

Tjedan zdravlja u vrtiću: Dignimo Čaše vode za zdravlje u četvrtak



ŽIVJETI
ZDRAVO



SLAVUJ



7. 4. 2022.



Svjetski dan zdravlja

7. 4. 2022.

Četvrtak je najvažniji dan u obilježavanju ovog tjedna –
Svjetski dan zdravlja!

Ove godine tema Svjetskog dana zdravlja je
„Naš planet, Naše zdravlje“!

Na današnji dan se uz **#HealthierTomorrow** prisjetimo:

- **Naš planet, naše zdravlje: čuvajmo naš zrak, vodu i hranu čistima.** 2 milijarde ljudi na svijetu nemaju pristup čistoj vodi za piće. Čuvajmo izvore pitke vode tako da spriječimo ulazak vode iz kanalizacije, otpada i kemikalija u jezera, rijeke i podzemne vode.

#HealthierTomorrow

- **Zagađena voda može izazvati teške bolesti.** **#HealthierTomorrow**

Ideje za obilježavanje Svjetskog dana zdravlja u vrtiću:

- U grupi se prisjetite da je danas Svjetski dan zdravlja, a da je zdravlje najdragocjeniji dar.
- Opišite zašto je naš planet Zemlja prekrasno mjesto za život. Pitajte djecu po čemu je Zemlja posebna i kako ju sve možemo čuvati?
- S djecom osvijestite da je za zdravlje potreban zdrav okoliš, hrana, voda i da moramo čuvati sve blagodati koje nam naša Zemlja pruža.



Naš planet Naše zdravlje

Čuvajmo naš zrak, vodu i hranu čistima

#HealthierTomorrow



Četvrtak je dan kad se prisjećamo da svaki dan pijemo čaše vode za zdravlje

Mi koji živimo u Hrvatskoj imamo sreće što uglavnom svi imamo zdravstveno ispravnu, dostupnu vodu za piće i to je razlog za slavlje! Voda je neophodna za očuvanje zdravlja.

Djeca bi dnevno trebala popiti pet čaša vode!

I još jednu ako su tjelesno aktivna!

I još jednu ako je vani jako vruće!



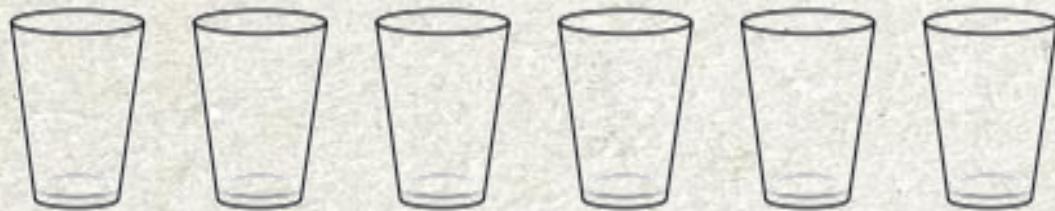
Neke ideje za organizaciju aktivnosti u vrtiću:

- Razgovarajte s djecom o tome zašto je važno piti vodu za zdravlje? Po čemu se voda razlikuje od drugih pića? Što radi voda u našem organizmu?
- Svakom djetetu podijelite Dnevnik unosa vode (u nastavku). Nek oboje jednu čašu svaki put kad popiju čašu vode i na taj način prate vlastiti dnevni unos vode.
- S djecom napravite plakat s porukom o važnosti pijenja vode za zdravlje, neka djeca osmisle vlastiti slogan koji će nas motivirati da redovito pijemo vodu!
- Učinite vodu i čaše djeci stalno dostupnima, u radu napravite pauze za unos vode. Od korištenih plastičnih bočica napravite personalizirane bočice vode, neka svako dijete ukrasi vlastitu bočicu materijalima koje imate dostupnima, bojama, kolaž papirom, naljepnicama i sl. i na taj će način naučiti redovito piti vodu i reciklirati plastiku.
- Neka djeca budu kreativna i zabilježite njihove domišljate ideje!

