

POROČILO O IZVEDENIH AKTIVNOSTIH PROGRAMA ZDRAVJE V VRTCU

Krepim (oblikujem) sebe in svojo skupnost



Rdeča nit letošnjega leta je bila Krepim (oblikujem) sebe in svojo skupnost, pri projektu sodeluje vseh 26 oddelkov vrtca.

Kljub z epidemijo Covid -19 močno zaznamovanemu šolskemu letu, smo se ves čas prizadevali, da smo otrokom ponujali dovolj priložnosti za pridobivanje novih spoznanj, izkušenj in priložnosti, da so doživeli veliko novega in lepega. Spoznanja in znanja nas krepijo, naredijo močnejše, bogatejše in bolj modre, da postanemo boljši - zase in za našo družbo. Veseli smo bili, ko se je epidemija Covid v pomladnih mesecih koledarskega leta stabilizirala do te mere, da smo v prostore našega vrtca ponovno povabili starše, stare starše in tudi posamezne občane, ki so nam z veseljem predstavili svoje delo.

Pri delu z otroki sledimo prepričanju, da zdravi posamezniki gradimo zdravo družbo. Verjamemo, da posameznik s svojim vedenjem in delom vpliva tudi na skupnost in obratno zato otrokom omogočamo izkusiti pristnost, iskrenost, vključenost. Prizadevamo si, da so slišani, videni in jim hkrati kažemo, da tudi sami vplivajo in oblikujejo svojo skupnost.

Žal bi mi bilo, da v uvodnem nagovoru ne bi zapisala povabila, ki so ga zapisali nacionalni koordinatorji programa Zdravje v vrtcu z NIJZ, saj poseblja vse, za kar si v vrtcu Galjevica prizadevamo že več let: *Vsi gradimo svoje socialne mreže, sami, preko družine, prijateljev, vrtca ali lokalnih društev. Z znanjem, pogledi, zavzemanji in vedenji vplivamo tudi na skupnost v kateri živimo, ji pripadamo, na skupnost, ki nas varuje in krepi. Podprimo drug drugega, lepo nam bo.*

»Nič več ne bo kot je bilo nekoč«, lahko razumemo tudi kot» Ustvarimo nekaj novega, dobrega, boljšega«.

V nadaljevanju predstavljamo aktivnosti, ki smo jih izvajali znotraj projekta:

1. ZDRAVA PREHRANA

Zdrava prehrana v vseh obdobjih ima pomemben vpliv na zdravje otrok, v predšolskem obdobju pa tudi na razvoj prehranjevalnih navad, ki običajno ostanejo tudi v poznejšem življenjskem obdobju. Z raznoliko in zdravo prehrano otroci spoznavajo vsa živila od tradicionalnih jedi do jedi, ki so v povprečnem slovenskem gospodinjstvu redkeje uporabljena (polnozrnata živila, ponudba vseh vrst sadja in zelenjave, kvinoja, ajdova kaša, oreščki,..). Strokovni delavci otrokom tekom celega leta približujejo okuse različnega sadja in zelenjave, s ponudbo sadnega ali zelenjavnega krožnika. Rojstne dneve praznujemo s poudarkom na dejavnostih, ki so slavljencu najljubše, pogostitev pripravimo v različnih oblikah, kot sadne solate, sadna nabolada, zelenjavni prigrizki ipd.. Otroci sodelujejo tudi pri pripravi različnih jedi, kot so zeliščni namazi, napitki, zelenjavne juhe, praznična peciva.

SD se z otroki pogovarjajo o zdravi in nezdravi prehrani, ter jih ozaveščajo o tem kako prehrana vpliva na naše zdravje in počutje.



