in ustrezno odreagiramo.
- Po končanem prihodu mentorice evalviramo izlet.
- Organizacija tabora in izleta z avtobusom.

8. ZAKLJUČEK

Na cilju so vsi zmagovalci. In zavest, kaj zmorejo z lastnimi nogami, vliva otrokom samozaupanje in jim oblikuje pozitivno samopodobo. Nepozabni so pogledi v dolino pod nami. Vsak trenutek doživijo nov pogled in zanimivost, kar jih pomirja in hkrati napolni z novo energijo. To nam mentorice daje spodbudo in navdih, da izvajamo dejavnost predano in z velikim veseljem, saj smo tudi same predane planinke in članice Planinske zveze Slovenije.

»Če se res želimo naučiti ceniti raznolikost narave, jo moramo raziskovati na čim več različnih načinov.« (Fiona Danks)

9. LITERATURA

1. Ažman, M., Jazbec, L., Jazbec, M., Peršolja, B. in Pollak, B. (2001). Mentor planinske skupine: učbenik. Ljubljana: Planinska zveza Slovenije.
2. Kristan, S. (1993). V gore ... Izletništvo, pohodništvo, gornišstvo. Radovljica: Didakta.
3. Kurikulum za vrtce (1999). Ljubljana: MŠŠ, Urad Republike Slovenije za šolstvo.
4. Lenart, V. (ur.) (2011). Mladinska priloga obvestil PZS/posebna izdaja. Ljubljana: Planinska zveza Slovenije.
5. Murphy, S. (2010). *Hoja*. Ljubljana: Narodna in univerzitetna knjižnica.
6. Stritar, A., Stritar, U. (1998). Z otroki v gore: družinski izleti. Ljubljana: Sidarta.
7. Videmšek, M., Pišot, R., (2007). Šport za najmlajše. Ljubljana: Fakulteta za šport. Inštitut za šport.

PO ZDRAVJE V NARAVO – Z GIBANJEM IN ZDRAVO PREHRANO

HEALTH IN NATURE - WITH MOVEMENT AND HEALTHY NUTRITION

POVZETEK:

V prispevku predstavljam posebne dneve v vrtcu, ki jih praznujemo in v okviru teh skrbimo za redno gibanje, zdravo prehrano ter varovanje narave. Povezujemo različne projekte in dejavnosti, ki se ujemajo v skupnih ciljih za naše zdravje. Naše prireditve so obiskane in skrbno pripravljene na ravni celotnega vrtca. Sodelujemo prav vsi v vrtcu, skupaj z ostalimi institucijami v občini Ljutomer.

KLJUČNE BESEDE: otroci, zdravje, gibanje, hrana, vrtec

ABSTRACT:

In the article I present the special days in the kindergarten that we celebrate, and in the framework of these we take care of regular movement, healthy eating and nature protection. We connect different projects and activities that match the common goals for our health. Our events are visited and carefully prepared at the entire kindergarten level. We all participate in kindergarten, together with other institutions in the municipality of Ljutomer.

KEYWORDS: children, health, movement, food, kindergarten

1. TEORETIČNI UVOD

Pravijo, da je Zemlja veličastna oaza v neizmerni in neizmerljivi prostranosti vesolja. Na Zemlji je obilo plodovite prsti in pragozdov. Zgolj na tem planetu iz globin pod površjem kipi na plan voda, v kateri se poraja neskončno živih bitij. Naš domači planet je mojster preobrazbe. Odkar obstajajo planeti, se njegov videz nenehoma spreminja (revija Pogled 2015: 44).

Redno gibanje nam zagotavlja boljšo kakovost življenja. Pomembno je za krepitev in varovanje zdravja. Gibanje je še posebej pomembno v predšolskem obdobju, vpliva namreč na otrokov gibalni in funkcionalni razvoj. Otroku moramo že v zgodnjem otroštvu predstaviti pozitiven odnos do gibalnih dejavnosti, saj ga s tem navajamo na zdrav življenjski slog. Redna gibalna dejavnost pomembno vpliva na zdravje otrok zlasti pri preprečevanju prekomerne telesne teže, oblikovanju močnejših kosti, zdravih sklepov, učinkovitega delovanja srca, vzdrževanju in krepitvi duševnega zdravja, pozitivne samopodobe in vzpostavljanju trdnih temeljev zdravega življenjskega sloga, ki ga lahko nadaljujejo v odraslem obdobju (Zibelnik 2016).

Narava je s svojimi štirimi letnimi časi izredno zanimiva, zato je tudi gibalna dejavnost za otroke lahko v naravi raznolika in pestra. Gibanje v naravi ugodno vpliva na naše zdravje, sprostitve telesa in duha, nudi nam tudi uživanje v sami lepoti narave. Starši bi morali izkoristiti vse možnosti, ki nam jih narava in okolica ponujata glede na vremenske razmere in letni čas (Zibelnik 2016: 29).

Otroci začnejo odkrivati, doživljati in spoznavati okolje hkrati z razvojem lastnih miselnih sposobnosti in osebnostnim razvojem. Spoznavanje okolja je tako hkrati cilj in proces, postopoma se oblikujejo pojmi in razvija se mišljenje (Marjanovič 2001: 159). Naravoslovna pismenost pa ni pomembna le zaradi sposobnosti razumevanja in odločanja o problemih sodobne družbe ter problemov okolja, ki so vse resnejši, temveč tudi zato, ker je naravoslovje del naše kulture (Prav tam: 160.).

Osebnostna izkušnja je zaradi starosti otrok, pa tudi zaradi narave odkrivanja ključnega pomena. Otroci morajo spremembe in dogajanja v naravi in drugem okolju izkusiti, doživeti in začutiti ter posledično pri pojavih tudi sodelovati. Zato naj del dejavnosti v okviru področja narave poteka izven vrtca, v gozdu in na polju, na kmetiji, v delavnici in ob gradbišču (Prav tam: 174.).

Pri naravoslovnih dejavnostih se otrok namreč uči strategij mišljenja in raziskovanja. Vzgojitelji otroku omogočijo dovolj priložnosti in časa, da z lastnim preizkušanjem začuti lastnosti narave z vsemi čutili. Otroku omogočajo, da najprej opazuje po lastnem interesu, nato ga vodijo in spodbujajo tako, da ustvarjajo situacije, v katerih sam najde in reši problem (Kurikulum za vrtce 1999: 62).

V našem vrtcu smo prav posebej ponosni na projekte, ki imajo za skupni imenovalac zdravje nas vseh. Ti so sledeči: EKO vrtec, FIT Slovenija, Mali sonček in Zdravje v vrtcu. Z njimi skozi vso leto uresničujemo cilje in obeležujemo posebne dneve.

2. DAN ZEMLJE

Dva in dvajsetega aprila je planetu Zemlji v našem vrtcu posvečen prav poseben dan. Dopoldan se vsi zberemo v atriju v vrtcu, kjer pripravimo bogat kulturni program. Ta dan tudi obeležimo Fit hojo za zdravje ali dan gibanja, z otroki ob pomoči kuharic pripravimo različne zeliščne namaze, čaje in napitke ter sadne krožnike, s čimer pred vrtcem pogostimo obiskovalce in goste. Z obiskom nas vselej počasti županja mag. Olga Karba, bivalci v enoti VDC Ljutomer in zaposleni podjetja Krka Ljutomer, ki na vozičkih pripeljejo varovance iz DSO Ljutomer. Našemu vabilu se vedno odzovejo tudi dijaki GFML, ki nastopijo s pevskim zborom, s pevskim zborom nastopi še OŠ Cvetko Golar, ZD Ljutomer pa nam izmeri sladkor v krvi in krvni tlak. Naše srečanje in druženje je torej hkrati medgeneracijsko in sovпада s Tednom vseživljenjskega učenja. Ta isti dan je zabeležen kot dan brez avtomobila, ko pridemo v vrtec večinoma peš ali s kolesom, skirojem itd. Ker veljamo za zdrav vrtec, v tem mesecu obhajamo še dan zdravja, katerega poudarek je na pitju vode in vsakodnevnemu gibanju, tako tudi uresničujemo cilje našega prednostnega področja Fit Slovenija. Med drugim organiziramo tudi posebne Fitove dneve, dan strpnosti, dan, ko ne uporabljamo multimedije ali televizije, dan hoje, dan brez avtomobila, dan srca.

Ob dnevih hrane poudarjamo lokalno pridelano prehrano, še posebej v mesecu novembru, sodelujemo tudi s čebelarскими društvi in ČZS ter obeležimo TSZ.

3. DAN ZDRAVJA

Na dan zdravja, 7. aprila, v vrtcu poskrbimo, da se veliko gibljemo. Na igrišču vrtca pripravimo gibalne koticke z različnimi nalogami – poligone, vožnjo s skiroji in poganjači, igre z žogo (met na koš, kotaljenje žog okrog ovir ...), igre na hribu, tek okrog vrtca, hojo s hoduljami, igre s padalom in še marsikaj. Ko vse skupine opravijo gibalne naloge, se skupaj dobimo pod hribom na sadni malici in

nato še za zabavo vlečemo vrv s paralelnimi skupinami. Zraven neizmerno uživamo in se zabavamo, skratka preživimo čudovit dan za zdravje.

4. TSZ

V mesecu novembru ves teden spoznavamo lokalno pridelano domačo prehrano in zadnji dan obeležimo tradicionalni slovenski zajtrk. Na zajtrk so povabljeni gostje iz občine z županjo in čebelarji. Poudarek je na spoznavanju medenih izdelkov, učimo se o čebelarjenju in si ogledamo čebelnjak v bližini OŠ. Vrtec prav tako sodeluje pri projektu HIMNA Čebelar, vsako leto jo zapojemo in objavimo na družbenem omrežju Youtube.

5. ZAKLJUČEK

Zavedamo se pomena gibanja za zdravje in hkrati zdrave prehrane, ki je soodgovorna za naše kvalitetno življenje. Če je zdrava, domača in lokalna, smo zdravi, če pa se zraven še gibljemo, smo naredili največ, kar lahko. Strokovni delavci vrtca smo vzgled otrokom in posredno preko dejavnosti s starši vplivamo na celotne njihove družine. S pohodi v naravo, gibalnimi popoldanskimi srečanji in družinskimi kolesarjenji vplivamo na aktivni življenjski slog staršev in otrok. Vedno več staršev se zaveda pomena zdravlja, gibanja in druženja, zato so njihovi obiski naših srečanj v porastu. Več se jih giblje spomladi, ko se narava prebudi, medtem ko med zimo bolj počivajo in hodijo na rekreacije v telovadnice. Rojstni dnevi v vrtcu so prav tako le sadni, saj zdravju namenjamo prvoten pomen. Pri praznovanju rojstnih dneh so lahko prisotni starši, otroci se posladkajo s sadnimi krožniki, ki so bogati in pisani ter zelo estetsko in izvirno pripravljeni.

Življenjski slog posameznika se oblikuje v družini, kasneje pa razvija v okolju, kjer otrok odrasča. Najpomembnejšo vlogo odigrajo starši, saj ga vzgajajo in učijo in so mu potemtakem sami po sebi zgled. Razlog za pomanjkanje gibalne aktivnosti je vsekakor vsakdanji prehiteno tempo življenja in posledično pomanjkanje časa. Gibalna dejavnost služi kot preventiva pred mnogimi boleznimi modernega sveta.

Otrokom moramo omogočiti takšne gibalne dejavnosti, ki jim bodo predstavljale ustrezne izzive; ti ne smejo biti ne prelahki ne pretežki, temveč ravno pravi. Pomembno je stimulativno okolje in spodbuda, da otroci iščejo lastne poti pri reševanju gibalnih problemov.

6. LITERATURA

1. Dr. Bahovec, Eva D., Bregar, Ksenija G., Čas, Metka idr. (1999): Kurikulum za vrtce. Ljubljana. Ministrstvo za šolstvo in šport.
2. Marjanovič Umek, L. (2001): Otrok v vrtcu. Maribor. Založba Obzorja.
3. Revija Pogled (2015): Naša zemlja, Modri planet. MKZ.
4. Zibelnik, M (2016): Gibalne dejavnosti otroka do 3. leta starosti v okviru družine. Diplomsko delo. Ljubljana.

HRANA NAS ZDRUŽUJE IN POVEZUJE

FOOD BRINGS US TOGETHER

POVZETEK:

Človek je del družbenega okolja v katerem raste, živi in deluje. Da bi lahko otroci sodelovali z okoljem, vplivali nanj in ga kasneje aktivno spreminjali, morajo postopoma spoznati bližnje družbeno okolje, vsakdanje življenje ljudi, vrtčevski prostor, družinsko življenje, delovna okolja in poklice, kulturno življenje, pomen hrane za ljudi in druženje itn. Skratka odrasli jih moramo vpeljati v svet odraščanja in samostojnosti. Eno takšnih izkušenj so otroci pridobili tudi v vrtcu. Septembra smo se na roditeljskem sestanku s starši odločili, da organiziramo božično-novoletni bazar, na katerem bomo pekli palačinke za otroke vrtca, njihove starše kakor tudi za mimoidoče. Z izkupičkom bomo otroke peljali na celodnevni zaključni izlet. Sprva so se začele priprave najprej v mislih, nato na papirju. Določiti je bilo treba sortiment izdelkov, ki jih bomo na bazarju ponujali in seveda tudi slaščic, ki spadajo k sladkemu prazničnemu času. Skupaj smo se povezali, začeli sodelovati, si izmenjali izkušnje in vsaka družina je bila pripravljena zelo veliko prispevati bodisi s svojim časom bodisi z izdelki, ki so jih pripravili doma. Še najbolj so nas povezovala in razveseljevala skupne dopoldanske in popoldanske delavnice, na katerih smo pekli piškote, ustvarjali čokoladne pralineje in ekološke slaščice brez sladkorja. V dopoldanskem času so nam pri ustvarjanju svečnikov, voščilnic, adventnih venčkov in drugih okraskov pomagale tudi babice in dedki. Tako smo imeli čudovito medgeneracijsko sodelovanje, ki nas je družilo z istim ciljem in namenom.

KLJUČNE BESEDE: Otroci, starši, hrana, povezanost, sodelovanje

ABSTRACT:

A person is part of the social environment in which they grow, live and function. Children must gradually learn about their immediate social environment, everyday life, nursery school environment, family life, work environment and different professions, cultural life, the importance of food for people and socialising, etc. so that they can be engaged with the environment, and impact and actively change it. As a rule, adults must introduce children to the world of growing-up and independence. Children also gain such experience in nursery school. At a parent-teacher meeting in September, we decided to organise a Christmas/New Year's bazaar where we would make pancakes for the nursery school children, their parents and passers-by. The aim was to take the children on a day trip with the proceeds of the bazaar. We began by brainstorming, and later put our ideas in writing. We had to determine the product assortment at the bazaar and also sweets that go well with the holiday season. We began working together and exchanging experiences, and each family was ready to contribute a great deal of their time or home-made products. Our common morning and afternoon workshops were so much fun and brought us closer; we baked cookies, made chocolate pralines and organic sugar-free sweets. Grandparents were involved in the morning workshops, at which we created candle holders, Christmas cards and wreaths, and other decorations. The project represented a wonderful example of intergenerational cooperation that brought us together with the same objective and purpose.

KEYWORDS: children, parents, food, connectivity, cooperation

1. POVZETEK IZ KURIKULA – DRUŽBA

Človek je del družbenega okolja v katerem raste, živi in deluje. Da bi lahko otroci sodelovali z okoljem, vplivali nanj in ga kasneje aktivno spreminjali, morajo postopoma spoznati bližnje družbeno okolje, vsakdanje življenje ljudi, vrtčevski prostor, družinsko življenje, delovna okolja in poklice, kulturno življenje, pomen hrane za ljudi in druženje...skratka odrasli jih moramo vpeljati v svet odraščanja samostojnosti in jih hkrati omogočiti vpogled v širšo družbo. Poleg tega obstaja kultura, ki se razvija tako, da se otroci učijo od otrok. To so igre, pesmi, rime, šaljivke, izštevanka, uganke, besedne igre, pravlјice, ki so preživele kot skupna dediščina skozi generacije in tvorijo pomembno sestavino življenja, dela in dejavnosti v vrtcu.

Otroci morajo v vrtcu dobiti konkretne izkušnje uresničevanja temeljnih človekovih pravic in demokratičnih načel, upoštevanja otroka kot individua in spoštovanja zasebnosti, hkrati pa morajo vsakdanje življenje, delo in dejavnosti v vrtcu omogočiti razvijanje občutka socialne pripadnosti.

V vrtcu je treba ustvariti demokratično vzdušje, ki spodbuja pozitivne procese v skupini in se postavlja po robu negativnim. Dejavnosti so zastavljene tako, da otroke spodbujajo k sodelovanju. Otroci se morajo navaditi na možnost izbire (v zvezi z vsakdanjim življenjem, delom in vsemi dejavnostmi v vrtcu) in sodelovanja pri načrtovanju, oblikovanju in sprejemanju odločitev ter pri delitvi odgovornosti za skupno sprejete odločitve.



Vsakdanje življenje v vrtcu, vsakdanja rutina, rituali, dogodki, dnevni red, morajo otroku omogočiti občutek pripadnosti, ustvarjati prijetno vzdušje in omogočiti vzpostavljanje vezi med vrtcem in družinskim življenjem. Otroke moramo dovolj zgodaj seznanjati z varnim in zdravim načinom življenja in jih usmerjati k spoznavanju, da morajo vsi ljudje v določeni družbi pomagati in sodelovati, da bi lahko ta sodelovala ter omogočila preživetje, dobro počutje in udobje. (Kurikulum za vrtce)

Slika 1: dopoldanske delavnice peke piškotov skupaj z babicami in dedki

2. POMEN HRANE

Hrana nikoli ni samo potešitev lakote, ampak je tudi užitek in je pomemben del naše identitete. Skupen obrok je lahko obrok v vrtcu, družinski obred, ki krepi medsebojne vezi, skrbno pripravljena hrana pa središče pozornosti slovesnih dogodkov, s katerimi praznujemo. Za mizo tako ustvarjamo skupne spomine, odpiramo zanimive debate, predvsem se pa družimo. Zanimivo je videti, poslušati in opazovati koliko različnih okusov imajo že otroci in kaj vse znajo povedati o hrani. (revija Vzgojiteljica)

3. SODELOVANJE S STARŠI

Sodelovanje med vrtcem in starši je ključ do uspešnega dela pri vzgoji otrok. Pri tem je nujen partnerski odnos, ki ga odlikujeta zaupanje in spoštovanje. Za dobro vzgojo otroka smo odgovorni tako vzgojitelji kot tudi starši. Le z usklajenim korakom bomo prišli do skupnega cilja.

Vrtec si prizadeva za dobro sodelovanje s starši na različne načine, zato posebno pozornost namenjamo obveščanju in vključevanju staršev oz. aktivnega sodelovanja staršev pri vzgojnem delu. Tako nam lahko pomagajo pri oblikovanju letnega delovnega načrta, pri izvajanju obogatitvenih vsebin, nam predstavijo svoje hobije in nam tako popestrijo dopoldneve v vrtcu, nas naučijo kakšno pesmico v različnih tujih jezikih ali nam preberejo pravljico. Skrtak sodelovanje med starši in vrtcem je lahko zelo uspešno in nujno potrebno za vzpostavljanje dobrega odnosa in celostnega razvoja otroka. Otrok ob uspešnem sodelovanju doživlja vrtec kot »igrišče« za sproščeno igro in njegov nemoten celosten razvoj. Krasno je sodelovanje tudi s starimi starši, ki s svojo energijo vedno prinesejo poseben čar in popestritev v skupino. Njihova pripravljenost pomagati, modrosti, ki jih nosijo v sebi in ljubezen, ki jo gojijo do vnukov, je tako neprecenljiva in za otrokov razvoj zelo potrebna. Medgeneracijska sodelovanja in povezovanja pletejo med nami posebne nitke, močne vezi in zadovoljno sodelovanje vrtca s starši oz. starimi starši. Če najde vzgojitelj pravo mero vsega in naklonjenost do povezovanja s starši in starimi starši, lahko ustvari nepozabna doživetja za otroke, uspešne skupne projekte in obilico veselja, zadovoljstva in uspešnega sodelovanja iz obeh strani.

Prav tako je tudi vrtec profesionalna ustanova, ki otrokom in njihovim družinam nudi celostni pristop za dopolnjevanje nege in vzgoje, ki jo sicer otroci dobijo v svoji družini. Predšolsko vzgojo torej razumemo kot družbeno dejavnost, ki ustvarja pogoje za celostni razvoj ter ustvarjalnost predšolskega otroka, ki mu zagotavlja varno in zadovoljno otroštvo ter zmanjšuje negativne vplive različnih življenjskih okoliščin, v katerih živijo otroci. Vrtec v katerem se izvaja organizirana, strokovna in sistematična vzgoja in izobraževanje predšolskega otroka, je zelo pomemben dejavnik v naši družbi, saj omogoča zaposlovanje staršev predšolskih otrok. Naloga vrtca je, da otroku predstavlja drugi dom, kjer se počuti varen, ljubljen, sprejet in svoboden. Vrtec je tako torej pomoč družini pri vzgoji in izobrazbi njihovega otroka (Jug, 2000, str. 161). Institucionalna dejavnost torej predstavlja pomembno pomoč družini, dopolnitev njene vzgoje, nadomestilo v času, ko sta oba starša zaposlena. Večina staršev s težkim srcem sprejme odhod otroka v vrtec. Ob vključitvi otroka v vrtec se v starših zbujejo različni občutki, od žalosti, strahu, občutka krivde, pa do ljubosumnosti, včasih pa tudi občutka olajšanja. Starši v vrtcu vidijo podaljšano roko družine, njegovo vlogo pa v tem, da smotrno organizira otrokov čas in življenje v vrtcu ter pripomore k optimalnemu razvijanju otrokovih zmožnosti (Primožič, 2000, str. 78).

Vrtec ima torej pomembno vlogo pri vzgoji otrok, saj za predšolske otroke predstavlja mesto raziskovanja, iskanja in pridobivanja znanja. Vzgojitelji vzgajamo otroke v spoštovanju njihove svobode in jih pripravljamo na življenje v bližnjem in širšem okolju (Kovše, 2011, str. 4).

Skupen projekt:

»BOŽIČNO – NOVOLETNI BAZAR z vonjem zdravih slaščic«, PRIMER DOBRE PRAKSE

Vsako leto v septembru staršem predstavimo letne delovne načrte, ki še niso zaključeni, kajti še veliko prostora ostane za sodelovanje s starši, starimi starši in okolico. Tako smo tudi z mojo skupino staršev na roditeljskih sestankih sklepali skupne dogovore za delo in sodelovanje. In tako je padla ideja iz strani očeta, da v času Miklavža pečemo z otroki naše skupine za druge vrtčevske otroke, starše in ljudi iz soseske palačinke. Z zasluženimi dobrodelnimi prispevki od peke palačink, bi otrokom omogočili lep celodnevni zaključni izlet v juniju. Seveda so idejo podprli vsi starši in takoj dodali tudi njihovo vključenost, pomoč in angažiranost za izvedbo. Nastala je ideja o božično-novoletnem bazarju. Mame so svoj prispevek videle v peki raznih slaščic in izdelovanju izdelkov skupaj z otroki v popoldanskem času, očetje v peki palačink in urejanju tehničnih stvari. Skratka vsak si je našel svoje mesto za pripravo bazarja in na bazarju. Zame se je s tem delo, nenehno razmišljanje o izvedbi in organizaciji šele pričelo. Razmisliti in predstavljati si je bilo potrebno celoten potek, pripraviti

sredstva in materiale za izdelovanje vseh izdelkov, ki jih bomo na bazarju ponudili, o izvedbi, o organizaciji dopoldanskih in popoldanskih delavnic, o materialu, ki ga bo potrebno nabrati za izdelavo adventnih venčkov in vseh ostalih izdelkov, o tehnični izvedbi, o pripravi vseh obvestil, plakatov, o vključenosti vseh staršev, starih staršev in otrok. Z otroci smo zavihali rokave v dopoldanskem času, se pridno lotili izdelovanja svečnikov, novoletnih okraskov, na sprehodih in v gozdu nabirali naravne materiale, s katerimi smo izdelovali adventne venčke (mah, smrekove vejice, storže, palčke, lubje...) in se skozi igro učili in urili v trgovskih veščinah. Izdelali smo si svoj kotiček, ki smo ga poimenovali kar trgovina. Otroci so se tako urili v uporabi vljudnostnih izrazov (dober dan, izvolite, kako vam lahko pomagam, danes vam bi rad ponudil, hvala za obisk ali vaš nakup....), se igrali v vlogi prodajalca in kupca in preštevali »izdelan« denar. Z občudovanjem sem jih spremljala, kako resno in zavzeto so se lotili tega projekta. Vsakodnevno so brez upiranja pomagali pri izdelovanju izdelkov, urejali svojo trgovino in skrbeli, da so stvari potekale v skladu z dogovori. Včasih sem imela občutek, da so še bolj pridni in delovni, kot sicer, saj so vedeli za kaj in da jih na koncu čaka lep izlet. Hkrati so dobili vlogo, kjer so bili pomembni in s katero so se lahko predstavljali drugim. Otroci so bili organizatorji, izvajalci in posredniki. Kako močan pomen so dobili v vrtcu, kot najstarejši otroci in kako so se s to vlogo predstavljali v okolju. Čudovita popotnica, ki jim bo po takšnem sodelovalnem duhu vedno ostala v spominu.

Do bazarja nam je uspelo s skupnimi močmi narediti ogromno okraskov, adventnih venčkov, voščilnic, novoletnih izdelkov, speči veliko piškotov in slaščic, ki smo jih estetsko zapakirali v škatle. Mamice so naredile doma tudi kozmetične pripomočke (mila, losjoni, pilingi...), tako da smo imeli res velik in pester izbor vsega. Slaščice, ki smo jih pripravljali v vrtcu so bile zdrave, brez velikih količin sladkorja. Le v piškotno testo smo dali le za ščepec sladkorja. Energetske ploščice smo delali na osnovi banane, kosmičev in oreščkov, dodali smo le malo medu. Tudi te so šle v promet. Naredili smo domače čokoladne pralineje iz temne čokolade, katera vsebuje 60% kakava. Lepo smo jih dekorirali z koščki posušenega sadja in oreščki. Stopljeno čokolado smo vlivali v različne modelčke za led ali v modelčke za pralineje. Ohladili v hladilniku. Zavili v lične embalaže in okrasili z otroškimi poslikavami. Čudovito darilo za vsakogar. Otroci so pri vseh slaščicah sodelovali in pomagali. Videli so, da so tudi slaščice zelo okusne brez sladkorja in pralineji s temnejšo čokolado. Nič se niso pritoževali nad okusi, le navaditi se je treba na manj sladkorja.

Vsekakor so se pa otroci na dan dogodka veselili tudi palačink. Očetje so se dogovorili kdo bo pekel palačinke, kdo jih bo mazal in kdo urejal finance. Vse pripomočke so prinesli s seboj (podaljški, ponve, obračalke, predpasniki...), maso za palačinke (30 litrov) in marmelado, pa nam je priskrbel vrtec. Odlično so se povezali, si razdelili vloge in sodelovali. Prav zabavni so bili, saj so mimoidoče vabili na bazar. Poskrbeli so tudi za prijetno glasbo in veselje otrok, ko so v zraku obračali palačinke. Razdelili in dogovorili smo se tudi za vloge in mesta pri ponujanju ostalih izdelkov, pri katerih so bili otroci »glavni prodajalci«, starši so jih le usmerjali in jim pomagali. Otroci so se urili v uporabi vljudnostnih izrazov in v vlogi prodajalcev. Ugotovili so, da je v pravi praksi malo težje kot v igri. Vendar jim je uspevalo, bili so zelo dobri prodajalci, trudili so se pri vsakem kupcu in zadovoljni spremljali kako dobro gredo njihovi izdelki v promet. Palačinke so bile spečene, »prodali« smo ogromno izdelkov, veselje in zadovoljstvo sta bila nepopisna, otroci srečni in zadovoljni, da nam je uspel bazar. Z izkupičkom (1800 €), smo organizirali prekrasen izlet na Kras, z ogledom grada Štanjel, kraške hiše in si privoščili odlično kosilo. Ker nam je ostalo še veliko denarja, sem otrokom organizirala 10-dnevni plavalni tečaj v bližnjem bazenu. Tako, da so se otroci ob vseh dejavnostih v vrtcu naučili tudi plavanja. Projekt, ki smo ga sprejeli skupaj s starši in otroci je bil zahteven, a tudi uspešen. Vsi smo bili zadovoljni, da smo dobro opravili delo in da bodo otroci imeli čudovite spomine. S starši smo se povezali, sodelovali in se hkrati spoznavali tudi v različnih vlogah.

4. ZAKLJUČEK

Vsi zaposleni v vrtcu si želimo, da bi imeli zdrave, zadovoljne otroke in starše. Nič nam ni bolj pomembno kot to, da so otroci nasmejani, srečni in da so starši zadovoljni z našim delom in trudom, ki ga vsakodnevno vlagamo v različne dejavnosti, s katerimi popestrimo dneve naših otrok, skrbimo za njihovo dobro počutje, razvoj in zdravje. Sodelovanja s starši ni le eden od ciljev, ki jih moramo izpolniti le zato, da bi se otroci in starši v vrtcu dobro počutili, ampak tudi zato, da dobijo otroci lepe in dobre vzorce povezovanja, sodelovalnega duha in spodbude za aktivno in zdravo življenje. Te aktivnosti morajo najprej postati nepogrešljiv del našega življenja, saj poklic vzgojitelja zahteva tudi dobro telesno pripravljenost, dobro psiho-fizično zdravstveno stanje. Tisto, kar otrok zamudi v zgodnjem otroštvu, kasneje žal ne more nadoknaditi, zato je ena temeljnih nalog staršev in vrtca, da otroke spodbujamo k različnim dejavnostim, ustvarjanju pozitivnih odnosov in dobrih vibracij. Aktivnosti so bile prepoznane v skupini Pikapolonice.

5. LITERATURA

1. Jug, M. (2018). Izbirčnost predšolskih otrok pri prehranjevanju. Velenje: Vzgojiteljica – revija za dobro prakso v vrtcih, str. 6-11.
2. Jug, S. (2000). Pomen vrtca za družino. V: Bezenšek, J.)(ur.): Družina, otrok, vrtec. Slovenske Konjice: Vrtec, str.161-163.
3. Kovše, M. (2011). Klub kriznim razmeram ohranjamo kakovost vrtev. Vzgojiteljica, letn.XIII,št.6,str. 4-5.
4. Kroflič, R., Marjanovič Umek, L., Videmšek, M., Kovač, M., Kranjc, S., Saksida, I. (2001). Otrok v vrtcu. Maribor: Obzorja.
5. Kurikulum za vrtce(1999).Ljubljana: Ministerstvo za šolstvo in šport in Zavod za šolstvo in šport.
6. Primožič, M. (2000). Vrtec v dopolnjeni vlogi družinske vzgoje skozi čas. V: Bezenšek, J.(ur.):Družina, Otrok, vrtec. Slovenske Konjice: Vrtec, str. 74-79.

ZDRAV NAČIN PRAZNOVANJA ROJSTNEGA DNE V VRTCU

THE HEALTHY WAY OF CELEBRATING A BIRTHDAY IN A KINDERGARTEN

POVZETEK:

Ob različnih dejavnostih in brez raznoraznih sladkarij in tort, se da imenitno zabavati in preživeti čudovit dan. Zdrava prehrana in gibanje sta pomembna dejavnika v razvoju otroka, saj se med seboj tesno prepletata. Obenem pa sta oba dejavnika pomembna pri preprečevanju kroničnih bolezni, saj pripomoreta k ohranjanju in krepitvi zdravja. Z zdravo prehrano in rednim gibanjem smo bolj zdravi, se dobro počutimo, imamo več energije in zato smo osebno bolj zadovoljni. Namen referata je prikazati, da si lahko v enem dnevu zastavimo več ciljev in jih tudi uresničimo.

KLJUČNE BESEDE: uravnotežena prehrana, prehranski dejavniki zdravja, rojstni dan, gibanje

ABSTRACT:

You can have a fun and beautiful day, doing lots of different activities, even without having all sorts of candies and cakes. Healthy nutrition and exercise are important factors in the development of a child, especially because they are closely interlinked. At the same time, because of their help in staying healthy, they are both important in the prevention of chronic diseases. With healthy nutrition and regular exercise we get healthier, we feel better, have more energy and are therefore personally more content. The purpose of this paper is to show, that in one day we can set ourselves multiple goals as well as achieve them.

KEYWORDS: balanced nutrition diet, dietary health factors, birthday, exercise

1. PREHRANJEVANJE IN URAVNOTEŽENA PREHRANA

Prehranjevanje je naraven, prirojen življenjski proces. Prav tako je užitek, ki se spreminja glede na okus posameznika. Tako kot avto brez goriva ne bi deloval, tako je pri ljudeh hrana tisto, kar daje energijo telesu, ki se giblje in glavi, ki razmišlja (Mira Pons, 2009, str. 5).

»Uravnotežena prehrana v obdobju otroštva in mladostništva je dobra popotnica za kakovostno življenje in boljše zdravje. Zdrave prehranjevalne navade, ki jih otroci pridobijo v zgodnjem otroštvu, vplivajo na izbiro živil in način prehranjevanja tudi v kasnejšem življenjskem obdobju in s tem na zdravje v odrasli dobi. Z vidika varovanja zdravja je uravnotežena prehrana za otroke in mladostnike zelo pomembna, saj so v tem obdobju energijske in hranilne potrebe še posebej velike« (Hlastan Ribič, Maučec Zakotnik, Koroušić Seljak in Pokorn, 2008, str. 9).

Otroci v vrtcih preživijo večji del dneva in tam pridobijo pomemben del prehranskih potreb. Za organizirano prehrano otrok v vrtcu je odgovorno strokovno usposobljeno osebje. V vrtcu skrbijo, da so vsi ponujeni obroki pravilno sestavljeni, da osebje, ki načrtuje in pripravlja obroke, pozna načela prehranskih priporočil in jih pri svojem delu v čim večji meri tudi upošteva.

2. ZDRAVA PREHRANA IN ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA

Otroke navajamo na različne okuse hrane in jih z dejavnostmi in njihovo vlogo pri pripravi hrane spodbujamo k poskusom, npr.: pripravljamo sadne napitke, namaze, spoznavamo zelišča, začimbe, ...

Glavni prehranski dejavniki varovanja zdravja so:

- zadosten vnos zelenjave in sadja,
- omejen vnos sladkarij in sladkih pijač,
- redno uživanje petih obrokov s poudarkom na zajtrku,
- zadostna razpoložljivost hranil. (Gabrijelčič Blenkuš, Gregorič in Fajdiga Turk, 2007).

3. GIBALNA DEJAVNOST

Gibalna dejavnost je eden od pomembnejših dejavnikov, preko katerih želimo vplivati na naše zdravje in dobro počutje. Glavni cilj gibalnih dejavnosti, ki so namenjene predšolskim otrokom, je osnovni motorični razvoj, na katerega vplivamo od otrokovega rojstva. Glavni akterji otrokove gibalne dejavnosti so njegovi starši, zato naj mu bodo v vzor in naj mu posredujejo pozitivne gibalne vzorce, ki naj bodo vsakodnevni spremljevalci njihove družine (Tušak idr.,2003).

4. CILJI

Globalni cilji:

- otrok ima možnost se seznanjati z raznimi kulturami in tradicijami,
- spodbujanje otrok k ustvarjalnosti.

Cilji:

- otrok ima možnost razvijati sposobnosti in načine za vzpostavljanje, vzdrževanje in uživanje v prijateljskih odnosih,
- otrok spoznava, da vsi, odrasli in otroci, pripadajo družbi in so pomembni,
- otrok razvija interes in zadovoljstvo ob praznovanju,
- otrok razvija veselje do petja,
- otrok razvija jezikovno zmožnost v različnih funkcijah in položajih ob vsakodnevni dejavnosti ter v različnih socialnih situacijah,
- ustvarja veselo in sproščeno vzdušje ob praznovanju,
- otrok razvija samozavest in identiteto,
- otrok sodeluje v skupinskih dejavnostih ter igrah, kjer je potrebno upoštevati pravila,
- otrok spoznava, da nam uživanje različne zdrave hrane, gibanja in počitek pomagajo ohranjati zdravje,
- otrok oblikuje navade in ravnanja zdravega in varnega načina življenja (zdrava prehrana, osebna higiena, ...).

5. KAKO PRAZNUJEMO ROJSTNI DAN V VRTCU

Rojstni dan je prav poseben dan za otroka, ki se ga obeleži na način, kot ga načrtujejo strokovni delavci oddelkov. Starši lahko prinesejo sveže ali suho sadje (pripravimo rojstnodnevni sadni krožnik).

Najprej izdelamo načrt praznovanja:

- upoštevamo slavljenca in njegove zamisli, kako preživeti rojstni dan v vrtcu,
- napihnemo balone, izdelamo kronice, poslikavo obraza, sadna nabodala, (odvisno od želja),
- v jutranjem krogu preštejemo svečke na improvizirani torti, prstke na roki,
- zapojemo toliko pesmic, kot je otrok star (3 – 4 let), na koncu še Vse najboljše,
- se postavimo v kolono, in slavljenca voščimo (pomemben je očesni stik, rokovanje),
- obdarimo slavljenca (z družabno igro – gosenica),
- slavljenec povabi na pogostitev,
- rajanje ob otroški glasbi,
- poslušanje pravljice po izbiri otroka,
- slavljenec si izbere igro, gibalne dejavnosti v telovadnici ali zunaj, odvisno od vremena: tek, poligon, rajalna ali gibalna igrice,
- fotografiranje.