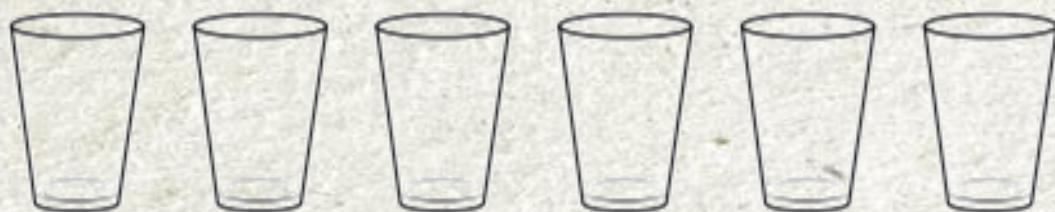


Dnevnik unosa vode

P



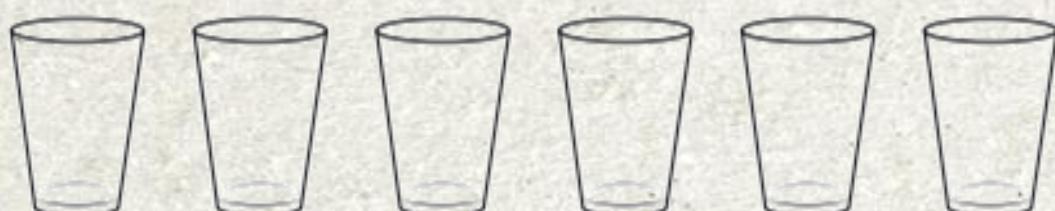
U



S



č



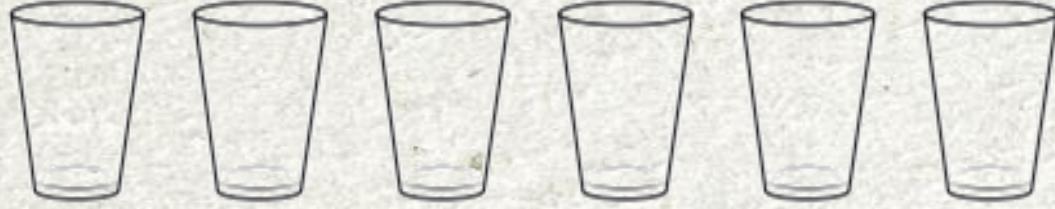
P



S



N



Podsjetnik:
Svaki dan popij barem 6 čaša vode!



VODA S OKUSOM*

DOB DJECE

Jaslička dob

OPIS AKTIVNOSTI

- Djeci ponudite razno voće (kivi, naranča, limun, ananas, borovnice...) koje potom djeca ubacuju u čaše s vodom, miješaju ih slamkama te isprobavaju razne varijante vode s okusom.
- Kroz aktivnost djeca prepoznaju, imenuju i isprobavaju raznovrsno voće te otkrivaju kako voda može biti privlačnija za piće kad je učinimo šarenom i zanimljivih okusa.

*aktivnost osmisile: odgojiteljice DV Slavuj



DRAMSKO PRSTNA IGRA VODA*

DOB DJECE

Jaslička dob

OPIS AKTIVNOSTI

- Izradite od filca prstne lutke oblaka s kišom te lutkice djece i povrća od plutenih čepova.
- Djeca neka igraju imitativnu igru sadnje povrća umetanjem lutka i povrća u napravljene rupe na kartonskoj kutiji od jaja što djeci predstavlja vrt.
- Potom djeca koristeći prstne lutke pokreću prstiće govoreći našu osmišljenu pjesmicu Voda:

Povrće nam vodu treba,

Oblak kišu zato spremna.

Kišo padaj, padaj ti

povrće će te popiti.

I djeca će vodu pitati,

zdravi, jaki tada biti.

Voda i povrće djeci treba

da mogu rasti sve do neba.



