

# POROČILO O IZVEDENIH AKTIVNOSTIH PROGRAMA ZDRAVJE V VRTCU ZA ŠOLSKO 2018/19



Kordinatorica programa: Maja Berlic



Program **Zdravje v vrtcu**, katerega glavni namen je krepitev zdravja vse od otrokovega vstopa v vrtčevsko okolje pa do njegove vključitve v OŠ, smo v vrtcu Galjevica izvajali tudi v šolskem letu 2018/19.

V preteklem šolskem letu so bile vsebine dela, ki so se nanašale na program, osredotočene na medgeneracijsko sodelovanje, katerega so, kot rdečo nit leta, določili nacionalni koordinatorji na Nacionalnem inštitutu za varovanje zdravja (NIJZ).

Pojem medgeneracijsko ima lahko različne pomene, v okviru programa Zdravje v vrtcu pa smo bili osredotočeni na generacije otrok, staršev, starih staršev in še starejših. Dejstvo je, da naša družba postaja dolgoživa, z vsemi pozitivnimi dejavniki (daljša življenjska doba, znanje, izkušnje in modrost, ...) in izzivi (kronične bolezni, osamljeni starejši, ...). Z dejavnostmi, ki smo jih pripravili v vrtcu smo v otrocih vzbujali naklonjenost, sočutje, empatijo do vseh generacij ter preko sprejemanja bogatili naša življenje.

Pripravili smo več srečanj s starimi starši na katerih smo zaplesali, prepevali in poskrbeli za prijetno druženje. S pomočjo staršev in starih staršev smo bili zelo uspešni pri zbiralnih akcijah časopisnega papirja. S starimi straši smo uspešno očistili okolico našega vrtca in zelo prijetno, s spustom ladij v bližnjem potočku ali kar v reko Ljubljanico, obeležili Gregorjevo. V enem oddelku so otroci s pomočjo skype konference spoznali otroke iz Varaždina in jim predstavili mesto Ljubljana in našo državo.

Medgeneracijskemu sodelovanju in gibanju je bil posvečen tudi sobotni krovni dogodek Šport in špas v mesecu februarju, ko so si naši otroci v spremstvu staršev in starih staršev ogledali dobrodelno košarkaško tekmo v dvorani Krim.

Z željo krepitev zdravja naših najmlajših je v načrtovanje dela v oddelku vključeno vsakodnevno gibanje na prostem, ne glede na vremenske razmere – to področje je bilo tudi letos vključeno med prednostna področja. Posebno pozornost pri krepitevi zdravja posvečamo tudi preprečevanju širjenja nalezljivih bolezni, saj z doslednim izvajanjem preventivnih ukrepov uspemo preprečiti širjenje bolezni med večje število otrok.

Z vključitvijo vseh zaposlenih, od OPZHR, ki načrtuje jedilnike, kuhinjskih delavcev, ki pripravijo obroke in nazadnje strokovnih delavcev, ki obroke hrane ponudijo otrokom, skrbimo za zdravo prehrano otrok in skušamo vplivati na razvoj zdravih prehranjevalnih navad, ki bodo otrokom dale dobro osnovo v kasnejšem življenjskem obdobju. Pri tem ne pozabljamo na pomembnost vnosa tekočine in na to, da smo ena izmed držav, ki ima srečo, da pitna voda priteče iz pipe, zato spodbujamo pitje vode iz pipe. Del pozornosti je usmerjen tudi v kulturo prehranjevanja -vsi otroci našega vrtca hrano pojedjo za mizo, hrane se ne odnaša domov, ampak se vsi obroki zaužijejo v vrtcu. V vseh oddelkih 3-6 let uporabljamo pogrinjke in arkopal krožnike, kar otroke spodbuja h kulturnemu obnašanju za mizo in zagotovo pripomore k prijetnejšemu zaužitju obrokov.

Želimo oblikovati okolje, ki postavlja zdravje kot pomembno vrednoto in ustvariti sposobnost otrok za ohranjanje in izboljševanje zdravja v celotnem življenju.