6. ZAKLJUČEK

Kako bodo otroci živeli zdravo in se zdravo prehranjevali in gibalni, je močno odvisno od vseh nas, s katerimi preživijo največ časa. To so večinoma starši, ki dajejo zgled in napotke otrokom doma in vzgojitelji, s katerimi otroci v vrtcu običajno preživijo več kot tretjino dneva. Vsi pa skrbimo, da otroke spodbujamo k oblikovanju zdravega življenjskega sloga.

Na prvem mestu je zdrav odnos do hrane, ki naj otroku pomeni prijetno in družabno izkušnjo, ponujeno v mirnem in spodbudnem okolju. K zdravemu odnosu do hrane bodo pozitivno prispevali skupni družinski obroki, dovolj časa in prijeten kraj za uživanje obrokov in prijetne izkušnje s hrano. Izogibati se moramo npr. nagrajevanju ali kaznovanju s hrano.

Način prehranjevanja je ključnega pomena za zdravje v vseh življenjskih obdobjih, v otroštvu in obdobju mladostništva.

Otroci med igro velikokrat pozabijo na žejo, zato je pomembno, da otroku večkrat na dan ponudimo vodo ali nesladkan čaj. Sladke pijače in sadni sokovi za otroke niso primerni, saj vsebujejo veliko prostih sladkorjev in predstavljajo enega glavnih krivcev za prekomerno telesno maso otrok. Težava, s katero se srečujejo nekateri starši, je tudi ta, da otroka, ki se je navadil piti sladke pijače, težko prepričamo, da se bo brez pritoževanja odžejal z vodo. Prav zaradi tega je pomembno, da otroka že od majhnega navajamo izključno na vodo in se sladkim pijačam izogibamo.

7. LITERATURA

1. Gabrijelčič Blenkuš, M., Gregorič, M. in Fajdiga Turk, V. (2007). Prehranske navade in prehranski status. V H. Jeriček (ur.), Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju: HBSC Slovenija (str. 31–52) Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja republike Slovenije.
2. Hlastan Ribič, C., Maučec Zakotnik, J., Koroušić Seljak, B., Pokorn, D. (2008). Praktikum jedilnikov zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
3. Mira Pons, M. (2009). Jem zdravo! Ljubljana: Tehniška založba Slovenije.
4. Tušak, M., Tušak, M., Tušak, M. (2003). Vloga družine in staršev v športu. Zalog: Klub MT Zalog.

Z GIBANJEM IN ZDRAVO PREHRANO SKRBIMO ZA ZDRAVJE V VRTCU

BUILDING HEALTHY LIFESTYLE IN KINDERGARTEN THROUGH PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTHY DIET

POVZETEK:

Otroke je potrebno v predšolskem obdobju obravnavati celostno, saj je to obdobje, ko se otroci zelo veliko naučijo preko izkušenj, ki si jih pridobijo. V prispevku bom predstavila, kako sem otrokom omogočila, da so bili v vzgojni proces aktivno vključeni z dajanjem lastnih pobud in idej ter izvedbo. Prišli so do lastnih spoznanj, sama sem jim bila pri tem v oporo in zgled.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, prehrana, zdravje, igra

ABSTRACT:

In early years children learn thorough experiences therefore it is essential that they are treated holistically. This paper presents how I enabled children through my support and leading by example to be active participants in the educational process. Through their own initiatives, ideas and their executions they came to thier own conclusions.

KEYWORDS: physical activity, healty diet, healthy lifestyle, games

1. UVOD

Otroke je potrebno v predšolskem obdobju obravnavati celostno. To je obdobje, ko se otroci zelo veliko naučijo preko izkušenj, ki si jih pridobijo. Pri tem imamo strokovni delavci pomembno vlogo, saj otrokom omogočamo, da so v vzgojni proces aktivno vključeni, da dajejo pobude, ideje in nato sami prihajajo do lastnih spoznanj.

V naši skupini se skozi celotno šolsko leto veliko pogovarjamo o tem, kaj lahko otroci sami naredijo za svoje zdravje in izboljšanje lastnega počutja.

2. VSAKODNEVNO GIBANJE NA SVEŽEM ZRAKU

Otrokova osnovna potreba je gibanje. Zato so otroci hitro prišli do spoznanja, da se med izvedbo gibalnih dejavnosti počutijo bolje, da so takrat veseli in srečni. Vsak dan smo na svežem zraku. Tako smo se odločili, da lahko za svoje zdravje poskrbimo kar ob prihodu na igrišče ali v gozd in najprej izvedemo »tek za zdravje«. Sprva smo tekli po potki, ki smo si jo izbrali na igrišču in ob gozdni jasi, kadar smo odšli v gozd. Ker otroci potrebujejo izzive, smo se odločili, da ne bomo tekli ves čas po isti poti, ampak smer teka spreminjamo ter ga podaljšujemo. Pri teku uporabljamo različen teren (tek po ravnini, po klancu navzgor in navzdol, po asfaltu, po travi, po gozdni poti, čez manjše korenine, po

zasneženi površini ipd.). Prav tako tek izvajamo v različnih oblikah (vsi skupaj v gruči, vsi skupaj v koloni, v več manjših skupinah, v dvojicah ...). Spreminja se tudi vloga strokovnega delavca med izvajanjem teka. Sprva večinoma tečem prva, saj s tem dosežem večjo motivacijo otrok. Kasneje tečem z njimi v sredini in jih spodbujam ali zadaj, kjer se pridružim manj motiviranim otrokom. Med tekom otrok občasno stojim in opazujem otroke ter jih opozarjam na uporabo rok pri teku, merim čas teka ipd. V hladnih vremenskih razmerah se naučimo pravilnega dihanja med tekom (vdih skozi nos ter izdih skozi usta). Čas teka smo postopoma podaljševali in sedaj so vsi otroci že sposobni neprekinjeno teči vsaj 3 minute.

Po teku se skupaj razgibamo. V uvodnih mesecih razgibavanje vodim jaz, kasneje v vodenje razgibavanja vključujem tudi otroke. Proti koncu šolskega leta so otroci že sposobni sami prikazati vaje za razgibavanje. Pomembno je, da se držijo pravilnega zaporedja vaj in sicer od glave do stopal (kroženje glave, vaje za ramenski obroč in roke, nato trup ter noge). Po razgibavanju imamo v našem vrtcu navado, da se vzgojitelji skupaj z otroki igramo rajalno ali elementarno igro, saj smo odrasli zgled otrokom in naša naloga je, da otrokom damo čim večji nabor idej in izkušenj, da se bodo kasneje sposobni tudi samostojno igrati vse naučene rajalne, gibalne ter elementarne igre. Veliko časa preživimo tudi v gozdu in takrat s seboj ne nosimo pripomočkov, saj vse potrebno najdemo v okolju samem, zato je še posebej pomembno, da se znajo otroci igrati tudi z naravnimi materiali ali celo brez sredstev. Takrat lahko uporabijo tudi vse naučene igre, ki smo jih odrasli prenesli nanje in pri tem dodajo še veliko svoje domišljije. Odrasli jih pri tem spodbujamo in jih motiviramo ter po potrebi usmerjamo k ustvarjali igri.

3. ZDRAVA PREHRANA IN ODGOVORNO RAVNANJE S HRANO

V vrtcu se trudimo z nabavo zdrave prehrane. Poleg raznovrstne hrane v jedilnike vključujemo tudi ekološko in lokalno pridelano hrano. Kako pri tem vključujemo otroke? Precej otrok žal nima izkušenj od doma. Zato imamo v vseh enotah vrtca vrtove, kjer so lahko otroci aktivno vključeni v celoten proces pridelave določene vrste hrane. Skupaj skrbimo za sadna drevja in trto na igrišču. Otroci sodelujejo pri trgatvi in stiskanju grozdja oz. »prešanju«. Tako lahko poskusijo grozdje s trte, kot tudi grozdni sok. Prav tako pomagajo z drevja pobrati jabolka, jih poskusijo še sveža in kasneje pečena v pečici. Otroci pomagajo tudi pri ureditvi vrta, sajenju zelišč in zelenjave. V celotnem procesu spoznajo življenjski krog rastline, kaj je seme in kaj sadika, kaj je potrebno za rast rastline, ali lahko rastlina uspeva v temi, pomen prehranske piramide ipd. Za vrt skrbijo ob spodbudi in pomoči strokovnih delavcev od prvih začetkov in vse do pobiranja sadežev ter preizkušanja. Pri tem otroci dajejo lastne ideje, kaj želijo, da na vrt posejemo in posadimo, za katere rastline želijo skrbeti ipd. Pri pridobitvi sadik sodelujemo s sodelavci, starši, starimi starši, znanci in širšo okolico (vrtnarije). Otroci se čutijo pomembne, ko lahko svoje ideje udeležijo, dajo semena v zemljo, jih skrbno zalivajo ter opazujejo, kdaj bodo videli prve spremembe. S tem, ko so otroci aktivno vključeni v sam proces ureditve vrta, skrbi zanj in preizkušanje pridelkov, se zmanjša tudi količina zavržene hrane. Prav tako otroci pogosteje poskusijo raznovrstno hrano. Zavedajo se, koliko truda je vloženega v samo pridelavo. Zato vzamejo toliko hrane, kot je lahko pojedjo in je ne zavržejo. Pri procesu pridelave in preizkušanja hrane, pripravljene na različne načine ima poleg vzgojiteljev pomembno vlogo tudi kuharica. Ves čas nam je na razpolago, odgovarja na vprašanja otrok, jih spodbuja in motivira k poskušanju hrane ter sprejme izzive glede same priprave hrane. Tudi organizatorica prehrane se vključuje v vzgojni proces tako, da obišče otroke starejših skupin in jih vključi v oblikovanje jedilnika.

Poleg uživanja raznovrstne hrane in gibanja pa je pomembna tudi zadostna količina popite vode. Večina otrok ne poseže samoiniciativno po njej. Zato je prav, da smo pri tem strokovni delavci vzor in otroke spodbujamo k pitju zadostne količine vode na dan. To je tudi eden izmed dejavnikov, ki vpliva

na naše zdravje in boljše počutje. Izkazalo se je, da so otroci bolj motivirani za pitje vode, če lahko količino popite vode beležijo v različne razpredelnice, označujejo pike na lončke ipd.

4. PREVENTIVNI UKREPI ZA NAŠE ZDRAVJE

Vsakodnevni tek in razgibavanje na prostem ter zdrava prehrana žal v času prehladov nista dovolj pri skrbi za naše zdravje. Starejši otroci hitro spoznajo, da lahko tudi tukaj pripomorejo k temu, da čim dlje časa ohranijo svoje zdravje. Nekateri otroci takoj uporabijo pravilne prijeme pri kihanju in kašljanju ter pri brisanju nosu. Medtem ko drugi potrebujejo več opozoril in spodbude. Otroci so zelo kritični in odkriti. Tako prevzamejo vlogo odraslega in druge opozarjajo na neprimerno ravnanje ter jih pri tem popravijo in pokažejo, kakšno je pravilno ravnanje (nikoli ne kašljamo in kihamo v otroke ali v roke, saj s tem prenesemo bacile na igrače in lahko zbolijo še drugi otroci ...). Pri preventivnih ukrepih glede našega zdravja je bistvenega pomena tudi higiena zob in temeljito umivanje rok ter uporaba mila. S pomočjo različnih poskusov, ki jih izvedemo, se otroci seznanijo, zakaj za umivanje rok ni dovolj samo voda, ampak je pomembna tudi uporaba mila (predvsem po prihodu z igrišča). Po umivanju rok moramo le-te dobro obrisati.

5. BREZ IGER NE GRE

Otroci se preko igre veliko naučijo, spoznajo in utrdijo. Ker v določenih mesecih v letu ni možno skrbeti za vrt, pobirati pridelke ipd., to ne pomeni, da v teh mesecih ni potrebno početi ničesar. To je čas, ki ga izkoristimo za izdelavo različnih družabnih in didaktičnih iger, ki so povezane npr. z rastjo paradižnika (družabna igra), razvrščanjem sadja in zelenjave, razvrščanjem zdrave in manj zdrave hrane, zelenjavni spomin, sadna tombola ipd. Otroci so vključeni v izdelavo iger in z njihovo pomočjo utrjujejo pridobljeno znanje ter si pridobivajo nova spoznanja in širijo svoj besedni zaklad.

Otroci so zelo radovedni in vedoželjni, zato je pomembno, da jih v predšolskem obdobju obravnavamo celostno, jim nudimo veliko izzivov, jih aktivno vključujemo v proces ter smo jim pri tem v oporo in zgled. Otroci so sposobni veliko narediti za svoje lastno zdravje. Z zdravim življenjskim slogom v našem vrtcu so zadovoljni tako otroci kot starši. Slednji nam to velikokrat nakažejo v pogovorih in nam priskočijo na pomoč, kadar jo potrebujemo. Če so v skupini zadovoljni otroci in njihovi starši, smo lahko zadovoljni tudi strokovni delavci.



Slika 1: Tek za zdravje



Slika 2: Trgatev

6. LITERATURA

1. Kurikulum za vrtce. (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport in Zavod RS za šolstvo.

NARAVA, VSAK LETNI ČAS DRUGAČNA

NATURE, EACH SEASON DIFFERENT

POVZETEK:

Narava je del našega vsakdana in s pomembnostjo narave moramo seznaniti otroke v vrtcu. Otrokom starih ena do dveh let smo želeli približati naravo, jih naučiti živeti z njo in skrbeti zanjo. Spodbujali smo zanimanje za naravo, s poudarkom na opazovanju, njemu lastnem načinu raziskovanja in zaznavanju narave z vsemi čutili. Na dvorišču vrtca smo opazovali naravo vsak letni čas drugačno ter opazovali spreminjanje pokrajine, vremena, poslušali zvoke iz narave, iskali in opazovali živali ter skrbeli zanje.

KLJUČNE BESEDE: narava, letni časi, doživljanje narave, opazovanje, raziskovanje

ABSTRACT:

Nature is an important part of our daily life and we have to make the children in kindergartens aware of the importance of it. We wanted to bring the children between one and two years of age closer to nature, teach them, how to live with it and care for it. We encouraged the interest in nature, with the emphasis on observing, the child's own way of exploring and perceiving the nature with all of its senses. In the backyard of the kindergarten we observed nature's differences in each season as well as the changes in the landscape and the weather, we listened to the sounds of nature, searched and observed the animals, that we also cared for.

KEYWORDS: nature, seasons, experiencing the nature, observing, exploring

1. UVOD

Današnje generacije so zmeraj bolj naravnane v dejavnosti, ki ne potekajo v naravi in za naravo, a narava je del našega vsakdana. Naši najmlajši še vedno uživajo v vsem kar jim nudi narava, ko čofotajo po lužah, se mečejo v sneg ali nabirajo kamenčke.

Vrtec se nahaja v središču mesta, a nam kljub temu dvorišče vrtca nudi veliko možnosti raziskovanja. V skupini otrok, starih ena do dveh let, smo želeli, da otroci spoznajo in doživijo naravo z vsemi čutili. Številne raziskave so ugotovile, da je stik z naravo bistven za skladen razvoj otroka.

Maria Montessori je poudarjala, kako pomembno je, da otrok preživi čim več časa na prostem in ga spremlja. Medtem, ko opazuje naravo in išče odgovore, skuša razumeti svet. Bolj, ko bo poznal naravo, bolj jo bo znal spoštovati (Eve Herrmann, 2015, str. 68).

Krnel (2012) meni, da na naravoslovje lahko gledamo kot enega od načinov, s katerim skušamo utemeljiti svet sistematično in premišljeno. Otroci se radi vključujejo v postopno iskanje odgovorov in zbiranje podatkov o naravi.

2. CILJI

Globalni cilji:

- doživljanje in spoznavanje žive narave v njeni raznolikosti, povezanosti, stalnem spreminjanju,
- spodbujanje različnih pristopov k spoznavanju narave.

Cilji:

- otrok odkriva, spozna in primerja živa bitja in njihova okolja,
- otrok zaznava živa bitja z vsemi čutili,
- otrok spozna, kaj potrebuje sam in druga živa bitja za življenje ter ohranjanje in krepitev zdravja,
- otrok odkriva in spozna pojave na nebu ter spozna vremenske pojave,
- otrok odkriva in spozna vodo v različnih pojavnih oblikah in spozna izhlapevanje, taljenje snega in ledu,
- Otrok odkriva in spozna lastnosti vode, mivke in drugih snovi ter zmesi,
- Otrok spozna različne načine zbiranja in shranjevanja.

3. METODE

Pri izvajanju dejavnosti smo uporabljali različne metode, ki so temeljile predvsem na samostojni aktivnosti otrok.

Metode so bile naslednje:

- demonstracija,
- eksperimentiranje,
- igra,
- nabiranje,
- pogovor,
- poslušanje,
- prepoznavanje,
- preštevanje,
- prirejanje,
- primerjanje,
- opazovanje,
- opisovanje,
- raziskovanje,
- razvrščanje,
- slikanje,
- sodelovalno učenje,
- ugotavljanje.

4. REZULTATI

Dejavnosti opazovanja narave so potekala postopno in delo se je skozi vse štiri letne čase razvijalo in nadgrajevalo. Pri doživljanju posameznega letnega časa nismo hiteli.

Jesen

Iztočnica teme jesen nam je bil obisk botre »Jesen«, ki nam je v igralnico oddelka prinesla veliko košaro. V košari se je skrivalo jesensko sadje, plodovi in različno jesensko obarvano listje. Otroci so radovedno raziskovali vsebino košare z vsemi svojimi čutili – otipavali, vohali, pokušali, si ga ogledovali ter skušali prepoznati in poimenovati.

Nekatere dejavnosti:

- spoznavanje različnih jesenskih listov dreves,
- spoznavanje z divjim in pravim kostanjem,
- spoznavanje različnih buč,
- spoznavanje koruze,
- čutno potjo,
- senzorično škatlo,
- opazovanje in spoznavanje ježa,
- poslušanje pripovedovanja zgodb o naravi,
- prepevanje pesmic o jeseni, ježku, živalih jeseni ...ter ustvarjalno gibanje ob njih.

Zima

Iztočnica teme zima nam je bilo opazovanje padanja snega skozi okno igralnice. Da bi občutili čare zimo, smo se odpravili na dvorišče vrtca. Opazovali smo snežinke, ki so nam padale na dlan in se topile v naši topli dlani, hodili in opazovali smo sledi snega, ter padali na zaledenelih tleh.

Nekatere dejavnosti teme zima:

- bivanje na dvorišču vrtca,
- spoznavanje taljenje snega in ledu
- spoznavanje, kaj potrebujemo za ohranjanje in krepitev zdravja
- senzorična škatla,
- poslušanje pripovedovanja zgodb o naravi in ogled lutkovne predstave,
- prepevanje pesmic o zimi, živalih ... ter ustvarjalno gibanje ob njih.

Pomlad

Iztočnica teme pomladi nam je bil obisk sosede vrtca, ki nam je prinesla v igralnico polno košaro rdečih češenj. Otroci so si češnje ogledali, tipali, vohali, opisovali, poimenovali in poskušali. Češenj smo se dodobra najedli.

Sprehodili smo se do drevesa češnja.

Nekatere dejavnosti:

- opazovanje vremenskih pojavov,
- spoznavanje drobnih živali in cvetlic na dvorišču vrtca,
- opazovanje in spoznavanje kokošje družine,
- opazovanje in spoznavanje polžev,
- sejanje rastlin,
- senzorična škatla,
- poslušanje pripovedovanja zgodb o naravi,
- prepevanje pesmic o pomladi, vremenskih pojavih, živalih ter ustvarjalno gibanje ob njih,
- sodelovanje ob proslavi Dan zemlja.

Poletje

Iztočnica teme poletje nam je bil obisk tete »Poletje«. Teta je v igralnico prišla s slamnikom na glavi, sončnimi očali, z brisačo okoli vratu in veliko torbo na rami. Skupaj z otroki je raziskala vsebino v njej. Otroci so našli školjke, majhno vedrico in lopatko, plastenko s vodo, kremo za sončenje, kopalke Povabila nas je na dvorišče vrtca, kjer so nas čakali škafi z vodo in vodni mlinčki ob njih.

Nekatere dejavnosti:

- projekt »Varno s soncem«,
- igra z vodo,
- igra z mivko, kamni,
- igra s sencami,
- čutna pot,
- senzorična škatla,
- poslušanje pripovedovanja zgodb o naravi.

5. ZAKLJUČEK

Velik izziv nam je bil otroke v oddelku stare od ena do dveh let aktivno vključiti v opazovanje in raziskovanje narave. Z različnimi pristopi smo jih spodbujali k spoznavanju narave. V delo smo vključevali izkustveni pristop učenja, obenem pa upoštevali individualne razlike otrok.

Otroci so naravo doživljali v vsej njeni lepoti in raznolikosti, saj smo veliko dejavnosti opravili na prostem. Naučili so se pozitivnega odnosa do narave.

Zaključila bi z mislijo Herberta Spencerja: »Vsak drobec znanja, ki ga otrok pridobi sam – vsak problem, ki ga sam reši – postane mnogo bolj njegov, kot bi bil sicer. Dejavnost uma, ki je spodbudila misli, potrebnih znanj, in vznemirjenje, ki sledi zmagovalstvu, prispevajo k temu, da se dejstva vtisnejo v spomin, kot se ne bi mogla nobena informacija, ki jo je slišal od vzgojitelja.«

6. LITERATURA

1. Herrmann, E. (2015). 100 Dejavnosti za odkrivanje sveta po metodi Marie Montessori. Ljubljana: Mladinska knjiga,
2. Krnel, D. (2012). Uvod. V: Naravoslovje v Reggio projektih. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta,
3. Kurikulum za vrtce. (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.

ŽE OD MALIH NOG SKRBIM ZA ZDRAVJE

WORKING ON HEALTH SINCE KNEE-HIGH

POVZETEK:

Skrb za zdravje se prepleta skozi vsa področja kurikulumu. Vsebuje tako usvajanje načel osebne higiene in samostojnost pri njej kot zdravo prehrano. Ker smo v zimskih mesecih pogostejše podvrženi boleznim, članek navaja nekaj primerov, kako otrokom približati skrb za zdravje in ukrepe za preprečevanje bolezni.

KLJUČNE BESEDE: osebna higiena, zdrava prehrana, polnozrnata moka, testenine

ABSTRACT:

The notion of health is present in all fields of pre-school curriculum and includes both the learning to care for your personal hygiene and being independent at it, as well as the principles of a healthy diet. Since we are subject to more illnesses during winter months, the article describes certain measures which help children caring for their health and steps to prevent diseases.

KEYWORDS: personal hygiene, healthy diet, wholemeal flour, pasta

1. SKRB ZA ZDRAVJE V VRTCU

V letošnjem šolskem letu opravljam delo pomočnice vzgojiteljice v oddelku drugega starostnega obdobja, natančneje v oddelku Baloni, kjer so otroci med četrtem in petim letom starosti. V zimskih mesecih smo najbolj dovzetni za različne bolezni, zato sva s sodelavko sledili vzgojno-izobraževalnemu cilju s področja narave, natančneje »spoznavanje svojega telesa, življenjskega cikla ter zdravega in varnega načina življenja«. (Bahovec in Cvetko, 1999) Z otroki smo podrobneje raziskali dejavnike, ki vplivajo na ohranjanje in krepitev našega zdravja.

Z zdravo prehrano otroci pridobijo pomembne hranilne snovi, ki jim omogočajo optimalna razvoj in rast. Poleg tega pa s primerno prehrano otroško telo dobi dovolj energije za svoje delovanje. V predšolskem obdobju otroci razvijejo odnos do hrane, na katerega imajo s svojim zgledom največ vpliva starši. Ker so otroci večinoma vključeni tudi v vrtec, smo v samo oblikovanje prehrabnih navad in skrb za zdravje neposredno vključeni tudi strokovni delavci. Naša naloga je poznati dejavnike, ki vplivajo na ohranjanje in krepitev zdravja otrok. Čemu tak velik poudarek na zdravi prehrani že v predšolski dobi? Otroci, ki se neustrezno prehranjujejo, lahko s tem že doprinesejo k nezdravemu načinu življenja, poleg tega pa so taki otroci toliko dovzetnejši za različne kronične bolezni v odrasli dobi. (Fajdiga Turk in Gregorič, 2012)

Načrtovanje vzgojno-izobraževalnega dela v vrtcu temelji na Kurikulumu za vrtce, ki zajema šest različnih področij. Vsako je nadaljnje razdeljeno na določene vsebine, cilje in načine doseganja le-teh, skrb za zdravje pa se prepleta skozi vsa področja kurikulumu. Vzgojiteljica se odloči, na kakšen način

bo poskrbela za spodbujanje samostojnosti pri higienskih navadah, telesnem in gibalnem razvoju ter skrbi za zdravje. Otroci se učijo z zgledom, saj jim skrb za zdravje in odnos do samega zdravega prehranjevanja nista prirojena. (Lahe, 2010)

1.1. Osebna higiena

Ker menimo, da imajo na področju skrbi za zdravje otrok velik pomen tudi zdravstveni delavci, nas je v jesenskih mesecih v vrtcu obiskala medicinska sestra iz Zdravstvenega doma Sežana. Med njenim obiskom smo se osredotočili na skrb za osebno higieno. Sprva je otrokom na lutki prikazala, kako pravilno umijemo naše telo in kaj pri tem potrebujemo. Skupaj smo se naučili tudi pravilnega umivanja rok. Slednjega so se otroci kar nekaj časa posluževali, vendar s časom vedno manj. Zato sva se s sodelavko odločili, da obnovimo načela skrbi za osebno higieno.



Pri dejavnostih sva sledili cilju s področja narave, in sicer »otrok pridobiva navade o negi telesa«. Ob pomoči fotografij korakov pravilnega umivanja rok in Poletni zgodbi smo si ponovno začeli pravilno umivati roke ter neizmerno uživati. Otroci so si s pomočjo zgodbe, ki govori o traktorju (dlan) in košnji trave (prsti) lažje zapomnili postopek umivanja rok.

Iz plastičnih lončkov sem pripravila maketo ustne votline. Poleg zob imamo tudi zobno ščetko. Kljub temu, da si v vrtcu ne umivajo svojih zob, so otroci lahko preizkusili postopek pravilnega umivanja zob in se ga učili na pripravljeni maketi.

Slika 1: Ščetkanje zob na maketi.

Spoznali smo tudi bakterije, ki skačejo iz naših nosov. S »špricko« (plastenka s pršilko, v kateri so bleščice in voda) smo spoznali, kako lahko bakterije v obliki bleščic ostanejo denimo na naših rokah, oblekah, igračah, tudi če jih obrišemo s papirnato brisačko. Bleščic se popolnoma rešimo le s pravilnim in rednim umivanjem rok. Skozi vzgojno-izobraževalni proces smo sledili zastavljenemu cilju in otroci sedaj z veseljem ostanejo kakšno minuto več pri umivalniku, saj vedo, da z umivanjem rok, zob in svojega telesa skrbijo za svoje zdravje.

1.2. Zdrava prehrana

Zdrava prehrana je ključna pri ohranjanju zdravja, saj z njo otroci pridobijo dovolj energije, moči in hranilnih snovi, potrebnih za rast telesa v otroških letih.

Z usvajanjem veščin osebne higiene smo ugotovili, da imamo veliko bakterij ne le v naši okolici, temveč tudi na naših rokah in oblekah. Radi bi pa ugotovili, kako jih odpraviti oziroma zmanjšati njihovo koncentracijo. Količina bakterij se zmanjša že zgolj s pravilno osebno higieno, če pa temu dodamo še zdravo prehrano, imamo vse potrebne pogoje za boj proti bakterijam.

Pripravili smo si prehransko piramido, jo obarvali v barve semaforja in na njej primerno razporedili hrano. Na polju zelene barve, ki obsega kar polovico celotne piramide, so živila, ki jih lahko uživamo vsakodnevno (zelenjava, sadje, škrobna živila), rumeno obarvana živila so na našem jedilniku nekajkrat tedensko (mesni in mlečni izdelki ter jajca), polje rdeče barve na vrhu piramide pa združuje živila, ki jih lahko uživamo le ob posebnih priložnostih oziroma zelo redko (maščobe, slaščice, sladke pijače).

V skupini so številni otroci s prilagojenim jedilnikom, zato so otroci sami ugotovili, da kar je za večino zdravo, je lahko za te otroke škodljivo. S pomočjo pogovora smo prišli do ideje za pripravo testenin.

2. POLNOZRNATE TESTENINE BREZ JAJC

2.1. Ideja

Otroci so ugotovili, da nikdar pri kosilu ne jemo vsi enakih testenin. Zaradi alergije na jajca in izdelke, ki vsebujejo jajca, eden od otrok dobi drugačne testenine. Skozi pogovor o tem, kaj otroci s posebnimi dietami jedo in kaj ne, so otroci predlagali, da bi pripravili nekaj, kar bi lahko jedli vsi, tudi otroci z alergijo na jajca. Ker smo se ravno pogovarjali o testeninah, smo se skupaj odločili, da bomo pripravili testenine brez uporabe jajc. Da bi bile testenine še zdrave, smo se odločili, da jih pripravimo iz polnozrnate pšenične moke.

2.2. Iskanje in priprava sestavin

Skupaj smo ugotovili, da za testenine potrebujemo moko, vodo in jajca. Sestavine so otroci narisali na plakat, ki nam bo v pomoč pri njihovi pripravi. Prilepili smo ga v igralnici. Na plakat pa so narisali tudi jajca, katerih pa ne bomo uporabili zaradi alergikov. Zanimivo pri tem je bilo dejstvo, da so jih otroci opazili takoj, ko smo pregledali vse sestavine. Ker smo želeli vsaj enkrat jesti vsi enake testenine, so se otroci odločili, da bomo jajca kar prečrtali z rdečim flomastrom, saj so ugotovili, da jih ne potrebujemo.

Vodo smo imeli v igralnici, manjkala nam je zgolj moka. Sprva smo želeli moko kupiti v bližnji trgovini. Ker pa nas je zanimalo tudi, kako moka sploh nastane, smo imeli v načrtu obisk lokalnega kmeta, ki prideluje pšenico. Kljub želji izleta nismo mogli izvesti, zato sem se po pšenico odpravila sama. Ko sem jo prinesla v vrtec, smo si jo dobro ogledali in otipali. V kratkem videu smo si ogledali tudi postopek, kako od zrna pšenice pridobivamo moko. Otroci so spoznali celoten postopek pridobivanja moke, od setve pa do žetve pšenice z žetvenim strojem in nato mletje zrn v moko.



Slika 2: Mletje pšeničnih zrn v moko.

Mletje pšeničnih zrn v moko dandanes ne velja več za vsakdanje opravilo, zato sem hotela, da otroci tudi sami izkusijo mletje zrn. V vrtec sem prinesla gospodinjski mlin na kamen. Najprej smo spoznali, kako je sestavljen, nato pa še kamne, ki so najpomembnejši pri mletju, saj drobijo zrnje, iz katerega nastane moka. Mlin smo priklopili na električno omrežje, pripravili posodo za moko in mletje se je lahko začelo. Otroci so v odprtino na vrhu mlina postopoma spuščali pšenična zrna, na drugi stani pa opazovali, kako je naša posoda polnila prava moka. Sami niso mogli verjeti, da nam je resnično uspelo iz zrn narediti moko. Poleg tega, da smo sami naredili moko, smo spoznali tudi nekaj običajev naših prednikov.

2.3. Priprava testenin

Imeli smo vse sestavine, opasali smo si predpasnike, pripravili delovno površino in izdelava testenin se je lahko začela. Najprej smo zamesili testo. Razrezali smo ga na hlebčke, da je imel vsak svojega. Hlebčke smo nato razvaljali z napravo za izdelavo testenin. Vsak otrok je svoje testo večkrat spustil



skozi rezo z gladkimi valjčki, da je dobil tanko testo, primerno za testenine. Testo smo nato spustili skozi valjčke za razenje testenin, natančneje rezancev. (Slika 3) Rezance smo nato obesili na stojala, na katerih so se en dan sušili.

Slika 3: Iz testa do rezancev.

2.4. Naši paketki

Ker rezancev kljub želji nismo mogli skuhati in jesti, so jih otroci nesli domov. Vsak si je pripravil svoj rezančev poln paketek, ga primerno zaprli, mu nalepili našo nalepko in dodali recept za pripravo domačih polnozrnatih rezancev.

3. ZAKLJUČEK

S pomočjo vzgojno-izobraževalnega dela smo dosegli, da otroci bolje skrbijo za svojo osebno higieno, saj se zavedajo, da s tem preprečujejo različne bolezni. Opaziti je tudi spremembe v njihovem odnosu do hrane, saj nekateri otroci, katerim zelenjava ni bila všeč, jo sedaj brez težav poizkusi. Otroci so pozornejši drug do drugega, večkrat se opominjajo na pitje vode, umivanje rok in brisanje nosu, spodbujajo pa se tudi, naj poizkusijo različne vrste hrane.

Odzivi so dokazali, da sta odnos, ki ga odrasli gojimo do hrane, in naša skrb za zdravje otrokom zares pomembna, saj so to postopki, s katerimi se soočamo vsakodnevno, celo leto in skozi celotno življenje. In prav s svojim zgledom lahko naše najmlajše največ naučimo.

4. LITERATURA

1. Bahovec D., E. in Cvetko, I. (1999). *Kurikulum za vrtce*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport.
2. Fajdiga Turk, V. in Gregorič, M. (2012). *Promocija zdravja za otroke in mladostnike v Republiki Sloveniji. Priročnik za izvajalce vzgoje za zdravje ob sistematskih pregledih predšolskih otrok*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
3. Lahe, M. (2011). Ohranjanje in krepitev zdravja predšolskih otrok. *Metodički obzori* 12, 6(2), 153–159.

SPODBUJANJE GIBANJA OTROK V 1. STAROSTNEM OBDOBJU PO SISTEMU NTC UČENJA

ENCOURAGING MOTOR SKILL DEVELOPMENT OF TODDLERS THROUGH THE NTC LEARNING SYSTEM

POVZETEK:

V prispevku predstavljam pozitivni vpliv gibalnih dejavnosti na razvoj otrokovih telesnih spretnosti in sposobnosti, v povezavi s pozitivnim vplivom na razvoj možganov. V povezavi s tem omenjam sistem NTC učenja, ki temelji ravno na spoznanju pozitivne povezanosti med gibanjem in razvojem sinaps v možganih. V prispevku so predstavljene gibalne dejavnosti, ki sem jih izvajala v oddelku prvega starostnega obdobja (1–3 let) .

KLJUČNE BESEDE: otrok, gibanje, možgani, zdravje, NTC

ABSTRACT:

Positive effects of physical activities, which are beneficial to motor skills and abilities of a child in relation to its mental development, are presented in my article. I used the NTC learning system which is theoretically based on the relevant positive influence on the development of motor skills and abilities as well as on the development of synapses in the brain. All physical activities, which were performed among toddlers, are presented in my article.

KEYWORDS: child, movement, brain, health, NTC learning system

1. UVOD

O gibanju in njegovih pozitivnih učinkih je bilo napisanega že veliko. Pa vendar pri svojem delu z otroki opažam, da so slednji iz leta v leto, iz generacije v generacijo vse bolj okorni in motorično nesamozavestni. Ravno ta dejstva so bila ena izmed razlogov, da gibanje in njegov vpliv, ne le na telo in zdravje, ampak tudi na razvoj otrokovih možganov, raziskujem in spodbujam v praksi. Tako smo v oddelku otrok, starih od enega do treh let, intenzivno preizkušali svoje gibalne spretnosti in sposobnosti ter raziskovali načine gibanja, ki hkrati vplivajo na razvoj otrokovih možganov.

O povezavi z gibanjem in razvojem otroških možganov govori dr. Rajko Rajović. Rajović poudarja pomen gibanja in gibalnih dejavnosti kot ključni faktor za razvoj in nastajanje sinaps – možganskih povezav v možganih. Znano je dejstvo, da se do 5. leta starosti razvije okrog 50 % sinaps, do 7. leta pa kar 75 %. Podatek je pomemben tudi zato, ker je od števila sinaps odvisen intelektualni razvoj posameznika. Torej, večje število sinaps pomeni višjo inteligenco (Rajović, 2013).

Na kašne načine spodbujamo razvoj sinaps nam g. Ranko Rajović natančno predstavi v svojih knjigah (Kako z igro spodbujati miselni razvoj otroka in IQ otroka – skrb staršev), kjer predstavi NTC sistem učenja. Ta s pomočjo preprostih in zabavnih iger spodbuja in krepi otrokove sposobnosti, stimulira duševni in telesni razvoj, krepi pozornost in spomin, uri koordinacijo in motoriko. Sama sem se osredotočila na telesno-gibalne dejavnosti oz. igre, ki spodbujajo razvoj sinaps v možganih. Dejavnosti so bile izvedene tako v igralnici kakor tudi na prostem. Tako smo dnevno poleg obveznega vsakodnevnega bivanja zunaj otroke spodbujali h gibanju in raziskovanju svojih spretnosti.

2. HOJA PO VRVI IN KLOPI



Hoja po vrvi je bila predhodna dejavnost hoje po klopi. Dejavnost od otrok zahteva precejšnjo mero pozornosti in hkrati nenehno iskanje ravnotežja v gibanju.

Hoja po klopi je bila za otroke velik izziv, saj so morali najprej najti način, kako stopiti na klop, pozneje pa pozorno spremljati vsak svoj gib, da so klop prehodili v celoti.

Slika 1: Hoja po klopi

3. PLAZENJE SKOZI TUNEL, ŠKATLE IN POD MIZO

Plazenje kot eno izmed osnovnih gibanj je otrokom zelo blizu, čeprav se je izkazalo, da so bili otroci pri plazenju skozi škatle nekoliko bolj zadržani in previdni. Veliko bolj sproščeni so bili otroci pri plazenju pod mizo ali skozi tunel. Plazenje pod mizo smo nadgradili z navidezno oviro – zaveso ob stiku dveh miz, kar je posameznike precej zmotilo. Potrebovali so kar nekaj časa in spodbude, da so se uspešno prebili skozi gibalno oviro.