PLES VODE*

DOB DJECE

Vrtićka dob

OPIS AKTIVNOSTI

- Recite djeci da će plesati kao voda. Pitajte svako dijete koje je boje voda i koje boje bi dijete htjelo biti dok pleše kao voda. Prihvatićete bilo koji odgovor (npr. "Naravno, možeš biti narančasta voda!"), ali podsjetite ga da je voda prozirna, ali da kada gledamo vodu u prirodi, ona često ima plavu boju. Možete za ples koristiti i rekvizite. Plešite na nekoliko načina:
 - uz glazbu s cd-a, radija ili računala: glazbu možete prethodno izabrati sami, a možete i birati s djetetom te ga pitati: Zvuči li ova glazba kao voda? A ova? Kad odaberete glazbu, plešite zajedno „kao voda“. Kad pjesma završi slijedi pljesak! Ako se neko dijete ne osjeća ugodno, to je u redu, polako ga kroz dane učite na to da se slobodno kreće, potičite zajedničkim plesom te pokažite da je njegov pokret važan, lijep i dobrodošao. Prijedlozi glazbe na temu vode: Saint-Saëns: Aquarium / Bedrich Smetana: Vltava / Claude Debussy: Reflets dans l'eau; / Badal Beyli: The see for the piano and orchestra
 - uz glazbu koju stvarate: napunite različite čaše, boce i staklenke vodom pa žličicom udarajte u njih. Prvo svira jedan dio djece, a drugi pleše, a kasnije se zamijene.
 - uz govor zajedno: ponavljajte tekst ili zvukove. Plešite kao more, kao valovi povezanim, valovitim pokretima uz : ŠŠŠŠŠ, ŠŠŠŠ, ŠUMI, ŠUMI (izmjenjujte glasno, tih), kao potok, zajedno, držeći se za ruke, dok brzo hodate : TOK TOK TOK TOK TEČE, TEČE POTOKE, kao rijeka hodajte zajedno, ali sporije, govorite IIIIJEEE, IIIJEE, IDE RIIIIJEEEKA, kao slap zajedno „gurate“ rukama zrak prema dolje SSSSSS / ili KAP KAP KAP teče SLAAAP, kao kiša kad sipi PA--PA--PA--PA lupate prstima po podu), kad pada malo jače okrenutim dlanom udarajte po podu DA - DA -DA -DA, još jače TA - TA -TA -TA udarajte rukama po podu, još jače nogama po podu, ide grom BUM / DUM jednom snažno udarite rukama i nogama ili SKOK uz udar nogama u pod!)
 - uz govor odvojeno, jedno po jedno dijete: zadajte djetetu zvuk, govorite npr. ŠŠŠŠŠ, a dijete treba prepoznati o kojoj se vodi radi i otplesati kako ste to zajedno radili prije. Ako kažete TOK TOK TOK, dijete glumi mali brzi potok, itd.