V nadaljevanju predstavljamo aktivnosti, ki smo jih strokovni delavci v sodelovanju z zunanjimi sodelavci in starši izvajali v preteklem šolskem letu:





## 1. ZDRAVA PREHRANA

Zdrava prehrana ima pomemben vpliv na zdravje otrok in razvoj zdravih prehranjevalnih navad, predvsem v kasnejšem življenjskem obdobju. Pri načrtovanju jedilnikov upoštevamo Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno izobraževalnih ustanovah, na jedilnike uvrščamo jedi, ki otrokom nudijo optimalne pogoje za rast in razvoj. V izogib ponujanju jedi, ki jih otroci ne zaužijejo v zadostni količini je ustanovljena skupina za prehrano, ki se je v letošnjem šolskem letu sestala 2x in uskladila načrtovanje z realnim stanjem v oddelku.

Otroci so spoznavali tradicionalne in manj poznane vrste jedi. Posebno pozornost so strokovni delavci v oddelkih 1-3 namenili spoznavanju in okušanju različnih vrst sadja in zelenjave. Praznovanje rojstnih dni v vseh oddelkih vrtca je potekalo na zdrav način, s sadjem in zelenjavo ali knjigo oz dejavnostjo po izbiri slavljenca. Ustvarjali so razne sadne in zelenjavne napitke, sokove, sadna nabodala, ki so praznovanju dodale poseben čar.

Otroci starejših oddelkov so odšli na tržnico, kjer so si podrobno ogledali ponudbo sadja, zelenjave, zelišč, ponudbe domačih, lokalno proizvedenih izdelkov. Skupaj z vzgojiteljicami so obiskali tudi trgovino s sadjem in zelenjavo. Otroci so podrobneje spoznali poljščine in vrtnine. Aktivno so sodelovali pri pripravi nekaterih jedi, ki so jih pripravili v vrtcu; priprava koruznih žgancev, muffinov s sivko, polnozrnatega kruha, koruznega kruha, jabolčk z medom, jabolčnega kompota in sadnih smootijev, medenjakov, zeliščnih namazov, zelenjavnih juh. Skupaj s strokovnimi delavci so otroci izdelali plakate na temo zdrave prehrane, oblikovali so prehransko piramido, drevesni diagram sadja in zelenjave in semafor živil ter prebirali literaturo in enciklopedije na to temo. Skupaj so deklarirali in peli pesmi o sadju in zelenjavi (npr. Ježek in Hruška Debeluška, Rdeče češnje). Otroci so se učili pravih tehnik lupljenja sadja in zelenjave. Navajali smo jih na pitje vode ter nesladkanega čaja. Otroke smo spodbujali k uživanju sezonskega sadja in jih poučevali za zdravo in uravnoteženo prehranjevanje.

## 2. GIBANJE

V Vrtcu Galjevica gibanje prepoznavamo kot eno temeljnih aktivnosti, ki pomembno vplivajo na zdravje otrok zato je temu področju posvečen velik del dneva, ki ga otroci preživijo v vrtcu. Otroci so skupaj z vzgojiteljicami izvajali redno dnevno gibanje na svežem zraku in hodili na sprehode v bližnjo in daljno okolico posameznega vrtca in sicer v vseh vremenskih razmerah. Otroci so obiskali Botanični vrt, redno so hodili tudi na sprehod na bližnji Golovec. V letošnjem šolskem letu sta dva oddelka, en dan v tednu, delovala po programu Gozdni vrtec, kar je bilo zelo dobro sprejeto med otroki, strokovnimi delavci in starši. V vseh oddelkih 3-6 let je 1x tedensko potekala gibalna urica, ki je bila organizirana s strani smučarskega društva Novinar. Otroci iz vseh skupin so se udeležili kroša, ki smo ga organizirali znotraj vrtca ter izvedli vse preizkuse, ki so v skladu s programom Mali Sonček, predvidene za določeno starostno skupino. Strokovni delavci so spodbujali in z raznimi pripomočki aktivno vodili razgibavanja v naravnem okolju ter izvajali razne gibalne igre. Skupaj smo izvajali sprostivne dejavnosti v smislu zgodbic, zabavnih interakcij, igrarij, šaljk in izštevank ter gline za sproščanje. V sklopu krovnega dogodka v vrtcu smo izvedli tudi **športne igre Galjevica**. Skupaj s strokovnimi delavci so si otroci ogledali filme Ostal bom zdrav, Dobili bomo dojenčka in čiste roke za zdrave otroke. Izvedeni so bili tabori v Škratkovi deželi in na kmetiji v Gorjah, letovanje v Umagu, drsanje in plavalni tečaj.





### 3. 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 umirjenosti 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.