Slika 2: Skakanje po trampolinu

4. TRAMPOLIN

Skakanje po trampolinu je eden izmed načinov gibanja, ki zelo pozitivno vpliva na celotno telo. V vrtcu, kjer je v oddelku večje število otrok, je potrebno veliko več pozornosti, doslednosti in ustreznega načrtovanja ter izvajanja dejavnosti, da se zagotovi varno in spodbudno učno okolje.

5. HOJA PO HRIBU

Hoja po hribčku predstavlja malčkom velik izziv, še posebej za tiste malčke, ki so komajda shodili. Hojo navzgor in navzdol smo popestrili z igrami teka. Več težav so imeli otroci pri spuščanju po hribu navzdol, ker so morali hojo koordinirati še s hitrostjo gibanja.

6. IGRA Z ŽOGO

Žoga kot skorajda osnovni gibalni pripomoček otroke vedno znova spodbuja h gibanju. Že samo kotaljenje žoge je otrokom zanimiva dejavnost. Žoge smo metali na koš, v zrak, jih kotalili skozi tunel in pod mizo. Najbolj razburljiva je bila hitrostna igra, ki smo jo poimenovali kar pobegle žogice. Žoge smo stresli iz škatle, nato pa jih skušali čim prej pobrati in prinesiti nazaj v škatlo. Otroci so pri vsakem izvajanju te dejavnosti želeli še več ponovitev.

7. VRTENJE OKOLI SVOJE OSI

Vrtenje okoli svoje osi je zelo pomembna vaja za razvoj ravnotežja, hkrati pa za otroke privlačna in obenem izvedbeno zelo zahtevna. Z rokami v odročanju smo otroke spodbujali k vrtenju najprej v eno in nato v drugo stran, na vsako vsaj po 15 sekund.

8. HOJA PO TAKTILNIH PLOŠČAH

Bosih nog so otroci hodili po taktilnih ploščah, zaznavali različne podlage in povezovali dražljaje z že znanimi občutki.

9. PLEZALNI POLIGON

Plezalni poligon nam omogoča različne načine gibanja, hkrati pa otroke postavlja pred izziv, da premagajo dano oviro na način, ki je za posameznika najlažji. Pri mlajših otrocih še ne prihaja v ospredje opazovanje in posnemanje drugega, kar je bilo razvidno pri tej dejavnosti. Otroci so iskali svoje načine za premagovanje ovir.

10. KOTALJENJE PO TLEH (PO BLAZINI)

Na videz nezahtevna dejavnost se je izkazala za precej težavno. Na začetku so otroci potrebovali fizično pomoč odraslega, veliko spodbude in predvsem vzor odraslega, ki so ga lahko posnemali.

11. VZPENJANJE PO STOPNICAH

Ker je naš vrtec etažne narave, smo lahko izkoristili stopnice in se vzpenjali po njih. Še prej pa smo se s stopnicami srečali v igralnici. Tako smo postavili stopnice iz pene. Tudi večnamensko igralo na našem igrišču ima stopnice, ki so bila prva ovira za dostop do tobogana.

12. PAJKOVA MREŽA

Okrog nogic na mizi, ki smo jo najprej obrnili navzdol, smo prepletli elastično gumico – pajkovo mrežo. Otroci so premagovali oviro s prestopanjem, odmikanjem gumice, plazenjem pod gumico. Po nekaj mesečnem izvajanju opisanih gibalnih dejavnosti je bilo opaziti prve pozitivne učinke. Ponavljanje in utrjevanje vaj je otrokom omogočilo osvojitve novih gibalnih konceptov, vplivalo na povečanje njihove gibalne samozavesti in spodbudilo motorično manj spretno otroke k raziskovanju in premagovanju mej svojih gibalnih spretnosti. Verjamem, da je imelo ponavljanje vaj še mnogo drugih pozitivnih učinkov na otrokovo telo, prav tako pa tudi na njegov psihični razvoj.

Opisane dejavnosti so samo peščica tistih, ki pozitivno vplivajo na otrokov telesni razvoj in razvoj možganov obenem. Vsekakor bomo z dnevnimi gibalnimi dejavnostmi nadaljevali, jih nadgrajevali in jih v spomladanskem času prenesli v naravno okolje, ki je za otroke motivacijsko toliko bolj spodbudnejše. Zavedam se, da smo vzgojitelji eden izmed ključnih faktorjev, ki imamo izjemno pomembno nalogo pri spodbujanju gibanja otrok in pridobivanju zaupanja v svoje telo in gibalne spretnosti.



Slika 3: Pajkova mreža

13. LITERATURA

1. Rajović, R. (2013). IQ otroka – skrb staršev. Ljubljana: Mensa Slovenija.

GIBAM SE, DA BOM ZDRAV

I'M MOVING TO BE HEALTHY

POVZETEK:

S prispevkom želim prikazati, kako v vrtcu poskrbimo za vsakodnevno gibanje in zdravo prehrano. Ogromno časa skupina preživi v naravi, zato igra poteka z naravnimi materiali. Med otroki se bolj razvijajo medsebojni odnosi in komunikacija.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, zdravje, zdrava prehrana, srečno in brezskrbno otroštvo

ABSTRACT:

With this artical, my wish is to demonstrate how we, in the public kindergarten work on everyday movement and provide healthy nutrition for children. We spend most of the time outdoors, so children mainly play with natural materials. This is a good way for a better interaction and communication development among children.

KEYWORDS: movement, health, healthy nutrition, happy and carefree childhood

Potrebi po gibanju in igri sta primarni otrokovi potrebi. Z gibanjem telesa je pogojeno zaznavanje okolice, prostora, časa in samega sebe. V predšolskem obdobju otroci z igro pridobivajo raznovrstne gibalne izkušnje.

V vrtcu otroku omogočimo vsakodnevno gibanje. Uporabljamo različne gibalne sheme, prostor, telovadnica, zunaj na barju, športnem parku ...

Gibanje je prilagojeno različnim potrebam, interesom in sposobnostim otrok, tako, da optimalno prispevamo k njegovemu razvoju in zdravju.

Naša enota z dvema oddelkoma pri OŠ se imenuje »gozdni vrtec«, saj delujemo po gozdni pedagogiki.



Lega našega vrtca nam ponuja barje in gozd. Skozi vse leto ob vsakem vremenu, smo zunaj.

Otroci so vremenu primerno oblečeni in obuti, torej imajo pelerine in škornje. Vsako leto se udeležimo hoje po Jakobovi poti, ki pelje skozi naš kraj (ob svetovnem dnevu hoje). Otroci ob hoji iščejo markacije oz. školjko, ki označuje pot. Otroci so nagrajeni za sodelovanje z medaljami.

Slika 1: Hoja po Jakobovi poti

Dejavnosti izvajamo tudi v gozdu. Prve dve leti smo s seboj prinašali različne rekvizite, zdaj pa ničesar, razen sadno malico in vodo, kajti gozd da otrokom nešteto možnosti za igro z naravnimi materiali (listje, gozdni plodovi, veje in vejice) ...



Slika 2: Gozd je naša telovadnica

Otroci gozd raziskujejo, opazujejo vse spremembe letnih časov, ob novoletnih praznikih okrasijo s sadjem in zelenjavo drevo za živali.

Skupaj s starši smo sodelovali pri iskanju zaklada, izvajali naloge trim steze.

Naše gibanje in bivanje v gozdu smo popestrili z obiskom terapevtskega psa Arija (Sonja , njegova skrbnica). Otroci so nastavili ovire, ki jih je preskakoval, metali žogice, se skrivali za drevesi, Ari pa jih je iskal...

Otroci imajo radi gibalne urice v telovadnici OŠ. Letos imamo možnost rabe telovadnice v novem vrtcu. Uporabljamo različne rekvizite. Vsi telovadni rekviziti jih pritegnejo k sodelovanju. Veliko otrok premaga strah pred višino, ko večkrat plezajo po lestvi. Velik izziv jim je skakanje iz » švedske skrinje« v globino.

Otroku krepimo samozavest, ko premaga strah in z veseljem nadaljuje s skoki. Zelo radi imajo igre, ki so hitre in zahtevajo hitre gibe : Poplava, potres..., Kdo se boji črnega moža ?, Mati, koliko je ura ?...

Posvečamo se tudi zdravi prehrani. Jedilniki vsebujejo zdravo hrano, vendar je čas , da otroci sprejmejo novosti daljši. Pomembno, je da vzgojitelj s svojim zgledom otroke vzpodbuja.

Posamezni otroci ne jedo zelenjave ali sadja. Odločajo se za eno vrsto sadja in zelenjave. Ob vzpodbudah, pomočjo lutke počasi spreminjajo svoje okuse. Pomembna je pohvala. Aktivnost otrok pri dejavnostih kot je priprava zdravih napitkov, čaja, peciva... Je zelo pomembna, saj kjer sodelujejo, pripravljajo sami tudi poskusijo, največkrat pojedjo in popijejo.

Izdelali smo prehrambno piramido. Zdaj otroci sami opozarjajo kaj je zdravo, kaj je manj zdravo in kaj ni preveč zdravo. Pitje vode jim ne dela težav. Kar nekaj otrok pije samo vodo, saj odrasli z lastnim vzgledom poskrbimo za majhne premike v glavicah otrok in staršev.



V jesenskem času smo obirali jabolka in orehe v sadovnjaku. V vrtcu smo jabolka oprali, jih naribali in naredili jabolčni zavitek. Otroci so ga pojedli brez zadržkov in ga ponudili tudi staršem. V mesecu decembru so otroci natolkli orehe in sodelovali pri peki prazničnih piškotov. Skupina sodeluje pri Ciciban planinec, kjer opravimo pet izletov na bližnje hribčke. Vključeni smo v športni projekt » Mali sonček« z različnimi gibalnimi dejavnostmi.

Slika 3: Vodenje žoge

Najbolj se veselijo sodelovanja na »Kolesarčkah« in vožnje s kolesi, rolanja.

Vizija: še večje vključevanje staršev oz. družin in priprava različnih vsebin gibanje, zdrave prehrane, pitja vode..... Na roditeljskih sestankih se pogovorimo o sodelovanju, koliko časa bi starši namenili vsebinam, kaj pričakujejo od nas in kaj mi pričakujemo od njih.

Viri in literatura:

1. Kurikulum za vrtce
2. Suprin posvet: Gibanje v predšolskem obdobju, Rado Pišot, januar 2019

VITAMNINI A, B, C, D, E ..., DA GIBANJE NAM LAŽJE GRE

VITAMINS A, B, C, D, E ..., THAT THE MOVING IS EASY

POVZETEK:

Tema o zdravi prehrani in gibanju, obravnavana v članku z naslovom Vitamini A, B, C, D, E ..., da gibanje nam lažje gre, je v današnjem času zelo pomembna. Zanj še vedno potrebujemo dovolj znanja, motivacije, vaje in hkrati zgleda, ki ga odrasli prenašamo na otroke. V skupini, s katero delam skupaj s sodelavko pomočnico vzgojiteljico Irmo Čerin, to izvajamo že od malih nog. Trudiva se, da otrokom vnašava veselje do narave, sebe, gibanja, hrane in vsega, kar nas obdaja.

KLJUČNE BESEDE: prehrana, gibanje, vrtniček

ABSTRACT:

Subject of healthy food and movement, written in the article Vitamins A, B, C, D, E ..., that the moving is easy, is so important. Because of that we still need a lot of knowledge, motivation and exercises. At the same time, it is important that the adults are transferring knowledge to children. In the group, I work with Irma Čerin, we have been doing this since they came to the Kindergarten Ledina. To our children we try to bring joy to nature, themselves, movement, food and to everything that surrounds us.

KEYWORDS: food, moving, garden

1. UVOD

Tema o zdravi prehrani in gibanju, ki je zajeta v članku z naslovom Vitamini A, B, C, D, E ..., da gibanje nam lažje gre, je v današnjem času zelo pomembna. Zanj pa še vedno potrebujemo dovolj znanja, motivacije, vaje in hkrati zgleda, ki ga odrasli prenašamo na otroke. V skupini, s katero delam skupaj s sodelavko pomočnico vzgojiteljico Irmo Čerin, to izvajamo že od malih nog, saj sem z nekaterimi skupaj že od 11. meseca dalje. S sodelavko sva se trudili in se še trudiva, da otrokom vnašava veselje do narave, sebe, gibanja, hrane in vsega, kar nas obdaja.

Pomembno je, da je otrok obkrožen z ljudmi, ki mu pomagajo, da razvija vse potenciale. Za pravilen fizični in psihični razvoj je vsekakor potrebno vsakodnevno gibanje, predvsem na prostem, v naravi. Vse to je lažje izvedljivo, če je podpora s strani staršev, vodstva, sodelavke. Poskrbeti je potrebno, da otroci zaužijejo dovolj tekočine, hranljive hrane, ki vsebuje dovolj sadja in zelenjave. Prav pri slednji se otroci najtežje navadijo na njen okus. S sodelavko se trudiva, da preizkušajo, skrbijo zase in za

svoje otroke, ki so z njimi v skupini. Sedaj, ko so stari 3–4 leta, se že vidni učinki skrbi zase (za zdravje, higieno, gibanje ...).

V samem članku sem se dotaknila teme o prehrani in prehranjevanju otrok v vrtcu (od vsega začetka do danes), o preskrbi z lastno hrano, o pripravi obrokov, o gibanju, in sicer v vrtcu, na vrtčevskem igrišču, v telovadnici, v okolici in gozdu in o tem, da je nujno potrebno sodelovanje s starši, da se otrok razvija v polnosti.

2. PREHRANJEVALNE NAVADE V VRTCU

Že v uvajalnem obdobju, septembra 2016, smo si zadale cilj s področja hrane, in sicer, da otrok spozna različno prehrano in pridobiva navade zdravega in raznolikega prehranjevanja (Kurikulum, 1999). Dejavnosti, ki so bile s tem povezane, so bile predvsem rutinske narave – raznovrsten zajtrk, sadna malica in kosilo, pri čemer otrok pokuša, preizkuša, tipa in sčasoma tudi zaužije hrano v tolikšni meri, kolikor je potrebuje za zdrav razvoj. Nekateri so bili ob prihodu v vrtec stari že leto in pol, zato smo se ob hrani oz. hranjenju pogovarjali, hrano poimenovali, pozitivno komentirali okus ipd.

Dva otroka sta pred vstopom v vrtec zaužila le 3–6 žlic goste, pasirane hrane na obrok. Dotlej sta bila izključno na materinem mleku in mlečnih kašah. Za naju s sodelavko je bil to velik izziv, da ju privadimo na gosto, raznovrstno hrano, ki je vse pogostejše vsebovala manjše koščke. V nekaj mesecih sva dosegli, da sta otroka jedla, žvečila in uživala hrano v koščkih in se pri tem nista »dušila«. Tudi za druge otroke, ki so vstopili v vrtec z 11. mesecem, je bilo pomembno, da pričnejo z žvečenjem večjih koščkov.

Obenem sva jih z raznovrstno prehrano uvajali v različne okuse, prehranske navade in na pestrost, ki jo ponuja vrtčevska kuhinja. Sprva so imeli najraje mlečno kašo, pire krompir in banano. Med njimi so bili otroci, ki so že uživali solato (zelena solata, rdeča pesa ...). Nekatere okuse so otroci okušali prvič, saj prej niso imeli te možnosti zaradi same starosti otrok in sezonske hrane, ki je najbolj dosegljiva v določenem letnem času. Danes večina je vse, kar jim ponudimo, z možnostjo izbire.

V vsakem letnem času smo si zadali, da raziskujejo in spoznavajo sezonsko sadje (in zelenjavo) z vsemi čutili, preko različnih dejavnosti (Kurikulum, 1999).

Jeseni so bili na razpolago jabolka, hruške, grozdje, slive, buče, pozimi kaki, mandarine in pomaranče, spomladi češnje, poleti jagode, borovnice, paradižnik in začimbe. Včasih je bilo zanimivo opazovati otrokove grimase, ko je pokusil nekaj novega. Večkrat, ko so imeli možnost okušati hrano, bolj so bili uspešni pri sprejemanju živila in tako brez dodatnih spodbud uživali, kar jim je bilo ponujeno.

Naravne pridelke oz. semena smo uporabili za igro (igra v kotičku dom in družina), razvijanje fine motorike (razvrščanje semen, igra z jedilnim škrobom), pri likovni dejavnosti (tiskanje, barvanje na temo jesenskih pridelkov, slikanje s tempera barvami), pri glasbeni dejavnosti (pesmi o jabolkih, kostanjih, češnjah), pri jezikovnih dejavnostih (prebiranje kartonk s sadjem in zelenjavo ter poimenovanje le-teh, branje zgodb Buča Debeluča, Ježek in jabolko, prstna igra Miška in krt, izražanje želj: pije, ko je žejen ...), naravi (sušenje sadja, skrb zase, zasaditev gredic), matematiki (razvrščanje sadja in zelenjave, sestavljanje sestavljanek) in gibanju (sprehodi v gozd, na tržnico, telovadne ure, igra na igrišču, igre z žogo, vožnja s skiroji in poganjali ...).

Danes vsi ne jedo vsega, vendar jim vedno ponudimo hrano, da jo vsaj poskusijo. Več kot 80 % jih je zelenjavo (solata, priloga, sveža ob zajtrku) in vsi imajo radi sadje, ki ga imamo vedno na razpolago, vsaj dve različni vrsti – prilagojeno glede na sezono.

2.1. Priprava obroka



Da bi pomen obroka bolj konkretizirali, smo se lotili kuhanja že v skupini 1–2 leti. Ker smo eko vrtec in smo se s tem vključili v projekt Reciklirana kuharija, smo izkoristili pire krompir za izdelavo njokov. Kuhali smo tudi zelenjavne mineštre, pri čemer so sami rezali zelenjavo, sadne kompote, pekli piškote in kruh.

V letošnjem letu smo pri praznovanju rojstnega dneva sladkarije zamenjali s sadjem, s katerim izdelamo sadne napitke.

Slika 1: Priprava zelenjave za kuhanje mineštre

2.2. Vrtniček

Vsaka igralnica v Vrtcu Ledina ima svojo teraso in na njej vrtniček, na katerem sva s sodelavko že v poletnih mesecih posadili paradižnik in jagode, ki smo jih sproti obirali in zaužili.



Ker pa je bil vrtniček za otroke previsok, da bi lahko sami dostopali do pridelkov, sva si s sodelavko omislili, da zemljo in zelenjavo približava na otrokom dosegljivo višino. Spomladi 2017 sva za doseganje cilja, da otrok spozna živo (rastline: zelenjava, sadje in cvetlice) in neživo naravo (Marjanovič Umek idr., 2001), pripravili tri velike cvetlične lonce, v katere smo naprej naložili kamne, nato slamo in potem zemljo, pomešano s stiroporom. Vanje smo zasadili začimbe in solato.

Slika 4: Vrtniček, ki je dosegljiv otrokom

Na samo teraso smo zeleno solato tudi zasejali in tako imeli možnost opazovati celoten postopek – od setve in rasti do zaužitja. Ob tej dalj časa trajajoči dejavnosti so spoznali, da so za pridelavo hrane potrebni trud, red in skrb. Zaradi same izkušnje so tako še bolj uživali v hrani.

3. GIBANJE

Sprva smo si zadali cilj razvijanja koordinacije oziroma skladnosti gibanja (koordinacija gibanja celega telesa, rok in nog), ravnotežje (Kurikulum, 1999). Ta cilj smo poskušali udejanjiti preko različnih gibalnih dejavnosti, pri katerih so izražali naravne oblike gibanja (hoja, tek, lazenje, plazenje, plezanje v igralnici in po različnih rekvizitih – blazinah). Naš cilj je bil in je še, da veselje in potrebo po gibanju izkoristimo v najboljših zmožnostih. Gibalne dejavnosti v uvajalnem obdobju so bile: plazenje (po ravni, valoviti podlagi), hoja (s copati ali z boso nogo, ob opori oz. držanju odraslega, samostojna hoja po igralnici, po praznem prostoru in ob različnih ovirah (otroci, stoli, mize, igrače, škatle), gibalne igre v igralnici, garderobi ali na terasi (noč-dan, pozibavanje, korakanje, tek ...), opazovanje in oponašanje

gibov živali (medved, miš, kača, zajec), plazenje, kobacanje po tleh, čez ovire (klopca, blazina), med ovirami (stožci, škatle), pod ovirami (pod mizo, stopom, skozi tunel ipd.), premikanje predmetov s potiskanjem (škatla, voziček), hoja po stopnicah (iz drugega nadstropja v pritličje), dvig in spuščanje



po toboganu ter sprehodi v bližnjo in daljno okolico vrtca. Glede na to, da je vrtec v središču mesta Ljubljane, je bil varen sprehod ključnega pomena, saj je cesta v neposredni bližini vrtca, zato je bilo potrebno, da so otroci upoštevali pravila (hoja v parih, držanje vrvice, brez porivanja). Sprva so bili sprehodi izredno kratki, do 100 metrov. Danes nam pohod na grad, v Tivoli ne dela težav, le da mlajši potrebujejo več spodbud.

Slika 5: Gibanje na prostem, v gozdu

Nato smo prešli na različne elementarne igre (lovljenje, skrivanje, raganje, žoganje). Lansko leto so na različnih igriščih razvijali sposobnost koordinacije gibanja, vztrajnosti, ravnotežja, hitrosti, moči. V vseh letnih časih smo hodili v naravo (park Tabor, Tivoli, grajski grič, park Navje, Tabor) in na sprehode po bližnji okolici vrtca ter po mestu. Poleg vsega doseženega je danes večina že spretna v vožnji s skirojem ali poganjalcem.

3.1. Gibanje v telovadnici

V vrtcu Ledina imamo prostorno telovadnico, v kateri so različni telovadni pripomočki, s katerimi lahko otrok vadi v svojih gibalnih spretnostih. Sprva smo telovadnico uporabljali za osnovne oblike gibanja (plazenje, hoja, tek). Za ogrevanje so vedno tekli (lovljenje, tek v krogu, lovljenje malih in večjih žog ...).

Tek v telovadnici jih vedno sprošča, saj je v njej dovolj prostora za vse. Na začetku je bilo pri teku veliko padcev, a so začetni jok in nerodnost hitro premagali. Danes vsi zelo radi tečejo, razen enega fanta, ki pri tem potrebuje nenehne spodbude. V mesecu maju se bomo prvič udeležili krosa v Ljubljana Tivoli.

Telovadna ura je po začetnem ogrevanju sestavljena iz poligona, kjer smo vsakič dodali nov, zahtevnejši element. Poligon je običajno sestavljen iz vlečenja po klopici, obešanja za vrv, plezanja po ribstolu, hoje/plazenja pod/nad stožci s palicami, hoje po različni površini, plezanja po plezalni steni, kotaljenja po blazini ali prevala, meta žoge na koš, poskokov v obroče ... Letos smo po poligonu dodali štafetne igre (običajno so povezane s žogo), ki so jih hitro osvojili. Namesto štafetnih iger se igramo ptički v gnezda, kdo se boji črnega moža ipd. Na koncu vedno sledi sprostitvev (masaža, vizualizacija).

Športno raznolikost oz. osvojene gibalne veščine smo zaznali tudi izven vrtčevskih zidov. V to smo vključili starše, ki so v zimskih mesecih prinesli fotografije otrok, na katerih je razviden zimski šport. Nekateri še niso dosegli četrtega leta, a so se imeli možnost sankati, drsati, smučati.

3.2. Gibanje v povezavi s plesom

Gibanje smo prenesli tudi na umetnost, in sicer preko izraznega plesa, posnemanja plesa odraslega in starejših otrok ali samo pozibavanja ob glasbi. To jih je velikokrat pomirilo. Vsi so ob glasbi zaplesali oz. se pozibavali. En otrok je v izražanju giba v ritmu zelo izstopal, saj je uporabil celotno telo (glavo, roke, boke, noge). Izvajanje dejavnosti v ritmu z rokami in nogami ter z uporabo različnih rekvizitov

(krpice, plastenke, tulci, gumijasti mali obroči, plesni trakovi) so otroci oboževali. Hkrati pa so se, v povezavi s plesnim rekvizitom, urili v koordinaciji oči-roke-noge (Marjanovič Umek idr., 2001).

3.3. Sodelovanje s starši

Sodelovanje s starši smo razširili tudi na gibalno področje. Sprva sva spodbujali starše pri odvajanju od steklenic, uvajanju nepasirane hrane, odvajanju od vozička, spodbujanju otroka pri gibanju. Prvo leto smo izkoristili telovadnico, v kateri so imeli starši skupaj z otroki možnost telovadbe na postavljenem poligonu, ki je vključeval posamezne postaje, pri katerih je otrok potreboval pomoč odraslega (starša). Tako so lahko preko popoldanske dejavnosti osvojili gibalne veščine. Tovrstno druženje je bilo staršem všeč, zato smo ga ponovili tudi v naslednjem šolskem letu.

Od drugega leta dalje so otroci vključeni v projekt Mali sonček (Videmšek idr., 2012) in s tem povezane Igre brez meja, ki smo jih do sedaj vedno izpeljali skupaj s celotnim starostnim aktivom. Za otroke (ob pomoči staršev) smo postavili več različnih gibalnih postaj, na katerih so morali opraviti zadano nalogo. Otroci in starši so se v igre vživeli in uživali ter dosledno upoštevali pravila.

4. ALTERMED

Vse zgoraj zapisano smo pokazale na eko sejmu v Celju, na sejmu Altermed. Preko fotografij smo obiskovalcem pokazali, kaj vse počnemo z otroki (kuhanje, gibanje ...). Pripravili smo zgibanko z recepti zdravih prigrizkov. Prigrizke, pirin kruh z marmelado, zdrave slaščice (korenčkovi in sadni mafini) in suho sadje so lahko obiskovalci tudi preizkusili. S strokovnimi delavkami smo na razstavi osvojile 1. mesto.

5. ZAKLJUČEK

Ko jih danes opazujem, ugotovim, da jedo vso hrano, najraje pa sadje, ki ga imamo vedno na voljo.

Zaradi rednega prezračevanja, skrbi za higieno, zdravo prehrano, dovolj zaužite tekočine in dovolj gibanja so otroci v tej skupini izredno zdravi, saj je njihova povprečna prisotnost nad 80 %. Želja in vzpodbuda za naprej pa je, da bodo otroci dovolj aktivni, da bodo osvajali nova znanja preko aktivnega učenja, giba in seveda preko gibanja na prostem.

6. LITERATURA

1. Kurikulum za vrtce. 1999. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.
2. Marjanovič Umek, L., Kroflič, R., Videmšek, M. idr. 2001. Otrok v vrtcu. Priročnik h kurikulu za vrtce. Maribor: Obzorja.
3. Videmšek, M., Stančević, B. in Zajec, J. 2012. Mali sonček. Gibalno/športni program za predšolske otroke. Ljubljana: Zavod za šport RS Planica.

VRTEC, PREHRANA, GIBANJE

KINDERGARTEN, NUTRITION, MOVEMENT

POVZETEK:

Prehrana in gibanje pri otrocih sta osnovni gradbeni sestavini za telo in um. Postavita namreč temelje za otrokov ustrezen nadaljnji razvoj. Dokazano vplivata na vsakodnevno razpoloženje, storilnost in energijo. Pomembna pa sta tudi pri grajenju ostalih lastnosti in vrednot, ki jih otroci pridobivajo skozi različne dejavnosti. Navade prehranjevanja in izbire se otrok uči in dobi najprej v domačem okolju, od svoje ožje in širše družine. Dodaja in nadgrajuje pa jih v vrtcu, saj tu preživi večji del dneva.

KLJUČNE BESEDE: predšolski otrok, prehrana, gibanje, razvoj

ABSTRACT:

Nutrition and movement in the preschool period significantly affect the child's health and also his physical and mental development. The habits of eating are mostly taught and obtained from a child's primary family. Kindergarten also has a big impact on his eating habits since a child spends most of the time there. In this period the child is completely dependent on adults, who care for him and shape his future. It is therefore important that we use our example to refer to an appropriate nutrition culture and encourage it to enjoy a diversified and balanced diet.

KEYWORDS: preschool child, nutrition, movement, future

1. UVOD

Vzgojitelji se nemalokrat srečamo z otrokom, katerega zjutraj starš pripelje v vrtec s piškotom ali čokolado v roki. Ne zajtrkuje, pri dopoldanski malici pa zadržano opazuje ponudbo sadja in zelenjave. Zato je pomembno, da ga s svojim zgledom in rituali navajamo na ustrezno kulturo prehranjevanja in ga spodbujamo na uživanje raznovrstne ter uravnotežene prehrane.

Za organizirano prehrano otrok v vrtcu je odgovorno strokovno usposobljeno osebje. Pri načrtovanju in pripravi obrokov sledijo smernicam zdravega prehranjevanja, ki upošteva najnovejša spoznanja in posebnosti otrokovega prehranjevanja (Smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih, 2010).

Širok nabor ponujenih živil v vrtcu omogoča, da otroci spoznavajo živila mnogih okusov. Vrtec živila naroča pri lokalnih ekoloških kmetijah in pridelovalcih. Tako je pot od proizvajalca do porabnika zelo kratka. Hrana je zato vedno prvovrstna in sveža. Poskrbljeno je tudi za otroke z dietami.

2. SPODBUJANJE K ZDRAVEMU NAČINU PREHRANJEVANJA

Skoraj v vsaki skupini otrok se najde kakšen posameznik, ki vztrajno zavrača določeno zelenjavo, sadje ali vsaj lupino jabolka. Ti otroci predstavljajo vzgojitelju izziv. Le-ta mora najti rešitev, kako jih spodbuditi in privedi do tega, da bi živilo, ki ga zavračajo, sprejeli in poizkusili.

Kurikulum za vrtce na področju narave določa več ciljev, ki se navezujejo na oblikovanje zdravih prehranjevalnih navad otroka. Vzgojitelji jim sledimo pri oblikovanju dejavnosti v tematskih sklopih ali pripravah.

Cilj je, da otrok spozna:

- kaj potrebuje sam in druga živa bitja za življenje ter ohranjanje in krepitev zdravja,
- da na njegovo zdravje vpliva tako okolje kot tudi on sam,
- da z različno prehrano pridobiva navade zdravega in raznolikega prehranjevanja, ki je temelj za zdrav razvoj,
- kako se lahko varuje pred boleznimi in škodljivimi snovmi.

V vrtcu so organizirani štirje obroki dnevno - zajtrk, dopoldanska malica, kosilo in popoldanska malica. Vrtčevski jedilniki so objavljeni na spletni strani vrtca in na oglasni deski pred vsakim oddelkom. V času prehranjevanja se zavzemamo za to, da je otrok umirjen, čim bolj samostojen, kulturn in ima pozitiven odnos do hrane.

Tako sta vsak dan »dežurna« dva malčka, ki si oblečeta predpasnika in skupaj z vzgojiteljico odideta po voziček z obrokom.

Voziček pripeljeta v igralnico in posode s hrano zložita na mizo namenjeno deljenju hrane. Eden od otrok prijateljem razdeli prtičke, drugi pa pogrinjke. Pogrinjke so otroci izdelali sami. Narisali so risbice, vzgojiteljici pa sva plastificirali njihove izdelke. Dežurna na vsako mizo postavitita namizno dekoracijo, ki se spreminja glede na letni čas (svečniki, vazice s cvetjem, jesensko listje). Nato se otroci za mizo primejo za roke in si zaželi dober tek. Hrano si postrežejo sami. Pri tem se navajajo na primerno serviranje hrane in uporabo jedilnega pribora. Utrjujejo se v fini in grobi motoriki, orientaciji v prostoru, povezavi oko-roka, strpnosti, pravilni drži pribora in kulturnem prehranjevanju. Po končanem obroku za seboj tudi sami pospravijo. Pri pospravljanju se urijo v razvrščanju, natančnosti in pridobivajo delovne navade.

Dopoldanska in popoldanska malica sta sestavljeni pretežno iz sadja, zelenjave in oreščkov. Otroke spodbujamo, da si sadje narežejo sami z njim primernimi rezalnimi pripomočki (nož za rezanje jabolka, stojalo z različnimi rezili za rezanje zelenjave na trakove ali špagete) in dekorativno naložijo na krožnike. Pri tem se otroci seznanjajo s teksturo posameznega sadja in zelenjave, barvo, vonjem in načinom priprave obroka. Krepijo si samozavest in so aktivno udeleženi v delovnem procesu. Utrjujejo organizacijske sposobnosti in zmožnost sodelovanja s tem, ko svoje znanje gradijo na lastnih izkušnjah.

Ves čas je otrokom na razpolago nesladkan čaj ali voda, po kateri posegajo predvsem v popoldanskem času.

3. PRAZNOVANJE ROJSTNIH DNI

Rojstni dan je otrokov osebni praznik, ki ga danes večina otrok praznuje večkrat (v vrtcu, doma, s prijatelji). V vrtcu se na ta dan še posebej potrudimo, da ga za slavljenca in vse ostale naredimo lepega, posebnega in nepozabnega.

Skupaj smo se odločili da praznujemo rojstne dneve brez slaščic. Tudi prinašanje hrane od doma ni dovoljeno, saj predstavlja tveganje za alergijske reakcije. Prav tako se z uživanjem dodatnega obroka v času praznovanja lahko spodbuja neješčost in izbirljnost ter poruši ustrezen ritem prehranjevanja.

Praznovanje organiziramo na drugačen in zanimiv način, in sicer: Slavljenec prinese v vrtec knjigo po svojem izboru, ki jo skupaj preberemo. Po branju ta ostane v oddelčni knjižnici. Slavljenca pa tudi povprašamo dan prej, kako si želi praznovati. Njegovo željo upoštevamo in se mu posvetimo ter prilagodimo skozi cel dan.

Otroci si največkrat zaželijo, da priredimo piknik, praznujemo v pižamah, se slavnostno oblečemo, naličimo v risane junake, imamo »kino« ali čajanko. Pri pripravi praznovanja aktivno sodelujejo vsi otroci. Večkrat prinesejo od doma svoje pižame, odejice, blazine, nahrbtnike, pustne kostume, slavnostna oblačila, skodelice za čaj, ...

Posedimo se v krog in pred slavljenca postavimo veliko okrašeno leseno torto. Slavljenec si izbere repertoar pesmi, ki mu jih zapojemo in na katere skupaj zapešemo, nato upihne svečke na torti. Vsak otrok slavljenca zaželi vse najboljše in sodeluje pri pripravi sadne pojedine ali pomaga pri urejanju koticke za praznovanje. Nekaj otrok pripravi mize s pogrinjki, prtičke, pecljate kozarčke in krožnike. Ostali pa sodelujejo pri pripravi sadnih napitkov, slamic, sadnih nabodal, smutijev ali dekorativno nalagajo sadje na rojstnodnevne pladnje.

Pri tem se otroci urijo v medsebojnem sodelovanju, načrtovanju, usklajevanju in upoštevanju mnenj, rokovanju z različnimi kuhinjskimi pripomočki, orientaciji, ravnotežju ter tudi razvrščanju. Raste jim samozavest in občutek pripadnosti skupini. Cilj je dosežen, ko spoznajo, da je pomembnejši dogodek in druženje kot pa sama hrana.

4. SKRB ZA RASTLINE IN PRIPRAVA NAPITKOV

Zgodnje otroštvo je obdobje, ko otrok spoznava različne okuse in živila ter se o njih uči. Odnos do različnih okusov se z odraščanjem spreminja. V primeru da otrok določene jedi ne sprejema, mu jo ponudimo večkrat v različnih privlačnih oblikah. Otroci potrebujejo namreč več časa, da se privadijo novega okusa. Spodbujali smo jih s tem, da smo skupaj pripravili obroke in neznana živila predstavili na čim bolj zabaven način. Iz različne sveže zelenjave smo oblikovali domišljajske pošasti, obraze, avtomobile, vlake in barvna nabodala. Otroci so ob tem spoznavali kakšna so živila na otip, seznanili so se z vonjem in okusom, utrjevali barve, zaporedje oblik.

Seznani so se s semeni, spoznali njihovo užitnost in jih uporabili pri likovnem ustvarjanju. Semena so tudi posadili na našo visoko gredo. Prisvajali so si potek pridelave rastlin od semena do ploda. Dognali so, da je za rast in razvoj rastlin potreben čas in potrpljenje. V razvoj rastline je potrebno vložiti veliko dela in truda, da le-ta obrodi. Veseli so bili pobranega pridelka (solata, paradižnik, korenje, rukola, peteršilj, drobnjak), ki so ga pojedli surovega, si z njim obogatili juho ali pa so ga podelili med prijatelje.

Prebirali smo tudi različno literaturo o rastlinah in zeliščih. V jesenskem času smo pobrali žajbelj in ga namočili skupaj z limono v med. Z njim smo si pozimi popestrili čaj. Iz korenja, čebule in peteršilja pa smo pripravili domačo začinko, s katero so kuharice izboljšale naše jedi.

5. SODELOVANJE S STARŠI IN STARIMI STARŠI

Gibanje je za otroke eden od osnovnih načinov in pogojev za zaznavanje lastnega telesa. Ko se otrok giba, navezuje stike z okolico. S tem spodbujamo samozavedanje in samopotrjevanje. Pomena gibanja se zavedamo tudi v vrtcu, zato naše dejavnosti temeljijo v veliki meri na njem. To ugodno in

pozitivno vpliva na vse otroke, še posebej na otroke z motoričnim nemirom. Ti se tu sprostijo, umirijo in skoncentrirano sledijo dejavnostim.