VALOVI*

DOB DJECE

Vrtićka dob

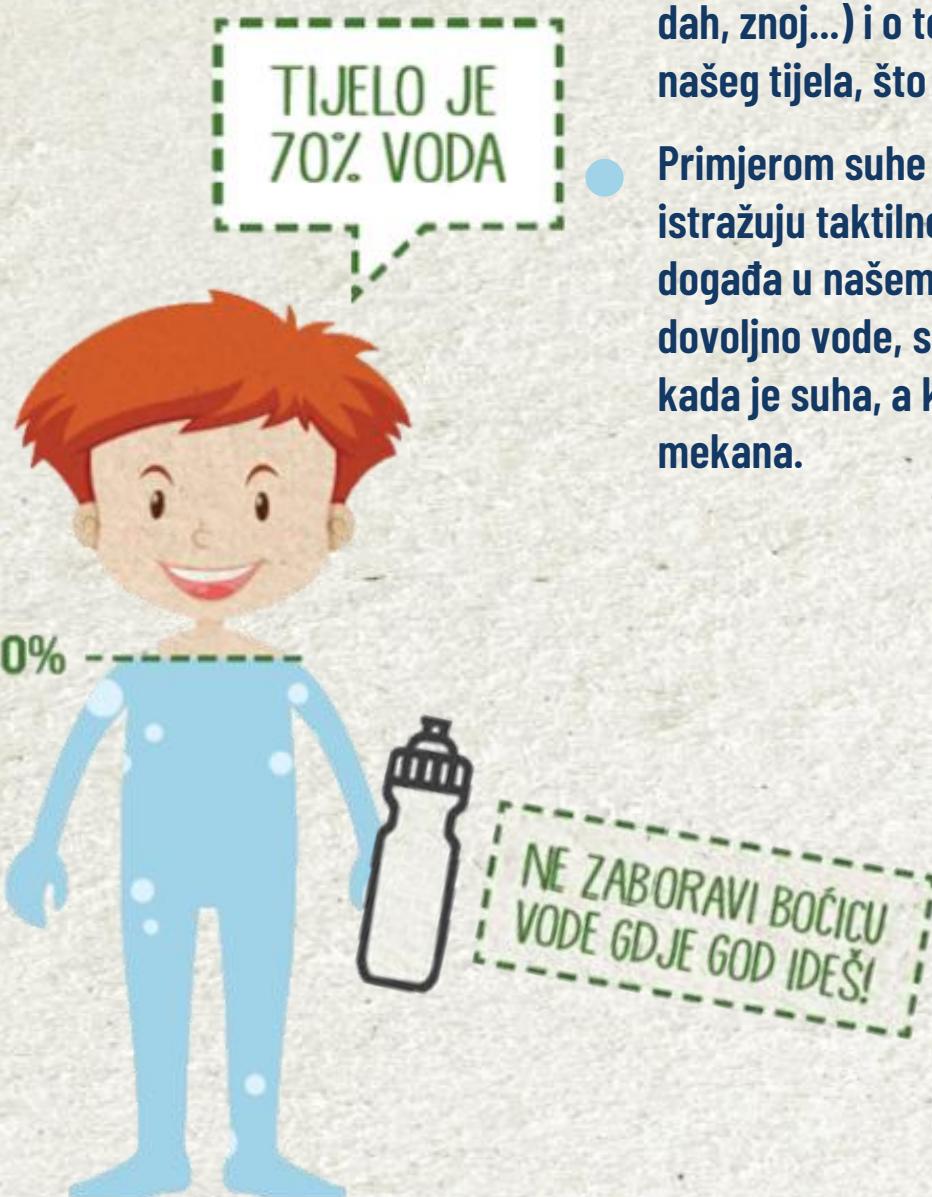
OPIS AKTIVNOSTI

- **S užadi, šalovima ili sl. napravite more na način da u parovima primite dva užeta; svatko u paru u jednoj ruci drži po jedan kraj svakog užeta:**
 - zajedno podižite užad i govorite: **GORE**
 - zajedno ih spustite i govorite: **DOLJE**
 - opet ih zajedno podignite i govorite: **GORE**
 - pa ih zajedno uzburkajte i govorite:
VALOVI SE BORE! ili LJULJA SE MORE!
- **Možete sve ponavljati koliko se djeci svidи, uz varijaciju da govorite samo što radi desnu ruku, dok lijeva treba raditi suprotno.**
- **Istu igru igrajte tako da na opisani način stvorite valove, a po jedno dijete se kroz "uzburkane valove" pokušava probiti na drugu stranu. Možete uz to govoriti: U MORU PLIVAJ, U MORU PLIVAJ... nakon čega se približite i "sakrijte" dijete između / ispod sebe govoreći: ZARONI!**

GDJE JE U NAMA VODA?*

DOB DJECE

OPIS AKTIVNOSTI



Vrtićka dob

- Razgovarajte s djecom o tome gdje se sve u našem tijelu nalazi voda i u kakvom obliku (u nosu, u oku suza, u ustima slina, u plućima dah, znoj...) i o tome gdje je voda unutar našeg tijela, što ne vidimo.
- Primjerom suhe spužvice za suđe koju djeca istražuju taktilno možete približiti što se događa u našem tijelu ako ne unesemo dovoljno vode, spužvica je smežurana i kruta kada je suha, a kada je namočimo, postaje mekana.

VODA ŽIVI U SVIM ŽIVIM BIĆIMA*

DOB DJECE

Vrtićka dob

OPIS AKTIVNOSTI

Pitajte djecu zašto je voda važna, zašto je moramo često piti i kako bi izgledao život ljudi, životinja i biljaka bez vode. Naglasite djeci da se voda nalazi u svim živim bićima te da je i u tijelu svakoga od njih jako puno vode koja nam je nužna za život te ju zato moramo redovito unositi u svoj organizam.

