

# PROJEKT: UČIMO RASTI ZDRAVO

pišu: **Jelena Marić, Vesna Celin**, odgajateljice i **Zlata Almesberger**, glavna med. sestra

## Kako je projekt nastao?

Nakon uočavanja većeg interesa djece obje skupine za teme iz područja zdravih oblika življenja, početkom radne godine napravili smo orijentacijski plan projekta koji je obuhvaćao tri globalna područja koja smo podijelili na tri teme:

1. Pojam o sebi
2. Dijete i okolina i
3. Tko se brine o našem zdravlju?

Kao cilj projekta odredili smo stjecanje navika za očuvanje zdravlja, usvajanje zdravih oblika življenja te podizanje opće zdravstvene kulture. Za svako određeno područje smo planirali moguće aktivnosti, prikupljali sredstva, a sve aktivnosti smo dokumentirali - fotografijom, audio zapisom, likovnim radovima i izrekama djece ...

## Tema: Pojam o sebi

**Ciljevi:** Stvaranje pozitivne slike o sebi, usvajanje znanja o rastu i razvoju, različitosti, navikavanje na redovito održavanje osobne higijene te poticanje razvoja lokomotornog sustava i jačanje ukupnog zdravlja djeteta. Obradivali smo sljedeće teme: *To sam ja, Antropometrijska mjerenja, Svi smo različiti, Naše tijelo i Osobna higijena.*

**Što smo naučili?** Svako dijete je jednako vrijedno i moramo poštivati tuđu individualnost. Međusobno se razlikujemo po izgledu i spolu ... Za dobar rast i razvoj moramo održavati svoje zdravlje, osobnu higijenu, higijenski prostor i igraćake, moramo se baviti tjelesnim aktivnostima. Naše tijelo se stalno mijenja. Djeca su naučila sljedeće:

*RINA: Različiti smo jer težina raste više od nekog, jer više jedemo. Da je netko žensko znamo po imenu, po tijelu i po glasu.*

*MARIN: Neki ljudi imaju drugačiju boju tijela i glave.*

*LAURA: Muški imaju kad ženske nemaju pimplek.*

U našem istraživanju smo koristili dječje fotografije, različite slike, model zubi, razna pomagala za mjerenje, aplikacije, stihove, priče, pjesme, pano s dječjim radovima, sredstva za osobnu higijenu, higijenu prostora, različite posude, ginjfol i plošne lutke, dijafilmove i prirodni materijale.

## Tema: Što je dobro za naše zdravlje, a što ne?

**Ciljevi:** Poticanje zdravog načina života, razvijanje eko-osjetljivosti i poticanje ukupnog rasta i razvoja. Obradivali smo sljedeće teme: *Zdrava i nezdrava hrana, Virus i bakterije, Dezinfekcija igrački i Ekološka osjetljivost.*

**Što smo naučili?** Naučili smo zašto je hrana potrebna. Naučili smo koja je hrana zdrava, što treba jesti i piti, koliko hrane treba uzimati. Saznali smo da nečistoća utječe na razvoj bakterija i virusa, kako se prenosi zaraza i kako se treba čuvati od zaraze. Naučili smo da je čist okoliš zdrav okoliš, a svojom nebrigom čovjek uništava prirodu pa stradavaju ljudi te biljni i životinjski svijet. Jako nas je zanimalo kako možemo sačuvati sebe i okoliš pa smo puno o tome istraživali u knjigama i časopisima. U našem istraživanju koristili smo plakate, fotografije, enciklopedije, vaze za cvijeće, sjemenke, sadnice, alatke i vreće za smeće. Promatrali smo sitne predmete kroz mikroskop, proveli smo test za vid, skupljali smo žitarice i proizvode od žitarica i učili o važnosti voća, povrća i mliječnih proizvoda. Smislili smo i puno stihova, pjesmica, priča, brojalica i scenskih prikaza. Djeca su o novim saznanjima rekla:

JASMIN: *Moraš jesti puno vitamina, jer onda nemaš tvrdu kakuću.*  
 ANJA: *Meni je čokolada pojela sve zube. Mama mi ne da puno kruha jer deblja.*  
 MARIN: *Vitamina ima u salati, ako ga ne jedeš možeš biti bolestan i umrijeti.*  
 MARIN: *Virusi i bakterije se uopće ne vide, to ti je ono kad lete kapljice iz usta i kad te mogu zaraziti.*  
 RINA: *To je ono što ne vrijedi, jako su mali i okrugli, pogotovo na kosi. Gledaju se sa svijetlom i onim daleko-zorom, pomagačem da gledaš jako daleko. Zove se dalekozor koji sve vidi.*

## Tema: Tko se brine o našem zdravlju?

**Ciljevi:** Suzbijanje straha od liječnika i stomatologa. Stjecanje znanja o važnosti kontrole zdravlja. Prevencija nastanka bolesti.

Otišli smo na sistematski pregled kod stomatologa, jedan liječnik nas je posjetio u vrtiću, pregledao nas je fizijatar i na kraju smo napravili kutić liječnika.

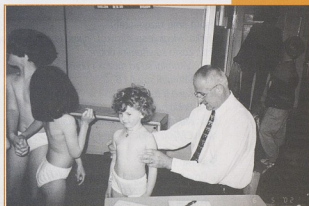
KATJA: *Zubar je dobar, vadio mi je zubić pa sam dobila pod jastuk novac.*  
 LAURA: *Zube napadaju mali čovječuljci, to su bakterije.*  
 RINA: *Doktor za leđa i noge je bio jako dobar, jer nam ništa nije radio. Samo nas je gledao.*

Naučili smo da liječniku i stomatologu odlazimo da bismo bili zdravi. Oni su nas poučili koju hranu treba jesti i koju odjeću treba nositi. Saznali smo koliko je boravak na zraku i tjelovježba važna za zdravlje te zašto idemo zubaru, što se nalazi u našim ustima i kako moramo održavati higijenu zubi. Koristili smo model zubala, liječničku torbu s priborom, pribor stomatologa, slike, slikovnice, priče, stihove, scenski prikaz, brojalice i predmete iz kutića liječnika.

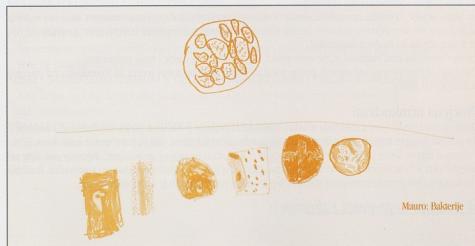
Motivirani interesom grupe, projekt smo nastavili i ove radne godine, a cilj nam je jačanje ekološke osjetljivosti i to kroz teme: *Voda, Zrak i Tlo.*



Ana: Zubi



Liječnički pregled ne boli!



Mauro: Bakterije