H gibalnim dejavnostim, ki jih izvajamo popoldne, večkrat povabimo tudi starše. Jeseni priredimo kostanjev piknik, ki ga popestrimo s skupnimi gibalnimi dejavnostmi (igre z žogo, poligon, skupno premagovanje ovir).

V dopoldanskem času hodimo na daljše sprehode v bližnjo okolico. Vsak otrok nosi svoj nahrbtnik s stekleničko vode in jabolkom ali banano. Tudi oblečen in obut je temu primerno (planinski čevlji, superge). Med potjo opazujemo okolico in naravo, spoznavamo zdravilne in užitne rastline (trobentice, kislice, regrat, regratove cvetove, tropotec, bezgove cvetove), ki jih poskusimo ali iz njih napravimo čaj, solato ali bezgov sirup.

V vrtec pa povabimo tudi dedke in babice in z veseljem prisluhnemo njihovim modrostim. Tako se otroci seznanjajo z njihovim načinom življenja nekoč, ko so bile trgovine redke, ko so hrano pripravljali le doma, ko niso ničesar zavrgli in so bile boljše jedi na mizi le ob praznikih. Skupaj smo pripravili sadna nabodala iz suhega kruha in jabolk, okusili smo v oblicah kuhan krompir in praženec ter pripravili zelje za kisanje.

Otroci so se naučili tudi nekaj gibalno-rajalnih iger, ki so se jih igrali nekoč (ristanc, gnilo jajce, figure metati).

6. ZAKLJUČEK

Danes nas ritualni hitri tempo življenja večkrat prehitijo in obtežijo. To primore do tega, da kljub ozaveščenosti o ekološki in zdravi hrani vse več kupujemo že pripravljeno predelano hrano in manj kuhamo sami. V trenutku, ko izgubimo stik s pripravo hrane v domači kuhinji, postane hrana nekaj abstraktnega, celo tujega; ne cenimo plodov, ki nam jih ponuja narava, pozabimo na trud pridelave sestavin in konec koncev na samo kuhanje, ki je proces potreben znanja, koncentracije in volje. Hrana postane zgolj gorivo, nekaj kar nam ne riše spominov na otroštvo. V vrtcu se zavedamo pomembnosti ohranjanja tega stika z naravo. Zato se trudimo, da otrokom ponudimo čim več dejavnosti, pri katerih aktivno sodelujejo in pridobivajo izkušnje za vse življenje. Veseli smo, da k sodelovanju uspemo privabiti tudi starše in stare starše, saj se zavedamo, da bomo le tako lahko ohranili tiste pristne spomine in okuse. Pomembno se je zavedati, da s tem ko pripravljamo jedi in budimo brbončice, usvajamo tudi druge pomembne vrednote, ki bodo nekoč vsakega otroka oblikovale v individualnega posameznika.

7. LITERATURA

1. D. Bahovec, Eva et. al.: **Kurikulum za vrtce**. Ministrstvo za šolstvo in šport in Zavod RS za šolstvo, Ljubljana, 1999.
2. Marjanovč Umek, Ljubica et. al.: **Otrok v vrtcu. Priročnik h Kurikulu za vrtce**. Založba Obzorja, Maribor, 2001.
3. Lončar, S., et. al., **Ščepec rešitve, Zdravilne moči začimb**, Ljubljana: Svetovanje Aleš Pevc, 2011.

KOMPOST KOT IGRA

COMPOST AS A GAME

POVZETEK:

V literaturi zelo pogosto zasledimo, da je kompost srce vrta. Besede so nam ljube in v Vrtcu Tabor se priprave komposta lotimo s posebno skrbnostjo. V kompostnik poleg organskih odpadkov z igrišča damo tudi biodinamične preparate, ki ščitijo in krepijo rastline.

KLJUČNE BESEDE: kompost, biodinamični preparati, otroci

ABSTRACT:

We often find in the writings that the compost is the heart of a kindergarten. We adore these words therefore in kindergarten Tabor we take a special care with preparing the compost. Besides organic waste from the playground we add biodynamical preparations. Biodynamical preparations protect and strengthen the plants and along with the compost permanently revive soil.

KEYWORDS: compost, biodynamical preparations, children

1. UVOD

Vrtnarjenje zahteva skrbnost tako pri obdelovanju gredic kot njeni pripravi. Poleg skrbnosti potrebujemo še veliko dobre volje, nežnosti in veselja do dela na zemlji. Vsa narava (semena, rastline) to občuti in nam vrača z enakim zagonom in ljubeznijo. Poleg ljubezni pa v Vrtcu Tabor dodajamo tudi kozmično energijo skozi biodinamične preparate v kompostu.

2. KOMPOST

Kompost je nujno potreben element v ekološkem vrtu. S kompostiranjem organskih odpadkov, ki nastanejo v kuhinji in na vrtu, poskrbimo, da se hranila ne izgubljajo, ampak krožijo. Priprave komposta se lotimo zaradi uporabe pri dognojevanju visokih gred in učinkovite porabe bioloških odpadkov. Naše izkušnje kažejo, da je to eden izmed zelo pričakovanih dogodkov, pri katerem sodelujejo vsi oddelki. Nalagamo seveda sproti in skozi vse leto, a ob koncu oktobra ali novembra ga dokončamo s še zadnjimi odpadlimi listi.

2.1. Sestavljanje komposta

Kup začnemo s plastjo vej, običajno jih dobimo pri spomladanskem rezu drevja, ki služijo za drenažo. Sledi nalaganje plasti. V kolikor je mogoče nalagamo plasti mokrih odpadkov (pokošena trava, odmrli ostanki rastlin) in suhih (suho listje). Pomembno je, da je razmerje približno enako. Če je preveč suhih odpadkov, se na kompostu ne dogaja nič, če pa je plast preveč mokra, pa kup gnije. Najdebelejša plast je pokošena trava, ki na kupu začne gniti. Nam jo hišnik pokosi tako, da jo kasneje sami pograbimo in damo na kompost. Vsaj delno posušena trava bo težave gnitja rešila, otroci pa bodo z



Slika 1: Priprava komposta

veseljem sodelovali pri grabljenju in nalaganju na samokolnico. Tako naredimo tudi kompromis med suhim in mokrim delom komposta. Največ suhe snovi je jeseni v obliki listja. Mi težavo rešimo tako, da dodamo svež konjski gnoj. Otroci v dopoldnevu tako hkrati na kompost vozijo listje in gnoj. Gnoj dobimo na najbližji kmetiji, kjer nam ga z veseljem pripravijo. Ta dan prinesemo tudi slamo, ki jo dodamo čisto na koncu, da kompost pokrijemo. Lahko bi bilo tudi seno. Preden pa kompost odenemo, dodamo biodinamične preparate ali zaklad, kot ga imenuje ga. Damijana Lukman, ki preparate deli z nami.

2.2. Življenje mikroorganizmov v kompostu

Kompostiranje poteka pod vplivom različnih vrst mikroorganizmov (bakterije, glive, aktinomicete), ki se neprenehoma prilagajajo okolju v kompostu. Deževniki so eni izmed najbolj pomembnih talnih organizmov. Prehranjujejo se z bakterijami, ki rastejo na ostankih razpadajoče biomase. Kompost in zemljo mešajo, zračijo z ustvarjanjem rogov in drobijo odmrlo biomaso, posledica tega pa je hitrejši razpad biomase in hitrejša kroženje hranil. V kompostniku največkrat najdemo kompostnega ali kalifornijskega deževnika (lat. *Eisenia fetida*). Deževnikov ne izpostavljamo soncu, saj so zanje sončni žarki smrtonosni, ker jim njihova nežna koža ne nudi zaščite. Hitro se izsušijo in umrejo. Deževniki vsak dan predelajo za svojo telesno težo prsti. (Komat, 2000)

Z otroki je nujno spoznati ta mali zvijajoči čudež, ki pripomore k hitrejši predelavi komposta. Prav tako jih je potrebno poučiti o njihovi občutljivosti na svetlobo. Opazimo, da so otroci pred 20 leti brez predsodkov prijemali deževnike, danes pa jih je potrebno zelo spodbujati. Pri tem razvijajo občutljivost in nežnost do živih bitij. Poskušajo razumeti, da vsa živa bitja čutijo, čeprav nam tega ne povedo. Otroku je dobro zmočiti dlani, ko se rokuje z deževnikom, saj se bo tako deževnik počutil mnogo bolje in tudi njegova koža se ne bo izsušila.

3. BIODINAMIKA

Biodinamika ni le sonaravni način kmetovanja, temveč tudi način življenja, življenjska filozofija. Biodinamika se nanaša na delo z energijami, ki ustvarjajo in vzdržujejo življenje. Beseda izhaja iz dveh grških besed; bios = življenje in dinamika = energija. Zato v biodinamiki kmetija predstavlja organizem, katerega organi so njive, travniki, sadovnjaki, rastline, živali in človek, ki delujejo kot povezana celota. (Vrhunc, M. 2011)

Ustanovitelj biodinamike je Rudolf Steiner, ki velja za enega najvplivnejših in najbolj vsestranskih družbenih reformistov in inovatorjev 20. stoletja. Bil je filozof, pisatelj, literarni kritik, ezoterik, »oče antropozofije«, utemeljitelj waldorfske pedagogike, antropozofske medicine in začetnik biološko-dinamičnega kmetovanja. (Prav tam)



Slika 2 : Postavitev kompostnih preparatov

V biodinamiki se za gnojenje, krepitev in zaščito rastlin uporabljajo različni preparati in pripravki iz naravnih sestavin. Rudolf Steiner je še pred Kmetijskim tečajem v Koberwitzu opozoril, da Zemlja umira in da je človekova naloga, da jo na novo oživi. Zato v biodinamiki uporabljamo dve vrsti preparatov, in sicer preparate za škropljenje in kompostne preparate. Preparata za škropljenje sta gnoj iz roga in kremen iz roga. Oba preparata napolnimo v kravji rog. (Prav tam)

3.1. Kompostni preparati

Ker življenjske energije pritekajo iz kozmosa ob posredovanju planetov, ki življenjsko energijo prežamejo z ritmi, je Rudolf Steiner svetoval, da za oživljanje zemlje naredimo koncentrate življenjske energij, kot jih dobimo od planetov, in jih dodamo kompostu. S preparati cepljen kompost je kot polnovredna hrana vir zdravja naših rastlin in preko teh vir zdravja živali in človeka. (Vrhunc, M. 2011)

Za pripravo preparatov so rastline skrbno izbrane glede na energije katerega planeta znajo najboljše posredovati na Zemljo, saj so z njim najbolj povezane. (Prav tam)

Za pripravljanje kompostov uporabljamo vedno kot celoto vseh šest preparatov. Tako pripravljen zrel kompost bo na površinah, kjer ga trosimo, tla oživil in procese harmoniziral. Predstavlja koncentrat vitalnih energij, s katerim uresničujemo pojem dr. Steinera: gnojiti pomeni tla oživljati. Izjemoma uporabimo kompostne preparate tudi posamezno. (Prav tam)

Preparati so zreli spomladi, ko jih izkopljemo iz zemlje, osušimo in shranimo v posebne lesene zabojce, ki so obdani s šoto, da ne izgubijo svoje moči oz. da nanje ne delujejo druge sile.

Rmanov preparat (preparat 502) prinaša je reprodukcijska energija planeta Venere, ki prinaša svetlobo in krepí sile, ki oblikujejo cvetenje, eterična olja in barve. Pripravimo ga tako, da rmanove cvetove napolnimo v jelenov mehur, ga nekaj časa sušimo na soncu, potem pa za pol leta zakopljemo v zemljo. (Vrhunc, M. 2011)

Kamilični preparat (preparat 503) predstavlja reprodukcijske energije in toploto Merkurja, ki posreduje sile zdravja in stabilnost dušika. Posušene cvetove kamilice napolnimo v tanko črevo goveda in ga zakopljemo na Mihelovo (septembra) in ga izkopljemo spomladi. (Prav tam)

Koprivov preparat (preparat 504) prinaša energijo Sonca in v zemlji ureja procese železa in daje podporo vsem drugim preparatom. Preparat izdelujemo iz velike pekoče koprive, ki ga zakopljemo v zemljo za celo leto. Na kompostnem kupu ga damo v sredino, zaporedje ostalih, ki so na vogalih, ni pomembno. (Prav tam)

Preparat iz hrastovega lubja (preparat 505) prinaša v sile vitalnosti planeta Marsa. Preko komposta tla harmonizira in preprečuje bolezni, ki utegnejo nastati zaradi preveč bujne rasti. Preparat izdelujemo iz grobega zunanega lubja pecljatega hrasta, ki ga zmeljemo in z njim napolnimo lobanjo živali ter zakopljemo na Mihelovo. (Prav tam)

Regratov preparat (preparat 506) je koncentrat sil vitalnosti planeta Jupitra. Za preparat potrebujemo cvetje regrata, ki ga posušimo in z njim napolnimo kravji oporek, mezenterij, zakopljemo kot ostale preparate. (Prav tam)

Vse preparate damo v glineno kroglo in vstavimo v kompost.

Baldrijanov preparat (preparat 507) je koncentrat sil Saturna, ki oddaja sile vitalnosti in deluje s toploto. Preparat izdelujemo iz cvetov pravega baldrijana, ki ga nabereimo zgodaj zjutraj in iz njega stisnemo sok, ki ga nalijemo v stekleničke in shranimo v temnem hladnem prostoru. Po šestih mesecih je preparat zrel. Pripravimo ga tako, da vzamemo mlačno vodo, ki ji dodamo nekaj kapljic baldrijanovega preparata na vsak liter; močno mešamo 15 minut, nekaj časa v eno, nekaj časa v drugo smer in uporabimo takoj. (Prav tam)

Najmlajši, ki še ne sodelujejo pri grabljenju, pripravijo glinene krogle, kamor naredimo luknjice in vanje damo preparat. Za preparat iz koprive potrebujemo nekoliko večjo kroglo. Baldrijan pripravimo v deževnici, ki smo jo predhodno malo pogreli. Otroci mešajo izmenično in se trudijo ustvariti lijak na sredini posode. Zelo zabavno početje z vodo pa zaključimo tako, da vodo poškopimo po kompostu. Otroci tako spoznajo enega od načinov priprave komposta.



Slika 3: Mešanje preparata z baldrijanom

4. ZAKLJUČEK

Delo s preparati se zdi zelo zapleteno, a ni, če se povežeš z ljudmi, ki s srcem pripravljajo preparate in radi delijo znanje. Nam je v pomoč Ajda Štajerska, kjer člani skupaj pripravljajo preparate in so jih pripravljali za otroke tudi deliti. V Vrtcu Tabor sodelujemo s kmetijo Lukman, kjer so preparati tudi shranjeni in so nam dostopni. Priprave komposta se lotimo vsi oddelki, kjer v poznih jesenskih dneh poberejo še zadnje liste in družno pripravimo kompost. Otrokom nudi veliko zabave tlačenje listja in lopatanje gnoja iz samokolnice na kompost. Tudi predsodki o smrdečem gnoju postanejo uganka, ko povonjajo spomladi svež kompost in z njim obogatijo gredice. Tako sistematično komposta ne pripravljamo že od nekdaj, ampak zadnja tri leta. Otroci, ki sodelujejo že vsa leta, se neverjetno zanimajo za pripravo in zelo radi sodelujejo. Običajno pri pripravi preparatov sodelujejo najstarejši otroci, saj mlajši že odidejo na kosilo, in tako doživijo skrivnost kompostiranja s preparati še bolj individualno. Radi vonjajo, tipajo in pri tem ugibajo, če vonj prepoznajo in na kaj jih spominja. Otroci spoznajo, da je priprava komposta zabavna naloga, ki nam zelo izboljša kakovost tal. Zdrava tla, ki so polna hranil, pa so osnova uspešnega vrtnarjenja. Lahko bi rekli, da se vse začne in konča na kompostu.

5. LITERATURA

1. Jošar, J. 2015. Ekološko vrtnarjenje za vsakogar. Ljubljana: Mladinska knjiga
2. Vrhunc, Meta. 2011. *Biološko-dinamični preparati*. Vrzenec: Založba Ajda
3. Komat, A. 2000. V zrcalu narave. Domžale: Samozaložba
4. Vrhunc, M. 2011. Blagovna znamka Demeter, <http://www.demeter.si/> 19.2.2019

RAZGIBAJMO TELO, ZBISTRIMO MISLI

LET'S MUVE THE BODY AND CLEAR THE MIND

POVZETEK:

V delo s predšolskimi otroki vsakodnevno vključujem različne gibalne dejavnosti. Izvajam jih v zaprtih prostorih, na prostem, v različnih vremenskih razmerah in vseh letnih časih. Dejavnosti prilagajam starosti otrok; starejši ko so otroci, več gibalnih dejavnosti jim ponudim. Nekatere gibalne in zabavne igre izvajam vsakodnevno, druge po potrebi, ko začutim, da otroci ne zmorejo več, ko jim pade koncentracija, pozornost, ko so preglasni in moteči.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, zdravje, sprostitev, zabava

ABSTRACT:

I am including different movement activities in my work with preschool children on a daily basis. We carry them out inside as well as outside in different weather conditions and in all year seasons. Activities are adjusted to children's age and the older the children are the wider is the spectrum of the activities offered and carried out. We carry out some of the movement and fun activities daily and some when I see the children are tired and their concentration has fallen or when they are too loud and need to calm down.

KEYWORDS: movement (locomotor activities), health, relaxation, fun

1. POMEN GIBANJA

Kurikulum za otoke (1999) opredeljuje, da sta potrebi po gibanju in igri primarni otrokovi potrebi. Z gibanjem telesa je pogojeno zaznavanje okolice, prostora, časa in samega sebe. Gibalni razvoj je v ospredju predvsem v prvih letih življenja in poteka od naravnih in preprostih oblik gibanja (plazenje, lazenje, hoja, tek ...) do sestavljenih in zahtevnejših športnih dejavnosti. V predšolskem obdobju otroci z igro pridobivajo raznovrstne gibalne izkušnje, ki jim prinašajo veselje in zadovoljstvo. Pozitivne spodbude so temeljne motivacijske metode pri delu z najmlajšimi. Vrtec naj otrokom vsakodnevno omogoči in jih spodbuja, da z različnimi dejavnostmi v prostoru in na prostem spoznajo in razvijejo gibalne sposobnosti ter usvojijo nekatere gibalne koncepte oziroma sheme. Igra in gibanje imata pomembno vlogo pri socialnem in emocionalnem razvoju, otroci na ta način razvijajo tudi intelektualne sposobnosti. V elementarnih gibalnih igrah, ki predstavljajo osnovo športnih iger, otroci postopoma spoznavajo smisel in pomen upoštevanja pravil igre in se socializacijsko krepijo.

Zajec in sodelavci (2010) menijo, da so ravno vzgojitelj tisti, ki bi morali zadovoljiti primarne otrokove potrebe po gibanju. Vzgojitelj ima pomembno nalogo, da otroke seznani z gibalnimi dejavnostmi, jih predstavi kot pomembne, zanimive in ustvarjalne dejavnosti vsakdanjega življenja. Športna dejavnost mora biti načrtovana, privlačna in zabavna. Načrtovana zato, da jo izvajamo z namenom in določenim ciljem, iz katerega so izpeljana načela. Privlačna v smislu, da pritegne otroke, da vztrajajo pri gibalnih aktivnostih. Pomembno je, da smo v otrokovi bližini, saj ima tako otrok občutek varnosti, hkrati pa nas lahko kadarkoli prosi za pomoč.

2. GIBALNE DEJAVNOSTI ZA ZDRAVO TELO IN BISTRE MISLI

V delo s predšolskimi otroki vsakodnevno vključujem različne gibalne dejavnosti. Izvajam jih v zaprtih prostorih (igralnica, hodnik, telovadnica) ali na prostem (terasa, igrišče, travnik, gozd), v različnih vremenskih razmerah in vseh letnih časih. Dejavnosti prilagajam starosti otrok; starejši ko so otroci, več gibalnih dejavnosti jim ponudim. V prvem starostnem obdobju je poudarek na izvajanju naravnih oblik gibanja, ki postopoma prehajajo h kompleksnejšim športnim dejavnostim. V nadaljevanju navajam nekaj primerov vaj, gibalnih in zabavnih iger. Nekatere izjavam vsakodnevno, spet druge po potrebi, ko začutim, da otroci ne zmorejo več, ko jim pade koncentracija, pozornost, ko so glasni, preglasni in moteči. S tem poskrbim tudi za svoje notranje ravnovesje, ki ga pri pedagoškem delu še kako potrebujem.

Jutranje razgibavanje

Po zajtrku in krajši prosti igri vsakodnevno izvajamo jutranje razgibavanje. V skupinah z mlajšimi otroki razgibavanje vodim jaz, v starejših skupinah pa otroka, ki sta tisti dan dežurna. Pri izbiri načina razgibavanja in prostora, kjer želita to izvesti (v igralnici, telovadnici, na hodniku, terasi ali zunaj) imata proste roke.

Razgibavanje z različnimi pripomočki

Za razgibavanje poleg vaj brez orodja ali t. i. klasičnega razgibavanja z različnimi deli telesa pogosto uporabljam različne pripomočke, kot so stoli, baloni, časopisni papir, škatle, obroči, žoge, trakovi iz blaga, rjuha, plišaste igračke, telovadni rekviziti ... Včasih razgibavanju s pripomočki dodam tudi glasbeno spremljavo.

Gibalne in sprostitvene igre

Pri gibalnih, sprostitvenih in socialnih igrah ter pesmih ob gibanju (Bil je konjenik, Če si srečen, Pri nas pa hiško zidamo ...) otroci radi sodelujejo in so jim všeč.

Gibalni izzivi

Občasno otrokom ponudim malce težje ali drugačne gibalne naloge, t. i. gibalne izzive, kot so pajkova mreža, različne dejavnosti v sklopu NTC učenja (vrtenje okoli svoje osi, igre za urjenje in krepitev prostorske predstave in orientacije, hoja po narisani črti - ravni, vijugasti, cik-cak, vzvratno, hoja po različnih čutnih poteh, bos in v nogavicah ...).

Ples ob inštrumentalni glasbi

Za razgibavanje, zbistritev misli in ponovno koncentracijo se pogosto poslužujem spontanega improviziranega plesa ob umirjeni inštrumentalni glasbi.

Otroške ljudske igre, rajalne igre in ljudski plesi

Ker sem po osnovni izobrazbi etnologinja in kulturna antropologinja, v pedagoško delo pogosto vključujem etnološke vsebine, ki so prilagojene starosti otrok. Mednje sodijo otroške ljudske igre (Rihtarja bit, Al' je kaj trden most, Leti, leti, leti, Ura je ena, medved še spi, Mačka in miš, Gnilo jajce, Telefončki, Klavirčke prodajat, Vroče – mrzlo, Dan – noč, Kipe delat, Prstne igre, ristanc, gumitvist ...), rajalne igre (Marička sedi na kamenu, Izidor ovčice pasel, Potujemo v Rakitnico/Jeruzalem, Bela, bela lilija/Rdeči, rdeči tulipan, Abrahama gredo ...) in ljudski plesi, prilagojeni otrokom (mlinček, špicpolka, pokšotiš, šušarska, rašpla, točak ...)

K raziskovanju, spoznavanju in igranju ljudskih iger vključujem tudi stare starše otrok. Z otroškimi ljudskimi igrami, rajalnimi igrami in ljudskimi plesi se otroci igrajo, sprostijo, umirijo, pojejo, plešejo, gibajo, hkrati pa se seznanjajo z duhovnim izročilom naše bogate dediščine.

Bivanje na igrišču

Naši otroci imajo veliko možnosti za gibanje na vrtčevskem igrišču, na katerem imamo različna igrala (peskovnike, gugalnice, plezala, igralne hiške ...). Na njem je dovolj prostora za igro z žogami in drugimi pripomočki. Poleg tega uporabljamo tudi asfaltno ploščad na drugi strani vrtca, kjer se lahko vozijo s poganjalci, kolesi in skiroji. Vrtčevsko igrišče je prostor, kjer otrokom ponudimo različne usmerjene gibalne dejavnosti in izzive (poligon, čutne poti, vaje za utrjevanje ravnotežja, hitrosti, vzdržljivosti ...).

Sprehodi in izleti v okolici vrtca

Naš vrtec se nahaja na podeželju, v okolici Ljubljane, na obrobju Ljubljanskega barja. Sama lega nudi veliko možnosti za sprehode v okolici vrtca, zlasti po Barju. Na daljše sprehode se odpravimo na bližnje izletne točke, kot so sv. Ana, sv. Lovrec, sv. Jožef, do in okoli Podpeškega jezera. Med daljšimi izleti pa so pri nas priljubljeni izletniški destinaciji Star' maln pri Vrhniku in Planina nad Vrhniko. Pogosto pa se z mestnim avtobusom odpeljemo na Rakitno, ki nudi veliko možnosti za sprehode, tudi okoli tamkajšnjega jezera. Na daljše sprehode in izlete se s starejšimi otroki odpravimo tudi s starši v popoldanskem času; s starimi starši in domačini ter člani društva upokojencev pa v dopoldanskem času. Domačine povabimo, da so naši lokalni vodiči, ki nas popeljejo do različnih izletniških točk, hkrati pa s tako obliko sodelovanja skrbimo za medgeneracijsko druženje.

Gozdno igrišče

V bližini našega vrtca imamo gozd, kamor z otroki pogosto zahajam. Še posebej so bivanja v gozdu veseli starejši otroci – ti že zmorejo pot, ki zahteva malce več kondicije in vzdržljivosti. V gozdu smo opazovali drevesa, nabirali storže, poslušali ptice, plezali po drevesih, preskakovali hlode, korenine in ga doživljali z vsemi čutili. Gozd smo sčasoma zamenjali za našo igralnico. Lansko šolsko leto sta nas

na našem »gozdnem igrišču« pričakala dva »bunkerja« iz smrekovih sušic. Predvidevali smo, da sta delo starejših otrok, ki so v popoldanskem času prihajali v gozd. Otroci so bili nad njima navdušeni in polni elana za igro. Oba bunkerja so dogradili in primerno opremili (popravili streho, naredili vhod, štedilnik iz vej, posteljo ...). Sami so se razvrstili v dva tabora oziroma dve družni in si v njej razdelili vloge (igra vlog). Kmalu so ugotovili, da zaradi velikega števila otrok potrebujejo še en dom in so si ga zgradili. Pripomočke za igro so poiskali med naravnim materialom (veje, lubje, listje, storži, štori, debela, hlodi). Ideja otrok je bila, da iz vrtca prinesemo nekaj rekvizitov za igro (odeja, posoda, vrv ...). Pri tem smo za pomoč prosili starše, ki so nam posodili manjši voziček. V gozdu smo kasneje, na željo otrok, izvedli temo Indijanci. Raziskali smo življenje Indijancev, našo gozdno igralnico spremenili v Indijanski tabor, si izdelali naglavne trakove, izmislili Indijanski ples za priklic sonca ... Ker je bil interes otrok za igro v gozdu zelo velik, smo se vanj odpravljali vsak dan. Sčasoma smo dejavnosti z vseh področij kurikulumu izvajali v gozdu, si smo ga zamenjali za našo učilnico. Otroci so bili zelo motivirani za delo in bivanje v gozdu, sami so si organizirali igro, se med seboj še bolj povezali in sodelovali. Ob vrnitvi v igralnico pa so bili prijetno utrujeni in umirjeni.

3. ZAKLJUČEK

Gibanje je otrokova primarna potreba. Naloga vzgojitelja je, da otrokom nudi in omogoči čim več raznolikih gibalnih dejavnosti in izzivov v zaprtih prostorih in na prostem, ne glede na vremenske razmere in letne čase. Pri tem mora poskrbeti za varnost. Pomembna je tudi spodbuda gibalno šibkim otrokom in nudenje ustreznih izzivov gibalno močnejšim otrokom. Z navdušenjem nad gibanjem in lastnim zgledom vzgojitelj ozavešča otroke o pomenu gibanja za zdravo telo in bister um.

4. LITERATURA

1. Kurikulum za vrtce. (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in Zavod RS za šolstvo.
2. Zajec, J., Videmšek, M., Štihec, J., Pišot, R., Šimunič, B. (2010). Otrok v gibanju doma in v vrtcu. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave.

SKRB ZA ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG V NAŠEM VRTCU

CARE FOR A HEALTHY LIFESTYLE IN OUR KINDERGARTEN

POVZETEK:

V našem vrtcu se zavedamo pomembnosti zdravja. Vemo, da skrb za zdravje vključuje več vidikov: zdravo prehranjevanje, gibanje, skrb za osebno higieno, počitek, dobre medsebojne odnose, pozitivna naravnost, stik z naravo. Vrsto let se trudimo, da otrokom v vrtcu privzgajamo navade za zdrav življenjski slog. Z majhnimi koraki postopoma krepimo iz leta v leto zdrave navade in zbiramo ter dodajamo kamenčke v mozaik zdravega življenjskega sloga.

KLJUČNE BESEDE: predšolski otrok, zdrav življenjski slog, vrtec, vzgojiteljica, kurikulum

ABSTRACT:

In our kindergarten, we are aware how important value is health. We know that caring for health includes several aspects: healthy eating, movement, care for personal hygiene, rest, good interpersonal relationships, positive attitude, contact with nature. For many years now, we have been strived to provide our children in kindergarten habits for a healthy lifestyle. With small steps, from year to year, we gradually grow healthy habits and we collect and add stones to the mosaic of a healthy lifestyle.

KEYWORDS: pre-school child, healthy lifestyle, kindergarten, kindergarten teacher, kindergarten curriculum

1. UVOD

Zdravje je temeljna pravica vsakega posameznika in vpliva na kakovost življenja. Skrb za zdravje postaja tudi skrb družbe, ne samo posameznika (Devjak in Devjak, 2013).



Temelji zdravja in zdravega načina življenja se oblikujejo v otroštvu in imajo dolgoročne posledice za poznejše življenje (Lahe, 2011).

Prve izkušnje na področju skrbi za zdravje otrok pridobi v družini. Z vstopom v vrtec se oblikujejo navade, ki so ključnega pomena pri pridobivanju vrednot zdravega življenjskega sloga otroka.

Slika 1: »Sonce, zdravje in gibanje za vse« - MEDGENERACIJSKO SREČANJE

Vsebine v vrtcu pozitivno vplivajo k vzgoji in učenju otroka.

Otroci spoznavajo pomen zdravega prehranjevanja, gibanja, osebne higiene, dobrih medsebojnih odnosov ter stika z naravo. Naš vrtec je od leta 2012 vključen v projekt Zdravje v vrtcu. Zaposlene nagovarja k skrbi za zdrav življenjski slog zaposlenih, otrok, da sodelujemo s starši in zunanjimi sodelavci. Začne se z uvajanjem majhnih sprememb na ravni celega vrtca, ki jih iz leta v leto nadgrajujemo.

2. NAMEN AKTIVNOSTI ZA KREPITEV ZDRAVJA OTROK

- Razvijanje zdravih in kulturnih prehranjevalnih navad, poskušanje raznovrstne hrane.
- Pravilno in dosledno umivanje rok, osebna higiena na stranišču.
- Samostojnost pri oblačenju, hranjenju, uporabi stranišča.
- Skrb za ustrezno ustno higieno in higieno zob.
- Pitje nesladkanega čaja, vode.
- Vsakodnevno izvajanje gibalnih aktivnosti znotraj in na prostem, spoznavanje pozitivnih učinkov gibanja za zdravje in počutje.
- Počitek in spanje.
- Praznovanje rojstnih dni na zdrav način.
- Razvijanje pristnega stika z naravo (vrtiček, čutna pot, gozd).
- Spoznavanje naravoslovnih vsebin.
- Seznanitev otrok z zgradbo človekovega telesa (Jaz in moje telo).
- Spoznavanje pomena čistega okolja za počutje in zdravje, skrb za čisto okolje.
- Vključenost aktivnega sodelovanja s starši in lokalno skupnostjo.
- Odgovorno prevzemanje posledic svojih odločitev.
- Ozaveščanje za lastno varnost in varnost drugih.
- Pri izvajanju aktivnosti nam pomagajo dodatne spodbude projektov: Zdravje v vrtcu, varno s soncem, mali sonček, zobni alarm.



Slika 2: Pikijev zdravilni čaj

3. ZDRAVE PREHRANJEVALNE NAVADE

Pravilna prehrana je za otrokovo zdravje velikega pomena, saj je namenjena telesnemu in duševnemu razvoju. Prehranske izkušnje v tem obdobju so pokazatelj načina prehranjevanja v odrasli dobi.

Naloga vrtca je, da zagotavlja varno, raznovrstno, uravnoteženo in kolikor je možno, lokalno pridelano in ekološko hrano.

3.1. Dejavnosti:

- Priprava mizic za obroke.
- Umivanje rok pred obroki.
- Dežurna otroka – razdeljevanje prtičkov in kruha.
- Uporaba jedilnega pribora (glede na starost otrok).
- Samopostrežno razdeljevanje hrane (odvisno od starosti otrok).

- Kulturno vedenje pri obrokih.
- Pospravljanje po obroku, čiščenje odpadne hrane (privzgoja odnosa do hrane).
- Umivanje rok in ust.
- Čiščenje mizic z mokro krpo.

Pomen zajtrka, sadje kot obrok dneva (sadna malica), navajanje na pitje vode in nesladkanega čaja (škodljivost sladkorja v napitkih), tradicionalni slovenski zajtrk – uživanje lokalno pridelanih živil, samostojna priprava obrokov: bučni namaz, bučni kruh, domači piškoti, medenjaki, bezgov sok, jagode iz vrta, obisk vaške pekarnice – peka domačega kruha, vitaminski napitek, zeliščni čaj, medeni napitek, zdravi bonboni...

Ogled lutkovnega filma OSTAL BOM ZDRAV (projekt Zdravje v vrtcu).

4. GIBALNO – ŠPORTNE AKTIVNOSTI

»Otrok naj ima vsak dan možnost za gibanje, zlasti na prostem. Tako si pridobiva ustrezne navade in utrjuje potrebo po vsakodnevni gibalni dejavnosti, ki optimalno prispeva k njegovemu razvoju in zdravju«(Kroflič idr, 2001).

4.1. Dejavnosti:

- Vsakodnevno jutranje razgibavanje z/brez rekvizitov.
- Gibalne minutke.
- Vadbene ure (šolska telovadnica/na prostem).
- Sprehodi v okolici vrtca.
- Pohodi v vseh letnih časih.
- Veselje na snegu.
- Tradicionalni Dan prijateljstva.
- Športna značka Mali sonček.
- Igre z žogo, poligoni, kolesarski dan.
- Družinski pohod, kolesarjenje (Medgeneracijsko srečanje).
- Zanimiva košarka (KK Ljutomer).
- Dan športa (ŠIC v Ljutomeru).
- Cicibaniada.
- Vrtec v naravi (dom Tisa/Zarja na Pohorju, Zavod Marianum Veržej).
- Športne igre v vrtcu Cezanjevci.
- Zaključna prireditev Mali sonček (vrtec Ljutomer).
- Plavalni tečaj v kopališču Bioterme.
- Judo vrtec (JK Ljutomer).
- Plesni tečaj (Plesna šola Urška Pomurje).

5. SKRB ZA USTREZNO OSEBNO IN USTNO HIGIENO

Z vstopom otroka v vrtec starši in vzgojitelji želimo, da bi bili otroci zdravi. Poleg zdrave prehrane in gibanja je skrb za osebno higieno pomemben dejavnik zdravja, saj lažje preprečimo marsikatero okužbo ali nalezljivo bolezen.

5.1. Dejavnosti :

- Temeljito umivanje rok z milom.
- Skrb za umite roke pred in po obrokih, po uporabi sanitarij, po vsakem umazanem delu, po brisanju nosu.
- Uporaba papirnatih brisač za enkratno uporabo.

- Pesmica o umivanju rok.
- Ogled lutkovnega filma Čiste roke za zdrave otroke (projekt Zdravje v vrtcu).
- Projekt »ZOBNI ALARM« - zobna asistentka otroke seznani s pomenom in skrbjo za zdravo in pravilno ustno higieno (nagrada: diploma in nahrbtnik).
- Obisk šolskega zobozdravnika večkrat letno.

6. USTVARJANJE POZITIVNE KLIME V SKUPINI

Pozitivna klima in dobri odnosi na relaciji otrok- otrok in vzgojitelj - otrok so ključnega pomena ustvarjanja dinamike skupine.

6.1. Dejavnosti:

- Jutranji pozdrav s pesmijo (Pozdrav dnevu/vremenu).
- Pogovor o počutju.
- Čustva in mi.
- Prebiranje zgodbic na temo: veselje, žalost, strah, jeza, ponos.
- Negovanje dobrih medsebojnih odnosov – uporaba vljudnostnih izrazov in lepih besed: prosim, hvala, izvoli, oprosti.
- Objemi, lepe misli.
- Vnašanje humorja.

7. ČAS ZA SPROSTITEV IN ZABAVO

- Pet minut smeha za zdravje (predvajanje videosmešnic otrokom, pogovor o počutju).
- Socialne igre.
- Sprostitutvene igre.
- Vizualizacije.
- Masaže za otroke.
- Mandale za otroke.
- Delavnica joge za otroke (Joga s Tatjano).
- Oblikovanju gline/das mase.
- Barvna terapija.
- Mokaste umetnine.
- Ples (umirjena/dinamična glasba).
- Beli dan.
- Sprostite se, zadihajte in začitite skupaj z otrokom – oblika pogovorne ure za starše in otroke.

8. POČITEK IN SPANJE

Otroci so različni med seboj, tudi potreba po počitku in spanju. Pomembno je, da je prehod od dejavnosti v vrtcu do kosila in počitka postopen, brez naglice, brez hitenja s pripravljanjem ležalnikov. Vzgojitelji poskrbimo, da je priprava na počitek, počitek in spanje v vrtcu nekaj prijetnega.

