

Tjedan zdravlja u vrtiću: Budimo čisti k' o Srijeda



DET VRT
SLAVUJ



6. 4. 2022.



U Srijedu učimo o važnosti higijene

Održavanje naših ruku, zubića, tijela, hrane i prostora koji nas okružuje čistima jedan je od načina na koji voda pomaže u očuvanju našeg zdravlja. Kad pazimo da smo čisti mi sami, kao i prostor u kojem boravimo i hrana koju jedemo smanjujemo mogućnost da u naš organizam uđe kakav virus ili bakterija. Osim toga, pranjem voća i povrća ispiremo i različite kemikalije koje čuvaju biljke od nametnika, a mogu biti štetne i za nas.

Zato se danas zabavite u priči i aktivnostima kojima ćemo naučiti kako na zanimljive načine možemo održavati higijenu za naše zdravlje.



Neke ideje za organizaciju aktivnosti u vrtiću:

- Razgovarajte o higijeni i njezinoj važnosti u prevenciji bolesti: o ispravnom pranju ruku i četkanju zubi, o važnosti nošenja čiste odjeće i čuvanja vlastitog pribora za osobnu higijenu.
- Potičite djecu da razmisle na koje sve načine možemo održavati čistima naša okruženja, koliko često je potrebno prati površine te zašto nije dobro zajednički koristiti pribor za jelo i sl.
- Djeci obratite pažnju i na to da je za zdravlje važno prije jela oprati svježe voće i povrće.
- U vrtiću postavite označe i podsjetnike koji će djecu poticati na redovito pranje ruku i namirnica, ali i održavanje prostora čistim.
- Napravite kutak s karticama ili drugim kreativnim rješenjem gdje će djeca moći pogledati kako izgledaju neoprane, a kako oprane ruke/zubi/površine unosimo u tijelo dok i zaključiti kakve sve organizme dodirujemo lice i usta neopranim rukama.
- Spomenite i trenutnu epidemiju koronavirusa i još jednom porazgovarajte s djecom o važnosti redovitog pranja ruku i ne dodirivanja lica i usta neopranim rukama.
- Neka djeca budu kreativna i zabilježite njihove domišljate ideje!



Dodatne ideje za aktivnosti...

IMITATIVNA IGRA KUPANJA LUTKICA*

DOB DJECE

Jaslička dob

OPIS AKTIVNOSTI

- Zaštitite najlonom stol, pripremite vodu u posudice, vatu i lutke. Navedena sredstva djeci koriste kao poticaj za imitativnu igru kupanja lutkica.
- Razgovarajte s djecom što i na koji način rade da bi bili čisti i uredni.



SLIKANJE NEVIDLJIVOM BOJOM*

DOB DJECE

Jaslička dob

OPIS AKTIVNOSTI

Većina djece vole igre vodom, a korištenje novih pomagala dodatna je zanimljivost.

Ova aktivnost može se izvoditi korištenjem kuglica od vate, ali i kistovima, spužvicama ili nekim drugim „pomagalima“. Potrebno je biti oprezan ukoliko dijete još uvijek stavlja predmete u usta.

Za slikanje nevidljivim bojom (vodom) koristite komad papira u boji ili karton. Zalijepite podlogu za crtanje na pod, stol ili drugu površinu gdje će dijete slikati. Uronite nekoliko kuglica vate u zdjelicu s vodom i dodajte jednu po jednu svakom djetetu. I vi uzmite jednu i pokažite djetetu kako će slikati nevidljivom bojom. Možete djeci zadati neku temu – slikamo kišu, balončice sapunice koje smo otpuhali, snijeg, lišće u jesen,... ili pustite djecu da slikaju vaticama, ručicama, da budu kreativna i uživaju u ovoj vodenoj aktivnosti!