Prva demonstracija

Potrebno vam je: prozirne boce, plava tempera, voda, crteži čovjeka, životinje i biljke.

Na jednu bocu zalijepite glavu, ruke i noge čovjeka, na drugu glavu i šape životinje, a na treću cvijet. Potom uzmite veću količinu vode u koju ste prethodno umiješali malo plave tempere. U bocu s likom čovjeka i životinje ulijte oko 70 % vode, u bocu sa slikom cvijeta oko 90 % vode.



Druga demonstracija

Potrebno vam je: role od papirnatih ubrusa, plava tempera, kist, crtež glave

Zajedno s djecom sastavite lik čovjeka postavljajući role od papirnatih ubrusa u obliku tijela.

Zalijepite role za podlogu i dodajte crtež glave. Izbrojite koliko ste ukupno rola zalijepili te oko 70 % njih obojite plavom temperom koja predstavlja vodu.



Zaključak

Opišite djeci da i ljudi i životinje i biljke imaju veliku količinu vode u sebi koju je potrebno održavati. Zato je važno da djeca piju pet čaša vode svaki dan, a kad dođu vrući ljetni dani, možemo pomoći i drugim živim bićima da dođu do vode, primjerice ostaviti posudicu s vodom u parkovima za žedne životinje te češće zalijevati biljke da ne bi presušile.

POJILICE ZA ŽIVOTINJICE*

DOB DJECE

Vrtićka dob

OPIS AKTIVNOSTI

Pročitajte djeci pjesmu, a zatim je zajedno interpretirajte. Objasnite im nepoznate pojmove te istaknite poruku koju nosi, a to je briga o živim bićima (djeca uče da je voda svima potrebna). Usporedite ljeto i zimu – ljeti životnjama nedostaje vode, zimi hrane. Djeca predškolskog uzrasta pjesmu mogu naučiti i recitirati.

Izradite s djecom pojilice za ptice, mace, bube i druge životinjice. Postavite ih u dvorištu vrtića ili u obližnjem parku. Kada djeca idu van igrati se, neka ponesu malo vode i napune pojilice. Potaknite ljubav djece prema životnjama tako da ih naučite brinuti o njima.



Kad dođe ljeto,
dani postanu vrući,
voda gasi vatru,
voda gasi žed.
No, u prirodi kad zavlada suša,
životinja rijetko vodu kuša.
Sjeti se ostaviti u svome parku
zdjelicu vode
da na suncu žarku,
ptičica koja ti pod prozorom pjeva,
ma, životinja ijedna,
ne bude žedna.

Autorica stihova: Marija Fabek Subotić,
mag. educ. phon. rehab.