### 4. ČEBELICA MOJA PRIJATELJICA in SLOVENSKI TRADICIONALNI ZAJTRK

V vrtcu že več let sodelujemo v projektu Čebelarstva zveze Slovenija »**Čebelica moja prijateljica**«, v okviru katerega strokovni delavci v svoj oddelek povabijo okoliško čebelarko, ki otrokom predstavi delo čebelarja, vso potrebno zaščitno delovno obleko, prinese panj in otrokom predstavi življenje in delo čebel. Otroke je čebelarka seznanila in spoznala s čabelo Kranjsko Sivko in čebeljo družino.

V okolici enote Galjevica imamo čebelnjak, ki ga otroci redno obiskujejo. V 3. petku meseca novembra se pridružimo vseslovenskemu projektu Slovenski tradicionalni zajtrk, kjer otroke postrežemo z mlekom, maslom, kruhom, medom in jabolkom, ki so pridelana v našem lokalnem okolju. Otroci so okušali različne vrste medu in med ločevali po okusu in različnih barvah. S starejšimi otroki smo se pogovarjali kako posamezne vrste medu vplivajo na naše zdravje. Pogovarjali smo se o pomenu čebelic za naše zdravje, rastline in naš planet. Dejavnosti, ki so vezane na projekt so oblikovane skladno s starostno skupino otrok – ogled slik čebelic, panja, poslušanje pesmic o čebelicah, prepevanje, branje tematskih knjig, peka medenjakov, priprava medenih napitkov. V starejših oddelkih je ena izmed zanimivih dejavnosti tudi izdelava čebelic iz odpadne embalaže in poslikava panjskih končnic. V letošnjem letu smo zaradi slabega vremena čebelice na travniku opazovali šele v mesecu juniju. Skozi vse leto ponujamo slovenski med z označenim geografskim poreklom, ki ga nabavimo pri predsedniku čebelarskega društva Barje, g. Milanu Ovca.

### 5. OBISK MUCKA POLDIJA

Tudi v letošnjem letu so otroci nestrpnost pričakovali obisk mucka Poldija in vodjo PZHR Majo Berlic, ki otroke učita o prenosu mikroorganizmov in pravilnem umivanju rok. V sodelovanju s strokovnimi delavci oddelka smo skušali doseči zavedanje o pomembnosti umivanja rok z namenom preprečevanja širjenja nalezljivih bolezni. Na delavnicah sta otrokom predstavila pravilno in učinkovito tehniko umivanja rok po uporabi sanitarij, pred hranjenjem, po igri ter bivanju na prostem. Otroci so aktivno sodelovali v delavnici in ob spodbudah strokovnih delavcev tekom celega šolskega redno umivali roke.





## 6. ZOBOZDRAVSTVENA PREVENTIVA – ZDRAV ZOBEK

V oddelkih 3-6 let je profesorica zdravstvene vzgoje otrokom predstavila lutkovno igrico o bolečih zobkih, pravilno ščetkanje in urjenje pravilne tehnike umivanja zob.

Na lokaciji dolenska cesta že več let poteka projekt Zdrav zobek v okviru katerega vsi otroci obišejo tudi zobozdravnico in opravijo redni pregled. Ta način dela se je izkazal za zelo učinkovitega, saj marsikateri otrok izgubi strah pred zobozdravnikom. Zobozdravnica otroke pouči o pravilnem ščetkanju zob, vsakodnevem umivanju le teh in pomenu zdrave prehrane za zdrave ter čvrste zobe. Skupaj s strokovnimi delavci so otroci prebirali otroško literaturo na temo čistih zob in zobozdravnika.

## 7. MOJE TELO

Otroci so ob plesu, igri, izražanju z mimiko, opazovanjem lastnega telesa in opisovanjem fotografij spoznavali svoje telo, zgradbo, njegovo funkcijo in s tem razvijali skrb za preprečevanje bolezni in ohranjanje zdravega telesa. Otroci so spoznali pravilno negovanje lastnega telesa, razvili samostojnost pri oblačenju in skrbi za čisto telo in obleko. S pomočjo dojenčkov – igrač so se učili tudi odnosa do sočloveka in pomembnosti spolne nedotakljivosti.