VESELO PRANJE RUKU*

DOB DJECE

Jaslička i vrtička dob

OPIS AKTIVNOSTI

Pri pranju ruku s djecom pjevajte pjesmicu o važnosti vode za pranje ruku. Pjesmica traje oko 30 sekundi, što je preporučeno vrijeme za temeljito pranje ruku:

**SAPUN, VODA, JE'N, DVA, TRI
ZA PRANJE RUKU SPREMNI SMO SVI!**

**PUŠTAM VODU, TRLJAM DLAN,
PUNO PUTA SVAKI DAN.
IZNAD, ISPON, PRST PO PRST,
SVAKI POKRET BAŠ JE ČVRST.**

**OKO PRSTA VRTIM SNAŽNO,
NEĆU ŽURIT, TO JE VAŽNO,
MJEHURIĆA SAD JE STO,
PA ISPEREM, GOTOVO!***

*Autorica stihova i glazbe: Nataša Klarić Bonacci, prof.



BALONI OD SAPUNICE U ZATVORENOM*

DOB DJECE

Jaslička i vrtička dob

OPIS AKTIVNOSTI

U posudu stavite mlaku vodu, malo deterđenta, jestivu i perivu boju, djeci ponudite slamku i pokažite im na koji način mogu puhati kroz slamku i proizvoditi zabavne mjehuriće.



PERI, PERI ZUBE*

DOB DJECE

Jaslička i vrtička dob

OPIS AKTIVNOSTI

Prije pranja zubi s djecom pjevajte pjesmicu iz koje će saznati kada, čime, kako i zašto prati zube. Prateći tekst i ritam pjesmice, upotpunite je odgovarajućim pokretima. Imajući na umu važnost očuvanja zaliha pitke vode, razgovarajte s djecom o načinima štednje iste. Istaknite pranje zubi kao aktivnost u kojoj zatvaranjem slavine tijekom četkanja štedimo vodu.

Svako jutro, poslije jela
i slatkiša punih zdjela,
prije no što podeš spati,
zube trebaš prati!

Četkicu u ruku uzmi
i pastu iz tube,
gore, dolje, lijevo, desno,
peri, peri zube!

Uzmi malo vode –
guc, guc, guc, guc!

Promućkaj po ustima –
muć-muć, muć-muć, muć!

Pa ispljuni – pljuć!

Da bi zubi zdravi bili,
da se ne bi pokvarili,
svako dijete mora znati
svoje zube prati!



1

Sva-ko ju-tro, po-slije je - la i sla-tki-ša pu-nih zdje-la, prije no što po-deš spa-ti, zu-be tre-baš pra-ti!

5

Če-tki-cu u ru-ke u-zmi i pas-tu iz tu - be, go-re do-lje, lije-vo de-sn-o, pe-ri, pe-ri zu - be!

9

U-zmi ma-lo vo - de: guc, guc, guc, guc! Pro-muć-kaj po u-sti-ma: muć-muć, muć-muć, muć! Pa is-plju-ni pljuć!

14

Da bi zu - bi zdra-vi bi - li, da se ne - bi po-kva-ri - li, sva- ko dije-te mo-ra zna-ti svo-je zu-be pra - ti!

ČISTIMO ZUBE – POLIGON U PROSTORU*

DOB DJECE

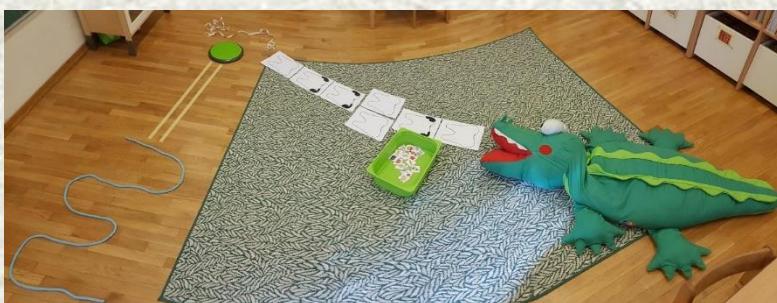
Jaslička i vrtička dob

OPIS AKTIVNOSTI

Potrebno vam je: slikovne aplikacije namirnica, zdravog i pokvarenog zuba, uže, lastika, životinja s ustima

- Razgovarajte s djecom o pranju zubi – što nam je sve potrebno (četkica, pasta, zubni konac i voda); zašto moramo brinuti o svojim zubima; na koje načine; osim pranja zubi, možemo prevenirati pojavu karijesa (pravilna prehrana) i veliku životinju s ustima nahraniti zdravim namirnicama.

