

# POROČILO O IZVEDENIH AKTIVNOSTIH PROGRAMA ZDRAVJE V VRTCU

## Prihodnost je moja



Rdeča nit programa je bila Prihodnost je moja, pri katerem je sodelovalo vseh 26 oddelkov vrtca.

Ključni in ranljivi obdobji v življenju sta zgodnja leta odraščanja in pozna zrela leta življenja. Način, kako pristopamo k zdravju in počutju v teh obdobjih, neposredno vpliva na dolgoročno odpornost naših zdravstvenih sistemov, gospodarske rasti in širše družbe. Vsem (še posebej otrokom, mladim, njihovim družinam in starejšim) moramo zagotoviti enakost v zdravju tako, da jim zagotovimo pogoje in vire za dobro počutje in zdravje skozi vse življenje. Za bolj trajnostni izhod iz trenutne krize EuroHealthNet predlaga model Ekonomije blaginje. V modelu Ekonomije blaginje so potrebe vseh izpolnjene v okviru potreb in zmogljivosti našega planeta, zato koristi ljudem in planetu ter zagotavlja človekovo dostojanstvo in pravičnost. Ekonomija blaginje v ospredje postavlja zdravje in dobro počutje v vseh politikah ter zmanjševanje okolijskih, delovnih in ekonomskih stresnih dejavnikov. Prednost daje pravičnosti in spodbuja socialne pravice in okoljsko trajnost. Ta pristop krepi odpornost in prispeva k boljšemu zdravju in preprečevanju bolezni posameznika in skupnosti.

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

## **1. AKTIVNOSTI NA TEMO RDEČE NITI**

V bližnji gozd smo se odpravili vsak teden in celo dopoldne preživeli v naravnem okolju. Gozd nam je služi kot učilnica in vir idej za dejavnosti, hkrati pa se zavedamo, da moramo skrbeti zanj, saj ima pomembno vlogo za sedanost in prihodnost. Z rednimi obiski gozda, so otroci pridobili ne le na poznavanju gozda in naravnega ekosistema, temveč je gozdno okolje celostno vplivalo na razvoj otrok. Gozd je otrokom oblikoval vrednote (pozitiven odnos do narave in okolja, ustrezno doživljanje samega sebe in življenja), z gibanjem in iskanjem izzivov, ki so potrebni za razvoj nevrološkega sistema, je v gozdu vsak posameznik v najboljši možni meri razvijal svoje individualne sposobnosti, cel oddelek se je razvijal kot skupina in okrepila se je socialna mreža odnosov. V gozdu smo izvajali najrazličnejše dejavnosti iz vseh področij kurikula.

Za spodbujanje solidarnosti, sodelovanja in medsebojnega sprejemanja smo se z otroki v vrtcu igrali socialne in gibalne igre, ob katerih so otroci razvijali medsebojne odnose, socialne veščine ter krepili svojo samozavest in samopodobo. V popoldanskem času smo v vrtec povabili starše otrok, s katerimi smo se skupaj igrali gibalne in socialne igre, se ob njih spoznavali, si pomagali in sodelovali.

Z starejšimi občani, ki obiskujejo DCA Rudnik smo izvedli več srečanj, v katerih so nam upokojenci zapeli nekaj domačih viž, ljudskih pesmi in zaplesali in zapeli nekaj šaljivk in nagajivk. Otroci so starejše občane naučili peti otroške pesmi in z njimi zaplesali. Ob skupnem druženju so otroci spoznavali stare ljudske običaje, navade in pesmi kot so jih peli včasih, se učili spoštljivega vedenja do starejših in medgeneracijskega povezovanja.

## **2. ZDRAVA PREHRANA**

Zdrava prehrana ima pomemben vpliv na zdravje otrok in razvoj prehranjevalnih navad, ki so vseživljenjske. Otrokom nudimo prehrano, ki jim omogoča optimalne pogoje za njihovo rast in razvoj. Z raznoliko in zdravo prehrano otroci spoznavajo vsa živila od tradicionalnih jedi do manj poznanih jedi.

Strokovni delavci otrokom želijo približati različno sadje in zelenjavo. Vsak dan otrokom nudimo sadni ali zelenjavni krožnik, preko katerih spoznavajo in poizkušajo različno sezonsko sadje in zelenjavo. Tudi z igrami na temo sadja in zelenjave jim strokovni delavci želijo različna živila približati. Rojstne dneve praznujemo z različnim sadjem in v različnih oblikah, kot sadne solate, sadne kaše, sadna nabodala ali narezano sadje. Strokovni delavci se z otroki pogovarjajo o zdravi in nezdravi prehrani, ter kakšen vpliv ima prehrana na naše zdravje in počutje.