2. GIBANJE

Otroci se zavedajo, da k dobremu zdravju pripomorejo tudi gibalne aktivnosti, ki krepijo ne le telo temveč tudi duha. Gibalne dejavnosti izvajamo vsakodnevno v različnih okoljih (igralnica, garderoba, telovadnica, zunanje površine vrtca) še najraje na prostem v različnih okoljih in v vsakem vremenu. Sprehajamo in potepamo se po bližnji in širši okolici (Botanični vrt, hrib Golovec, grajski hrib), vključeni smo v športni program Mali sonček, tedensko smo se vključevali v integrirane športne dejavnosti (SD Novinar) in v gibalne dejavnosti vključevali elemente NTC učenja. Cilji, ki smo jim sledili: omogočanje in spodbujanje gibalne dejavnosti otrok, spoznavanje in izvajanje različnih elementarnih gibalnih iger, sproščeno izvajanje naravnih oblik gibanja, spoznavanje pomena sodelovanja v igralni skupini, medsebojne pomoči in »športnega obnašanja«, spoznavanje vloge narave in čistega okolja v povezavi z gibanjem v naravi. V naravi se otroci dobro počutijo, so optimistični in izražajo neizmerno veselje in ustvarjalnost kar dokazano pripomore k dobremu zdravju. Na gibalni izlet smo ob koncu šolskega leta povabili tudi starše in se skupaj z njimi peš odpravili na grajski hrib.

3. SKRB ZA DUŠEVNO ZDRAVJE

V vseh oddelkih našega vrtca je skrb za dobro počutje otroka prioriteta in spodbujanje otrok k samostojnosti prednostna naloga. Strokovni delavci se preko celega leta z otroki pogovarjajo o tem kako skrbimo za dobro počutje sebe kot tudi vseh ostalih s katerimi prihajamo v stik. Večkrat na leto pripravimo kulturne dogodke pri katerih so otroci glavni nastopajoči s čimer izgubljajo strah pred javnim nastopanjem in s tem pridobivajo na samozavesti. V vrtec smo povabili stare starše in se odpravili na urejanje in čiščenje okolice vrtca ter bližnjega gozda in tudi na tak način medgeneracijsko sodelovali. Prebirali smo različne knjige na temo samospoštovanja, prijaznosti in socialnih veščin. Obiskali smo Narodno galerijo, Mestni muzej, sodelovali z čebelarjem in api terapevtko. Udeležili smo se vrtca v naravi, spoznali življenje na kmetiji, bili na zimovanju in letovanju, kjer smo skrbeli zase in se aktivno naučili reševanja problemov z besedami. Obiskali smo glasbeno šolo Rakovnik in Tartini, ter KGBL, kjer smo spoznavali inštrumente in poklic glasbenika. Otroci spoznavajo samega sebe in tudi razlike ter podobnosti z drugimi. Učijo se prepoznavati in izražati svoja čustva. Z različnimi aktivnostmi kot so, joga, masaža, poslušanje glasbe, pogovori, senzorne igre in igrače smo skrbeli za duševno zdravje otrok. Poudarek je bil na pozitivnih čustvih, ki so krepila otrokovo samopodobo, samozavest in samospoštovanje ter s tem vplivale tudi na njihovo dobro počutje. Pri tem nam je pomagalo tudi opazovanje in spoznavanje narave, njenega cikla in zakonitosti. Opazovali smo razlike, ki nekatere bogatijo in v pravih situacijah gradili spoštovanje, odgovornost in toleranco. Naučili smo se opazovati, videti in čutiti navdihujoče dogodke, pojave, izdelke, glasbo itd.

4. OSEBNA HIGIENA

Čez vso leto smo poudarjali skrb za osebno higieno. Obiskal nas je Muck Poldi in nam pokazal in razložil kaj so to mikrobi. Otrokom je po rokah posipal čudežni prah, ki se je svetil pod UV svetilko in jih naučil pesmico o umivanju rok. Otroci so si vso leto, ko so si umivali roke, prepevali pesmico ali šteli. Pogledali so si tudi video o mikrobih in na to temo prebrali pravljico. Pogovarjali smo se tudi o Corona virusu in

