

VRTEC GALJEVICA
Galjevica 35
SI - 1000 Ljubljana
T: 01/4204-700
F: 01/4204-709
www.vrtec-galjevica.si



POROČILO O IZVEDENIH AKTIVNOSTIH PROGRAMA ZDRAVJE V VRTCU ZA ŠOLSKO 2019/20



Kordinatorica programa: Maja Berlic
Zapisala: Emina Fajković



Pri projektu sodeluje vseh 26 oddelkov vrtca.

Letošnja rdeča nit je bila dobro počutje – ali sploh vemo, kako se počutimo? Smo dovolj pozorni, čuječi, da prepoznamo svoja čustva, da vemo, kaj določa naše počutje, kaj je za nas pomembno in kaj nas izpolnjuje?

Dobro počutje ima izreden vpliv na naše življenje, ker z njim razvijamo odnose do drugih ljudi in okolice. Čustva so temelj posameznika, ki nam pomagajo delovati z drugimi in sabo, in se s tem odzivamo na dogodke v svojem življenju. So podlaga za razvoj osebnosti, katere temelji se postavijo že v zgodnjem otroštvu. Boljše kot je počutje otroka, boljše ima možnosti, da se razvije v zadovoljnega in sposobnega človeka.

Če želimo svoje počutje izboljšati, moramo prepoznati svoja čustva, o njih razmišljati in se o tem pogovarjati. Ljudje smo si različni in ne doživljamo vsi enako čustev, saj se na situacije ne odzivamo enako. Če znamo čustva prepoznati, lahko z njimi upravljamo in razumemo vedenje sebe ter drugih. Otroku pri ugotavljanju njegovega počutja pomagajo starši in vzgojitelji.

V vrtcu izvajamo različne dejavnosti na temo čustev in samega počutja otrok. Otroci spoznavajo samega sebe in tudi razlike ter podobnosti z drugimi. Učijo se prepoznavati in izražati svoja čustva. Za duševno zdravje skrbijo z različnimi aktivnostmi, kot so, joga, masaža, poslušanje glasbe, pogovori, ter s pomočjo senzornih iger in igrač.

V nadaljevanju predstavljamo še ostale dejavnosti, ki smo jih izvajali znotraj projekta:

1. 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.

2. 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

VRTEC GALJEVICA

Galjevica 35

SI - 1000 Ljubljana

T: 01/4204-700

F: 01/4204-709

www.vrtec-galjevica.si



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.

V letošnjem letu je bilo v program Gozdni vrtec vključeno kar 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. S pomočjo Športnega društva Novinar so otroci izvajali vodene športno gibalne urice.

3. 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.

4. ZOBOZDRAVSTVENA PREVENTIVA – ZDRAV ZOBEK

Otrokom II. starostne skupine je profesorica zdravstvene vzgoje predstavila tehniko pravilnega umivanja zob. Pogovarjali so se, zakaj je pomembno, da si redno umivajo zobke, redno obiskujejo zobozdravnika in katera hrana je dobra ter katera škoduje za zdravje zob. Strokovni delavci nadaljujejo skozi celo leto spodbujanjem umivanja zob.

Enota Dolenjska cesta je sodelovala v projektu Zdrav zobek, kjer otroci obišejo zobozdravnico in opravijo preventivni pregled zob. S tem spoznajo poklic zobozdravnika in marsikateri otrok izgubi strah pred obiskovanjem zobozdravnika.

5. VARNOST V PROMETU – 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 igrač.

Na vrtčevskem dogodku "Varna pot v vrtec", ki ga vsako leto organiziramo v mesecu oktobru, 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. VARNO S SONCEM

V letošnjem šolskem letu je NIJZ, kot krovni koordinator, zaradi epidemije COVID-19, odpovedal izvajanje programa v vrtcih. Kljub temu smo se v našem vrtcu odločili, da program izvajamo, saj so

VRTEC GALJEVICA

Galjevica 35

SI - 1000 Ljubljana

T: 01/4204-700

F: 01/4204-709

www.vrtec-galjevica.si



vsebine izjemno pomembne. Kot pomoč pri izvajanju programa uporabljamo vsebine preteklih let in so podlaga za pripravo delavnic, ki jih strokovni delavci izvajajo v neposrednem delu z otroki.

