

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 2017/18



Koordinatorica programa: Maja Berlic
Poročilo zapisala: Emina Fajković



Ustanoviteljica
Mestna občina
Ljubljana



Član



ETIKA IN VREDNOTE
V VZGOJI IN



Erasmus+

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



Zdravje v vrtcu je program, ki ga izvaja Nacionalni inštitut za javno zdravje. S programom želijo v vrtcih ustvariti zdravo in varno okolje za celotno populacijo, v katero so vključeni otroci, starši in zaposleni v vrtcu.

Za spodbujanje zdravja naših otrok so v načrtu dela v vrtcu vključene vsebine zdrave prehrane, telesne dejavnosti, gradnje medosebnih odnosov, razvijanje pozitivne samopodobe in tudi osebna higiena ter zobozdravstvena vzgoja. Letošnja rdeča nit programa je bila "S hrano širimo obzorja". Prehrana je ključnega pomena v življenju vsakega človeka, še posebej v času odraščanja, saj prehranjevalne navade, ki jih pridobimo v otroštvu se velikokrat prenesejo v odraslo dobo. Zato je pomembno, da z zdravimi prehranjevalnimi navadami začnemo že v zgodnjem otroštvu. Otrokom je treba na zanimiv način predstaviti zdravo in raznoliko prehrano, ki jo moramo vsakodnevno vključevati v jedilnike. V vrtcu imajo otroci možnost spoznati in pokusiti živila, s katerimi se v domačem okolju morda ne srečujejo.

V nadaljevanju poročila so opisane izvedene dejavnosti preteklega leta, ki smo jih izvajali v vrtcu. Strokovnim delavcem so bili v pomoč tudi zunanji sodelavci in starši.

1. GIBANJE

Za krepitev zdravja naših 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, sprehod do špice pri Ljubljani in Pot ob žici.

Otrokom je na voljo uporaba igrišča v sklopu vrtca, kjer se uporabljajo igrala za krepitev motoričnih spretnosti. Otroci so sodelovali tudi v jesenskem in spomladanskem krosu. 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. Otroci so imeli možnost udeležbe tabora na kmetiji v Zgornjih Gorjah, letovanja v Umagu, plavalnega in drsalnega tečaja. Na svetovni dan športa so se v vrtcu odvijale športne igre Galjevica.



Ustanoviteljica
Mestna občina
Ljubljana



ETIKA IN VREDNOTE
V VZGOJI IN



Erasmus+



2. ZDRAVA PREHRANA

Poleg gibanja ima zdrava prehrana pomemben vpliv na zdravje otrok. Zdrava prehrana v predšolskem obdobju je ključnega pomena za izgradnjo kosti, mišic in organov, vpliva pa tudi na razvoj možganov. Prehranjevalne navade, ki jih izoblikujemo v času otroštva, so velikokrat vseživljenjske, zato je pomembno, da so le te primerne in zdrave.

Prehrano v vrtcu se načrtuje skladno s Smernicam zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih zavodih in zato skrbi organizatorica prehrane. Otrokom je ponujena raznovrstna in uravnotežena prehrana, ki je optimalna za otrokovo rast in razvoj. Za spremljanje otrokovih prehranjevalnih navad in ješčnosti v vrtcu se 3x letno organizira skupina za prehrano, kjer poskušamo skupaj s strokovnimi delavci, kuhinjskim osebjem in predstavnicami staršev uskladiti načrtovanje prehrane z realnim stanjem v oddelkih.

Otroci v vrtcu spoznavajo tradicionalne in nove jedi ter jih poskušajo skupaj z drugimi otroci in strokovni delavci. Spoznavajo tudi rastline, poljščine in vrtnine v naravi ter občasno sodelujejo tudi pri pripravi različnih jedi. Otroci sodelujejo pri pripravi različnih sadno zelenjavnih napitkov, prigrizkov, zeliščnih namazov, peki piškotov, palačink in izdelavi marmelade. Vsak dan je otrokom na ponudbo sadni ali zelenjavni krožnik, s katerim otroci spoznavajo in okušajo sezonsko sadje in zelenjavo. Otroci se skupaj s strokovnimi delavci pogovarjajo o zdravi prehrani. Otrokom je v času bivanja v vrtcu vedno ponujena voda ali nesladkan čaj.

Tudi rojstne dneve praznujemo na zdrav način, sicer s svežim in suhim sadjem ter zelenjavo. Otroci pripravijo sadno-zelenjavna nabodala, sadne solate ter različne sadne napitke.

3. OSEBNA HIGIENA

Vsako leto otroke obišče mucek Poldi, ki otroke uči pravilnega umivanja rok. Pravilno in redno umivanje rok je pomembno zaradi preprečevanja širjenja bolezni. Otroci so se skupaj z OPZHR in strokovnimi delavci pogovorili o prenosu mikroorganizmov ter kdaj je treba umivati roke in to, je po uporabi sanitarij, pred in po hranjenju, po igri in bivanju na prostem. Otroci so mucku Poldiju pokazali, da si roke znajo pravilno umiti. Strokovni delavci otroke preko celega šolskega leta spodbujajo k rednemu umivanju rok.