8.1. Dejavnosti:

- Priprava ležalnikov skupaj z otroci.
- Predvajanje umirjene glasbe.
- Zatemnitev prostora.
- Umirjeno in tiho branje pravljic tik ob otrocih.
- Stik z nemirnimi otroci.
- Počitek, spanje.

9. NARAVOSLOVNE VSEBINE V VRTCU IN STIK Z NARAVO

Vsebine iz področja naravoslovja v predšolski dobi učinkovito prispevajo k učenju in vzgoji. Otroška radovednost se udejanja z opazovanjem in poskušanjem, hkrati privzgajamo vrednote, spoštovanje zemlje, odgovornost in skrb za rastline ter spoštljiv in odgovoren odnos do hrane, ki jo sami posejejo, vzgojijo in uporabijo v prehrani.

9.1. Dejavnosti:

- Od semena do krožnika (sejanje kreše, fižola).
- Priprava skutnega namaza s krešo, dodajanje juham.
- Mini vrtiček v igralnici (solata).
- Čutna pot.
- Permakulturni vrt.
- Podjetje Cornus (zasaditev vrta z zelišči).
- Zaklad gozdne deklice.
- Od kod si deževnik?



Slika 3: Od semena do krožnika (sejanje kreše)

10. ZDRAVO PRAZNOVANJE ROJSTNIH DNI

V vrtcu že več let praznujemo rojstne dneve otrok na zdrav način, brez sladkarij. Otroci si pripravijo sadni krožnik, sadno solato, sadna nabodala. Darilca smo na željo otrok obdržali. Slavljenec podari vsakemu otroku balonček. Otroci se tega dneva veselijo, saj poleg praznovanja plešemo, se zabavamo, fotografiramo, se učimo izrekati voščila, se igramo razne igre, se imamo fino.

11. ZAKLJUČEK

Vrtec povezuje institucionalno vzgojo in družino v skrbi za zdravje predšolskih otrok. Otroke v tej smeri vzgajamo, da bodo vedeli ceniti znanja, ki jih spremljajo od malih nog. Vsakodnevni trud za zdrav življenjski slog se nadaljuje in nadgrajuje iz leta v leto, je dodana vrednost h kakovosti življenja bodočih generacij. Naš cilj je, da Zdrav vrtec ni samo projekt, ampak, da postaja način življenja v vrtcu Mala Nedelja. Ponosno lahko zaključim, da nam to krasno uspeva.

12. LITERATURA

1. Devjak, T. in Devjak, S. (2013). Primarno zdravstveno varstvo občanov: partnerstvo med lokalno skupnostjo in zdravstvenimi domovi; Primary health care of citizens: a partnership between the local community and health care centres. Revija za zdravstvene vede, 1(1), 106 – 117.
2. Kroflič, R., Marjanovič Umek, L., Videmšek, M., Kovač, M., Kranjc, S., Saksida, I. (2001). Otrok v vrtcu. Maribor: Obzorja
3. Kurikulum za vrtce (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.
4. Lahe, M. (2011). Ohranjanje in krepitev zdravja predšolskih otrok. Metodički obzori 12, 6(2), 153 - 159

OČKA, MAMI, JAZ IN TI – Z BUČO GIBAMO SE VSI

MUMMY, DADDY, YOU AND ME – TAKE YOUR PUMPKIN AND LET' S MOVE ON THREE

POVZETEK:

Predstavljamo primer dobre prakse s področja družbe in gibanja iz Kurikuluma za vrtec (1997), in sicer: kako vzgojiteljica lahko omogoči, spodbudi in aktivno vključi starše in otroke k gibalnim dejavnostim in posledično s tem ustvarja trdno vzajemno skupnost. Že med samo izvedbo jesenske gibale delavnice je bilo moč zaznati pozitivno, ustvarjalno klimo in opaziti odlično interakcijo med vzgojitelji, starši in otroki.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, povezovanje, sodelovanje

ABSTRACT:

We present a good practice example in the field of companionship and movement according to the Kurikulum za vrtce (1997); namely, how a teacher can enable, encourage and actively involve parents and children in movement activities, thus creating a solid mutual community. Already during the movement workshop in autumn 2018, we felt a positive, creative climate and noticed the excellent interaction between teachers, parents and children.

KEYWORDS: movement, integration, cooperation

1. UVOD

1.1. Pomen gibanja in medsebojnega povezovanja med starši, otroki in vzgojitelji

Predšolsko obdobje je temelj gibalnega razvoja, otrokov organizem je ravno v tem obdobju najbolj izpostavljen vplivom okolja in ugoden za otrokovo posnemanje dobrih zgledov. Ustrezne gibalne dejavnosti so predvsem v predšolskem obdobju ključnega pomena za otrokov gibalni in funkcionalni razvoj, poleg tega pa vplivajo tudi na otrokove spoznavne, socialne ter čustvene sposobnosti in lastnosti (Videmšek, Berdajs, Karpljuk, 2003).

Program gibalnih dejavnosti naj izhaja iz različnih potreb in zmožnosti otrok, da lahko kar najbolj prispeva k razvoju otrok. Pravilno organizirana in strokovno usmerjena športna vzgoja omogoča uresničevanje ravnotežja med raznimi vidiki otrokovega telesnega in duševnega razvoja (Videmšek in Visinski, 2001). V vrtcu ugotavljamo, da so gibalne zmožnosti različne, kar lahko nakazuje na pomanjkanje gibanja in posledično, usvojitve gibalno motoričnih vzorcev za uravnotežen psiho fizični razvoj predšolskega otroka.

Ena izmed temeljnih nalog vrtca je zato spodbujanje otrok k različnim gibalnim dejavnostim in k ustvarjanju pozitivnega odnosa do le - teh. Gibanje je področje, ki se ves čas prepleta z drugimi

kurikularnimi področji in ima zelo velik motivacijski vpliv na otroke, posredno pa tudi na starše. Vpliva tudi na zdravje otrok in skrbi za njihov kasnejši gibalni potencial.

Starši se moramo zavedati, da sta potrebi po gibanju in igri temeljni otrokovi potrebi. Večina otrok uživa v gibanju in se z veseljem vključuje v spontane in vodene športne dejavnosti. K motivaciji za njihovo izvajanje odločilno vpliva prijetno in zaupno ozračje, ki je nedvomno prisotno pri športni vadbi, v katero so dejavno vključeni tudi starši. Kljub hitremu tempu življenja se družina zopet vrača v središče otrokovega razvoja. Družina namreč s svojimi odnosi izredno močno oblikuje otrokovo osebnost, še posebno v zgodnjem predšolskem obdobju. Pri izpeljavi športnih programov v vrtcu, zlasti za najmlajše otroke, je sodelovanje staršev pri tem nedvomno zelo pomembno. Starši z lastnim vzorom spodbujajo gibanje ter ob tem tudi spremljajo gibalni razvoj svojega otroka, hkrati pa se skupaj z njim sprostijo in zabavajo (Videmšek, Strah, Stančević 2001).

2. IZ PRAKSE

2.1. »Očka, mami, jaz in ti – z bučo gibalni smo se mi«

V nadaljevanju prispevka vam predstavljamo primer dobre prakse s področja gibalnega in čustveno - socialnega razvoja otroka v našem vrtcu, v Vrtcu Radovljica.

Na mesečnem načrtovanju strokovnega delovnega tima smo se tokrat dogovorili za drugačno obliko izvedbe jesenskega srečanja s starši. Rdeča nit v našem vrtcu v preteklem šolskem letu je bila »Vrednota in zdravje«, zato smo sklenili, da bomo izvedli t.i. »Jesenske gibalne delavnice«. Glede na to, da je vreme v tem letnem času zelo nestabilno, smo iznajdljivo izvedli »gibalne delavnice« v igralnicah.

Najprej je bil izdelan načrt dela, organizacija postaj: dogovorili smo se za vrste gibalnih nalog, ki bodo potekale po posameznih delavnicah in razdelili vloge/zadolžitve posameznim strokovnim delavcem. Sama izvedba delavnic je bila izredno zahtevna, saj je obiskanost le teh vedno množična (okoli štiristo ljudi). Pred začetkom izvajanja so bila staršem podana podrobna navodila o poteku delavnic. Velik izziv nam je predstavljala enakomerna porazdeljenost otrok in staršev (število) po posameznih igralnicah (gibalnih postajah). To smo uspešno rešili z razdelitvijo listkov s simboli skupin, ki so jih starši in otroci prejeli na vhodu ob vstopu v vrtec. Vzgojiteljice so imele pri sebi table z oznakami skupin in povabile k sebi tiste otroke in starše, ki so ob prihodu prejeli enake simbole. Na podlagi le - teh so se vsi skupaj porazdelili po igralnicah. Strokovne delavke so jim pred pričetkom razložile in prikazale (demonstrirale) gibalno nalogo, ki jo bodo otroci in starši izvajali. Pripravljeno je bilo sedem gibalnih nalog, v dveh igralnicah pa so se starši okrepčali s čajem in svežim sadjem (prostor za odmor).

Otroci so na delavnicah razvijali različne motorične sposobnosti in spretnosti ter utrjevali čustveno - socialni razvoj preko čutne poti, gibalne zgodbe o ježku in njegovi shrambi, bučnem »oviratlonu«, razvrščanju jesenskih plodov preko poligona, raztezno - krepilnih vaj z bučami, s sprostitevno masažo z bučami in žogami, iskanjem ježka v igralnem padalu.

Z skrbno in inovativno načrtovano ter uspešno izvedelo dejavnostjo, pohvaljeno iz strani staršev in vodstva ter razbrano iz obrazov zadovoljnih, aktivnih otrok - smo dokazali, da otrok z veseljem sledi in izvede različne dejavnosti v zaprtem prostoru ter ob igri razvija gibalne in funkcionalne sposobnosti. Mnoge gibalne dejavnosti od otroka zahtevajo, da se zaveda drugih otrok in odraslih, da z njimi deli prostor in stvari, da sodeluje. Pri dejavnostih v



paru ali skupini ima priložnost, da si skupaj z drugimi otroki prizadeva doseči cilj. V elementarnih igrah spoznava smisel in pomen upoštevanja pravil, pomen sodelovanja ter spoštovanja in upoštevanja različnosti. Otrok je ustvarjalen, ko išče svoje načine in poti za rešitev različnih gibalnih nalog, z lastno domišljijo odgovarja na nove izzive ter izraža svoja čustva in občutja (Videmšek in Pišot, 2007)

2.2. Jesenska čutna pot

Sam razvoj gibalnih sposobnosti poteka preko refleksnih gibov, ki jih otrok prinese s seboj na svet. Ti z zorenjem izginejo, razvoj pa se nadaljuje preko povsem naključnih, pa do vse bolj koordiniranih gibanj. Strokovno lahko rečemo, da razvoj poteka od nediferenciranega k diferenciranemu. To pomeni, da so gibi najprej celostni in se šele tekom gibalnega razvoja specializirajo, prihaja do vse finejše motorike (Rajtmajer, 1988). Menimo, da so otroci preko izvedenih gibalnih delavnic pridobili takšne konkretne izkušnje.

Posamezna delavnica je trajala pet minut. Z zvočnim signalom (s trobljo) smo opozarjali na začetek in konec delavnice. Na hodnikih in v igralnicah je bil obešen razpored (vozni red) za menjavo oziroma prehod iz igralnice v igralnico. Strokovne delavke so jih pri prehodu dodatno usmerjale.

Pri vseh delavnicah so starši in otroci intenzivno sodelovali. Na začetku - začetni delavnici so bili starši nekoliko zadržani, ob spodbudi otrok in pa vzgojiteljic pa so se hitro vključili in aktivno sodelovali. Igralnice, kjer so se okrepčali s čajem in sadjem, so se spremenile v klepetalnice. Starši in otroci so se medsebojno povezovali, izmenjavali pozitivna mnenja o samem poteku delavnic, se pogovarjali o vsakdanjih stvareh in se »odpočili« pred naslednjo nalogo. Moč je bilo opaziti sproščeno interakcijo med otroki, starši in vzgojiteljicami. Sodelovanje vrtca s starši povečuje tudi občutek varnosti pri otrocih, izboljšuje otrokovo samospoštovanje, povečuje njegova pričakovanja, razvija pozitiven odnos otroka do vrtca, otroci odrasle bolje sprejemajo in jih spoštujejo kot avtoritete (Zemljarič idr., 2003).

3. ZAKLJUČEK

Pri opisanih »Jesenskih gibalnih delavnicah« so otroci razvijali gibalne spretnosti in sposobnosti ter krepili čustveno - socialni razvoj; vse skozi igro. Odziv staršev, otrok in strokovnih delavk je bil pozitiven, domov so odšli vidno prijetno utrujeni, ter z širokimi nasmehi na obrazu, kar nas navaja k zaključku, da je bila naša izvedba uspešna ter smiselna; dokazali pa smo tudi, da za gibanje ni ovir.

4. LITERATURA

1. Rajtmajer, D. (1988). Metodika telesne vzgoje. Maribor: Pedagoška fakulteta Univerze v Mariboru.
2. Videmšek, M., Berdajs, P. in Karpljuk, D. (2003). Mali športnik. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
3. Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). Šport za najmlajše. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
4. Videmšek, M., Strah, N. in Stančevič, B. (2001). Igrajmo se skupaj. Ljubljana: Fakulteta za šport.
5. Videmšek, M. in Višinski, M. (2001). Športne Dejavnosti predšolskih otrok. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport: Zavod za šport Republike Slovenije.
6. Zemljarič, (V. 2003). Partnerstvo med starši in vrtcem v luči novega Kurikula. V Sodelovanje s starši da, toda kako? 6. posvet Menedžment v izobraževanju, ur. A. Trnavčevič, 116 – 123. Ljubljana: Šola za ravnatelje.

»PUSTI ME, BOM SAM!«

»LEAVE ME ALONE, I'LL DO IT MYSELF!«

POVZETEK:

V predšolskem obdobju so v ospredju gibalni razvoj, a se posamezna področja razvoja prepletajo. Razvoj otroka je celosten, zato sprememba na enem vpliva na vsa področja. Dejavniki, ki vplivajo na gibalni razvoj, so dednost, okolje in lastna aktivnost. Odrasli predstavljamo del okolja in veliko lahko naredimo, da otroka spodbudimo ali zaviramo. Otroku moramo nuditi raznoliko in dovolj stimulatивно okolje, tako da bo lahko vsak otrok rekel: »Pusti me, bom sam!«

KLJUČNE BESEDE: gibanje, razvoj, prvo starostno obdobje

ABSTRACT:

In the preschool period, motor development is at the forefront. However, individual fields of development are intertwined. The development of a child is integrated. Therefore, a change in one field influences all the fields. The factors which influence the motor development are heredity, environment, and one's own activity. The adults represent a part of the environment. We can do a lot to encourage or hinder development. We have to offer diverse and sufficiently stimulating development so that every child will say: "Leave me alone, I'll do it myself!"

KEYWORDS: movement, development, first age bracket

Na začetku septembra je naša skupina štela devet otrok, starih od 11 mesecev do enega leta in pol. Do novega leta so se nam počasi pridružili še ostali otroci, vsi takoj po dopolnjenem 11 mesecu. Za večino otrok je bila to prva ločitev od domačih. Otroci se znajdejo v hudi stiski, doživljajo strah pred zapustitvijo in ne razumejo, zakaj morajo včasih malo počakati, saj je doma vedno nekdo na razpolago takoj, ko to želi, in to samo zanj, medtem ko mora v vrtcu včasih malo počakat ali pa si (tudi naročje) deliti še z nekom. Po nekaj dneh pa ugotovijo, da jih pridejo starši vsak dan iskat, da dobijo hrano in pijačo, so umiti in previti. Lahko tudi zaspijo in se, čeprav morajo deliti, lahko, kadarkoli želijo, potolažijo v naročju. V takih dneh se poizkušava s sodelavko otrokom čim bolj približati in ugotavljava, kaj jih pomirja. Največkrat je to gibanje ob glasbi. Otrokom je to zanimivo. Prisluhnejo ter se počasi začnejo tudi sami ustvarjalno gibati. Ob vsakem uvajanju novega otroka sva izvajali dejavnosti, ki so temeljile na gibanju, saj se je tako prej pomiril. Pomirili so se tudi nekateri ostali otroci, ki jih je njegov prihod in jok vznemiril.

Že ob uvajanju in na uvodnem pogovoru s starši sem zaznala pretirano skrb nekaterih staršev, češ da je njihov otrok preveč nemiren, noče sedeti pri mizi in podobno ter ga neprestano lovijo, ustavljajo in posedajo. Otroci pa jim sporočajo: »Pusti me, bom sam!« Pravo nasprotje so otroci, ki so bolj umirjeni in bi potrebovali več spodbude k gibanju. Starši teh otrok niso zaskrbljeni, saj imajo po njihovih merilih otroci še čas za hojo, tek, plezanje in ostale naravne oblike gibanja. Otroka posedejo

na blazino, mu dajo igračo v roko in otrok ostane tam, dokler ga ne premaknejo drugam. Ti otroci pa potrebujejo veliko spodbude s strani odraslih in cilj staršev bi moral biti, da jim otrok sporoči: »Pusti me, bom sam!« V obeh primerih gre za skrajnosti, saj oboji enako narobe zavirajo otrokov gibalni razvoj in s tem razvoj ostalih področij razvoja, saj je v predšolskem obdobju razvoj celosten. Nekaj otrok je gibalno precej spretnih, kar kaže, da imajo v precejšnji meri zagotovljeno potrebo po gibanju.

Otroci v starosti do dveh, nekateri do treh ali več let veliko časa preživijo v avtomobilih v stolčkih ali pa jih starši prevažajo v vozičkih. Tudi ko otroci shodijo, jih odrasli nosijo, tudi na krajših razdaljah.

Nekateri otroci, ki jih starši velikokrat označijo za nemogoče ali pa celo neubogljive, si le želijo potešiti naravno potrebo po gibanju in samo sporočajo: »Pusti me, bom sam!« Takrat pa ima vlogo odrasli, da nudi otroku ustrezne gibalne izzive in poskrbi za varnost, vendar tako, da je otroku v oporo in spodbudo in ne v oviro.

Otrokom sva v času, ko so se uvajali in bili nemirni in jokavi, ponudili različne zanimive dejavnosti s poudarkom na področju gibanja ter prepletanjem ostalih področij, najbolj izrazito z umetnostjo. Pesmi, ki sva jih prepevali, sva popestrili z gibanjem, ki so ga otroci na začetku le opazovali, zdaj pa nama že sledijo z ustvarjalnim gibanjem. Rajalne igre izvajava v skupinah po tri ali štiri. Včasih po dva otroka sama zarajata v paru. Za ples uporabljava različno glasbo, tako instrumentalno kot vokalno-instrumentalno. Najraje imajo bansije. Vedno pozorno opazujeva, kdo se nam nikoli ne pridruži, in ga nevsiljivo pritegneva. Trije otroci vedno potrebujejo dodatno spodbudo in ko se jim posvetiva individualno, so tudi sami aktivni. Vsakodnevno na njihovo željo izvajava bibarije z aktivnim gibanjem. Na steni imamo v višini otrokovih oči pritrjene ilustracije bibarij. Večina otrok jih sama izbere in počaka, da jih izvajava individualno. Nekaj otrok pa čaka, da jih pokličeva, in šele nato sodeluje.

V naši enoti imamo na razpolago telovadnico, ki jo lahko obiskujemo enkrat tedensko. Zaradi otrok, ki še niso hodili, zaradi uvajanj novincev, otrok, ki so bili nemirni in jokavi ali zaspani, smo jo obiskali le takrat, ko nam je situacija dopuščala. Gibalne izzive sva jim takrat pripravili v igralnici in v kotičku v garderobi. Poskrbeli sva, da so bili izzivi primerni za vse otroke. Ko sva jim prvič pripravili poligon iz oblazinjenih elementov, je imelo kar nekaj otrok težave. Po ravnem ni bilo težav. Klančina, stopnica ali izboklina pa je za nekatere predstavljala tako hudo oviro, da so začeli jokati. Potrebovali so pomoč in spodbudo. Najprej je bila potrebna tolažba, nato hoja ob poligonu in tipanje elementov ter opazovanje ostalih otrok, nevsiljivo, počasi, iz naročja. Večini otrok je postalo kmalu nezanimivo, zato sem vključila še žoge in vedro. Mehke žoge iz blaga sem raztresla po prostoru ter spodbudila otroke, da jih prinesejo v vedro, ki sem ga postavila na konec poligona, ki se je končal na višini oblazinjenega stola. Otrokom je bil ta izziv všeč in žoge so nosili v vedro. Bolj spretnejši celo po dve ali tri, manj spretnejši pa so premagovali poligon tudi po vseh štirih. Potrebovali so pomoč, saj jim je žoga večkrat ušla. Otroci, ki do sedaj niso hoteli na poligon, so se tokrat opogumili, premagali strah in z najino pomočjo odnesli žogo v vedro. Igra se je nadaljevala tako, da so nekateri neprestano nosili žoge; nekateri so metali žoge iz vedra po prostoru; nekateri so se igrali z žogami, jih nosili po prostoru, metali, tipali, skratka vsi otroci so bili gibalno aktivni. Da smo prišli do tega, pa je bil potreben čas, saj sva morali kar nekajkrat postaviti poligon, da so se nekateri otroci opogumili in kasneje tudi samostojno premagali poligon. Večkrat ga postaviva, vedno drugačno zaporedje, včasih tudi dva, manj in bolj zahtevnega, da posameznikom omogočiva ustrezne izzive.

V igralnici jim večkrat, še posebej ko zaradi vremena ne moremo ven, omogočiva različne gibalne izzive. Priprava Fit igralnice nam omogoča ustvarjalnost, saj uporabiva športne rekvizite in odpadni material ali stole, mize in kavče. Športne rekvizite tudi spremeniva v gugalnico, škatle iz kartona v hišice, avte ali celo tobogan, ki je nastal po naključju. Prevrneva tudi kavče in že je tu plezalnica.

Otroci se veliko časa zadržujejo na tleh, se igrajo, padajo, zato ob nizkih temperaturah ne gredo ven. Ob ugodnih vremenskih razmerah jim tudi v atriju nudiva različne izzive. Otroci, ki so bili na začetku pri hoji še negotovi, so zelo radi hodili ob veliki gimnastični žogi ali pa ob vozičkih. Otroke, ki so gibalno manj aktivni, igra z žogami ali vozili tudi spodbudi k gibanju. Prav tako sovrstnike, ki so gibalno spretnejši. Sprehodi v vrtcu v tem obdobju niso tako pomembni. Sposobnost otrok je še omejena. Težko se držijo vrvic in hodijo v enakem tempu. Veliko padajo ter zvrnejo še ostale, vrvico spuščajo, saj jih vodi njihova radovednost. Sprehodi na igrišču, po potki navzdol, kamenčkih in neravnem terenu nemalo kdaj vodijo v poškodbe, še posebej otrok, ki so pred kratkim shodili. Tako jim sprehod lahko predstavlja še eno pretežko oviro in v njih vzbuja nelagodje, odpor in jok. Sprehode uvedemo počasi in postopno. S hojo z vrvico smo že začeli v vrtcu do telovadnice. Na začetku je za nekatere tudi to predstavljalo veliko oviro, a smo jo postopno premagali. V spomladanskih mesecih bomo to nadgradili s krajšimi sprehodi zunaj, najprej po ravnih površinah, nato pa počasi še drugje. Poskrbeli bova, da se bodo otroci čim več gibalno prosti, saj so pri hoji na sprehodih precej omejeni.

S starši načrtujemo popoldanska srečanja in enega smo že izvedli v telovadnici, kjer sva jim pripravili gibalne izzive v labirintu, drugega pa bomo imeli maja, in sicer igro na igrišču vrtca. Vmes bova staršem na roditeljskem sestanku predstavili delo skupine in kaj nas še čaka s poudarkom na gibanju.

Vloga odraslega je nuditi ustrezne izzive, omogočiti otrokom, da se v dejavnosti vključujejo sproščeno, brez strahu pred zavrnitvijo in neuspehom, jih spodbujati, usmerjati, jim svetovati, omogočiti, da zaznajo svoj uspeh ne glede na dosežke svojih vrstnikov. Posebno pozornost moramo nameniti izrazito gibalno nadarjenemu otroku in tudi manj spretnemu. Posamezniku moramo zagotoviti dovolj časa, da se s problemom sooči, ga preuči in mu nevsiljivo ponudi pomoč, a le v tej meri, da lahko še vedno veliko naredi sam. Poskrbeti moramo seveda za varnost vsakega posameznika in vseh otrok skupaj. Otroci se morajo tudi naučiti varno pasti, se uloviti in se zavedati prisotnosti sovrstnikov, da se med seboj ne ovirajo.

Na koncu si lahko le zaželim, da bi vsak otrok odraslemu sporočil: »Pusti me, bom sam,« in bil tudi slišan in da bi mu bilo ugodeno v takšni meri, da bi se varno in zdravo razvijal.

Literatura:

1. Bahovec, E., Jontes, B., Kastelic, L., Vonta, T., 1999. *Kurikulum za vrtce*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo.
2. Demšar, A., Japelj Pavešić, B., Krnel, D., Saksida, I., Štihec, J., Marjanovič Umek, Kovač, M., Videmšek, M., Denac, O., Kroflič, R., in Kranjc, S., 2001. *Otrok v vrtcu: priročnik h Kurikulu za vrtce*. Maribor: Obzorja.
3. Zajec, J., Videmšek, M., Štihec, J., Pišot, R., Šimunič, B., 2010. *Otrok v gibanju doma in v vrtcu*.
4. Knjižnica Annales Kinesiologiae.
5. Videmšek, M., Karpljuk, D., Videmšek, D., Breskvar, P., Videmšek, T., 2018. *Prvi koraki v svet športa*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

NAŠA LOKALNA HRANA – S KMETIJE NA MIZO

OUR LOCAL FOOD – FROM THE FARM TO THE TABLE

POVZETEK:

V današnjem času se veliko pogovarjamo o zdravi hrani, ampak ali otroci sploh v resnici razumejo pomen te besedne zveze? Ali vedo, kaj je lokalna, eko in bio hrana? Kako prepoznamo lokalno hrano, kakšna je? ... Po medijih slišimo veliko takšnih ali drugačnih sporočil in napotkov, kakšno hrano naj izberemo. Naši medijsko osveščeni otroci v poplavi informacij ne zmorejo razbrati, katere informacije so za njih dobre. Tako je zelo pomembno, da otroke ozavešimo o zdravi lokalni hrani. V našem projektu smo otroke poučili o zdravi lokalni hrani in jih seznanili z lokalnimi pridelovalci.

KLJUČNE BESEDE: otroci, lokalna hrana, podeželje, zdrava hrana

ABSTRACT:

Nowadays we talk a lot about healthy food, but do children actually understand the meaning of this phrase? Do they know what local, eco and bio food means? How do we recognise local food, what kind of food is local food? Media are full of various messages and advice about what kind of food we should choose ... Our media informed children struggle to understand which information among the many are good for them. Therefore, it is very important to inform children about healthy local food. In our project we taught children about healthy local food and introduced them with local farmers.

KEYWORDS: children, local food, countryside, healthy food

1. UVOD

Hrana je kot gorivo, ki poganja naše telo. Brez hrane naš organizem ne bi deloval, ne bi se mogli gibati, razmišljati. Prehranjevanje je naraven življenjski proces. (Pons, M. M. 2009, str. 5)

Kaj se nam zgodi, če v svoje telo vnašamo prebogato gorivo ali gorivo slabe kakovosti? Našemu organizmu s tem ne prinesemo nič dobrega. Organizem se počuti oslabiljenega in je tako bolj dovzeten za razne bolezni.

Da bi zmanjšali dejavnike za oslabiljenost organizma, smo se v naši skupini odločili, da si bomo zadali projekt s področja zdrave hrane in gibanja. Ob začetku šolskega leta smo se z otroki pogovarjali o tem, kaj bi želeli to leto početi v vrtcu. Otroci so ponujali raznolike odgovore, kar nekaj otrok je kot predloge navedlo dejavnosti povezane s hrano. Tudi iz tega razloga sem se odločila, da bom v letni delovni načrt uvrstila prehransko tematiko.

Naš vrtec deluje in je lokacijsko umeščen na podeželje. Skozi projekt sem želela otrokom približati pristno podeželje in pomen ter prednosti le-tega.

2. METODIKA IN CILJI PROJEKTA

Namen mojega projekta je bil otrokom približati lokalno hrano in jih ozavešiti o pomenu lokalne pridelave ter prepoznati zdravo hrano.

Cilji so bili:

- otrokom približati lokalno hrano,
- otroke seznaniti z lokalno hrano,
- otrokom predstaviti lokalne pridelovalce,
- otrok spozna različno prehrano in pridobiva navade zdravega in raznolikega prehranjevanja,
- otrok spozna pomen besede eko, bio in lokalna hrana,
- otrok sodeluje in pomaga pri pripravi hrane.

Pri našem projektu smo delo v skupini zastavili zelo raznoliko, tako da so otroci preko različnih dejavnosti prišli do enakih spoznanj. Uporabili smo naslednje metode dela: poslušanja, pogovora, razlage, razgovora, demonstracije, raziskovanja, opazovanja, igre, aktivnega dela.

Vse dejavnosti v projektu so bile zasnovane po metodi aktivnega učenja. Kolikor se je le dalo, smo se z otroki odpravili peš do kmetij in lokalnih pridelovalcev. Naša nova znanja in spoznanja smo združili z gibanjem na svežem zraku, ki je prav tako velikega pomena za naše zdravje.

3. DELO Z OTROKI

Pripovedovanja otrok, kaj menijo o lokalni hrani.

Jaša: »Ta hrana je bolj dobra.«

Miha: »Da ne zapravimo denarja za drugo hrano, jo imamo doma.«

Lija: »Doma imamo domačo zelenjavo.«

Ažbe: »Domače je bolj zdravo.«

Iz odgovorov otrok lahko sklepamo, da so vsaj nekateri imeli določeno predznanje o izbrani tematiki.

Že v jesenskih mesecih smo obiskali kmetijo in se pogovarjali o vzrejanju živine, o delu na kmetiji, o samooskrbi. Otroci so na kmetiji videli in spoznali veliko živali. Pogovarjali smo se o obdelovanju vrta,

ali imajo doma vrt, kaj na njem pridelajo, kam to spravijo. Odšli smo na šolski vrt in si ogledali, kaj imamo na njem posajeno, kako lahko poskrbimo za ozimnico ...

Z otroki smo izdelovali prehransko piramido. Otroci so izrezovali fotografije živil in jih nato razvrstili v prehransko piramido. Nastala piramida še sedaj krasi našo igralnico in vedno znova se otroci spomnijo nanjo. Pogovarjamo se, česa lahko pojemo veliko, kaj naj bi jedli vsak dan in katera živila so na našem jedilniku bolj poredko. Z otroki analiziramo dnevno kosilo in ga razvrstimo v predalčke prehranske piramide.

V mesecu novembru smo se podrobneje pogovarjali o slovenski hrani, o označbah na hrani. Seznanili smo se s pojmom »Izbrana kakovost Slovenije«. Obiskali so nas čebelarji Čebelarskega društva Gorišnica in nam predstavili svoje delo, pomen čebel in zdravilne učinke medu. Povedali so, kako pridelajo dober domač med, ki so nam ga podarili. Iz medu smo si v skupini spekli medenjake. Naš vrtec deluje v okviru osnovne šole, tako da skušamo pri svojem delu te prednosti dobro izkoristiti. Za peko medenjakov smo se odpravili v gospodinjstvo učilnico. Tam smo si skupaj pripravili testo in iz njega oblikovali kroglice za medenjake. Otroci so ves čas spremljali proces priprave medenjakov. Vse slastne medenjake smo na mah pojedli, saj so nam odlično uspeli.



V mesecu decembru smo obiskali kmetijo Rakuša. Pridelujejo različne vrste zelenjave: od krompirja, čebule, česna, korenja, bučk; skratka vso zelenjavo, ki naj bi jo imeli doma na vrtu. Lastnica kmetije nas je prijazno sprejela in nam razkazala rastlinjake. V njih je bila že na novo posejana čebula, jagode, korenje in še nekaj sadik paprike. Predstavila nam je svoje delo in nam razkrila, kako obdeluje vse te površine. Povedala nam je, da svoje pridelke večinoma prodaja doma, nekaj jih proda na tržnici in nekaj preko javnih naročil v vrtce in šole.

Slika 1: Ogled rastlinjakov

3.1. Obisk lokalne pridelovalke zelenjave

Izvedli smo srečanje s pridelovalko Tadejo Gašparič. Predstavila nam je življenje in delo na kmetiji, in sicer integrirano pridelavo zelenjave na njihovi kmetiji. S seboj je prinesla nekatere vrste zelenjave in otroke povprašala, ali jih prepoznajo. Razložila nam je besedne zveze eko in bio hrana ter lokalna hrana. Na to temo smo z otroki naslednji dan izdelovali plakate, da so pojme lažje razumeli.

Po končani slikovni predstavitvi kmetije smo izvedli delavnico priprave solat. Otroci so trebili solato, jo prali in zmešali. Čeprav otroci pri svojem vsakodnevnem kosilu le redko posežejo po solati, so jo ta dan vsi vsaj poskusili. Pripravili smo različne zelene solate in korenčkovo solato.

3.2. Obisk živinorejske kmetije

V januarju smo izkoristili lepo vreme in se odpravili v Gajevce na ogled govedorejske kmetije Munda. Kmetijo nam je predstavila ga. Daniela. Popeljala nas je v velik hlev. Otroci se niso prav nič bali živali, takoj so se jim približali in se jih dotikali. Predstavila nam je hlev, molzišče, kjer molzejo krave, pokazala nam je cisterno za mleko, krmo za živali ... Na kratko nam je predstavila delovanje njihove kmetije in delo na kmetiji.



Po ogledu hleva smo se odpravili v predelovalnico mleka, kjer ga. Daniela pripravlja slastne jogurte in sir. Otroke je povabila k pripravi jogurtov. Razložila jim je, kako se pripravi jogurt in jim pokazala napravo, s katero ga pripravljajo. Skupaj smo pripravili jogurte različnih okusov. Vsak si je lahko pripravil svojega. Ob koncu obiska kmetije je ga. Daniela otroke počastila še z domačim čokoladnim mlekom. Kmetija Munda mleko in mlečne izdelke dobavlja v naš vrtec. Tako smo neposredno spoznali, od kod prihajajo mleko in mlečni izdelki v vrteško kuhinjo.

Slika 2: Priprava jogurta

4. ZAKLJUČEK

Otroci so ob vključenosti v projekt neizmerno uživali. Pri izbiri dejavnosti smo naravo horizontalno povezali z gibanjem.

Čeprav na začetku zadane poti zmeraj obstajajo neke dileme, lahko ob koncu projekta rečem, da nam je dobro uspel. Otroci so se veliko novega naučili, spoznali so naše lepo podeželje in neposredno videli vzrejo živali ter pridelavo zelenjave. Ugotovili so, da obstajajo razlike med lokalno hrano in hrano iz trgovin. Spoznali so, da je mleko iz trgovine drugačnega okusa kot domače mleko, da je kupljen jogurt drugačen od domače izdelanega jogurta. Mogoče smo z vključitvijo te tematike v LDN koga spodbudili, da bo odslej obdeloval domači vrt ali da bo iskal domače izdelke z lokalnih kmetij. Ne moremo natančno oceniti, kolikšen je vpliv našega projekta. Nekaj razmišljanj in zavesti o lokalni hrani pa smo zagotovo spodbudili pri otrocih in pri starših.

Starši imajo preko fotografij posredovanih na e-asistentu vpogled v delo v vrtcu. Bili so navdušeni nad našim delom in izpeljanimi aktivnostmi. Povrtane informacije s strani staršev so bile samo pozitivne.

Po mojem mnenju je bila naša izvedba projekta uspešna. Zadovoljna sem, ker so se otroci tako zagnano vključili v vse načrtovane aktivnosti. Bili so zelo motivirani in tako so vse z lahkoto opravili, pa čeprav smo prepešali kar nekaj kilometrov, je bil to mačji kašelj, samo da so videli živali in sodelovali pri pripravi živil.

Naše delo bi lahko še nadgrajevali, mogoče ga bomo razširili. Nekaj znanja sem pridobila tudi sama. Spoznala sem nove ljudi, njihove zgodbe in takšen projekt bom zagotovo še kdaj izvajala ter s pomočjo teh vsebin skušala posredno ali neposredno vplivati na zavest otrok o lokalni hrani. Lokalno je več kot dobro.

5. VIRI

1. Knight, K. 2013. Najboljša doma narejena otroška hrana na svetu: za več kot 200 slastnih in zdravih receptov boste natančno vedeli, katera hranila so na žlički vašega malčka. Ljubljana: BP.
2. Pons, M. M. 2009. Jem zdravo!. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije.
3. Šupe, A. 2018. Resnice in laži o hrani, z izvirno prehrano do boljšega zdravja in primerne telesne teže. Ljubljana: Ara.
4. Vozel, M. 2018. Hrana za zdravje družine : kaj jesti za krepitev razvoja, zdravja in odpornosti. Trbovlje: Zavod Hrast.

Z GIBANJEM IN HRANO DO ZDRAVJA

MOVEMENT AND FOOD FOR HEALTH LIVING

POVZETEK:

Predstaviti želim različne gibalne dejavnosti otrok drugega starostnega obdobja v vrtcu skozi upoštevanje področij in načel Kurikuluma za vrtce in v povezavi z zdravim načinom prehranjevanja. V prvem delu so opisane dejavnosti na prostem, v drugem delu pa tiste, ki smo jih izvedli v igralnici ali telovadnici. Prikazane so tri gibalne igre: razvrsti tulce, katero sadje bo zmagalo ter kateri organ bo zmagal.