Zaradi slabega vremena smo s projektom začeli šele konec meseca junija. Preko sistemske 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. Strokovni delavci so aktivnosti na prostem načrtovali v senci oz. v zgodnjih dopoldanskih urah, ko moč sonca še ni predstavljala nevarnosti za otroško kožo. 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«. Skrbimo za zadostno hidracijo otrok in redno uporabljamo zaščitna pokrivala, ki jih, v primeru, da jih otroci nimajo s seboj, izdelamo kar v vrtcu.

7. ČEBELICA MOJA PRIJATELJICA IN SLOVENSKI TRADICIONALNI ZAJTRK

V vrtcu že več let sodelujemo v projektu Čebelarske zveze Slovenija »Čbelica 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. Otroke je obiskala tudi okoliška čebelarka ga. Anita Ovca, in jim predstavila svoje delo, pokazala zaščitno delovno obleko in opremo, ki jih potrebuje pri svojem delu. Otroci so v sklopu delavnic spoznali tudi čebelo Kranjsko Sivko in čebeljo družino.

Vsako leto se pridružimo projektu Slovenski tradicionalni zajtrk, kjer otroci pri zajtrku zaužijejo lokalno mleko, med, kruh in jabolka. Otroci so okušali različne vrste medu in med ločevali po okusu in različnih barvah. Naučili so se, da je okus in barva odvisna od mesta, kjer ga čebele nabirajo.

Strokovne delavke v oddelkih izvajajo dejavnosti, ki so vezane na projekt in so oblikovane glede na starostno skupino: ogled slik čebelic, panja, poslušanje pesmic o čebelicah, prepevanje, branje tematskih knjig, peka medenjakov, priprava medenih napitkov in izdelava sveč iz stanic. Otroci so s pomočjo strokovnih delavcev izdelali tudi čbelice iz odpadne embalaže in poslikali panjske končnice. Vrtec je lociran v bližini Botaničnega vrta in ob njem se nahaja čebelnjak, kjer si ga otroci velikokrat na sprehodu tudi ogledajo.

8. ČISTO OKOLJE IN RAVNANJE Z ODPADKI

Otroke, vključene v naš vrtec že od samega vstopa v vrtec ozaveščamo o ločenem zbiranju odpadkov. Odpadke ločujemo dosledno, aktivnosti na to temo začnemo že v oddelkih 1-2 leti.

Običajno otroci sodelujejo v čistilni akciji očistimo Slovenijo, ki je v letošnjem letu, zaradi epidemije odpadla.

V okviru ekološkega osveščanja otroci večkrat letno obišejo ekološki otok, kjer jim je bil predstavljen način ločevanja posameznih odpadkov. Otroci so spoznali tudi pojem ponovne uporabe izdelkov in materiala ter pomen ohranjanja le teh. Preko leta so otroci spoznavali različne eko pravljice, izdelovali eko igrače in bili pozorni na uporabo vode in ugašanje luči. Veliko otrok je v vrtec prihajalo peš ali s kolesi in s tem skrbeli za čistejšo okolje. Tudi starše, prijatelje in znance smo opozarjali na pravilno ločevanje odpadkov.

VRTEC GALJEVICA

Galjevica 35

SI - 1000 Ljubljana

T: 01/4204-700

F: 01/4204-709

www.vrtec-galjevica.si



9. OSTAL BOM ZDRAV

Tudi zaradi epidemije COVID-19 smo več pozornosti namenili ozaveščanju o preprečevanju širjenja nalezljivih bolezni. Otroke smo poučili o škodljivosti mikroorganizmov, ki jih izločimo ob kihanju in kašljanju ter o pravilnem ravnanju ob kašljanju in kihanju. Več oddelkov otrok II. starostne skupine si je ogledalo lutkovni film Ostal bom zdrav. Otroci iz najstarejših oddelkov so aktivno skrbeli in negovali zeliščni vrt na enotah Orlova in Galjevica, ter zeliščne lončke na lokacijah.

VIRI:

- Oddelčna poročila o izvedenih aktivnostih za krepitev zdravja v šolskem letu 2019/20
- Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ). (2020). Pridobljeno s <https://www.nijz.si/sl/zdravje-v-vrtcu-rdeca-nit-2019-2020-pocutim-se-dobro>