ČAŠA VODE ZA ZELENU OAZU, ZELENA OAZA ZA SRETPNU DJECU*

DOB DJECE

Vrtićka dob

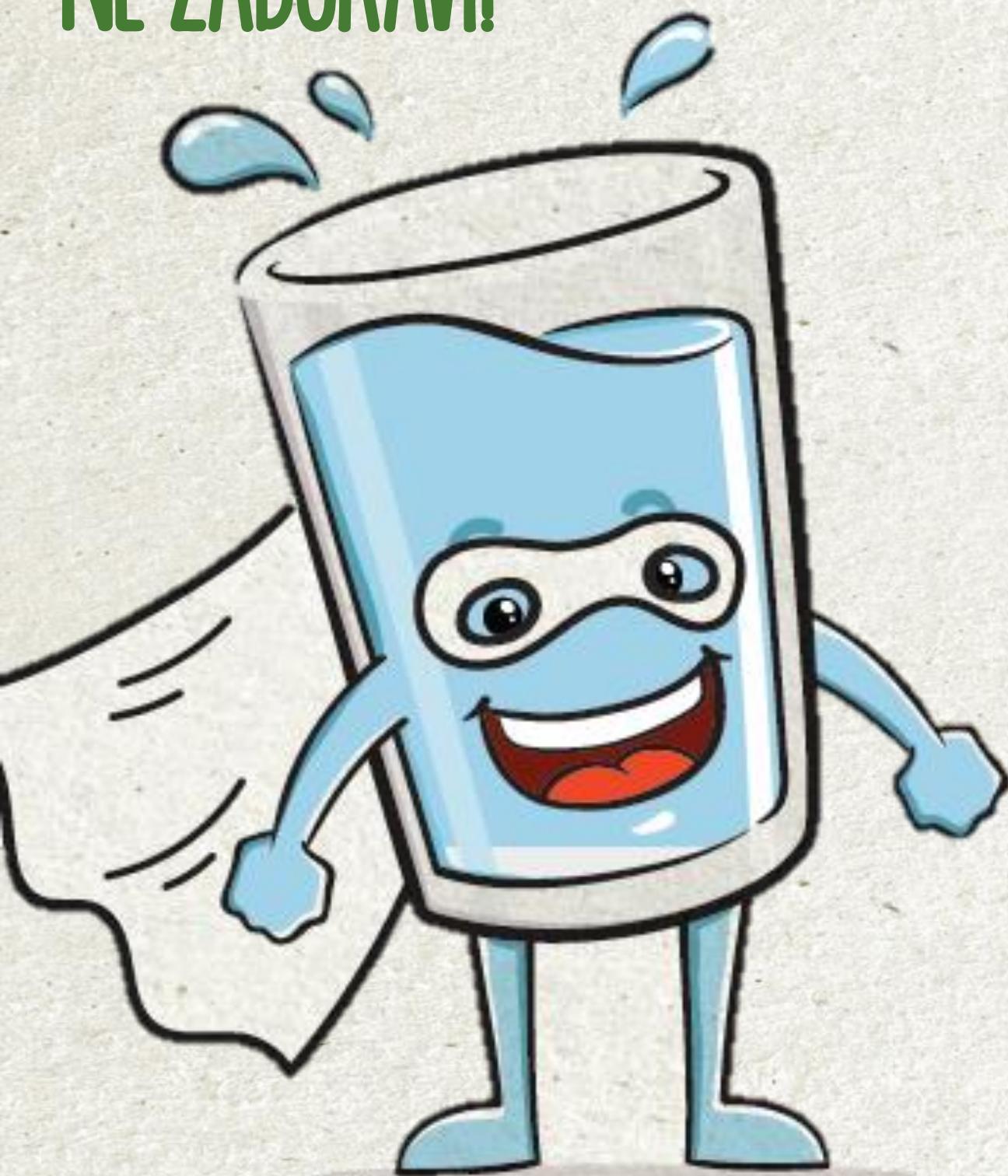
OPIS AKTIVNOSTI Razgovarati s djecom o važnosti vode za zdravlje ljudi, životinja i biljaka. Pričati o važnosti vode za rast biljaka i o važnosti biljaka za život oko nas. Kako biljke dobivaju vodu u prirodi? Kako vodu dobivaju sobne biljke? Koje biljke trebaju manje, a koje više vode? Kako biljka upija vodu? Gdje ta voda sve putuje? Što se dogodi s biljkom kada ne dobiva dovoljno vode?

Pripremiti ili iskoristiti postojeću „Zelenu oazu“, mjesto na hodniku ili boravku gdje ima biljaka u tegli, svako dijete s malom količinom vode zalijeva biljku, neke biljke trebaju više vode, neke trebaju manje. Izaći s djecom u dvorište vrtića, pričati o tome moraju li zalijevati i biljke u dvorištu. Nakon zalijevanja sobnih biljaka u prostoriji vrtića, sjediti u „Zelenoj oazi“ ili stajati ispod drveta u dvorištu i napraviti vođenu vježbu disanja. Neka svako dijete stane pored neke biljke ili u vanjskom prostoru neka podigne list s tla. Duboko udahnemo na nos i pokušamo „pomirisati“ biljku/list. Izdahnemo na usta i pokušamo dahom pomaknuti listove biljaka. Odrasla osoba broji 10 udaha i 10 izdaha.

Pričajte s djecom o važnosti boravka u prirodi i s biljkama.



NE ZABORAVI!



NE ZABORAVI BOĆICU
VODE GDJE GOD IDEŠ!



ŽIVJETI ZDRAVO



Europska unija
"Zajedno do fondova EU"