KLJUČNE BESEDE: kurikulum, gibalne igre, zdrava prehrana

ABSTRACT:

I intend to present various locomotor activities for children of the second age period in kindergarden, taking into consideration fields and principles of the Curriculum for kindergartens as well as healthy eating. The first part describes outside activities, whereas the second part describes locomotor activities in the playroom or gym. Movement games that are shown are: arrange the tubes, which fruit is going to win and which body organ is going to win.

KEYWORDS: curriculum, movement activities, healthy nutrition

1. UVOD

Ob upoštevanju razvojnih značilnosti predšolskih otrok in z zavedanjem pomembnosti sprememb v najmlajšem obdobju človekovega razvoja in prepletenosti različnih področij sem skušala načrtovati in omogočiti čim več gibalnih dejavnosti ter jih povezati z zdravo prehrano. Osredotočila sem se na različne gibalne dejavnosti, ki so potekale tako zunaj kot znotraj vrtca. Poleg gibanja sem vključevala še ostala področja Kurikuluma za vrtce, skupaj z dejavnostmi, ki pozitivno vplivajo na zdrav način prehranjevanja in posledično zdravja.

2. GIBALNI RAZVOJ

Človekov razvoj je proces, ki poteka od spočetja do smrti. Največ sprememb se dogodi v prvih letih življenja, ko so posamezna področja razvoja tesno povezana in prepletena (Nemec in Krajnc, 2011). Strokovni delavci moramo zato pri načrtovanju dejavnosti upoštevati telesni, gibalni, kognitivni in čustveno-socialni razvoj.

Z razumevanjem pomembnosti prepletenosti vseh področij naj bi uporabljali različne metode in oblike dela ter organizirali take dejavnosti, da so otroci čim bolj dejavni, in to preko igre. Omenjeno sem želela upoštevati tudi sama.

3. JESENSKE GIBALNE IGRICE

Gibalne dejavnosti, ki sem jih pripravila, so bile: preskakovanje vej, igra goba-drevo, vožnja jesenskih plodov s samokolnicami, metanje kostanjev v tarčo (jesenski list, postavljen na razdalji). Na koncu je bila igra s padalom, na katerega smo dali različne plodove in niso smeli pasti na tla, ko smo ga premikali na različne načine.

Povezala sem jih z drugimi kurikularnimi področji: poimenovanje jesenskih plodov (jezik), razlikovanje gob in dreves (narava), risanje in štetje plodov (umetnost, matematika), seznanjanje s pravili (družba). Otroci so prinesli jesenske plodove: od buč do koruze in celo dišavnic. Vse smo olupili, narezali na majhne koščke in jih nesli kuharici, da je pripravila slastno bučno juho. Gibanje smo tako povezali z zdravim načinom prehranjevanja.

4. SADNA MALICA V GOZDU

V gozdu se najprej preštejemo (matematika), ponovimo pravila obnašanja (družba), nato sledi spontana igra otrok oz. raziskovanje gozda (gibanje, narava). Večkrat jim dodelim tudi naloge: poišči svoje drevo in ga objemi, skupinsko barvanje debel (debla smo oblepili z listi, ki so jih pobarvali z voščenkami), ustvari svojo tablico (izbrali so 5 predmetov, ki so jih nalepili na lepenko pravokotne oblike).

V gozd smo večkrat vzeli sadno malico, ki so jo otroci pojedli bodisi v čepe ali stoje. Takrat so se umirili, opazovali naravo okoli sebe, poslušali zvoke iz daljave ipd. V pomladnem času pa se že veselimo, da bomo lahko nabirali gozdne jagode in robidnice.

5. ŠKRATKOVA HIŠICA

Letos smo hišico večkrat obiskali in se ob njej igrali – v bližini je nekaj dreves, po katerih lahko plezajo in hkrati opazujejo živali, rastline, spremembe v naravi. Dopoldne ob škratkov hišici hitro mine, saj se veliko gibamo in se vrnemo prijetno utrujeni. Takrat tudi pri kosilu pojedjo količinsko več kot po navadi. Tako je bilo tudi, ko smo se spuščali z lopatkami po bližnjem zasneženem hribu.

V hišici smo prebrali pravljico Skrivališče na drevesu, v kateri je družčina zajčjih prijateljev opravila naloge, da so se lahko pridružili družbi veveričkam, na drevesni hišici. Gibalni igri pajkova mreža (napeta elastika, ki se je ob plazenju skozi ne smeš dotakniti) in skakanje čez prepad (stopničke) sta

bili pravi izziv. Dejavnosti sva prilagodili starosti oz. gibalni zmožnosti posameznega otroka. Nekateri so morali preskočiti eno stopničko, nekateri pa obe. Ko so opravili ti dve nalogi, so splezali še na drevo. Za naloge so bili izredno motivirani in želeli doseči uspeh, kot so ga prijatelji iz zgodbe. Gre za primer vključevanja različnih področij kurikulumu oz. uresničevanja načela horizontalne povezanosti (Bahovec, 1999).

Na gibalni razvoj otrok pomembno vplivamo tudi z načelom sodelovanja s starši. Otrokom smo zgled in, če v času prestopa iz vrtca v šolo doživijo gibanje kot zabavo in sprostitvev, bodo temu sledili tudi v



času nadaljnega šolanja. V tej točki se zgoraj omenjeno načelo stika z načelom vertikalne povezanosti oz. kontinuitete »med družino in vrtcem« (Bahovec, 1999, str. 8).

Do hišice smo se sprehodili tudi s starimi starši, na dan, namenjen izštevankam. V naši skupini izbiramo izštevanko, ki vključuje vremenske pojave in podnebne spremembe. Vsak mesec smo se naučili eno izštevanko in z veseljem smo jih predstavili obiskovalcem. Z izštevankami smo izšteli otroka, ki je nato pokazal tudi določeno gibalno vajo.

Na koncu smo se naučili še novo izštevanko: *Ti si sonce, jaz sem sneg, ko zasiješ, grem v breg. Jaz sem noč in ti si dan. Večeri se, pojdi stran!*

Slika 1: Sprehod s starimi starši

6. IGRA RAZVRSTI TULCE

Tulce smo pobarvali s tempera barvami. Na koncu smo imeli po 8 rdečih, rumenih, zelenih in modrih tulcev. Z upoštevanjem razvojnih značilnosti sem otroke razdelila v dve koloni. Na tleh igralnice sem v vsak kvadrat v koloni dala papir določene barve. V vsaki koloni sem uporabila drugačen vrstni red barv. Otrok, ki je bil na vrsti, je moral moder tulec moral odnesti in odložiti na kvadrat, kjer je bil papir modre barve in tako naprej. Ko je razvrstil vse štiri tulce, je igro pričel naslednji igralec, ki je imel enako nalogo. Ko pa je bil na vrsti peti igralec, je moral le-ta najprej vse tulce nesti nazaj na začetek in pričeti s ponovnim razvrščanjem. Sprva je bilo veliko lovljenja, dokler niso ugotovili vseh pravil igre. Ugotovila sem, da se igre najbolje naučijo, ko jo sami preizkusijo in se med seboj popravljajo. Igro smo izvedli tudi v telovadnici, v kateri smo imeli različne postaje. S časopisnim



papirjem, ki je bil na tleh, so morali »drsati« do mesta, od koder so metali žogo v tarčo na zidu. Nato so šli do pripravljenih tulcev in jih razvrščali, kot je opisano v zgornjem primeru. Barvni papirji so bili nekoliko bolj odmaknjeni kot v igralnici, poleg tega smo na tleh pripravili tudi količke oz. ovire, okoli katerih so morali teči. Naslednja postaja je bila gred, po kateri so hodili in ob koncu skočili z nje ter šli do naslednje postaje, kjer jih je čakala košara z lesenimi ščipalkami, ki so jih obešali na vrv. To je le en primer nadgradnje te igre.

Slika 2: V telovadnici

7. KATERO SADJE BO ZMAGALO

Namenjena je petim igralcem. Potrebujemo kocko, ki ima na štirih poljih različna sadja (limone, sliva, lubenica, jabolka) in na dveh poljih, dve različni gibalni dejavnosti (5 počepov in 3x se zavrteti okoli svoje osi). Otrok, ki ima na začetku sliko posameznega sadja, skoči za eno polje naprej, vsakič, ko tisti, ki meče kocko, vrže to sadje. Če vrže polje, na katerem je narisana gibalna dejavnost, jo izvedejo vsi sodelujoči otroci. Zmaga tisti, ki prvi pride do cilja. V igralnici imamo na tleh kvadrate, ki so dovolj veliki, da vsak otrok lahko stoji v enem in tako vsi vidijo, kam morajo skočiti.



Igra vsebuje vsa področja kurikula: jezikovno (poimenovanje sadja, vaj, ki jih morajo otroci narediti), družbeno (igra s petimi sodelujočimi, njihovo medsebojno dogovarjanje, upoštevanje pravil igre, sodelovanje, spodbujanje), gibalno (vrtenje okoli svoje osi, počepi, poskoki), področje narave (različne vrste sadja) in področje matematike (štetje gibov, kvadratov, kolikokrat morajo poskočiti, da bodo prišli do cilja ipd.).

Nadgradnja te igre je igra KATERI ORGAN BO ZMAGAL: Slika 3.

V okviru teme Moje telo, smo se pogovarjali o možganih, srcu, pljučih in želodcu. Na kocko smo prilepili slike omenjenih organov in ko otrok vrže posamezen organ, le-ta skoči eno polje naprej. Ko vrže kocko na polje s kartico, si jo ogleda in pove, kaj morajo narediti. Kartice obsegajo različne gibalne naloge, ki jih vsi izvedejo. Poleg narisanih gibalnih nalog kartice vsebujejo tudi kazni in nagrade, ki sem jih prav tako narisala na način, da so jih lahko razumeli.

Primeri gibalnih nalog: počepi, sklece, skakanje v zrak, tek na mestu, dihanje skozi nos ipd.

Primer nagrade: možgani so pojedli zdravo hrano, skočijo naj eno polje naprej.

Primer kazni: pozabil si čelado, možgani se vrnejo nazaj za eno polje.

V igro sem vključila tudi njihove predloge za kartice: naredi ladjico ali most, kroži z rokami naprej in kroži nazaj, ulezi se na tla in z nogami vozi kolo naprej in nazaj ipd.

Otroci se te igre nikakor ne naveličajo. Vsak dan znova se jo želijo igrati. Sprva sem morala biti vedno zraven, predvsem pri samem začetku igre, sedaj pa skoraj nič več ne pomagam. Sama sem izredno vesela njihovih odzivov. Dokaz za to je tudi to, da so prilagodili igro in v njej lahko sodeluje več kot pet igralcev. Med seboj si radi pomagajo, se brez prepiranja tudi dogovorijo o menjavah za metanje kocke oz. za to, kdo bo imel določen organ.

8. VIRI IN LITERATURA

1. Bahovec, E. D. (1999). Kurikulum za vrtce.
http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/vrtci/pdf/vrtci_kur.pdf, 15. 2. 2019.
2. Nemec, B. in Krajnc, M. (2011). Razvoj in učenje predšolskega otroka: učbenik za modul Razvoj in učenje predšolskega otroka v programu Predšolska vzgoja. Ljubljana: Grafenauer založba.

POSLUŠAJMO S SRCEM

LET'S LISTEN WITH THE HEART

POVZETEK:

V projekt »Zdrav življenjski slog« smo se vključili v šolskem letu 2013/2014 in danes to ni več le projekt, temveč način življenja v Vrtcu Ledina. V zdrav življenjski slog smo zajeli spodbujanje pitja vode, zdravo praznovanje rojstnih dni, pečenje in kuhanje z zdravimi sestavinami, pripravljane sadnih in zelenjavnih smutijev, pogovarjanje o zdravi prehrani itd., posebej velik poudarek pa namenimo gibanju. Vse to sem zajela že v lanskoletni predstavitvi »Od malih nog za zdrav življenjski slog«, vendar sem ob tem spoznala, da smo premalo časa namenili sproščanju in umirjanju. Zato sem si zadala nalogo, da v letošnjem šolskem letu tej temi posvetimo več časa.

KLJUČNE BESEDE: sprostitve, umiritev, poslušanje, narava

ABSTRACT:

We joined the "Healthy Lifestyle" project in the school year 2013/2014, and today this is no longer just a project but a way of life in Kindergarten Ledina. Within a healthy lifestyle, we included the promotion of drinking water, a healthy celebration of birthdays, baking and cooking with healthy ingredients, preparing fruit and vegetable smoothies, talking about healthy nutrition, etc., and especially focusing on physical activity. I covered all of this in last year's presentation titled "Living healthy from early ages", but I realized that we did not pay enough attention at relaxation and calming. That is why we have set ourselves a goal of devoting more time to this topic in this school year.

KEYWORDS: relaxation, calming, listening, nature

1. UVOD

Že leta 1996 sta Renata Srebot in Kristina Menih v knjigi »Potovanje v tišino« zapisali, da otrokom primanjkuje tišine in umirjenosti. Tišina in umirjanje sta namreč enako pomembna kot akcija in gibanje. V današnjem času je še težje najti čas za umiritev, saj so otroci prenasršeni z vsemi možnimi stimulansi, zato na koncu postanejo napeti in so v stresu.

V letošnjem šolskem letu so otroci v skupini stari 2–3 leta. Skupaj smo že drugo leto, zato s pomočnico vzgojiteljice Mojco Čebular otroke že dobro pozna. Tudi pri njih sva opazili, da se težko umirijo in sprostijo, zato sva začeli v najino delo vnašati vaje sproščanje in umirjanja.

2. SPROŠČANJE IN UMIRJANJE

Začeli sva z masažo stopal. Ko so bili otroci na kahlicah, sva jim masirali oziroma pregnetli stopala. To je otrokom zelo prijalo – nekateri so si sezuli nogavičke, da bi jih masirali po koži. Spodbujali sva jih, da si, medtem ko čakajo na vrsto za masažo, sami masirajo stopala. Otroci so res poskusili, se osredotočili na masažo in se masirali v tišini. Sedaj sva dodali še instrumentalno glasbo, ki jo poslušamo ob masaži. Masaže telesa izvajamo glede na počutje in razpoloženje otrok – včasih je to enkrat na teden, včasih vsak dan. Masaže izvajamo v parih ali manjši skupini otrok, prilagodiva jih obravnavanim temam: na hrbtu otrok smo tako že pekli piškote, ponazarjali vreme, sadili rožice, risali po snegu in oblikovali snežne kepe itd. Pravljičice včasih poslušamo leže, v zatemnjenem prostoru, včasih tudi s projekcijo pravljič na stropu. Po vadbeni uri v telovadnici otroke spodbujava, da se umirijo z ležanjem na blazini ob poslušanju instrumentalne glasbe.



Na začetku masaž in poslušanja glasbe so imeli otroci veliko težav. Ves čas so se smejali, se brcali, vstajali, niso mogli biti pri miru. Z vajo, ponavljanjem, najino mirnostjo, zatemnjenim prostorom, uporabo difuzorja ipd. pa so se otroci začeli sproščati in umirjati. To je bil tudi najin cilj, in ko sva ga dosegli, sva začeli izvajati projekt Ekošole »Učimo se poslušati«, pri katerem otroci razvijajo slušno pozornost, poslušajo, posnemajo in razlikujejo zvoke iz narave in okolja.

Slika 1: Masaža v paru ob pripovedovanju zgodbe

3. PROJEKT »UČIMO SE POSLUŠATI: ZVOKE VETRA, PETJE PTIČEV IN DEŽNIH KAPELJ«

Otroci vsak dan zaznavajo ogromno slušnih vtisov in slušnih izkušenj. Pri odraslih naši možgani iz poplave zvočnih informacij, ki nenehno dotekajo, izberejo samo to, kar je za nas pomembno. Otroci tega še nimajo razvitega, zato pri njih vsi ti šumi in zvoki iz okolja dobesedno zasipajo čut za sluh. Če hočemo, da bo otrok postal dojemljiv za jezik, fine zvoke in glasbo, mu moramo pomagati, da bo vedel, kako naj stvarem prisluhne. In prav v mirnem okolju se lahko otroci vedno znova zavestno naučijo poslušati nekaj določenega, na primer glasbo, tiktakanje ure, promet na cesti, ptice na vrtu itd. Za otroka to pomeni, da odkrije izvor zvokov, da sliši in prisluhne še tako drobnemu akustičnemu dogodku v okolju, da se ne prepusti poplavi različnih шумov, temveč izbere tisto, kar je zanj pomembno. Tako bodo glasovi, ki sicer pomešani pridejo do otroka, postali mikaven material za igro. (Mennen, 1999, str. 30, 31)

Na začetku šolskega leta otroci niso zaznali zvokov iz okolja oziroma jih niso prepoznali. Z masažami v igralnici sva otroke navadili na sproščanje in umirjanje. Nato sva jim predvajali različne zvoke v igralnici. Posnetke sva našli na YouTubeu. Otroci so tako razvijali slušno pozornost in utrjevali obravnavane teme. Na posnetkih so prepoznavali oglašanje domačih živali, ptičje petje, zvoke vetra različnih jakosti, dežja, prevozna sredstva, vsakodnevne predmete, na primer tiktakanje ure ipd. Po ugibanju smo si posnetke tudi ogledali, da so lahko otroci povezali zvok in žival, predmet oziroma pojem. Otroci so skušali z glasovi tudi oponašati slišane zvoke.

Zvočne knjige smo prebirali kot uganke. Ko so otroci prepoznali, kateri živali, predmetu ali pojmu pripada zvok v knjigi, sva prebrali del zgodbe, ki se navezuje na ta zvok. Nekaj primerov prebranih zvočnih knjig: Maček Muri, Muca Copatarica, Zverjasec, Gozdne živali, Vlavec Tomaž, Delavni stroji, Vozila itd.

Vrtec Ledina je vključen tudi v Mrežo gozdnih vrtcev in šol. Gozdna pedagogika je metoda okoljskega vzgajanja in izobraževanja, ki ne ponuja samo spoznavanja gozda oziroma narave kot ekosistema, temveč bistveno posega tudi v vzgojo in celostni razvoj tako otrok kot odraslih. Je recept za zdrav, umirjen in optimalen razvoj vseh nas. Gozd oblikuje vrednote, ki se ne odražajo samo v pozitivnem odnosu do narave in okolja, temveč tudi v ustreznem doživljanju samega sebe in življenja. Z gozdno pedagogiko otrokom in odraslim omogočamo varno in sproščeno raziskovanje narave, prepoznavanje lastnih občutkov in potreb ter pravilno odzivanje nanje, in to v najbogatejšem učnem okolju – gozdovih Slovenije. (<http://gozdna-pedagogika.si/>)

Najin cilj tega leta je tudi, da otroci preživijo čim več časa v naravi, da jo začutijo, dobijo pozitiven odnos do nje in se v naravi tudi sprostijo. Tako sva komaj čakali, da otroke odpeljeva na daljši sprehod do gozda. Že na poti do Tivolija smo se ustavili in prisluhnili zvokom iz okolja. Otroci so naju presenetili, saj so prepoznali petje ptic, zvoke avtomobila, avtobusa, helikopterja, vlaka v daljavi itd. V Tivoliju smo najprej nekaj časa namenili gibanju in raziskovanju okolja, nato pa sva otroke spodbudili k poslušanju. Seveda smo vsi morali biti čisto tiho, da smo lahko poslušali, kako veter piha in premika veje in listje, kako listje šumi pod našimi nogami, poslušali smo tudi oglašanje ptic, lajež psov v parku, opazovali smo veverice itd. Vse to nam je uspelo in otroci so bili navdušeni nad tem, kaj vse so slišali in prepoznali. Šli smo tudi do dreves. Otroke sva spodbudili, da drevesa pobožajo in poslušajo, kako drevesom bije srček. Otroci tega seveda niso slišali, a po večkratni ponovitvi so ga trije starejši otroci, ki so govorno precej močnejši, že slišali in nama to tudi povedali. Bitje srca so ponazorili z zvokom. Seveda so morali biti tihi pri poslušanju, če so želeli kaj slišati.

Otroci so se seznanili tudi z gozdnim bontonom, in sicer da v gozdu ne smejo kričati, da ne prestrašijo



veveric in drugih živali. Prav tako sva jih spodbudili, da so prijeli listje, pri čemer pa so nekateri otroci imeli težave, saj je bilo listje mokro in blatno, vendar samo na začetku. Ko so videli, kako se drugi otroci zabavajo z vonjanjem listja, mečkanjem in metanjem letega v zrak, so tudi sami poskusili. Otroci so uživali, bili so veseli, se smejali in se sprostili. V Tivoliju smo pojedli tudi malico, pri čemer sva otroke spodbudili, da vržejo smeti v koš. Tako smo se sproti dotaknili še odpadkov in skrbi za okolje.

Slika 2: Poslušanje šelestenja listja pod nogami, med rokami ...



Slika 3: Poslušanje oglašanja ptic in ugotavljanje, katere ptice slišimo

Poleg Tivolija sva otroke odpeljali v gozd pod Ljubljanskim gradom. Otroci so raziskovali gozd in gozdno jaso, nakar sta do naju prišla najstarejša dečka.

O.: »A slisis?«

Vzg.: »Kaj pa?«

P.: »Poslusi.«

Vzg.: »Nič ne slišim, ker so otroci preglasni.«

Dečka sta nama pomagala, da smo se vsi zbrali v krogu. Potihoma sva nadaljevali pogovor.

Vzg.: »O. in P. pravita, da nekaj slišita. Poslušajmo vsi skupaj.«

Dali smo prst na usta, se umirili in poslušali.

O.: »Kuza laja.«

P.: »Pticek je.«

G.: »Veter piha.«

L.: »Auto.«

Vzg.: »Odlično! Veliko zvokov ste prepoznali.«

Mlajši otroci so ponavljali besede starejših otrok in začeli oponašati, kako pes laja in kako piha veter. Razveselila naju je njihova odzivnost. Dečka pa sta opazila nekaj vrabčkov na jasi.

O.: »Lej, pogovajajo se.«

Vzg.: »Kdo?«

P.: »Pticki.«

Vzg.: »O čem se pa pogovarjajo vrabčki?«

O.: »Da je toplo.«

P.: »Pa da gejo jest.«

O.: »Kdaj gemo pa mi na kosilo?«

Tako smo zaključili naš izlet in odšli nazaj v vrtec na kosilo.

Ko se odpravimo na izlet v gozd ali na sprehod po mestu, naju starejši otroci vsakič znova prosijo, če se lahko ustavimo in poslušamo, kar slišimo. Seveda jim ustreževa, saj se že kaže napredek in zvoke iz okolja hitreje razločijo, prav tako zvoke razloči vedno več mlajših otrok.

Projekt »Učimo se poslušati« se je šele dobro začel. Več pozornosti mu bomo namenili spomladi, saj si želiva, da bi petje ptičev, zvoke vetra in dežnih kapelj lahko poslušali v gozdu, na travi in pod krošnjami dreves.

4. ZAKLJUČEK

V nadaljevanju šolskega leta bova poskusili v delo vnesti še elemente joge. Ker pa otroke spremljava do vstopa v šolo, bova v naslednjih treh letih v delo vnesli še tibetanske vaje, vizualizacije, mandale in druge dejavnosti, pri katerih se bodo otroci sproščali in umirjali. Najin glavni cilj bo, da bova otroke čim večkrat odpeljali v naravo in po načelih gozdne pedagogike skušali dejavnosti izvajati na prostem, na travniku ali v gozdu. Želiva, da otroci razvijejo pozitiven in spoštljiv odnos do narave in našega planeta. Želiva jim približati naravo, da bi jo otroci gledali in poslušali s srcem ter da bi jim tudi kasneje v življenju narava predstavljala prostor za sprostitev.

Da lahko vse to dosežemo pri otrocih, moramo imeti tudi sami tak pogled na svet in delovati v tej smeri, zato zaključujem z mislijo o tišini avtorice Brigitte Wilmes – Mielenhausen:

»Tišina ni enaka mirovanju, tišina ni enaka odrevenelosti. Tišina lahko pomeni: gledati, opazovati, razmišljati, premišljevali, pozabljati, z vsemi čuti uživati, notranji svet iskati, posvetiti se življenju z novimi močmi in energijami.

Otroka popeljati k tišini pomeni: biti najprej sam sposoben tišine.

Otroka popeljati k tišini pomeni: razmisliti o sebi.

Otroka popeljati k tišini pomeni: zavedati se okolice, jo določati in spreminjati.«

5. LITERATURA

1. Hawlina, T. (2014). Sprostitutvene tehnike za otroke od 2. do 3. leta starosti. Diplomsko delo. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
2. Kurikulum za vrtce (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.
3. Marjanovič Umek, L., Kroflič, R., Videmšek, M. idr. (2001). Otrok v vrtcu. Priročnik h kurikulumu za vrtce. Maribor: Obzorja.
4. Mennen, P. (1999). Kako to lepo diši!: odkrivati svet z vsemi čuti. Radovljica: Didakta.
5. Srebot, R., Menih, K. (1996). Potovanje v tišino: sprostitutvena vzgoja za otroke. Ljubljana: DZS.
6. Wilmes – Mielenhausen, B. (1999). Kje je doma tišina?: starši in otroci odkrivajo poti do sprostitve. Radovljica: Didakta.
7. Kaj je gozdna pedagogika? <http://gozdna-pedagogika.si/>, 14. 2. 2019

HRANA – VIR ENERGIJE IN ZDRAVJA

FOOD – A SOURCE OF ENERGY AND HEALTH

POVZETEK:

Že vrsto let v vrtcu opažam, da otroci postajajo neješči in zelo izbirčni, zato mi pomen prehranjevanja postaja vedno bolj pomemben. Vsako leto izvajam dejavnosti na to temo, ker želim otrokom približati zdravo hrano, letos pa sem dejavnosti razširila in obogatila. Otroke sem želela skozi zanimive igre in praktične dejavnosti naučiti in jim prikazati zdravo hrano kot zelo okusno in popolnoma nadomestljivo z nezdravo hrano, predvsem sladkarijami, ki jih otroci zaužijejo veliko preveč. Pomen zdravega prehranjevanja sem povezala tudi z zdravjem in gibanjem, predvsem na svežem zraku.

KLJUČNE BESEDE: pomen prehranjevanja, zdrava in nezdrava hrana, gibanje, zdravje

ABSTRACT:

Over the course of many years I have come to find out the children are abstaining from food and are very picky which is why the meaning of the diet itself is growing in importance to me. Every year I conduct activities based on this theme, encouraging the children into eating healthy food but this year I decided to expand and enrich my activities. Through interesting games and practical activities I wanted to show healthy food as tasty and perfectly replacable with unwholesome food, especially sweets which are overconsumed among kids. I also connected the sense of healthy eating with overall well-being and physical exercise, mainly outdoors.

KEYWORDS: sense of eating, healthy and unhealthy food, movement, health

1. UVOD

Že več let delujem v skupini, kjer se starost otrok giblje med drugim in četrtem letom. Opažam, da so otroci vedno bolj neješčji in se zelo nezdravo prehranjujejo. Posledično so zaradi nepravilne prehrane bolj razdražljivi, lenobni ali pa ravno nasprotno, zaradi preveč sladkorja hiperaktivni.

Zato sem se letošnje šolsko leto odločila za širši projekt, s katerim bi otroke motivirala k večjemu vplivanju na lastno zdravje z gibanjem, predvsem na svežem zraku, s skrbjo za osebno higieno, s spoznavanjem zdrave hrane in pripravo zdravih obrokov.

Globalni cilji, ob katerih smo uresničevali dejavnosti in aktivnosti:

- omogočanje in spodbujanje gibalne dejavnosti otrok,
- zavedanje lastnega telesa in doživljanje ugodja v gibanju,
- seznanjanje z varnim in zdravim načinom življenja,
- spoznavanje svojega telesa, življenjskega cikla ter zdravega in varnega načina življenja.

2. VSEBINA

Projekta smo se lotili celostno, poudarek pa smo dali predvsem zdravi prehrani in pripravi zdravih obrokov.

Jeseni smo sodelovali pri projektu OK Slovenije »Slovenija teče« in tekli na 100 m. Hodili smo na dolge sprehode v okolico in v naravo. Pozimi smo se veliko gibalni in igrali na snegu, kolikor nam je pač vreme dovoljevalo. Tako rekoč smo bili vsak dan na svežem zraku.

Sodelujemo v projektu NIJZ »Zdravje v vrtcu«, ki traja skozi celo leto. Ogledali smo si kratke filmčke »Čiste roke za zdrave otroke« in »Zdravi zobki«. K sodelovanju na to temo smo povabili tudi zunanje sodelavce. Izvedli smo delavnico »Skrb za zdravje«, ki jo je vodila dipl. m. s. Tina Vovk, izvajalka za zdravje v Zdravstveno vzgojnem centru Bled–Bohinj. Otroke je motivirala in jih preko igre učila pravilnega umivanja rok, prehranjevanja in preventive v primeru bolezni (kašljanje, kihanje, izcedek iz nosu). Povabili smo tudi enega od staršev, mamico deklice iz naše skupine, ki je zobozdravnica v ZD Bohinj. Otrokom je na nevsiljiv in zelo prijeten način pokazala, kako poteka pregled pri zobozdravniku in za kaj ji služijo pripomočki, ki jih tam največkrat vidimo. Otroci so bili navdušeni. Na temo zdravja smo se igrali v kotičku »zdravnik«, kjer so se otroci zelo radi igrali, se veliko pogovarjali o preventivi za zdravje, brali zgodbi »Matevž pri zdravniku« in »Žirafa ima angino«, spoznali zajčka Repka, ki zelo rad umiva zobke in se o njem naučili deklamacijo ter usvojili pesmico »Medvedek ni bolan«.

Že jeseni, na sprehodih v okolico in naravo smo opazovali sadeže (jabolka, grozdje, kivi, slive, hruške, orehi), ki nam jih je takrat ponujala narava in se pogovarjali, kako so koristni za zdravje. Tudi trgovino



Slika 1: Didaktična igra Spomin - sadje

smo obiskali in si tam pogledali in poimenovali izdelke, ki jih poznamo. Kasneje smo v igralnici ob pogovorih in klasifikacijah ustvarili plakate: sadje, zelenjava, zdrava in nezdrava hrana. Otroci so v reklamnih letakih iskali predmete, ki sem jih določila, sama sem jih izrezala, otroci pa so jih lepili na plakat. Nalepili smo jih na otrokom dostopno mesto, da so jih vsak trenutek lahko opazovali. Opazila sem veliko komunikacije med njimi o tem, kaj je

sadje, kaj zelenjava, pa tudi kaj je zdrava in nezdrava hrana. Ugotovili smo tudi, da je nezdrava hrana dobra po okusu, vendar je ne

smemo jesti preveč.. Na to temo sem izdelala didaktični igri »sadni spomin« in »sestavljanke«. Obe igri sta bili otrokom zelo všeč in so se jih radi igrali. Spomin sem prilagodila starosti, tako da ni bilo veliko parov in smo se igrali v manjših skupinah. Sestavljanke so bile slike hrane, ki jo otroci dobro poznajo. Vsaka slika je bila razrezana na tri dele in večini otrok ni povzročala večjih težav, sicer pa so bili otroci zelo požrtvovalni in so si pomagali med seboj.

2.1. Tradicionalni slovenski zajtrk

Vsako leto v vrtcu izvajamo tradicionalni slovenski zajtrk, hkrati pa na obisk povabimo tudi domače čebelarje. Predstavijo nam čebele, predvsem kranjsko sivko, ki je značilna za naše kraje. Opišejo nam, kako poteka delo s čebelami, predstavijo in pokažejo vse pripomočke, ki jih uporabljajo pri delu, ponudijo nam tudi izdelke, ki jih lahko poskusimo in si jih ogledamo: satje z medom, svetni prah, med s cvetnim prahom, različne sveče iz naravnega voska idr. Pripravijo tudi predstavitev v programu Power Point, da si otroci lažje predstavljajo, kako to izgleda v naravi.

Pred tem imamo zajtrk z maslom in medom. Z otroki smo se pri pripravi zajtrka pogovarjali, od kod nam med, maslo, kruh in mleko. Ker je naš vrtec na podeželju in nas obkrožajo kmetije, otrokom ni tuje, da nam mleko dajo krave, med čebele, kruh pa se speče v peči iz moke. Težava pa nastane pri vprašanju nastanka masla. Podučila sem jih, da je to mlečni izdelek, ki ni edini in da je vsem mlečnim izdelkom osnova mleko. Ugotovili smo tudi, da je med zelo zdrav in ga je priporočljivo jesti, vendar ne v velikih količinah, ker je zelo sladek. Otroci imajo maslo in med na kruhu zelo radi.

2.2. »Domače« maslo

Ker otrokom pri pogovoru ob pripravi tradicionalnega zajtrka ni bilo jasno, kako nastane maslo, sem se odločila, da jim na enostaven način pokažem, kako priti do doma narejenega masla.

Odšli smo na sprehod do trgovine. V trgovini smo si pogledali, kaj ponujajo obložene police. Najprej smo naleteli na zelenjavo in sadje in poimenovali večino le-tega. Na naslednjih policah je bilo mleko in mlečni izdelki, ki so jih otroci v večini prepoznali in poimenovali. Kupili smo sladko smetano in odšli nazaj v vrtec. Na terasi vrtca smo ob sončnem vremenu izvedli »čarovnijo«, kot smo jo sami poimenovali. V čist kozarec za vlaganje smo prelili sladko smetano, dobro zaprli s pokrovom in stresali. Vsak otrok je pomagal pri stresanju kozarca, eni so bili še posebej požrtvovalni. Vsake toliko smo odprli kozarec in pogledali, če čarovnija deluje, če se je kaj spremenilo. Ugotavljali smo, da je nastala stepena sladka smetana, nato čudna kepa in na koncu rumena kepa in mleko. Ta kepa je bilo maslo, ki smo ga pri kosilu namazali na kruh. Otroci so bili neverjetno ponosni na svojo čarovnijo z maslom.

2.3. Krepčilo iz medu, limon in ingverja

V zimskem času so nas zelo napadli virusi in druge bolezni ter otroke za kratek čas zdesetkale, zato smo se odločili, da pripravimo zdravilno mešanico, ki smo jo pili vsak dan po eno žličko v čaju pri malici ali kosilu. Pripravila sem vse sestavine na mizo. Vsako so poimenovali (med, limone, ingver), le ingverja niso poznali. Ingver smo olupili in naribali ter iz njega iztisnili sok, ostanke naribanega ingverja pa so okušali in ugotovili, da malo peče. Potrebovali smo še limonin sok, zato so otroci sami



Slika 2: Krepčilo iz limon, ingverja in medu

oželi limone. V skledi smo združili ingverjev in limonin sok ter dodali med. Otroci so sestavine dobro premešali, poskusili, nato pa smo sirup vlili v steklenice. Okus jim je bil všeč in vsak dan so me sami opominjali, da moramo piti naša »zdravila«, kot so poimenovali krepčilo, da bomo ostali zdravi.

2.4. »Fit« kroglice

Otroci zaužijejo vse preveč sladkarij, ki jim uničujejo zobe in jemljejo energijo, zato so »fit« kroglice zdrav nadomestek. V šolski kuhinji smo naročili vse potrebne sestavine: suho sadje (fige, datlje, brusnice, rozine) in oreščke (mandlje, lešnike, indijske oreščke). Vse skupaj smo zmleli v multipraktiku in dobili gosto lepljivo zmes. Otroci so oblikovali kroglice in jih povaljali v kokosovo moko. S tem so urili tudi fino motoriko. Na svoje izdelke so bili ponosni in ker je bilo to ravno na valentinovo, smo po par kroglic lepo zavili v darilo, vsak otrok pa jih je kasneje podaril svojim staršem. Kroglice smo ponudili tudi ostalim vzgojiteljicam in pomočnicam vzgojiteljic, sami pa smo jih jedli tudi ob sadni malici. Otrokom so bile zelo dobre.

2.5. Čičerikin namaz

S čičeriko so se otroci že srečali, občasno v solati in v namazu. Ker pa sem jim želela ponuditi bolj zdravo obliko namaza, kot ga dobimo za malico, smo pripravili svojega. Potrebovali smo: pločevinko



čičerike, deviško olivno olje, limonin sok, sol, kanček popra, česen, svež peteršilj, kurkumo in sladko papriko v prahu. Vse sestavine smo poimenovali, nekatere poskusili, nekatere povonjali, nato pa vse skupaj zmešali v multipraktiku. Dobili smo oranžen namaz, ki je zelo lepo dišal po začimbah. Namazanega na majhnih koščkih kruha so ga z užitkom jedli vsi, razen dveh otrok, ki pa sta ga le poskusila. Namaz smo shranili v hladilniku in ga naslednji dan jedli ob pirinih žemljicah.

Slika 3 : Čičerikin namaz na kruhu

3. ZAKLJUČEK

Ugotovitve so pokazale, da otroci sprejemajo zdravo hrano, zdrava živila, zdrav način življenja, gibanje in pravilen odnos do osebne higiene, če so za to zadostno in pravilno motivirani. Seveda smo si ljudje različni in tako tudi otroci, kar pomeni, da kljub motivaciji ne bodo vsi enako zavzeto jedli zdrave hrane, se gibali ... Bodo pa vsaj poskusili in se potrudili, kar že ocenjujem za napredek. Sama pri tem uporabljam veliko domišljije in humorja, kar otroke vedno pritegne in tak način bom uporabljala tudi v bodoče, ker so rezultati odlični.