4. ZOBOZDRAVSTVENA PREVETIVA – ZDRAV ZOBEK

Otrokom II. starostnega obdobja je profesorica zdravstvene vzgoje predstavila tehniko pravilnega umivanja zob. Pogovarjali so se, zakaj je pomembno, da si redno umivajo zobe, redno obiskujejo zobozdravnika in katera hrana je dobra ter katera slaba za zdrave zobe.

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.

Strokovni delavci nadaljujejo s spodbujanjem otrok pri rednem umivanju zob s pomočjo pogovora, zgodbic in pesmic.

5. DUŠEVNO ZDRAVJE

Za zdravje je ključnega pomena tudi duševno zdravje, saj je vir dobrega počutja. Zato je pomembno, da varujemo in krepimo duševno zdravje za preprečevanje duševnih težav v vseh starostnih obdobjih. Pozitivno duševno zdravje je pozitiven odnos do sebe, drugih in dogodkov, pozitivna samopodoba, samospoštovanje in optimizem.

Tudi v vrtcu se trudimo skrbeti za pozitivno duševno zdravje otrok. Dejavnosti vključujejo dnevno skrb za dobro počutje otrok s pomočjo masaž, joge, sprostitvenih in socialnih iger, senzornih igrac, poslušanje umirjenje glasbe, petje, dejavnosti za sproščanje, umirjanje ter spoznavanje sebe in drugih. Spodbujamo pozitivne medsebojne odnose, vzpostavljanje prijateljskih vezi in omogočanje dobrega počutja v skupini. Učenje ustreznega načina reševanja konfliktov, ustrezen način lepega vedenja do prijateljev ter prijazno medsebojno komunikacijo.

Sodelujemo tudi v projektu Škratek Prijateljček, ki je preventivni program preprečevanja nasilja med in nad otroki ter vzgoja otrok za strpnost in prijateljstvo.





6. NARAVA IN VAROVANJE OKOLJA

V vrtcu želimo ustvariti pozitiven odnos do narave in okolja. V vrtcu otroci in zaposleni ločujemo z odpadki. Strokovni delavci se z otroci pogovarjajo o pomembnosti varovanja okolja s pomočjo slikanici, pravljič in posnetkov. Otroci sodelujejo pri urejanju in čiščenju okolice vrtca. Sodelovali smo v čistilni akciji Očistimo Slovenijo, Za lepšo Slovenijo, EKO dnevu in izvedli smo več zbiralnih akcij odpadnega papirja. Otroci so iz odpadnega materiala izdelali igrače, glasbila in ustvarjali likovne izdelke.

S sprehodi v naravi otroci spoznavajo rastline in živali, ki nas obkrožajo. Otroci se učijo skrbeti za rastline, saj imajo posejane različne rastline in zelišča. Posajene rastline so otroci uporabili tudi pri pripravi čajev in zeliščnih namazov.

7. TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK

Tudi v našem vrtcu smo imeli tradicionalni slovenski zajtrk. Otroci so med zajtrkom okušali različne vrste medu lokalnih proizvajalcev. Manjkalo ni niti kruha, mleka in jabolk. Otroci so tudi zapeli pesem Čebelar.

Otroke je obiskala tudi čebelarka, kjer so spoznali njen poklic. Spoznali so čebele, pomen njihovega dela ter izdelke iz čebeljih produktov. Obiskali so tudi čebelnjak pri Botaničnem vrtu, kjer so spremljali aktivnost čebel.

8. VARNO S SONCEM

Konec maja smo v vrtcu izvedli Sončni dan Galjevica v okviru programa Varno s soncem. Otroke in starše opozarjamo na pomen pravilne zaščite pred škodljivim delovanjem sončnih žarkov. V času poletnih mesecev učimo otroke, kako preživljati čas na soncu s primerno obutvijo, oblačili in pokrivalom, uporabo zaščitne kreme, sence ter pitje tekočine. Na Sončnem dnevu so potekale različne naravoslovne igre na temo sonca in sence. Otroci so izdelali zaščitno pokrivalo iz papirja.





9. VARNOST V PROMETU – VARNA POT V VRTEC

Meseca oktobra se je odvil dogodek Varna pot v vrtec. Dogodek so skupaj z otroci udeležili tudi starši. Obiskali so nas policisti, reševalci in gasilci. Otroci so spoznali njihove poklice in prevozna sredstva, ki so povezana z varnostjo v prometu. Dogodek je bil sestavljen iz štirih poligonov, kjer so otroci spoznali prometni poligon (s poganjavčki), prehod za pešce s semaforjem, varnostni sedež in tehnico naletne teže.

Otroci spoznavajo varnost v prometu tudi preko sprehodov v okolici vrtca. 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 igráč.

VIRI:

- Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ). (2015). *Zdravje v vrtcu*.
- Jeriček Klanšček, H., Roškar, S., Vinko, M., Konec Juričič, N., Hočevar Grom, A., Bajt, M., Čuš, A., Furman, L., Zager Kocjan, G., Hafner, A., Medved, T., Bračič, M. F., Poldrugovac, M. 2018. *Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji*. Nacionalni inštitut za javno zdravje.
- Oddelčna poročila o izvedenih aktivnostih za krepitev zdravja v šolskem letu 2017/18