- Složite poligon u prostoru te djeci objasnите na koji način će ga proći. Djeca neka izuju papuče. Njihova stopala će biti zubići koje moraju očistiti hodajući bosi po: pasti za zube (zakrivljenoj liniji užeta), po četkici (ravna traka na parketu – drška, izbočeni dio na tepihu – glava četkice), koristiti zubni konac (provlače lastiku ispod nogu). U nastavku poligona slijedi školica zdravih zuba tako da pokvarene zubiće preskaču ili izbjegavaju te na kraju hranjenje gladne životinje „zdravim“ namirnicama odabirući slike namirnica i ubacujući „zdrave“ u „usta“ životinje.



PRANJE VOĆA I POVRĆA*

DOB DJECE

Jaslička i vrtička dob

OPIS AKTIVNOSTI

Potrebni materijali:

Plastična posuda za vodu

Plastično voće i povrće

Topla voda

Tekući sapun

Četkice, sružvice, kapaljke, krpice

Napunite posudu mlakom vodom i dodajte sapun. Objasnite djeci koliko je važno pranje svježeg voća i povrća prije jela. Prije ove igre možete odigrati igru trgovine u kojoj ćete „kupiti“ potrebno voće i povrće.

Koristeći sružvice, četkice i ostala pomagala operite svoje plastično voće i povrće pri tom učeći o važnosti unosa voća uz pjesmicu:

VODA I SAPUN TREBA NAM SAD,

PEREMO RUKE I BRIŠEMO TAD.

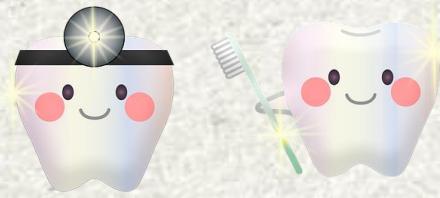
**ŠARENO VOĆE PRED NAMA JE SVUD,
SLATKO I ZDRAVO, ZA SNAGU JE TU.**

**PEREMO JABUKU, GULIMO NARANČU
BANANA I KIVI SMIJE SE ŠLJIVI!
CRVENU JAGODU PROBAJ SAD TI
GROŽĐE I ŠLJIVE JEDIMO SVI.**

*Autorica stihova: Dubravka Mišetić, prof.