4. LITERATURA

1. Bahovec, E. Kurikulum za vrtce (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod za šolstvo.

Z GIBANNJEM SPOZNAVAMO SVET

WE LEARN THROUGH PHYSICAL ACTIVITY

POVZETEK:

Gibanje močno vpliva na psihični, fizični in spoznavni razvoj otrok. V predšolskem obdobju je potreba po gibanju zelo velika in je ena najpomembnejših področij v otrokovem razvoju. Ker je potreba po gibanju prirojena in povsem naravna - saj se možgani razvijajo šele, ko so izpostavljeni zaznavnim in gibalnim izkušnjam (Hosta, 2012) - je pomembno, da se otroci v predšolskem obdobju veliko in raznoliko gibljejo. V nadaljevanju bo predstavljeno, na kakšen način smo gibanje vključili v vsa področja kurikuluma in kako to vpliva na razvoj otrok v naši skupini.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, narava, gozdna igralnica

ABSTRACT:

Physical activity has a strong influence on the psychological, physical and cognitive development of children. In the pre-school period, the need for physical activity is very high and is one of the most important areas in child development. The need for physical activity is innate and thus something completely natural, since the brain develops only when exposed to motoric and perceptual experience (Hosta, 2012), it is important that children experience plenty and diverse physical activity in the pre-school age. In this article I will present how physical activity is incorporated into all areas of the curriculum and how this affects the development of children in our group.

KEYWORDS: physical activity, nature, open learning environment – forest playroom

1. POMEN GIBALNIH AKTIVNOSTI

Otrok z gibanjem raziskuje svet okoli sebe, zaznava prostor in čas, spoznava zakonitosti narave ter pridobiva zavedanje samega sebe in okolice. Gibanje lahko umestimo tudi v vsa druga področja predšolske vzgoje, prepletanje kurikularnih področij pa omogoča celostni razvoj otroka. Otrok z gibanjem lažje sprejema in usvaja znanja iz drugih področij, vzgojitelj pa je tisti, ki ga pri tem motivira in ga preko igre vodi skozi različne aktivnosti (Sadar, 2012).

Gibalne aktivnosti morajo biti raznolike, primerne starosti otroka, ne sme jih biti preveč in ne premalo. Zelo pomembno je, da se otrok v tem obdobju seznani s čim več različnimi preprostimi oblikami gibanja, ki so podlaga za kasnejše zahtevnejše gibalne vzorce.

2. VKLJUČEVANJE GIBANJA V VSA PODROČJA KURIKULUMA

V naši skupini težimo k temu, da se dnevno, ne glede na vreme, zadržujemo zunaj. To so lahko sprehodi, zadrževanje na igrišču vrtca ali obiski naše gozdne igralnice. Na vznožju Rožnika smo si izbrali del gozdička, ki ga tedensko obiščemo. Tam izvajamo tudi vse dejavnosti, ki bi jih sicer v igralnici (jutranji krog, ustvarjanje, prepevanje...).

Kljub temu, da večino gibalnih aktivnosti izvajamo zunaj v naravi, pa je nekaj tudi takih, ki jih, predvsem v hladnejših mesecih, izvajamo v notranjih prostorih (igralnica, telovadnica, obiski različnih ustanov/združenj...).

V nadaljevanju bo predstavljeno kako z gibalnimi aktivnostmi pokrivamo vsa področja kurikuluma.

2.1. Narava

Naša gozdna igralnica je tudi naš raziskovalni prostor. Otroci zdaj poznajo že vsak njen najmanjši kotiček in hitro opazijo spremembe, ki so se zgodile od prejšnjega obiska. Gozdna igralnica je točno določen del gozda, ki smo ga omejili s potjo, smreko in grmom. Tako otroci vedo, do kje se lahko gibljejo. V gozdni igralnici spoznavamo drevesa, ki v njej rastejo (njihovo listje, plodove in lubje), podrast, cvetlice in drobne živali. Ko jo obiščemo, imamo s seboj vedno lupe, s katerimi otroci raziskujejo in odkrivajo vedno nove zanimivosti, ostale pripomočke (stetoskop, vrv, liste in pisala,



gozdni spomin, glino...) pa izberemo glede na aktivnosti, ki jih bomo izvajali. Gozdna igralnica nam s svojim terenom omogoča tudi ogromno različnih oblik gibanja (hoja po hlokih in lovljenje ravnotežja, tek in hoja po različnih podlagah, prestopanje raznih naravnih ovir, plazenje pod nizkimi vejami smrek, skakanje do vej visokih dreves...). To je prostor, kjer se otroci lahko neomejeno gibljejo, pri tem pa spoznavajo naravo in spremembe, ki se v njej dogajajo, so raziskovalci, obenem pa vse poteka preko igre in v gibanju.

Slika 1: Lovljenje ravnotežja in preštevanje korakov – merjenje dolžine različnih hlokov s koraki

Sprehodi so sicer pomemben del izvajanja dejavnosti v naši skupini, vendar najmanj priljubljeni. Te jim skušamo približati z različnimi nalogami, ki jih izvajamo med sprehodi. Tako se radi odpravimo na sprehod v dežju ali sneženju in lovimo kapljice ali snežinke na jezike, dlani in pelerine. Ob tem ugotavljamo kaj se zgodi, ko snežinka pade na jezik, kje se prej stopi (na nosu ali jeziku), kakšnega okusa sta dež in sneg, kako se sliši, ko pada na tla ali na avtomobil ali na kožo... V suhem vremenu se odpravimo opazovat reko, življenje ob njej in njene spremembe (barva, tok, vodostaj...). Velikokrat se zgodi, da na sprehodih naletimo na veliko različnih priložnosti, s katerimi poglobimo svoje naravoslovno znanje. Na enem od takih sprehodov smo se ustavili pri vodnjaku v obliki velike krogle. Ravno v tistem času smo spoznavali tudi planete in njihovo gibanje okrog Sonca. Otroci so naredili različno velike kroge in ponazorili vrtenje planetov okrog Sonca.

Z gibanjem lahko otrok prikaže tudi druge naravne pojave. Pri nas so otroci na ta način prikazali potovanje kapljice (vodni krog). Tovrsten nazoren prikaz zajema vse naravne oblike gibanja, poleg tega pa večini otrok pomaga pri globljem razumevanju samega pojava.

2.2. Družba

Z različnimi igrami na prostem (lovljenje, skrivanje, izdelovanje hišic iz naravnega materiala v gozdni igralnici...) otroci usvajajo in krepijo predvsem socialne veščine. Učijo se sodelovanja, strpnosti in pomoči drugim. Med njimi se vzpostavlja naravna hierarhija, soočajo se s porazi in zmagami, vse to pa je ključno za njihov socialni razvoj in vključevanje v družbo. Mi jim omogočamo, da imajo teh izkušenj čim več, zato vsak dan namenimo nekaj časa tudi tovrstnim nevednim aktivnostim na prostem.

Naš vrtec je postavljen v mestno jedro, zato imamo veliko izkušenj tudi s prometom. Sprehodi so bistven del seznanjanja z okoljem, v katerem živimo. Obiščemo lahko veliko kulturnih in drugih ustanov ter znamenitosti, pri tem pa smo vedno obkroženi s prometom. Otroke na sprehodih že od malega navajamo, kako se obnašati na cesti (na kaj smo pozorni, hoja v strnjeni koloni, kdaj se ustavimo, kdo ima prednost...). Te stvari so prednosti vrtca v mestu.

2.3. Jezik

Poleg vseh dejavnosti, ki jih izvajamo v gozdni igralnici (branje zgodb, pogovori o naravnih pojavih, ustvarjanje...), usvajamo tudi nove pojme in krepimo besedni zaklad. Nekaj dejavnosti pa je otrokom še posebno ljubih: v gozdni igralnici na primer prisluhnemo drevesom (otroci prislonijo uho k deblu in poslušajo, nato pripovedujejo, kaj jim je drevo povedalo), radi imajo pantomimo, velikokrat pa jim pripravimo igre, ki so odvisne tako od znanja kot sreče. Otroke razdelimo v dve skupini, tako da sta postavljeni v koloni, ki gledata ena proti drugi, med skupini pa na tla postavimo obroče (cca. 15–20). Na naš znak začneta prva otroka v koloni iz vsake skupine skakati en proti drugemu, iz obroča v obroč. Ko se srečata, jim postavimo uganko ali vprašanje (katera koli uganka ali naloga tipa »povej besedo na glas A«). Tisti, ki prvi odgovori, lahko skače naprej, drugi se postavi na konec svoje kolone. Zmagovalcu trenutne uganke oz. naloge začne nasproti skakati naslednji iz poražene kolone. Ko se srečata, postopek ponovimo z drugo uganko oz. nalogo ali pa vnesemo element sreče in otroka odigrata *kamen, škarje in papir*. Cilj igre je, da pride ena izmed kolon na drugo stran.

Pripravimo jim tudi igre, ki zahtevajo slušno pozornost. Npr.: »v gozdni igralnici poišči okrogel, rjav predmet ki ni užiten za ljudi« ali pa jim pripovedujemo zgodbo v kateri se pogosto pojavlja določena beseda, na primer »avtobus« in ko zaslišijo to besedo, morajo vstati in narediti določen gib (zahtevnost stopnjujemo tako, da vsakemu otroku določimo drugo besedo ali ime).

2.4. Matematika

Gozdna igralnica ponuja veliko matematičnih aktivnosti: štetje korakov ali poskokov od enega drevesa do drugega, opazovanje oblik in vzorcev, ki se pojavljajo v naravi (oblike cvetov in listov, vzorci na različnih drobnih živalih, oblika pajkove mreže...), različne igre zaupanja (otrok ima zavezane oči in hodi po navodilih drugega, npr. »tri korake naprej, obrni se v desno, dva poskoka naprej,«...).

Na sprehodih po mestnem jedru jim postavljamo različne naloge, npr. »poskusi najti nekaj, kar ima obliko stožca, koliko račk plava na reki, kam moramo zaviti, da pridemo do Prešernovega spomenika (orientacija v prostoru)« in podobne naloge.

2.5. Umetnost



Otroci radi plešejo. Po naših izkušnjah imajo najraje izrazni ples, ki pa ni nujno vezan na glasbo in zaprt prostor. V našem gozdičku otroci v tišini in ob poslušanju narave plešejo, kot pleše jesensko listje v vetru, se majejo kot drevesa v nevihti ali ob pripovedovanju zgodbe o ptici izrazijo slišano z gibi.

Radi tudi ustvarjamo iz naravnega materiala, ki ga najdemo v naši gozdni igralnici. Tako je nastalo že kar nekaj izdelkov, ki sicer niso trajni in jih ne moremo odnesti s seboj domov, so pa toliko bolj zanimivi, saj zahtevajo večjo mero ustvarjalnosti.

Slika 2: Ustvarjanje v naravi z glino in naravnim materialom, ki so ga otroci našli v gozdni igralnici

Iz listja, vej, plodov in podobnih materialov so izdelali med drugim različne mandale, naše osončje in gozdne živali. V gozdni igralnici smo ustvarjali tudi z glino in izdelovali gozdne može. Paziti pa moramo, da v gozd ne prinašamo stvari, ki bi kakorkoli onesnažile prostor (barve, lepila...).

2.6. Gibanje

Gibanje je torej vključeno v naš vsakdan. Vendar pa je prav tako pomembno tudi sproščanje in



počitek. Kljub temu da smo predšolska skupina, se otroci tekom dneva utrudijo. Ker jih velika večina več ne zaspi med počitkom po kosilu, jim pripravimo druge oblike sproščanja. Poiščejo si poljuben prostor v igralnici in se uležejo na hrbet. Ob tihem predvajanju glasbe jim z mirnim glasom pripovedujem različne zgodbe ali opisujem različne pojave (npr. potovanje krvi po telesu, polet z raketo na Mars, potovanje dežne kapljice...). Vse skupaj traja približno 20 minut.

Slika 3: Posnemanje gibanja planetov okrog Sonca

3. ZAKLJUČEK

Na prvi pogled se mogoče zdi, da vse skupaj ni nič posebnega. Da se otroci tako ali tako gibajo, da rabijo samo ustrezen prostor in čas. Vendar je ravno to tisto, kar jim premalokrat zagotovimo – prostor in čas za gibanje. Gibanje ni nikoli samo gibanje. Večino znanj in izkušenj najprej izkusimo konkretno, pri tem pa niti ne vemo, da smo se ravnokar naučili nekaj pomembnega. Šele kasneje v šoli pa naučeno lažje spoznamo oz. osmislimo tudi na abstraktni ravni. Tako so motorično in gibalno spretnější otroci načeloma učno bolj uspešni, čustveno bolj stabilni, posledično pa imajo tudi boljšo samopodobo.

4. LITERATURA

1. Hosta, M. (2018). *Playness pedagogika*. Ljubljana: Playness, izobraževanje in razvoj, d.o.o.
2. *Kurikulum za vrtce*. (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolo in šport, Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
3. Sadar, I. (2012). *Možnosti povezovanja področij gibanja in matematike za otroke od 3. do 6. leta starosti*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

ŠPORTNO-PLEZALNI DAN V VRTCU KOT PRIMER DOBRE PRAKSE

SPORT CLIMBING DAY IN THE KINDERGARTEN AS AN EXAMPLE OF GOOD PRACTICE

POVZETEK:

V prispevku predstavljam plezanje in njegov pomen za gibalni razvoj otrok. Plezanje je ena od naravnih oblik gibanja, ki predstavlja gibalno abecedo človeka in s tem nedvomno eno od pomembnejših nalog gibalnega učenja. Prav tako vpliva pozitivno ne le na gibalni razvoj otroka, temveč tudi na otrokov kognitivni, emocionalni in socialni razvoj. Plezanje namreč predstavlja gibalno reševanje prostorskih problemov, ki poleg motoričnega razvoja pri otroku vpliva tudi na psihosocialne veščine in značilnosti (Pistotnik, 2011).

KLJUČNE BESEDE: plezanje, predšolski otroci, plezalne naprave, gibalni razvoj otrok

ABSTRACT:

In this article I am presenting climbing and its importance for the development of the motor skills of children. Climbing is one of the most natural forms of movement. It has a positive impact on the overall development of the child; not only on the motor skills but also on cognitive, emotional and social abilities. Climbing presents a physical way of solving spatial problems which, in addition to the motor development of the child, also affects psycho-social skills and characteristics (Pistotnik, 2011).

KEYWORDS: climbing, preschool children, climbing contraptions, children's motor development

1. UVOD

Predšolskim otrokom prilagojeno športno plezanje je učinkovita podpora gibalnemu razvoju otrok. Plezanje je ena od naravnih oblik gibanja, ki predstavlja gibalno abecedo človeka in s tem nedvomno eno od pomembnejših nalog gibalnega učenja (Möscha, 2004).

Zaradi sodobnega sedečega načina življenja je plezanje eden od najbolj zapostavljenih gibalnih vzorcev, kar se izraža v velikem upadu moči rok in ramenskega obroča, pa tudi v vedno bolj neskladni telesni drži, pojavu kroničnih težav sklepov in drugih obolenjih gibalnega aparata že pri majhnih otrocih (Plevnik in Pišot, 2016).

Zavedanje o pomenu vključevanja plezanja v zgodnji otrokov razvoj je prisotno pri vzgojiteljih in vzgojiteljicah v vrtcih, ki so praviloma opremljeni z napravami, ki to omogočajo. Različne plezalne naprave: letveniki, plezalne lestve, raznovrstna plezala in tudi male plezalne stene torej omogočajo vključevanje plezanja v gibalne/športne dejavnosti, potrebno pa je tudi nekaj plezalnega predznanja,

katerega pa v večini primerov premorejo tisti vzgojitelji in vzgojiteljice, ki so se tudi sami srečali s športnim plezanjem.

Plezalne stene so v vrtcih relativna novost, saj so tudi plezalne stene v športnih dvoranh nastale večinoma v zadnjem desetletju ali dveh. Sodobna mala plezalna stena, opremljena s pisanimi oprimki primernih oblik in na pravih mestih, torej predstavlja enega ključnih pripomočkov za izvajanje omenjene dejavnosti.

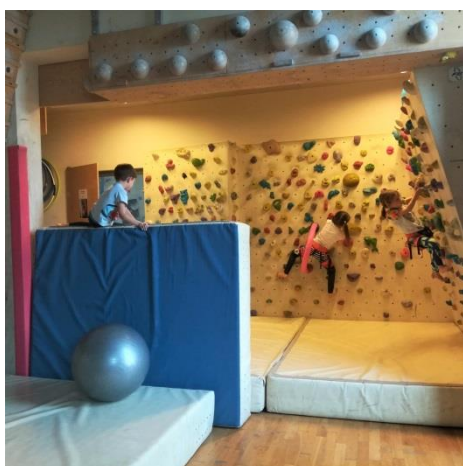


Plezanje je vedno bolj prepoznano kot pomemben del otrokovega gibalnega razvoja, zato ga sama redno vključujem v gibalne/športne dejavnosti v vrtcu. V nadaljevanju vam kot enega izmed primerov dobre prakse vključevanja plezanja v gibalne/športne dejavnosti v vrtcu predstavljam izvedbo športno-plezalnega dne.

2. ŠPORTNO-PLEZALNI DAN V VRTCU LEDINA (PLEZANJE KOT IGRA)

Človek je že od nekdaj rad plezal in v davnini mu je bila to življenjska potreba. Danes nekateri plezajo iz veselja, drugi s plezanjem preizkušajo svoje spretnosti in pogum, tretji si s plezanjem krepijo mišičje in telo, nekaterim pa je plezanje postalo preprosto njihov način življenja. Plezanje kot način življenja oziroma oblika rekreacije pa je bil povod, da so se začeli ukvarjati s športnim plezanjem. Danes se s športnim plezanjem ukvarjajo ljudje različnih starosti. Nekateri plezajo, ker se radi gibajo v naravi in jim športno plezanje omogoča združiti prijetno s koristnim na svežem zraku, spet drugim je športno plezanje postalo način življenja. Vse bolj pa prihaja v ospredje tudi športno plezanje kot sredstvo športne vzgoje mladih (Möscha, 2004).

V začetku velja poudariti, da športno-plezalni dan ne sodi med najbolj pogoste oblike izvajanja dejavnosti v vrtcu. Vrste gibalnih dejavnosti so prilagojene Kurikulumu za vrtce, ki se za področje gibanja podreja različnim potrebam, interesom in sposobnostim otrok tako, da optimalno prispeva k njihovem razvoju. Najbolj običajna oblika je namreč izvajanje športno/gibalne dejavnosti v telovadnici vrtca ali v »gozdni igralnici«.



Medtem ko vsakodnevne gibalne dejavnosti ne zahtevajo obsežnejših priprav, pa lahko rečemo, da za izvedbo športno-plezalnega dne potrebujemo zelo premišljen in organiziran način dela.

Športno-plezalni dan v Plezalnem centru Ljubljana je našim predšolskim otrokom ponudil pestro in prijetno gibalno izkušnjo. Stene v Plezalnem centru so posebej prilagojene vsem starostnim skupinam in so tako tudi našim otrokom omogočale raznovrstno in zabavno športno aktivnost. Vadbena ura je ena izmed temeljnih organiziranih gibalnih in športnih dejavnosti v vrtcu. Za vadbeno uro je značilna posebna zgradba. Prvi del je predstavljal pripravljalni del,

kjer sta potekala uvodno ogrevanje in gimnastične vaje. Po prvem delu je sledil glavni del, kjer smo izvajali naravne oblike gibanja in kompleksnejše gibalne dejavnosti. Večji del glavnega dela je bil namenjen tekmovanju otrok, ki pa je bil za popestritev in ne glavni del vadbene enote. V zadnjem delu vadbene ure je potekala igra za umiritev oziroma sklepni del. Torej smo se po obremenitvah tudi umirili ter fiziološko ter čustveno vrnili v stanje pred vadbo.

V mali plezalni dvorani »Kuža pazi« so otroci premagovali ovire na poligonu in mali balvanski steni, nato pa smo se v veliki balvanski dvorani poimenovani »Galerije triglavske bistrice« igrali različne plezalne igre tekmovalnega značaja. Ker pa se vse bolj poudarja pomen medpredmetnega in medpodročnega povezovanja, ki ponujata veliko možnosti za popestritev dejavnosti, smo športno-plezalni dan povezali z raziskovanjem Zlatorogovega kraljestva. Gore so življenjski prostor različnih



živali in rastlin. So zakladnica prvinske in neokrnjene narave. Na delavnici so otroci spoznali delček tega kraljestva in njegovega čuvaja Zlatoroga, gamsa z zlatimi rogovi. Otroci so prisluhnili pravljici o Zlatorogu in preko nje spoznali pestrost življenja od dolin do vrhov. V nadaljevanju so s pomočjo velike sestavljanke spoznavali rastline in živali ter njihove značilnosti. Spoznali so njihov življenjski prostor, kako se oglašajo, s čim se prehranjujejo, kako preživijo zimo, kako dišijo, itd. Za zaključek so otroci prisluhnili zvočnim posnetkom oglašanja najbolj pogostih prebivalcev gorskega sveta in prejeli mini sestavljanke. Glavni namen delavnice pa je bil otrokom približati naravo ter jih povabiti, da skupaj s starši tudi obišejo kraljestvo Zlatoroga.

Medpredmetne in medpodročne povezave omogočajo pridobivanje celovitega in kakovostnega znanja. Povezovanje vsebin z različnih področji tako otroke dodatno motivira in poveča njihovo zanimanje in aktivno sodelovanje. Gibanje smo z medpodročnim povezovanjem na športno-plezalnem dnevu tesno prepletli z naravo. Narava in gibanje sta neločljivo povezana in otroci se z gibanjem v naravi srečujejo v vsakodnevnem življenju. Gibalne in športne dejavnosti imajo zelo raznolike možnosti povezovanja gibanja in narave, najučinkoviteje pa se take povezave seveda udeležujejo pri aktivnostih v naravi. Skozi igro so tako otroci spoznali veliko novih informacij s področja narave in hkrati reševali gibalne naloge.

Po mojih opažanjih in izkušnjah otroci pridobijo kopico motoričnih spretnosti, ki so v današnjem času še kako pomembne zaradi sedečega načina življenja. Zato se mi zdi zelo pomembno, da vzgojitelji in vzgojiteljice ne zanemarjajo gibalnega razvoja otrok, ampak prispevajo k njegovemu napredku tudi s pomočjo plezanja, ki ima mnoge pozitivne učinke na razvoj otroka.

3. LITERATURA IN VIRI

1. Alič, A. (2014). *Športni plezalni dan v vrtcu*. Diplomsko delo. Koper: Univerza na Primorskem, Pedagoška fakulteta.
2. Guček, V. (2010). *Prvi koraki v svet vertikale*. Ljubljana: Sidarta.
3. Mösch, L. (2004). *Plezanje kot igra*. Ljubljana: Založba Modrijan.
4. Pistotnik, B. (2011). *Osnove gibanja v športu*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
5. Plevnik, M. in Pišot, R. (2016). *Razvoj elementarnih gibalnih vzorcev v zgodnjem otroštvu*. Koper: Annales.
6. Videmšek, M. In Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

ZDRAV ŽIVLJENSKI SLOG – POHODI S KLOPCE NA KLOPCO

HEALTHY LIFESTYLE – CROSS-COUNTRY WALK FROM BENCH TO BENCH

POVZETEK:

Vrtec, ki ga obdaja bogato naravno okolje, je neprecenljiva vrednost za predšolskega otroka. V takšnem vrtcu bivajo otroci enote Slivnica, saj je obkrožen z gozdovi, travniki in griči, ki nudijo veliko možnosti za opazovanje, raziskovanje in učenje v naravi. Na obronkih gričev je speljana tudi krožna pot, imenovana »S klopce na klopco«. V članku predstavljam pomen sobivanja z naravo in krepitev zdravja v obliki pohodov na klopce, ki jih v skupini izvajamo v letošnjem šolskem letu.

KLJUČNE BESEDE: pohodi, narava, predšolski otrok, gibanje, zdravje.

ABSTRACT:

Kindergarten, which is surrounded with rich natural environment, represents a priceless value for a preschool child. Kindergarten Slivnica ensures this kind of living to their preschool children, for it is situated in an area surrounded with forests, meadows and hills. All this offers a lot of possibilities for observation, exploration and learning process in the nature. At the edge of the hills, there is a circular path called "From bench to bench". I would like to present in the article the meaning of living together with nature and strengthening health via cross-country walking from bench to bench, which is being implemented in a group of preschool children this academic year.

KEYWORDS: cross-country walks, nature, preschool children, moving, health

1. UVOD

Sem ljubiteljica narave in veliko svojega prostega časa namenjam aktivnostim, povezanim z njo, naj bo to kolesarjenje, obiskovanje planin, smučanje ali samo sprehodi skozi gozd. Zato ne morem mimo tega, da otrokom v vrtcu ne bi omogočila dejavnosti v naravi, ki mene osebno izpolnjujejo in vsakič znova napolnijo z energijo. K sreči delam v takšnem okolju, kjer me zjutraj ob prihodu v službo poleg iskrivih otroških oči pozdravijo travniki, drevesa v gozdičku, ki obdajajo naš vrtec, ter vrhovi gričev v okolici, kjer je PD Slivnica pri Celju uredilo prelepo krožno pot S klopce na klopco. Zato sva se v začetku šolskega leta s sodelavko Nušo odločili, da bova z otroki postopoma izvajali pohode na točke s klopkami in jim približali čar razgledov, ki jih ponujajo. Otrokom sva želeli popestriti bivanje v naravnem okolju, na svežem zraku, jih spodbujati k opazovanju narave in spoznavanju okolice kraja ter na ta način upoštevali načelo kurikuluma sodelovanja z okoljem.

2. VPLIV IN POMEN GIBANJA ZA OTROKOV RAZVOJ

Gibalna dejavnost je eno izmed najpomembnejših področij vzgoje, saj se prepleta skozi vsa področja otrokovega življenja. V predšolskem obdobju prehodi otrok pomembno pot, ki v poznejši dobi močno vpliva na njegov razvoj in uspešnost. Skozi gibanje se uči, saj ga razvoj ves čas potiska vanj, pri tem pa doživlja številne radosti in usvoji specifična znanja, ki so pomemben prispevek k njegovi motorični učinkovitosti. Otrokov gibalni razvoj je v tem obdobju najbolj plastičen, potrebe po gibanju in sprostitvi energije pa velike, zato je to zelo pomembno razvojno obdobje. Še posebej zaradi tega, ker je z gibanjem telesa pogojeno čutno zaznavanje okolice, prostora, časa in samega sebe. Ko je otrok sposoben obvladati gibe svojih nog, rok in trupa, začenja čutiti varnost, veselje, ugodje ter pridobiva samozaupanje. Vzgojitelji in starši smo dolžni otroku omogočiti možnosti za vsestransko gibanje. Predvsem naj bo veliko naravnega gibanja, ki naj ga v veliki meri zadovolji zunaj, v naravi (Pišot, Videmšek, 2004). Večina otrok se z veseljem vključuje v spontane in vodene dejavnosti ter uživa v gibanju. Po različnih intenzivnih dejavnostih se odrasli z otroki pogovarjamo o spremembah, ki jih zaznajo na svojem telesu (zadihanost, zardelost, utrip srca, znojenje, žeja, utrujenost), in zakaj te spremembe nastanejo ter kaj pomenijo z vidika zdravja. Hkrati pa jih seznanjamo z osnovnimi načeli osebne higiene in poskrbimo, da jo otroci izvajajo (Kurikulum za vrtce, 1999).

3. S KLOPCE NA KLOPCO

Ideja PD Slivnica pri Celju za pot S klopce na klopco se je rodila leta 2007 v želji, da bi domačine vzpodbudili k rekreaciji, jim približali opaznejše točke okoli Gorice in jih povabili, da na njih tudi posedijo. Najprej so se klopce postavile na štirih točkah okoli Gorice, leta 2012 pa še na dveh, vse pa so se povezale v planinsko rekreativno-poučno pot, opremljeno z informativnimi tablami, žigi in vpisnimi knjigami. Pot povezuje hribe Gaj, Gradišče, Peseke, Sv. Helena, Col in Turnče. Vsaka točka je samostojen cilj, točke pa so povezane tudi v krožni poti.

Klopce nam nudijo prelep razgled na Pohorje, Boč in Kozjansko, pod njimi pa se v dolini tiho razprostira Slivniško jezero. Na poti lahko spoznamo prijazne kozjanske vasice, nekaj cerkva, starih kozolcev in domačij.

3.1. Naši pohodi

V jesenskem času smo izvedli tri načrtovane pohode, in sicer dva na Gaj in enega na Peseke, spomladi pa bomo obiskali še klopce na Gradišču in Sv. Heleni. Na vsak pohod smo se predhodno pripravili. Pogovarjali smo se o spoštljivem ravnanju do živali in rastlinja v gozdu, o primerni obutvi, oblačilih, hrani in napitkih v nahrbtniku ter o pojmu zdravega življenjskega sloga. Vsakič smo tudi spregovorili o prometni varnosti, saj poti do gozdov in razglednih točk vodijo preko cest. Odrasli smo pri vseh dejavnostih in v vseh situacijah odgovorni za varnost otrok, hkrati pa otroke ozaveščamo o njenem pomenu in sprejemanju osebne odgovornosti zanje (Kurikulum za vrtce 1999).

Na prvi pohod smo se odpravili v začetku oktobra, pot do naše prve klopce v Gaju pa nas je vodila skozi naselje do obronka gozda, ki se je kmalu začenjala vzpenjati v hrib skozi gozd. Tam nas je objelo šumenje jesenskega listja, petje ptic in piš vetra. Z zaprtimi očmi smo prisluhnili zvokom iz narave, otroke pa sem spodbudila k prepoznavanju le-teh. Skupaj smo odkrivali in poimenovali drevesa, pod njihovimi krošnjami pa so otroci opazovali rastje in nabirali plodove za kasnejše ustvarjanje in igro v vrtcu. Dotikali so se debel dreves in ugotavljali razlike med njimi. Na poti sem otroke spodbujala k iskanju markacij in kažipotov, na katera so vsakič z veseljem opozorili. Ob hoji v hrib so opazovali bitje svojega srca, na svoj način šteli utripe in se čudili spremembam. Na vrhu, kjer se gozd konča, smo med vinogradi uzrli našo prvo klopco. Otroci so posedli nanjo, od tam pa se nam je odprl razgled na



Slika 1: Klopca na Gaju

Gorico pri Slivnici in znane stavbe, ki so jih otroci takoj prepoznali in poimenovali. Ogledali smo si tablo ob klopci, prebrali opis Gaja in okolice ter se vpisali v planinsko knjigo. Okolica pobočja je otrokom nudila travnato površino za igro in raziskovanje med vinogradi, kjer se je po trgatvah še našel kakšen grozd tudi za pokušino.

Lepo jesensko vreme smo konec oktobra izkoristili za ponovni obisk klopce na Gaju. V času od našega zadnjega pohoda se je narava odela v čudovite jesenske barve, kar so otroci tudi sami opazili. Predvsem so jih navdušile pisane barve listov dreves, ki so jih občudovali že med potjo na hrib. Skupaj smo ugotavljali, kateremu drevesu pripadajo, opisovali barve, tipali njihove žile in jih primerjali po velikosti. Nabrane liste smo kasneje uporabili za odtiskovanje s tempera barvami, frotaž in izdelovanje vaz. Pot v hrib otroke ni preveč utrudila, zato so vmesni postanek namenjen za okrepčilo s tekočino izkoristili še za igro s teki po bregu. Ob tem so njihova rdeča lička znova potrdila znano



Slika 2: Med vinogradi na Gaju

dejstvo, kako veliko energije za gibanje imajo otroci v sebi, ki jo morajo izpustiti na plan. Pri klopci na vrhu smo srečali babico deklice iz naše skupine, s katero smo se dogovorili, da se nam naslednjič pridruži na pohodu na Peseke. Otroke je povabila do njihove hiše med vinogradi, kjer so imeli veliko prostora za spontano in brezskrbno igro v naravnem okolju.

Na naš tretji pohod smo se odpravili v prvi polovici novembra. Spremljala nas je dekličina babica, ki nam je pokazala pot do naše druge klopce na Peseku. Jesensko vreme nam tokrat ni bilo več tako naklonjeno kot na prvih dveh pohodih, saj je bil dan kljub sicer šibkemu sončnemu vremenu že dokaj hladen. Pot nas je vodila mimo naselja proti Slivniškemu jezeru, kjer se je kmalu z glavne ceste odcepila proti gozdu na desni strani. Vodila je strmo v hrib, zato sem otroke spodbujala k opazovanju, kaj se dogaja z njihovim telesom. Na vrh smo prispeli po cesti skozi gozd in mimo travnikov. Tam je postavljena klopca, ki nudi čudovit pogled na Slivniško jezero in okoliške griče. Otroci se kar niso mogli načuditi razgledu, nekateri pa so povedali, da vidijo morje. Tudi na tem mestu stoji tabla z opisom vrha Peseke in okolice ter planinska knjiga. Povzpeli smo se še malo višje in se pred mrzlim

jesenskim vetrom skrili za bližnjim poslopjem. Otroci so svojo malico iz nahrbtnika pojedli sede na travi v zavetrju, hrana pa jim je kmalu zopet dala moči za gibanje. Tokrat so prostrano travniško



površino izkoristili za tek in kotaljenje po hribu navzdol in se naužili svežega zraka. Utrujenost zaradi hoje v hrib je bila v trenutku pozabljena, razigranost v njihovih očeh pa je bila potrditev za pravilno odločitev, da dopoldne preživimo v naravi. Poslovili smo se s pesmijo in se na poti nazaj še enkrat ustavili na klopici. Otroci so tiho posedli nanjo in občudovali razgled na jezero. »Majhne otroke svet narave neustavljivo privlači, nenasitno so radovedni in sposobni so se čuditi.« (Dansk, Schofield 2007, str. 13).

Slika 3: Klopca na vrhu Peseke in razgled na Slivniško jezero

4. ZAKLJUČEK

Narava je posebno področje, v okviru katerega razvijamo otrokove sposobnosti za dejavno vključevanje v obdajajoče fizično in družbeno okolje ter ustvarjanje zdravega in varnega življenjskega okolja in navad. Poudarek je na pridobivanju izkušenj z živimi bitji, naravnimi pojavi ter veselju v raziskovanju in odkrivanju. (Kurikulum za vrtce, 1999)

Vzgojitelji vzgajamo v prvi vrsti preko osebnega zgleda, pripravljenosti in sposobnosti do zavzetega in odgovornega ravnanja v okolju. Zato je zelo pomembno, kakšen odnos imamo do tega, kar otrokom podajamo. V sebi moramo čutiti globok navdih, ljubezen in skrb do narave, ki jo želimo vzbuditi v drugih (Cornell 1998).

Zavedam se pomembnosti napisanih besed, zato me toliko bolj veseli, da lahko kot vzgojiteljica otrokom v vrtcu ponudim čim več možnosti, da naravo obiskujejo, si pridobivajo izkušnje, hkrati pa izražajo svoja občutja in spoznanja v stiku z njo. Življenje in bivanje v naravi skriva v sebi nekaj več. Ne omogoča samo doživljanja, pač pa vsak otrok v stiku z njo na najboljši možen način razvija svoje individualne sposobnosti.

Upam, da bom ljubezen do gibanja in preživljanja časa v naravi prenesla vsaj na delček vsake generacije v vrtcu, ki ji bo to kasneje postalo nepogrešljivi del življenja – kot njihov življenjski slog – in bodo naravo znali gledati z očmi.

5. LITERATURA

1. Cornell, J. 1998. Veselimo se z naravo. Celje: Mohorjeva družba.
2. Dansk F., Schofield J. (2007). Igrišče narave. Radovljica: Didakta.
3. Pišot, R. in Videmšek, M. (2004). Smučanje je igra. Ljubljana: Zveza učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije.
4. Kurikulum za vrtce. (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.

»OD PAŠE DO MLEKA IN MLEČNIH IZDELKOV«

»FROM PASTURE TO MILK AND DAIRY PRODUCTS«

POVZETEK:

Otroci so spoznavali kako pridobivamo mleko, ter načine, s katerimi ga predelujemo v različne mlečne izdelke. V ospredje smo postavili domače – lokalno pridelane mlečne izdelke, spoznali pa smo tudi že pozabljene domače »babičine sireke«, ki je bila nekoč prava poslastica, za tiste, ki so si jih lahko privoščili. Z aktivnim sodelovanjem vsakega posameznika v skupini, so se otroci navajali na nove okuse ter pridobivali pozitiven odnos do hrane in ravnanja z njo.

KLJUČNE BESEDE: mleko, mlečni izdelki, aktivno učenje, zdravje

ABSTRACT:

Through activities, which offer active learning, kids discovered how we extract milk as well as the procedures of making dairy products from milk. We pointed out homemade, locally processed dairy products and discovered the already forgotten homemade cheese, known as »babičini sireki«, which used to be big treats for people, who could afford them. With active cooperation of every individual in the group, the kids got accustomed to new flavors and gained a positive attitude towards food and treatment with it.

KEYWORDS: milk, dairy products, active learning, health

1. UVOD

Mleko, ki ga imenujemo tudi popolno živilo, je prva hrana novorojenčka in ostalih sesalcev, ki živijo na zemlji, saj jim omogoča zdravo rast in razvoj. Je tista prva hrana, brez katere noben novorojenček ne bi preživel v prvih mesecih življenja. Mleko je bogat vir beljakovin, mineralov in vitaminov, ki jih naše telo vsakodnevno nujno potrebuje za zdravo rast in razvoj ter za ohranjanje našega zdravja.

Sprašujemo pa se, zakaj nekateri otroci kasneje v predšolskem in šolskem obdobju mleka in mlečnih izdelkov ne marajo več, še posebej, če so domačega izvora.

Poznamo različne vrste mleka, kot so: sojino, kokosovo, kozje, kravje ... V našem projektu smo se odločili spoznati prav kravje mleko, saj je najbolj prisotno v naši vsakodnevni prehrani in ga otrokom najpogosteje ponudimo.