ostalnih nalezljivih bolezni. Otrokom želimo na čim bolj prijeten način predstaviti način pravilnega umivanja rok, ki ga mnogokrat prenesejo tudi v domače okolje. V sodelovanju s strokovnimi delavci oddelka želimo na ta način prispevati k učinkovitemu preprečevanju širjenja nalezljivih bolezni. Otroke iz oddelkov 3-5 let je obiskala tudi profesorica zdravstvene vzgoje in otrokom na igriv način predstavila pomen in primeren način čiščenja zob. Z animacijo lutke in zgodbo o Kočniku je demonstrirala pravilno tehniko umivanja zob. Otroci so ji pomagali pri ugotavljanju katera je zdrava in katera manj zdrava prehrana. Vsak posameznik si je ob pomoči odrasle osebe temeljito očistil svoje zobe. Še pred prihodom zdr. delavke smo več dni namenjali pripravi na njeno delavnico.. V knjižnici smo si sposodili knjige in enciklopedije ter se podučili o tem kaj se zgodi, če ne skrbimo dovolj temeljito in dosledno za higieno zob. Prebirali smo zgodbe o zobnih vilah in miškah. Še posebej je otroke navdušila pravljica z naslovom tudi pošasti si umivajo zobe. Igrali smo se igre, kjer so otroci skrbeli za lutke in jim čistili zobe, ob tem pa so nekateri tudi izgubili strah pred obiskom zobozdravnika. Naučili smo se deklamacijo o zajčku. Risali in barvali smo zobe, jih preštevali in poimenovali. Iz plastelina smo oblikovali alejo zobkov itd.

5. VARNO S SONCEM

Zaradi lepih sončnih dni smo z aktivnostmi pričeli že v mesecu aprilu. Otroke smo tri mesece zelo intenzivno ozaveščali o nevarnosti sonca. Pogovor je stekel s pomočjo fotografij zakaj je sonce dobro in zakaj je sonce slabo. Otroci so razvrščali fotografije. Nato smo iskali rešitve, kako in na kakšen način bi se lahko zaščitili pred soncem. Otrokom smo pokazali kremo za sončenje, oblačila (pokrita ramena in kolena), pokriva, sončna očala, senčnike. Pogosto smo se odpravili na igrišče vrtca in tam iskali senco, otroke smo opominjali, da so v vrtec prinašali pokrivala in sončna očala. Prav tako se med igro nismo zadrževali na soncu ampak smo vedno poiskali senco in skrbeli za zadostno hidracijo otrok. Otroci so izdelali tudi knjižico varno s soncem, ter jo predstavili staršem. V revijah so iskali izdelke, ki zaščitijo pred soncem in jih lepili na plakat. S strani NIJZ smo prejeli elektronske dokumente, ki so jih SD lahko uporabljali pri izvajanju vsebin in so podlaga za pripravo delavnic, ki jih strokovni delavci izvajajo v neposrednem delu z otroki.

Preko systemske elektronske pošte smo vse starše pozvali, da otroke že pred prihodom v vrtec ustrezno zaščitijo s sončnimi kremami, jih oblečejo v lahka oblačila z dolgimi rokavi in jim na glavo namestijo pokrivalo. V poletnem času se izogibamo soncu med 10.00 in 16.00 uro in upoštevamo pravilo »**kadar je dolžina sence krajša od dolžine telesa poiščemo senco**«.

6. VARNOST V PROMETU/NA IGRIŠČU

Varna pot v vrtec - Predšolski otroci so aktivni udeleženci v prometu, zato je ključnega pomena, da so seznanjeni z varnim vedenjem. Otroci spoznavajo varnost v prometu tudi preko sprehodov v okolici vrtca kjer spoznavajo prometne znake, semafor, prehod za pešce, vedenje na pločniku in kolesarski stezi ter pomen uporabe čelade in varnostnega pasu. Varnost v prometu otroci spoznavajo v oddelku s pomočjo pogovora, slikanic, animiranih filmov in igrac. V tednu evropskega tedna mobilnosti smo pripravili dopoldanski dogodek Varna pot v vrtec z različnimi vsebinami vezanimi na varnost v prometu.