OSOBNA HIGIJENA – PRANJE ZUBIĆA*



DOB DJECE

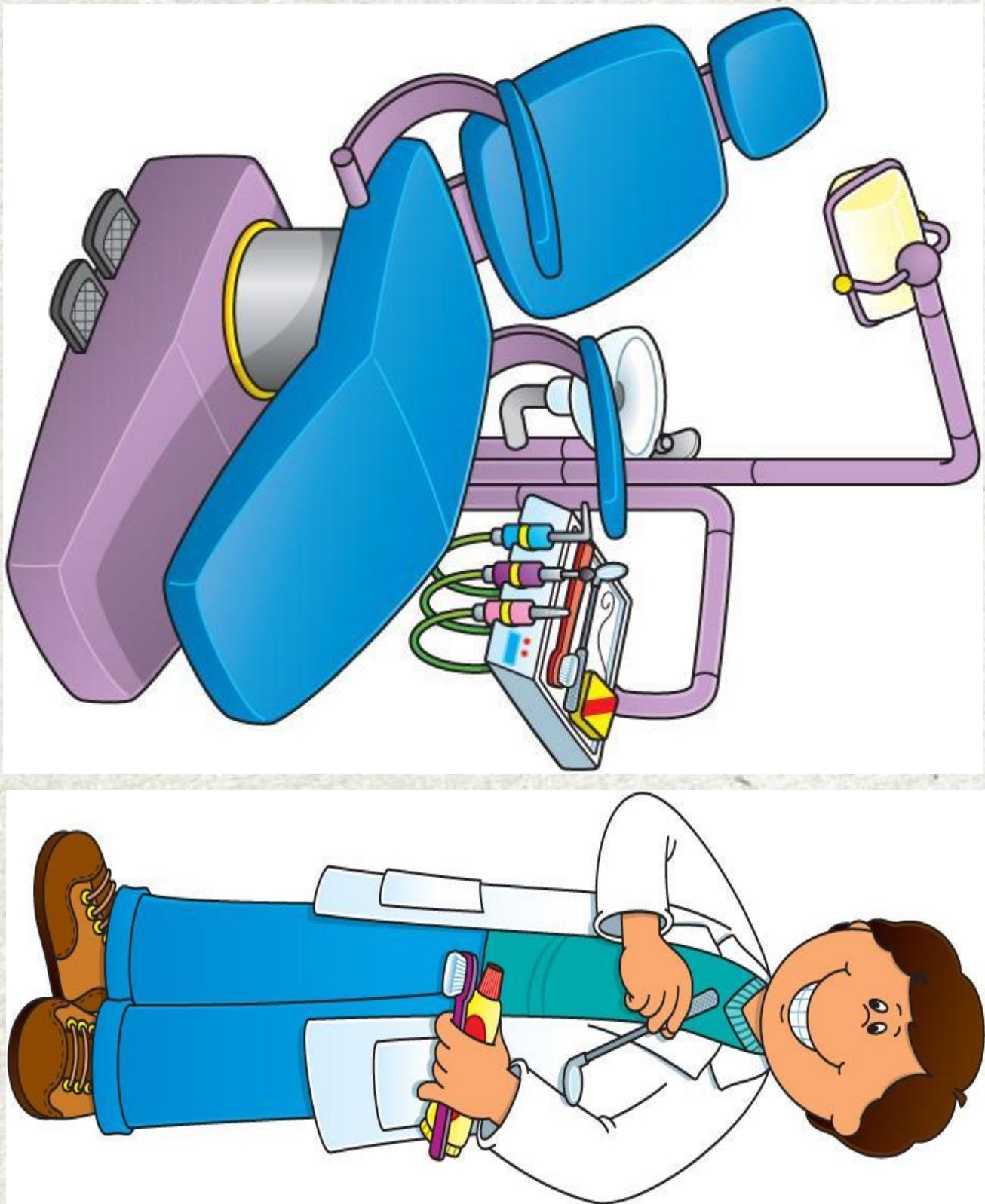
OPIS AKTIVNOSTI

Vrtićka dob

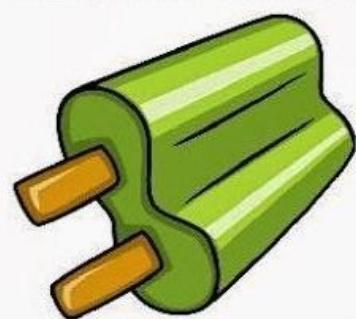
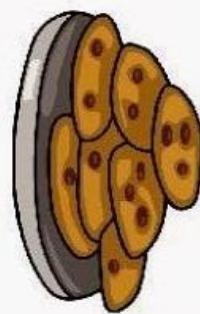
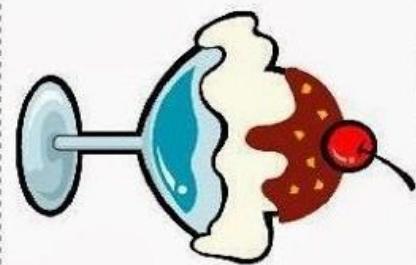
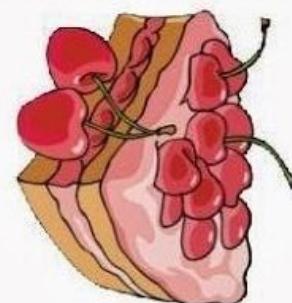
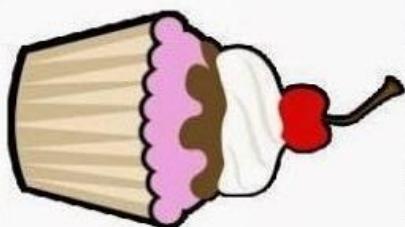
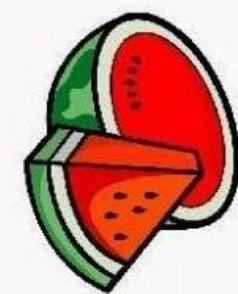
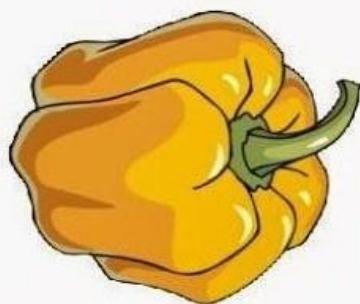
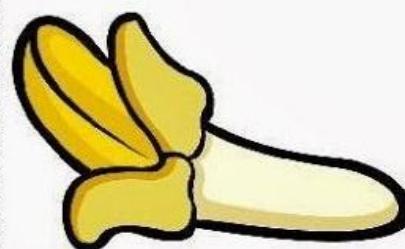
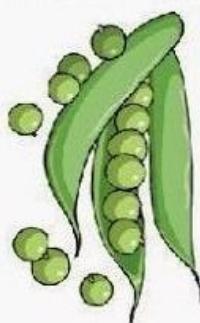
- **Potrebni materijali:** slikovni prikaz zubara i zubarskog stolca (u nastavku), plastificirani set zubića (u nastavku), crni marker, četkica za zube, sličice namirnica (u nastavku)
- Aktivnost započnite razgovorom s djecom. zajedno opišite tko je zubar, što zubar ima odjeveno, gdje radi, što mu je sve potrebno za rad i sl. Dajte priliku djeci da podijele svoja iskustva kako im je bilo kod zubara.
Zatim ih pitajte znaju li kako se pravilno brinuti o svojim zubićima (koliko često ih treba prati, koju hranu treba izbjegavati).
- Neka djeca sjednu za stol. Svakom djetetu podijelite plastificiran set zubića. Na jednom markerom obojajte nekoliko zubića - to će predstavljati karijes. Zatim dijete pridružuje sličice preporučenih namirnica čistim, a nepreporučenih prljavim zubima. Zamolite djecu da četkicom iščekaju nečistoće sa zubića. Povežite ovo četkanje zubića s pričom o važnosti redovitog pranja zubi i osobne higijene.
- S djecom možete obraditi i priču koja potiče osobnu higijenu, a ujedno pomaže i pri pronalaženju načina za borbu protiv straha od zubara. Ovo su neke od slikovnica koje predlažemo:
„Gric i Grec“ (autori: Lj.Vranić i S.Isaac, izdavač: Zapis d.o.o.)
„Medvjedići kod zubara“ (autori: S.Berenstain, J.Berenstain, izdavač: Algoritam)
„Zašto trebam prati zube? Prva pitanja i odgovori“ (autor: K.Daynes, izdavač: Profil)
„Kod zubara“ (autor: M.Križanović, izdavač: Eskadrila d.o.o)
„Konj koji je imao neugodan vonj“ (autorica: Dijana Merey Sarajlija)