Vrtec Gorišnica leži ob reki Dravi, kjer je večinoma razvito kmetijstvo. Ljudje se ukvarjajo s poljedelstvom, tako da pridelujejo pšenico, koruzo, krompir, ptujski lük, česen in buče. Z živinorejo se ukvarja majhen odstotek ljudi, in sicer se ukvarjajo z govedorejo ter zbiranjem mleka. Pašniki so se v preteklosti počasi spreminjali v polja, njive in travnike. Priložnost opazovati krave, ki se prosto pasejo, skorajda nimamo več. V naši okolici pa imamo kar dve kmetiji, kjer poteka zbiranje mleka ter predelava mleka v mlečne izdelke, kot so: skuta, smetana, različni okusi svežih sirov, domači babičini

sireki, jogurti različnih okusov. Gospodinje svoje domače mlečne izdelke prodajajo doma na kmetiji ter na lokalni tržnici v Gorišnici.

2. ZAČELI SMO RAZISKOVATI

V novem šolskem letu sem prevzela skupino predšolskih otrok. Ker živimo v okolju, kjer imamo možnost uživati domačo lokalno pridelano hrano, imamo na našem jedilniku velikokrat mlečne izdelke domače pridelave. Ravno te jedi pa otroci najpogosteje zavračajo in jih ne želijo niti poskusiti. V skupini je 17 otrok. Ti se med seboj veliko pogovarjajo in izmenjujejo mnenja. Ob poslušanju njihovih pogovorov, zakaj ta ali ona hrana ni dobra, sem se odločila, da otrokom poskušam približati domačo pridelano hrano s pomočjo projekta »Od paše do mleka in mlečnih izdelkov«. S projektom smo podrobneje raziskali sam izvor domačega mleka in izdelkov, ki jih s predelavo izdelujemo iz mleka, z namenom, da bi otrokom približali to vrsto zdrave prehrane, ki je nujno potrebna za ohranjanje zdravja ter vzdrževanje telesa v dobri kondiciji.



V mesecu septembru smo se najprej odpravili na kmetijo, ki se ukvarja z živinorejsko panogo, to je vzrejo krav za pridobivanje mleka. Ogledali smo si krave, ki se pasejo na travniku, nato pa še sam hlev, molžo krav ter zbiranje mleka v domači mlekarni. Večino mleka oddajajo v mlekarno, preostanek pa ga prodajo doma na kmetiji ali pa ga predelajo v mlečne izdelke.

Kljub temu da živimo na vasi, se je več kot polovica otrok iz skupine prvič srečala s kravo od blizu. Spoznali smo tudi, kaj krave jedo in koliko mleka dajejo pri eni molži. Opazovali smo lahko oba načina molže – ročnega in strojnega.

Slika 1: Ogled kmetije

2.1. Torej mleko smo pridobili, kaj pa sedaj z njim?

Nadaljevali smo z našo raziskovalno potjo. V vrtec smo povabili gospodinjko Anjo. Za naše delo smo si organizirali prostor v gospodinjski učilnici. Ta dan smo izdelovali »domače babičine sireke«, ki so dandanes žal redkost, saj jih poznajo samo še starejši ljudje. Razdelili smo se v skupine in delo se je pričelo. Otroci so najprej poskusili že izdelan sirek, nato pa smo skupaj ugotavljali, kakšnega okusa, barve, vonja in oblike je. Ker so sireki oranžne barve, sta dva otroka prišla do zaključka, da vsebujejo rdečo papriko. Ostale sestavine so ostale neznanka, vse dokler jih gospodinja ni predstavila. Otroci so sami odmerili potrebno količino sestavin, nato jih je vsak sam dobro premešal. Na koncu je bilo potrebno oblikovati stožce, ki so se sušili dva dneva na sobni temperaturi.

V nadaljevanju smo razmišljali, kaj bomo s sireki. Porodila se nam je ideja, da bi v igralnici pripravili svojo tržnico, kamor bi povabili otroke ostalih skupin in jim predstavili naše pripravljene jedi. Vendar smo ugotovili, da bodo samo sireki premalo. Spraševali smo se, kako in s čim lahko popestrimo našo ponudbo.

Začeli smo raziskovati, kaj vse ponujajo na naši lokalni tržnici v Gorišnici in kaj vse prodajajo v trgovinah na policah z mlečnimi izdelki. Obiskali smo tudi trgovino v naši bližini in si ogledali ponudbo mlečnih izdelkov. Pripravili smo plakat izdelkov, ki bi jih lahko izdelali in ponudili sami. Na njem so bili različni zelenjavni namazi ter sadni in mlečni frapeji. Načrtovali smo, katere jedi in kako jih bomo pripravili ter kasneje postregli. Prav tako pa smo razmišljali, koga bomo povabili na našo malo mlečno tržnico.



Slika 2: Priprava skutinih namazov različnih okusov

Razdelili smo se v skupine. Ena skupina je pripravljala bananin frape, druga skupina je pripravljala sadno-mlečni namaz, tretja zeliščno-skutni namaz. Nato smo skupaj pripravili prostor in igralnico spremenili v tržnico s stojnicami, ki so ponujale in otrokom iz sosednjih skupin predstavljale, kaj smo pripravili ter kako se določena jed imenuje.

Vse nas je presenetilo spoznanje, da so otroci najraje posegli po bananinem frapeju, ki ga sploh niso marali, ko smo ga dobili v sklopu redne prehrane v vrtcu.



Slika 2: Naša mala mlečna tržnica

Projekt smo sklenili z dnevom, ki smo ga poimenovali »sladoledni dan«. Dva dneva smo namenili pripravi sladoleda. Najprej smo izdali domači jogurt po recepturi babice Slavice, nato pa se je pričel najzabavnejši del, ko smo izbirali okus sladoleda. Odločili smo se za jabolčni okus, ker smo želeli poizkusiti nekaj novega.

Otroci so jabolka sami narezali, nato smo jih dobro sesekljali ter dodali v izdelan jogurt. Vse skupaj smo nalili v majhne modelčke ter pustili v zamrzovalniku do naslednjega dne.

3. ZAKLJUČEK

Namen projekta je bil, da bi otroci spoznavali ter se navajali na zdravo prehrano, predvsem tisto, ki izvira iz lokalnega okolja in so jo uživali že naši predniki.

Z izbiro ustreznih učnih poti smo otrokom približali zdrav način življenja, pomen zdrave prehrane, predvsem pa ponudili možnost izkustvenega učenja ter zavedanja življenja v svoji bližnji okolici.

4. LITERATURA IN VIRI

1. Mavrin, D. 2011. Mleko in mlečni izdelki. DZS d.d.
2. Mleko-darilo narave, ki bi ga morali redno uživati.(online).(uporabljeno 23.februarja 2019). Dostopno na naslovu: <https://www.zdravo.si/mleko-darilo-narave-ki-bi-ga-morali-redno-uzivati/>
3. Naša super hrana.(online).(uporabljeno 22.februarja 2019). Dostopno na naslovu: <https://www.nasasuperhrana.si>

POMEN PREHRANJEVANJA IN GIBANJA PRI OTROCIH S POSEBNIMI POTREBAMI

THE IMPORTANCE OF DIET AND MOVING WITH CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS

POVZETEK:

Otroški možgani se najboljše razvijajo v naravnem okolju, ki omogoča raznolike zaznavne in gibalne izkušnje. Otroci s posebnimi potrebami poleg proste igre običajno potrebujejo še ciljno usmerjeno stimulacijo nevrološkega sistema. Na primeru fantka opisujem, kako lahko v predšolskem obdobju učinkovito pristopimo k zmanjševanju razvojnih zaostankov, ko se usmerimo na ustvarjanje ustreznih nevroloških vzorcev oz. novih sinaptičnih povezav preko gibanja in prehranjevanja.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, prehranjevanje, otrok s posebnimi potrebami, možgani, učenje

ABSTRACT:

Children's brains are best developed in a natural environment, that allows a variety of perceptual and motor experiences. In addition to free play, children with special needs usually need targeted stimulation of the neurological system. In the case of a boy, I describe how in the kindergarten period, we can already effectively approach the reduction of developmental backlogs when focused on creating appropriate neurological patterns, or new synaptic links through moving and eating.

KEYWORDS: moving, diet, special needs child, brain, learning

1. UVOD

Nevroznanost dokazuje, da je gibanje temeljni dejavnik razvoja in delovanja možganov ter procesov učenja. Nevrotipični razvoj otrok pa je iz različnih, tudi družbenih razlogov, čedalje bolj oviran. Že same vrtčevske dejavnosti so postale preveč strukturirane, vodene in nadzorovane, vključujejo preveč statičnih položajev, ciljno so usmerjene v razvojno previsoke kognitivne funkcije, zato ne prinašajo pričakovanega učinka v nevrološkem razvoju otrok. Pedagoški pristop k reševanju problematike slabšanja nevrološke zrelosti naših otrok, posebej tistih s posebnimi potrebami, se vse od predšolskega obdobja zgrešeno usmerja v individualizacijo zahtev, sestavljanje dolgih seznamov prilagoditev, v regulacijo socialnega okolja, s tem pa v prilagajanje simptomatiki, ne vzrokom težav. Usmeriti se je treba v spodbujanje ustreznega nevrološkega razvoja. Gibalne in zaznavne izkušnje predstavljajo pomembno stimulacijo razvoja možganskih sinaps in mielinizacije živčnih ovojnic (Rajović, 2016; Bergant, 2017; Jakovljević in Krejči Hrastar, 2018).

2. UČENJE GIBANJA IN UČENJE SKOZI GIBANJE

Rodimo se z milijoni živčnih celic, a učinkovitost možganov ni odvisna le od njihovega števila (genskega potenciala), ampak tudi od mreže sinaptičnih povezav med njimi, ki se gradi skozi izkušnje gibanja in senzorične vnose, oziroma od mielinizacije živčevja kot biokemičnega procesa dozorevanja živcev za opravljanje zanje značilnih funkcij (Rajović, 2016). Z gibanjem dostopamo do možganov in ustvarjamo nove sinapse, nove nevrološke vzorce ter vzorce vsakodnevnih dejavnosti. Ko se učimo gibati, se hkrati skozi gibanje učimo govora, kolesarjenja, samostojnega hranjenja, metanja žoge, branja, nadzorovanja čustev, sodelovanja v pogovoru ... V vrtčevskem obdobju se pospešeno oživčuje čustveni del možganov, odgovoren tudi za organizacijo, motivacijo in pomnjenje (Koester, 2013). Vse informacije iz okolja prehajajo skozi ta del možganov – zdaj je idealen čas za sproščeno, celostno, zabavno in aktivno učenje skozi spontano, raznoliko igro ter menjavo položajev v gibanju.

3. PREHRANJEVANJE NI SAMO POLNJENJE LAČNIH TREBUŠČKOV

Ustrezen vzorec prehranjevanja je pomemben že za nevrotipično razvijajoče se otroke, še posebej pa za otroke s posebnimi potrebami. Prehranjevanje zanje ne pomeni le vnašanje potrebnih hranil v telo. Naj navedem le nekaj vidikov, na katere vpliva hranjenje:

- Črevesje je tesno povezano z možgani. Ko so ogroženi osnovni kemijski gradniki v možganih ali upade električni potencial živčevja, se je treba usmeriti tudi v to, kaj pojemo in popijemo. Nevrotoksičnost, nezdrava in neuravnotežena prehrana ter pomanjkanje vnosa vode v telo postajajo vse večja ovira razvijajočim se otroškim možganom (Jakovljević in Krejči Hrastar, 2018).
- Skozi prehranjevalno rutino se veliko otrok s posebnimi potrebami začne učiti aktivnega sodelovanja. Usvojijo nevrološki vzorec, da morajo v življenju sodelovati, ko želijo nekaj doseči (npr. če želim dobiti hrano v usta, se moram nagniti naprej do žlice) (Koester, 2013).
- Razvijamo fino motoriko rok in vizualno-motorično koordinacijo, fleksibilno očesno akomodacijo, govor ... Senzomotorični korteks, zadolžen za roke in usta, je največji – roke in usta stimulirajo največji del velikih možganov (Koester, 2013; Rajović, 2016).
- Z gibanjem telesa v različne smeri (nagib telesa naprej, rotacija zapestja in dvig žlice, premik žlice v smeri nazaj do ust) prebujamo speče, neorganizirane možgane, mieliniziramo živčne ovojnice (Koester, 2013).

4. OD TEORIJE V VSAKODNEVNO VRTČEVSKO ŽIVLJENJE

V skupini predšolskih otrok s posebnimi potrebami (gre za prilagojeni program za predšolske otroke) je vsakodnevno razvijanje ustreznih gibalnih in prehranjevalnih vzorcev eden od temeljnih ciljev pedagoškega dela, obenem pa učinkovita pot k vsestranskemu razvoju in napredku otrok.

Predstavljam vam štiriletnega dečka z mikrocefalijo. Besedne komunikacije še ni razvil, je pa pred letom shodil. Priljuden in dobrovoljen fantič je vstopil jeseni v naš vrtec povsem odvisen od pomoči odraslih pri vsakodnevni aktivnostih, kot so hranjenje, skrb za higieno, oblačenje ... Sedal je mimo stola, na tla. V odnosu do svojega telesa in do predmetov v prostoru je bil izjemno neorganiziran. Brezciljno se je gibal po prostoru, se med tekanjem naglo spuščal na kolena, se zaletaval, spotikal ob predmete in ljudi, celo sam obse. Ni se znal igrati, igrače je grizel in jih metal naokrog. Na opisane načine je stalno iskal stimulacijo nevrološkega delovanja in skušal organizirati možgane. Tudi hrana mu je predstavljala enega osnovnih stimulansov.

Po pripravi individualiziranega programa smo z dečkom začeli vsakodnevno načrtno razvijati zaznavne in gibalne sposobnosti – preko strukturiranih dejavnosti in proste igre. V vsakodnevno individualno obravnavo otroka smo vključili preproste gibalne igre za integracijo primitivnih ter postularnih refleksov po dr. Masgutovi. Razvijamo gibalne vzorce v vseh treh dimenzijah gibanja: naprej-nazaj, gor-dol, levo-desno. Tako se bo otrok s posebnimi potrebami izvil iz oklepa refleksov za preživetje. Že od začetka šolskega leta se redno poslužujemo petih preprostih vaj iz koncepta Gradniki gibanja (Building Block Activities), ki spodbujajo izvajanje razvojnih gibanj, le-ta pa vplivajo na razvoj oz. mielinizacijo nevronskih povezav v možganih. Na ta način stopamo korak nazaj v razvoju in otrokovim možganom omogočamo, da se ob zunanji spodbudi organizirajo pri izvajanju vsakodnevni aktivnosti (hranjenje, sedanje, zlaganje kock ...).

Na srečo imamo v bližini vrtca mestni park. Kot vse ostale tudi tega dečka spodbujamo k premikanju po neravnem terenu, saj so ravnotežnostni, taktilni in proprioceptivni sistem že od prvih gibanj bistveni za razvoj možganskih funkcij. Propriocepcijo kot zavedanje položaja telesa v prostoru razvijamo tudi z nošenjem, potiskanjem in vlečenjem težkih predmetov, s skakanjem, kotaljenjem, plezanjem ter premagovanjem ovir. In komaj čakamo tople dni, ko se bomo lahko odpravili raziskovat naravo bosi!

Ne zanemarjamo ostalih čutil. Veliko pozornosti posvečamo predvsem vohu, ki pripomore k občutku varnosti znotraj posameznikovega telesa. Vidne funkcije razvijamo s sledenjem laserski luči.

Na opisane načine ustvarjamo prostor za učenje, ki temelji na nevrološkem razvoju. Poudariti moram, da učenje v najširšem smislu besede temelji na ustvarjanju vzorcev. Zaznavne, gibalne, prehranjevalne ali kakršne koli druge vzorce je treba ponavljati – le tako dejansko mieliniziramo živčno ovojnico in omogočamo prenos, obdelavo ter uporabo informacij. Mielinizacija živčne ovojnice poteka milimeter po milimeter, zato je treba vztrajati tedne, mesece, da otrok na podlagi fizičnih izkušenj pridobi novo veščino. Pomembno je tudi zavedanje vzgojiteljic, da nobene vaje ali aktivnosti ne delamo otroku, ampak z njim – ustvarjamo pogoje, da raziskuje svoje telo in se uči, mi pa na ta način nagovarjamo njegov nevrološki sistem (Koester, 2012).

S ciljno usmerjenimi gibalnimi aktivnostmi in skozi prosto igro je deček delno ozavestil dele svojega telesa, bolje se organizira in večkrat razume, kaj je treba zavestno (ne refleksno) narediti s telesom, da izvede dejavnost: se usede, prime žlico, zajame hrano in jo nese v usta, dvigne kozarec in ga po pitju odloži, ne spusti, poda žogo ipd. Za nas vzgojiteljice, ki delamo z otroki s posebnimi potrebami, je to veličasten napredek, ob katerem se lahko znova poklonimo sposobnostim človeških, posebej otroških možganov.

Naključnemu opazovalcu se morda zdi, da se z otrokom samo igramo, dejansko pa ustvarjamo okolje, ki njegovemu nevrološkemu sistemu omogoča v prvi vrsti številne vestibularne, taktilne in proprioceptivne izkušnje. Notranjo razvojno potrebo otroka, da se giblje in se igra, izkoriščamo za doseganje razvojnih ciljev. Da se razumemo, brezciljno tekanje po igralnici v tem kontekstu ni sledenje notranji potrebi, brezciljne aktivnosti namreč ne pomagajo možganom organizirati se (Ayres, 2009; Koester, 2012). Zahteva se interakcija obraz na obraz z vzgojiteljicami in razvoj skupne vezane pozornosti na potek – vzorec igre ali druge aktivnosti (npr. hranjenja). Opustiti je treba metode poučevanja preko direktnih navodil, ker nagovarjajo višje možganske funkcije, ki niso razvite oz. aktivne. Usmerimo se v izkušensko učenje in učenje s posnemanjem.

5. ZAKLJUČEK

Prosta (ne brezciljna) igra in ustvarjanje ustreznih nevroloških vzorcev (npr. kako se hodi po deblu, pleza na drevo, podaja avtomobilček, pije sok po slamici) sta ena temeljnih gradnikov vrtca kot hiše otrok. Posebej za otroke s posebnimi potrebami, pa tudi za nevrotične otroke. Če želimo, da bo ob všolanju vsak od njih v skladu s svojimi potenciali pripravljen na usvajanje novih veščin, moramo graditi postopoma in upoštevati kritična obdobja: najprej jim omogočimo zaznavne in gibalne izkušnje, nato pridejo na vrsto kognitivni procesi (Bergant, 2017). Če v oddelku s prilagojenim programom predšolski otrok v primernem časovnem obdobju oživi možgansko deblo, male možgane in srednje možgane, si ga lahko predstavljamo v inkluzivnem okolju z vrstniki v naslednjem obdobju, ki je kritično za razvoj možganske skorje.

6. LITERATURA

1. Ayres A. J. (2009). Dijete i senzorna integracija. Zagreb: Naklada Slap.
2. Bergant, T. (2017). Pomen gibanja in raziskovanja v naravi za razvoj naših otrok. Pridobljeno 13. 1. 2018 s <http://www.preprostomontessori.si/ob-dokumentarnem-filmu-naravna-igra-vrnimo-otrokom-otrostvo/>.
3. Jakovljević, T. in Krejči Hrastar, M. (2018). Izročki s seminarja Vpliv gibanja na razvoj in učenje otrok. Maribor.
4. Koester, C. (2013). Movement Based Learning for Children of All Abilities, 3. izdaja. Reno: Movement Based Learning, Inc.
5. Rajović, R. (2016). Kako z igro spodbujati miselni razvoj otroka. Ljubljana: Mladinska knjiga.

VARČNO S HRANO

ECONOMICALLY HANDLING FOOD

POVZETEK:

Že kar nekaj let opažamo, da se med biološkimi odpadki znajde hrana, ki bi jo lahko porabili še naslednji dan, če jo le pravilno shranimo. Hrana je nujno zlo, brez nje ne gre, z njo pa je treba preudarno ravnati, saj je za družinski proračun najdražja. Odločili smo se, da se vključimo v projekt Eko šole s poudarkom na prehrani – »Hrana ni tja za v en dan«, ter otroke ozaveščamo o uporabnosti hrane, o tem, kako lahko neporabljeno hrano še uporabimo. Otroci so preko aktivnega učenja iskali rešitve in prišli do številnih spoznanj. V dejavnosti smo vpletili tudi starše, ki so pri projektu aktivno sodelovali.

KLJUČNE BESEDE: otroci, vrtec, varčevanje s hrano, skrb za okolje

ABSTRACT:

We have been noticing for the past couple of years, that there is a lot of food among the biological waste, that could, if correctly stored and treated, be reused the next day. Food is a scarce necessity we can not live without. However, it is the biggest cost for families that is why we have to prudently handle it. We decided to join the project of ECO school, with emphasizing the importance of food, "The Food Is Not Here To Waste" and raising awareness of its usefulness: how to use the unused food. Children were finding solutions and through active learning collecting the knowledge about the project. We also involved parents that were very actively cooperating with the project.

KEYWORDS: children, kindergarden, food-saving, caring for the environment

1. UVOD

V Evropski uniji vsako leto zavržemo okrog 100 milijonov ton hrane. To ni le etično in gospodarsko vprašanje, ampak pomeni tudi izčrpavanje okolja in omejenih naravnih virov. K zmanjšanju in preprečevanju nastajanja odpadne hrane lahko pripomorejo vsi deležniki v verigi preskrbe s hrano. Informacijske tehnologije pa pri tem ponujajo nove pristope ter omogočajo povezovanje deležnikov, ki odpira poti do družbe brez zavržene hrane.

Že veliko let smo aktivni člani Eko šole in izvajamo razpisane projekte v povezavi s prehrano, gibanjem in zdravjem. Temu namenjamo velik poudarek in otroke ozaveščamo o tem ter sledimo ciljem Eko šole:

- Zmanjšati in preprečiti nastajanje zavržene hrane doma in v vrtcu (hrana ni in ne sme biti odpadke).
- Spodbuditi praktično uporabo neporabljene hrane in prikazati pravilen način shranjevanja prehranskih izdelkov (kuharski mojster ni tisti, ki dobra kuha ter ustvarja veliko odpadkov, temveč tisti, ki premišljeno nakupuje in uporabi vse sestavine).
- Pravilno reciklirati in odlagati ostanke hrane (kompostiranje in ločeno odlaganje v zabojnik za biološke odpadke).
- Povečati zavedanje o odgovornem ravnanju s hrano.
- Skrbeti in krepiti izobraževanje o odgovornem ravnanju s hrano in zavrženo hrano.

2. HRANE NE ZAVRŽEM, PORABIM JO IN PREDELAM

Ker se zdrave ali pa nezdrave prehranjevalne navade oblikujejo že zgodaj in imajo dolgoročne učinke na naše zdravje, je pomembno, da jim že v otroštvu posvetimo zadostno skrb.

V naši prehrani so v povprečju na krožnikih prevečkrat meso in mesni izdelki, premalo pa je rib, sadja, predvsem pa zelenjave in prehranskih vlaknin, ki so pomembni prehranski varovalni dejavniki pred kroničnimi nealezljivimi boleznimi. Skrb vzbujajoč je tudi prevelik vnos soli v naše telo, saj so sprejemljive vrednosti (5 g soli na dan) presežene za več kot 150 odstotkov.

Veliko ljudi težko shaja skozi mesec, med nujne dobrine za preživetje pa vsekakor spada hrana. Z izboljšanjem nakupovalnih navad in lastnim delom lahko privarčujemo kar nekaj denarja.

V skupine otrok vnašamo nova spoznanja s pomočjo dejavnosti, ki so povezane z realizacijo zastavljenih ciljev v skupinah, na ravni enot in ravni vrtca.

3. VARČEVANJE S HRANO

Z otroki v skupinah smo iskali različne načine za zmanjševanje količin zavržene hrane, o tem so se otroci pogovarjali tudi doma, s svojimi starši, bratci in sesticami, v šoli ter v vrtec prinesli precej idej:

- Hrano nakupujemo sproti, da ji ne poteče rok uporabe.
- Kupujemo hrano, ki je zrasla v naši bližini, blizu doma, ker je cenejša, ker je ne pripeljejo z ladjami od daleč.
- Najbolj zdrava je zelenjava, ki zraste pri babici na vrtu in ni nič škropljena.
- Babi nam da ričet, pasulj, pašto fižol, vampe in golaž, ker ga skuha veliko. Pravi, da so te stvari dobre, če se kuhajo v velikih količinah, pa še ceneje je, kot če bi skuhala vsakič posebej.
- Sadje s kmetij je bolj zdravo, čeprav je v njem kdaj kakšen črv. Pa še od blizu je in ga dobimo v leseni gajbici, ne v plastični vrečki.
- Ceneje je, če si sami skuhamo hrano doma, kot če gremo jest v gostilno. Pa še skuhamo toliko, kolikor bomo lahko pojedli, v gostilni pa veliko pustimo, ker ne moremo vsega pojesti.

- Torto lahko namažemo z domačo marmelado in ni treba kupiti umetnih krem za torte. Če ostane smetana, jo lahko zanalašč bolj zmiksamo in nastane maslo, ki ga lahko namažemo na kruh in ga ni treba kupiti.
- Če nam hrana ostane, jo lahko damo v hladilnik in si jo pustimo za jutri, pa mamiči potem še kuhati ni treba. Pokriti jo je treba s pokrovom, naslednji dan pa dobro pogreti, da zavre, da je potem spet dobra za uživanje.
- Enih stvari ne smemo pustiti za naslednji dan, ker je babi rekla, da postanejo strupene. To so špinača, jajca in gobe pa kakšen krompir.
- Fino je, če imamo svoje sadje, ker lahko delamo kompote in marmelade za ozimnico. Pa svojo zelenjavo lahko damo v skrinjo in jo imamo pripravljeno za zimo. Ampak ker pese nimamo, jo kupimo na kmetiji, potem pa jo sami skuhamo, olupimo in naribamo ter damo zamrzniti. Taka je cenejša, ker jo kupimo takrat, ko je poceni, jemo pa takrat, ko je draga.
- Sami pečemo kruh, ker je to ceneje. Pa še notri lahko damo, kar nam paše: čebulo, česen, semena, orehe. Ko zmanjka, spečemo drugega in ničesar ne vržemo stran, pa še embalaže ni. Tudi moko kupimo, ko gremo v mlin, je domača in bolj zdrava.
- Mami skuha veliko golaža in ga damo v zamrzovalnik.
- Kupujemo hrano, ki ji bo kmalu potekel rok in je v trgovinah v posebnih hladilnikih in je res zelo poceni, je pa še nekaj časa v redu. Po navadi meso, včasih salamo ali jogurte.

4. PRIMERI DOBRE PRAKSE V NAŠEM VRTCU

- **Zbiranje receptov** (kako uporabiti ostanke hrane)

Z otroki smo ob pomoči njihovih staršev in predvsem starih staršev iskali načine, kako porabiti ostanke hrane, zato smo skupaj iskali recepte. Ugotovili smo, da lahko marsikaj porabimo naslednji dan, če to primerno shranimo:

1. Iz ostankov krompirja v kosih lahko pripravimo svaljke (potrebujemo 500 g krompirja, 1 jajce, sol, moko, 1 žlico masla).
 2. Iz ostanka testenin lahko naredimo testeninsko solato (potrebujemo testenine, različne vrste zelenjave – papriko, bučke, paradižnik, jajčevce, čebulo ali česen, sol, poper, majonezo, malo gorčice, po želji tudi jogurt).
 3. Iz ostankov koščkov mesa lahko pripravimo omako za testenine ali svaljke (na kocke narezano meso, čebula, paradižnikova omaka).
 4. Iz ostankov kruha lahko naredimo kruhove croke ali rezine (potrebujemo kruh, čebulo, slanino, peteršilj, sol, jajce, malo mleka, za zgostitev malo drobtin).
 5. Iz kruha lahko naredimo tudi »kruhke« za v juho (na maslu popečemo na kocke narezan kruh in ga damo v juho).
 6. Kruh lahko posušimo in ga zmeljemo v drobtine.
- Delavnica s starši: **izdelajmo hrano iz filca** (s katero se bodo lahko igrali otroci). Starši so prinesli filc različnih barv in ob pomoči strokovnih delavk izdelali različno hrano, predvsem sadje in zelenjavo pa tudi koščke mesa. Otroci so potem med igro spoznavali, kaj se uživa surovo, kaj se kuha, peče, panira ali soči (naredi sok ali smuti).
 - **Izdelava sadja in zelenjave iz plastelina** (otroke smo spodbujali, da so bili čim bolj ustvarjalni in da so iz plastelina izdelali najljubše sadje ali zelenjavo. Ob tem smo govorili o tem, da nekateri jedo vse in niso izbirčni, drugi določene hrane ne marajo ali so nanjo celo alergični.

Poudarili smo pomen količine, ki si jo otroci naložijo na krožnike, da vzamejo toliko, kolikor bodo pojedli, in raje pridejo po repete, kot da bi hrano zavrgli.)

- **Vzgoja semen iz plodu** (Iz posajenih, dozorelih paradižnikov, ki so jih pridno zalivali otroci, smo skupaj pobrali semena, jih posušili in prezimili, potem pa skupaj z otroki posadili v majhne lončke, v katere smo naredili luknjice, da je lahko odtekala voda. Ko so rastline nekoliko zrasle, smo jih presadili v večje lončke. Pogovor so strokovne delavke vodile tako, da so otroci ugotovili, da brez vode ni življenja in da tudi rastline potrebujejo vodo za rast. Z vodo je treba ravnati preudarno, ker je na nekaterih delih Zemlje ni, zato ljudje celo umirajo. Če rastline vzgojimo sami, je manj odpadne embalaže ali je praktično sploh ni, saj lahko lončke uporabimo večkrat.)
- **Zeliščni vrt** (Otroci iz starejših skupin so skupaj s strokovnimi delavkami zasadili zeliščni vrt, za katerega so potem tudi skrbeli. Zelišča so opremili z napisi, jih zalivali, pleli plevel, jih pobrali in posušili, potem pa naredili mešanice zelišč za čaj ali pa posamezna zelišča zapakirali in opremili z napisi, za kaj se uporabljajo. Na zeliščnem vrtu tako vsako leto uspevajo žajbelj, meta, melisa, bazilika, timijan, origano, kamilice in sivka. Pridelke z zeliščnega vrta smo lično zapakirane v vrečice in steklene kozarčke ter ustrezno opremljene z napisi in navodili uspešno prodajali na novoletnem bazarju, kjer smo izkupiček namenili za sklad vrtca.)
- **Slikovni spomin** (Strokovne delavke smo naredile spomin na temo sadja in zelenjave, otroci so našli par in poiskali ustrezni sadež na krožniku, ga okušali ter opisali, kakšen je okus posameznega sadeža, in tako ugotavljali, da precej sadja in zelenjave sploh ne poznajo ter da jim eni okusi prija, drugi pa so jim neprijetni.)
- **Diagram zdravo/nezdravo – maram/ne maram** (Strokovne delavke so se z otroki pogovarjale o tem, kaj je zdravo in kaj ni. Otroci so začudeno ugotovili, da imajo radi predvsem nezdravo hrano, tiste, ki je zdrava, pa ne marajo preveč. Skupaj smo ugotovili, da sicer pojedjo kar nekaj sadja (predvsem v vrtcu), zelenjave pa bistveno premalo, zato smo pogovor speljale na vrtčevski jedilnik. Skupaj smo ugotovili, da nikomur ni všeč vse, kar je na jedilniku, vendar gospa, ki jedilnik sestavlja, tega sestavi tako, da otroci zaužijejo vse, kar njihovo telo potrebuje. Na žalost so otroci sami ugotovili, da skorajda ni nezdrave hrane, ki je ne bi marali, zelo veliko pa je zdrave, ki jim ni všeč ali pa je sploh še niso poskusili, zato niso vedeli, kam naj jo umestijo.)
- Otroke smo seznanile s pojmom prehranska piramida, skupaj pa smo jo tudi izdelali.

V povezavi s temo varčevanja s hrano smo kot izziv vzele tudi enega od ciljev Kurikuluma za vrtce, ki govori o izboljšanju informiranja in sodelovanja s starši. Starši so bili ves čas vpeti v naše delo, pridno so delali domače naloge (iskali recepte, nosili sadike, semena, otrokom podajali informacije o uporabi sadja, zelenjave, zelišč, skupaj z nami otroke učili o načinih varčevanja s hrano in njeni ponovni uporabi). Istočasno smo v vrtcu in doma govorili o ločevanju odpadkov, nekateri otroci so povedali, da je treba embalažo od hrane, preden jo vržemo v zabojnik za ločeno zbiranje odpadkov, splahniti z vodo.

Upoštevali smo vse, kar zajema načelo sodelovanja s starši, eden najpomembnejših ciljev, ki smo mu sledile, pa je, da imajo starši pravico sodelovati pri načrtovanju življenja in dela v vrtcu in v oddelku ter po dogovoru z vzgojiteljem aktivno sodelovati pri vzgojnem delu.

Tako so starši otrok iz nižjih starostnih skupin z otroki izdelovali sadje in zelenjavo iz različnih materialov, starši otrok iz starejših skupin so z otroki izdelovali plakate o prehrabnih navadah družine, se pogovarjali o zdravi in nezdravi hrani, strokovne delavke pa so te otroke peljale na tržnico, kjer so izvedli opazovalni sprehod (poleg opazovanja so imeli možnost tudi poskusiti kislo repo in kislo zelje, korenček, redkvico) in spoznavali manj poznane sadeže (liči, limeto, mango, avokado,

naši). Ker so v skupinah tudi otroci, katerih starši prihajajo iz drugih držav, smo imeli teden, ki smo ga posvetili hrani iz drugih dežel. Na ta način smo otrokom nekoliko približali prehrano iz Gane, Bosne, Turčije, Francije, Anglije, Albanije, Srbije in značilne jedi teh dežel.

K sodelovanju pa smo pritegnili tudi starše otrok s posebnimi potrebami, ki obiskujejo naš razvojni oddelek. Ker gre za otroke s primanjkljaji na več področjih in posledično precejšnjim zaostankom tudi na intelektualnem področju, ti otroci ne zmorejo razumeti vseh navodil, lahko pa sodelujejo po svojih močeh. Tako smo skupaj s temi otroki in njihovimi starši uredili korita na terasi razvojnega oddelka ter zasadili paradižnik in papriko. Otroci so s strokovnima delavkama pridno zalivali sadike, opazovali rast rastlin, potem pa pojedli pridelke, ki so jih vzgojili sami. Ob pomoči strokovnih delavk in ostalih otrok iz vrtca so si ogledali zeliščni vrt in pomagali narediti osvežilni napitek z limono in meliso, ki so jo sami nabrali.

Tako smo v okviru načela enakih možnosti in upoštevanja različnosti med otroki ter načela multikulturalizma poskrbele za upoštevanje značilnosti starostnega obdobja, upoštevale smo individualne razlike v razvoju in učenju, vsaj delno smo zagotovile pogoje za stalno ali občasno vključevanje predšolskih otrok s posebnimi potrebami v življenje in delo rednih oddelkov v vrtcu, skušale pa smo upoštevati tudi načelo različnosti in multikulturalizma na ravni izbora vsebin, dejavnosti in materialov, ki naj otrokom omogočajo izkušnje in spoznanja o različnosti sveta.

5. ZAKLJUČEK

Otroci so resnično napredovali pri prepoznavanju načinov pridelave in predelave hrane. V okviru varčevanja s hrano so bili realizirani najpomembnejši cilji s področja narave:

- Otrok spoznava, kaj za življenje potrebuje sam in kaj potrebujejo druga živa bitja.
- Otrok pridobiva izkušnje, kako sam vpliva na naravo, kako lahko dejavno prispeva k varovanju in ohranjanju naravnega okolja ter kako to počnejo drugi ljudje.
- Otrok spoznava različno prehrano in pridobiva navade zdravega in raznolikega prehranjevanja.
- Otrok razvija predstavo o nastajanju odpadkov ter pomenu in možnostih predelave.

Poleg otrok smo se veliko novega naučili tudi vsi delavci vrtca, dejavnosti pa so nas še bolj povezale (hišnik je poskrbel za to, da je zeliščni vrt sploh nastal, poskrbel je za zemljo za korita; kuharica nam je svetovala o uporabi zelišč pri kuhi in nam posojala svoje pripomočke; čistilke so pridno čistile zemljo in semena, ki smo jih skupaj z otroki spregledali ali pomotoma posuli tam, kjer to ni bilo potrebno, starši so veselo prinašali naročeno in otroke zasipavali z informacijami). Predvsem pa smo vsi skupaj ob vseh dejavnostih neizmerno uživali.

»Spoštovati moramo človeško življenje, hkrati pa tudi življenje živali, rastlin in mineralov. Kamen je lahko živ. Kamen lahko uničimo. Tudi Zemljo. Uničevanje našega zdravja z onesnaženim zrakom in vodo je povezano z uničevanjem mineralov. Način obdelovanja zemlje, kako ravnamo z odpadki, vse te stvari so med seboj povezane.« (Tich Nhat Hanh)

6. LITERATURA IN VIRI

1. Kurikulum za vrtce, marec 1999
2. <http://www.slovenija-co2.si/index.php/dobre-prakse/trajnostna-proizvodnja-in-potrosnja/it-resitve-za-zmanjsevanje-kolicin-odpadne-hrane>
3. https://www.kresnik.eu/misli-o-planetu-zemlja_clanek_1039.html
4. http://www.mz.gov.si/si/delovna_podrocja_in_prioritete/javno_zdravje/varovanje_in_krepit_ev_zdravja_prehrana_gibanje_dusevno_zdravje_itd/prehrana/