Na to temo smo prebirali pravljice, prepevali pesmice si ogledali poučne videoposnetke in naredili poligon, kjer so se otroci znašli v vlogi kolesarjev in pešcev. Beležilo smo tudi s katerim prevoznim sredstvom so otroci prišli v vrtec in se pogovorili kako so poskrbeli za svojo varnost.

Pomemben del varnosti predstavlja tudi igra na igrišču. Ustreznost igral se preveri vsakodnevno tako s strani hišnikov/gospodinj kot s strani strokovnih delavcev, ki to storijo neposredno pred začetkom igre. 1x letno je opravljen tudi temeljit pregled vseh igral na igrišču, ki ga opravi pooblaščen sodelavec za varstvo pri delu. Strokovni delavci otroke preko leta večkrat opomnijo, da v primeru, da opazijo poškodovano igralo, le tega ne uporabijo temveč na to opozorijo odrasle osebe.

7. NARAVA IN VAROVANJE OKOLJA

Aktivnosti vezane na naravo in varovanje okolja so potekale skozi celo leto, v tesni povezavi z vsebinami EKO šole. Otroci so spoznavali in pridobivali izkušnje, kako lahko prispevajo k varovanju in ohranjanju okolja preko različnih aktivnosti kot so tedenski obiski gozda in spoznavanje dreves, travniških rastlin in živali. Velik poudarek je bil tudi na občutenju naravnih pojavov (veter, dežne kaplje) in zvokov iz narave ter plesno ali pevsko izražanje. Otroci so pridobivali izkušnje, kako sami in s pomočjo drugih spoznavajo semena, rastline in njihov pomen v zdravi prehrani (cvetlični, zeliščni in zelenjavni vrt). - saditev čebulic narcis, tulipanov in kroksov - urejanje zeliščnega vrta, sušenje zelišč, priprava zeliščnega napitka in priprava zeliščnega čaja - priprava sirupa iz smrekovih vršičkov in bezgovega sirupa - opazovanje rasti zelenjave na vrtilcih, gredicah, lončkih, ki so jih uredili v oddelku ali na prostem. Pridelane rastline so pripravili v obliki solate, zelenjavnih juh in vse degustirali. Vse skupine vrtca so celo šolsko leto ločevale odpadke - izvedli smo tudi tri zbiralne akcije papirja in bili pri tem zelo uspešni. Tudi v letošnjem šolskem letu so otroci sodelovali pri izvedbi lokalnega dogodka »Očistimo Ljubljano«, na katerega smo povabili tudi stare starše.

8. ČEBELICA MOJA PRIJATELJICA IN SLOVENSKI TRADICIONALNI ZAJTRK

Nadaljevali smo s sodelovanjem v projektu Čebelarske zveze Slovenija »Čebelica moja prijateljica«, v okviru katerega naj bi vrtci vsaj enkrat letno, na dan Slovenskega tradicionalnega zajtrka, otroku ponudili slovenski med za zajtrk. Ta dan je bil posvečen pogovorom o pomenu lokalno pridelanih živil, pomenu čebelic in kako lahko s svojimi ravnanji skrbimo za ohranjanje okolja. V vrtcu Galjevica našim otrokom skozi vse leto ponujamo slovenski med z označenim geografskim poreklom, ki ga nabavimo pri predsedniku čebelarskega društva Barje, g. Milanu Ovca. Otroci so okušali različne vrste medu, pri čemer so spoznali, da ima med različen okus, odvisno, kje ga čebele nabirajo. Strokovni delavci so otrokom predstavili čebelo, njen življenjski prostor in koristnost za ljudi. V decembru smo z otroki pekli medenjake in si pričarali pravo praznično vzdušje. Medenjake smo najprej sami degustirali, nato pa smo jih lično zavili in vse prodali na novoletnem bazarju.