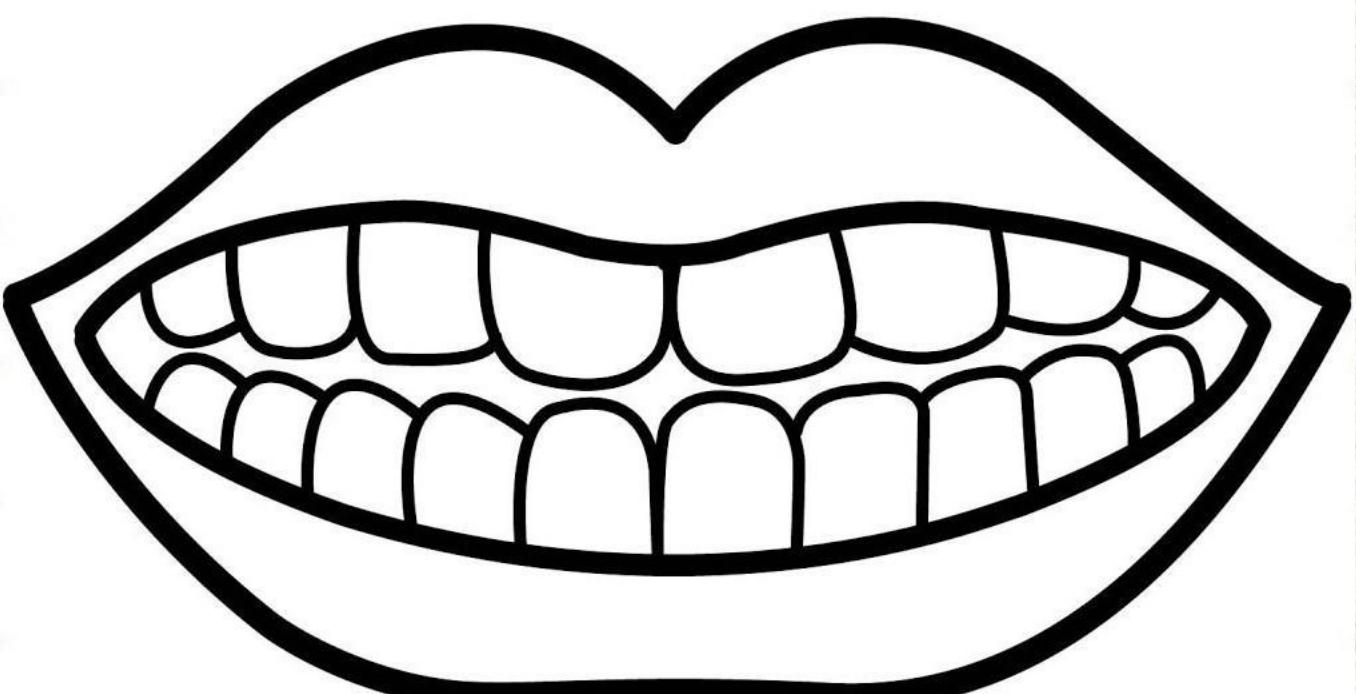
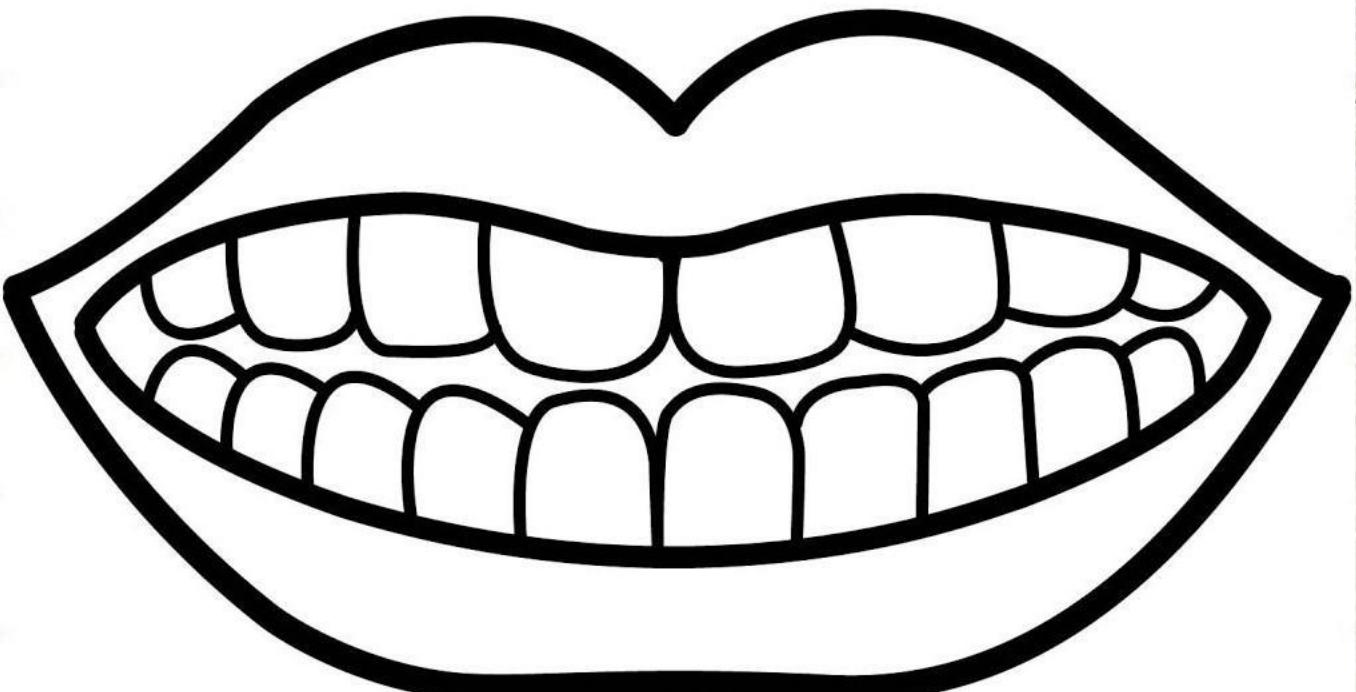
OSOBNA HIGIJENA – PRANJE ZUBIĆA, nastavak