Z namenom spoznavanja zdrave prehrane so otroci obiskali tržnico, kjer so si podrobno ogledali ponudbo sadja, zelenjave, zelišč, ponudbe domačih, lokalno proizvedenih izdelkov. Otroci sodelujejo tudi pri pripravi različne jedi, kot so zeliščni namazi, piškoti, napitki ipd.

Dejavnost je potekala kot del dnevne rutine, otroci so ob dogodku praznovanja rojstnih dni prinašali suho sadje in sadje kot posladek in to je bila pika na i ob praznovanju. Vsakodnevno smo otroke navajali na zadostno količino pitja tekočine, večinoma so otroci raje pili vodo kot čaj, posebno v spomladanskih toplejših dneh. Z otroki smo izdelovali sadne napitke, pri tem spoznavali različne okuse (sladko, kislo, grenko, brez okusa). Otroci so napredovali, sedaj tudi otroci, ki prej niso marali pokusiti sadja ali zelenjave, sedaj vzamejo npr. jabolko ali korenček. Starši so sledili jedilnikom, ki so na oglasni deski za starše in tudi v domačem okolju pripravljali identično hrano za otroke.

### **3. GIBANJE**

Za krepitev zdravja otrok je ključna telesna aktivnost. Velik del časa, ki ga otroci preživijo v vrtcu, je namenjen telesni aktivnosti in gibanju. V načrt dela je vključeno vsakodnevno gibanje na svežem zraku v vseh vremenskih pogojih. Otroci se udeležujejo tudi daljših sprehodov, kot so obisk Botaničnega vrta, knjižnice, pohod na Golovec, pohod PST in sprehod do špice pri Ljubljani.

Skozi celotno leto stremimo k temu, da imajo otroci dovolj gibanja in gibalnih izzivov. Otroci se enkrat tedensko udeležujejo vodenih gibalnih uric pod okriljem športnega pedagoga. Od začetka do konca šolskega leta je opaziti veliko razliko, saj so otroci v premagovanju poligonov postali bolj pogumni in samozavestni. Mesečno smo po programu razvijali različne motorične spretnosti in ob koncu leta otrokom organizirali športni dan v okviru Svetovnega dneva športa. Na ta dan so otroci lahko preizkusili različne športe, katerih veščine in pravila so spoznavali že tekom celega leta. Z otroki veliko hodimo na daljše sprehode v okolico vrtca, do Botaničnega vrta, ki nam ponuja tudi možnost premagovanja naravnih ovir (velike korenine, ozke potek, tuneli narejeni iz vej) ter v gozd, ki smo ga v letošnjem šolskem letu obiskovali mesečno. Ob koncu leta je zaznati, da so otroci postali bolj vzdržljivi ter da brez težav premagujejo daljše in strmeje vzpone.

V letošnjem letu je bilo v program Gozdni vrtec vključeno 5 oddelkov. Dva oddelka sta v gozd hodila 2x na teden, ostali pa 1x na teden. Vrtec sodeluje tudi v programu Mali Sonček, v katerega so vključene gibalne vsebine namenjene določeni starostni skupini.

### **4. OSEBNA HIGIENA**

Otroke je tudi v letošnjem letu obiskal mucek Poldi, ki jih je učil o širjenju mikroorganizmov in pravilnem umivanju rok. Otrokom želimo na čim bolj zabaven način predstaviti pomembnost pravilnega umivanja rok. V sodelovanju s strokovnimi delavci oddelka želimo doseči zavedanje o pomembnosti umivanja rok z namenom preprečevanja širjenja nalezljivih bolezni. Strokovni delavci otroke preko celega šolskega leta spodbujajo k rednemu in pravilnemu umivanju rok.

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. VARNOST V PROMETU/ NA IGRIŠČU**

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 igrač.

V našem vrtcu je že tradicionalno mesec oktober posvečen k osveščanju otrok in odraslih o varnosti v prometu. Tudi z najmlajšimi otroki smo se pogovarjali o načinu prevoza v vrtec, v pogovor že od začetka vključujemo besedo stop ob rdeči luči. Skupaj smo izdelali odsevne kresničke in pozvali starše, da jih otrokom namestijo na nahrbtnike. Na sprehodih otroke spodbujamo k aktivnemu opazovanju prometa (pri čemer strokovni delavci glasno pojasnjujejo dogajanje in opozarjamo na nevarnosti)in jih učijo varnega vedenja pri hoji po pločniku ter varnega načina prečkanja ceste.