OSOBNÁ HĽJENA - PRANIE ZUBÍČA, nosťovok



OSOBNA HIGIJENA – PRANJE ZUBIĆA, nastavak



DIVOVSKI BALONI OD SAPUNICE*

DOB DJECE

OPIS AKTIVNOSTI

Vrtička dob

Djeca obožavaju balončiće od sapunice. Još ako su ti balončići veliki i ne pucaju čim se izrade veselju nema kraja!

Ovu aktivnost poželjno je provoditi na otvorenom, najbolje tijekom vlažnih, oblačnih dana.

Za izradu aktivnosti potrebno je napraviti sapunicu, koja se teksturom razlikuje od one kupovne i najbolja je ako odstoji preko noći. Uz sapunicu bit će vam potrebni i čarobni štapići pomoću kojih će dijeca izraditi svoje divovske balone.

Sastojci za sapunicu:

6 šalica vode (destilirane ili vodovodne)

1/2 šalice deterđenta za suđe

1/2 šalice kukuruznog škroba ili brašna

1 žlica praška za pecivo

1 žlica tekućeg glicerina

Miješanjem rastopite škrob u vodi. Oprezno dodajte preostale sastojke da ne nastane previše pjene. Odložite otopinu (najbolje preko noći), najkraće 1 sat uz povremeno miješanje kako bi se škrob što je više moguće otopio. Zanemarite ako na kraju ostane dio škroba na dnu, balončići će biti odlični bez obzira!

Otopinu je najlakše koristiti iz plitkih, širokih posuda. Što više balončića napravite otopina će biti bolja. Prvih nekoliko bi moglo odmah puknuti, ne dozvolite da Vas to obeshrabri!



Materijali za izradu čarobnog štapića za balone (svako dijete trebati će svoj štapić):

Dvije slamke

Uže duljine oko 6 do 8 slamki koje ćete provući kroz slamke i zavezati krajeve u čvor.

Uronite svoje čarobne štapiće u otopinu, hodajući unatrag s rukama u zraku oslobođite balon i uživajte u igri. Vjerujemo da ne trebate dodatne upute već da će spontana igra koja nastane biti puna radosti, tjelesne aktivnosti i mnoštva razloga za popiti pokoju čašu vode.



NE ZABORAVI!



ZAŠTO JE VODA SUPER?
UTAŽUJE ŽEĐ, BESPLATNA
JE I UVIJEK JE BLIZUI!

ŽIVJETI ZDRAVO



www.struktturnifondovi.hr



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.