Na vrtčevskem dogodku "Varna pot v vrtec" so otroci na njihovi razvojni stopnji primeren način, spoznavali, kako prečkamo prehod za pešce s semaforjem, kako se varno vozimo s poganjalčki, kako se v avtomobilu pravilno zapnemo z varnostnim pasom. Starši so spoznali tehniko, ki je prikazala naletno težo ob trku in preizkusili premikanje s tako imenovanimi »pijanimi očali«. Dogodka so se s svojo predstavitvijo udeležili tudi policisti, reševalci in gasilci. Otroci so spoznali njihove poklice in prevozna sredstva ter opremo, ki so povezana z varnostjo v prometu.

## **6. SKRB ZA DUŠEVNO ZDRAVJE**

Otroci Učijo se prepoznavati in izražati svoja čustva. Preko različnih tematik smo izvajali dejavnosti za sproščanje, umirjanje in spoznavanje sebe ter drugih. Nekaj trenutkov v dnevu smo namenili mirovanju

in tišini, umirjali smo dele telesa in poslušali svoje telo in dihanje. Pogosto smo zatemnili prostor in se sproščali ob poslušanju glasbe, plesali smo na izbrano glasbo in tudi sami igrali na različne instrumente, pogosto na lastne (prsti, roke, noge, govorniki, . . .). izvajali smo vaje dihanja in jogo za otroke ter se prepuščali vodeni vizualizaciji (izmišljena potovanja). V gozdu smo prisluhnili naravi, ležali v travi in opazovali dogajanja na nebu. Spoznavali smo svoje telo, čustva in se jih učili izražati, prepoznavali smo čustva drugih, se igrali igre reševanja sporov in igre zaupanja, se vživljali v položaj drugega s pomočjo pogovora, lutke Škratka Prijateljčka, prebiranja zgodb s socialno vsebino in ob vsakodnevnih situacijah različnimi aktivnostmi kot so 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. 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. 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 ter KGBL, kjer smo spoznavali inštrumente in poklic glasbenika. Opazovali smo razlike, ki nekatere bogatijo in v pravih situacijah gradili spoštovanje, odgovornost in toleranco.

## **7. VARNO S SONCEM**

Poglobljeno smo aktivnosti s področja Varno s soncem začeli spoznavati s prihodom zelo toplih dni. Najprej smo se seznanili s sredstvi za zaščito pred soncem, ki so jih otroci brez težav našli. 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. Zelo dobro so znali povedati, da te sonce lahko opeče. Pogovor je stekel s pomočjo fotografij zakaj je sonce dobro in zakaj je sonce slabo. Otroci so razvrščali fotografije. 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«**.

## **8. NARAVA IN VAROVANJE OKOLJA**

Z otroki smo skozi vso leto opazovali naravo. Med sprehodi smo spoznali spreminjanje narave skozi letne čase. Igra z zemljo: sejanje božičnega žita, solate, skrb za solato, zalivanje in opazovanje rasti. V posodice smo nasadili baziliko in opazovali njeno rast, na koncu šolskega leta so otroci lončke odnesli



domov. V nekaterih oddelkih smo si uredili cvetlični in zeliščni vrtniček: otroci so sejali in sadili cvetlice in čebulice narcis in tulipanov, zanje so skrbeli, jih zalivali, vonjali. Z otroki smo na sprehodih v bližnji okolici vrtca spoznavali rastline, travniške in pomladanske rastline, travniške živali. Poslušali smo zvoke narave (ptičje petje, veter,) in jih skušali prepoznati brez pomoči odrasle osebe (lajanje, mijavkanje, različna vozila).

otroke spodbujamo k skrbi za naravo in čistejšo okolje. Otroke spodbujamo k metanju smeti v koš, jih opozarjamo na onesnaženo okolje na sprehodih in jim dajemo vzgled. Z usmerjenimi dejavnostmi jih navajamo prepoznavanje različnih vrst odpadkov ter na ločevanje le-teh. Ogledujemo si ekološke otoke v živo in spletne vsebine s primerno razlago. V sodelovanju s starši izdelujemo didaktična sredstva in igrače iz odpadnega materiala in tako pripomoremo k razmisleku o ponovni uporabi stvari.

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.

## **9. SLOVENSKI TRADICIONALNI ZAJTRK**

Glavni namen dneva slovenske hrane je podpora slovenskim pridelovalcem in predelovalcem hrane ter spodbujanje samooskrbe s kakovostno hrano iz lokalnega okolja. Obeležujemo ga vsako leto tretji petek v novembru, osrednji dogodek dneva slovenske hrane pa je tradicionalni slovenski zajtrk. Nadaljevali smo s sodelovanjem v projektu Čebelarstva Slovenija »Čebelica moja prijateljica«. 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.