## 8. VARNO S SONCEM

Program Varno s soncem je nastal pod okriljem NIJZ kot prizadevanje za izboljšanje stanja v Sloveniji zaradi zaskrbljujočih epidemioloških podatkov o naraščanju števila rakavih obolenj kože v Sloveniji (vir: Register raka RS) in hkrati kot odgovor na dejstvo, da je pojavnost kožnega raka močno povezana tako z izpostavljanjem UV sevanju kot s pogostostjo sončnih opeklin, zlasti v otroštvu. Zaradi zavedanja o naši moči na vplivanje na otrokovo obnašanje v kasnejšem življenjskem obdobju, smo v vrtec program prepoznali kot primeren in ga implementirali v naše vsakdanje delo.

V okviru programa opozarjamo otroke na pomen pravilne zaščite pred škodljivim delovanjem sončnih žarkov in vzgajamo otroke k pravilnemu samozaščitnemu ravnanju. S tem želimo dolgoročno prispevati k znižanju pojavljanja kožnega raka v Sloveniji. V letošnjem letu smo zaradi slabega vremena s projektom začeli šele meseca junija. 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. Strokovni delavci so aktivnosti na prostem načrtovali v senci oz. v zgodnje dopoldanskih urah, ko moč sonca še ni predstavljala nevarnosti za otroško kožo. V poletnem času smo se izogibali soncu med 10.00 in 16.00 uro in upoštevali pravilo »kadar je dolžina sence krajša od dolžine telesa poiščemo senco«. Skrbeli smo za zadostno hidracijo otrok in redno uporabljali zaščitna pokrivala, ki smo jih v primeru, da jih otroci niso imeli s seboj, izdelali kar v vrtec.

## 9. 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, z aktivnostmi na to temo pričnemo že v oddelkih 1-2 leti.

Otroci vseh oddelkov sodelujejo pri čistilni akciji Očistimo okolje, EKO dnevnu, reciklaži odpadnega materiala in zbiranju starega papirja.

V okviru ekološkega osveščanja so otroci obiskali ekološki otok, kjer jim je bil predstavljen način ločevanja posameznih odpadkov. Otroci so spoznali pojem ponovne uporabe izdelkov in materiala ter







pomen ohranjanja le teh. Preko leta so otroci spoznavali različne eko pravljic in bili zelo uspešni pri čistilnih akcijah v našem okolju vrtca. Veliko odpadkov smo predelali in jih uporabili za izdelavo eko igrač. Pozorni smo bili 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.

## **10. VARNA POT V VRTEC**

Otroci so spoznavali različne vrste prometnih sredstev. Aktivno so sodelovali na Evropskem tednu mobilnosti (ETM) in dnevu Četrtna skupnosti Rudnik, kjer so prikazali pomen varne vožnje s kolesi. Na daljših sprehodih v okolico vrtca smo vedno poskrbeli, da smo bili vidni udeleženci prometa in skupaj smo skrbeli za varnost v prometu (hoja po varnih poteh, poznavanje označb na cestišču, poznavanje prometnih znakov,...). Otroci iz oddelkov 3-6 let so preizkusili »demo« sedež in se naučili pravilnega pripenjanja v avtomobilu. Ves mesec oktober je bil posvečen varnosti v prometu. V sklopu teh aktivnosti je bil izveden tudi krovni dogodek vrtca: **varna pot v vrtec**, kjer smo organizirali postaje, na katerih se otroci in starši spoznajo s pomembnostjo pripenjanja varnostnega pasu v avtomobilu, naletno tehniko, pijanimi očali, delom gasilcev, reševalcev in policistov.

## **11. OSTAL BOM ZDRAV**

Otroke smo poučili o pravilnem ravnanju ob kašljanju in kihanju, o nevarnostih mikroorganizmov, ki jih izločimo ob kihanju in kašljanju. V okviru delavnice smo si ogledali lutkovni film Ostal bom zdrav. Za poučevanje smo prebrali knjige, zloženke in enciklopedije o zdravju in zdravem vedenju. Pripravili smo kviz na temo zdravja, se likovno in plesno izražali na temo sadja in zelenjave. Na temo sadja in zelenjave smo organizirali številne igre (npr. okušanje sadja in zelenjave z zaprtimi očmi). Otroci iz najstarejših oddelkov so aktivno skrbeli in negovali zeliščni vrt na enotah orlova in Galjevica, ter zeliščne lončke na lokacijah.

## **12. DOBILI BOMO DOJENČKA**

Na to temo smo si ogledali lutkovni film z naslovom Dobili bomo dojenčka. Z otroki smo se s pomočjo knjig, ki so primerne njihovi starosti pogovarjali o razvoju ter rojstvu otroka. Družino smo spoznavali tudi z igro vlog in pogovori o družinah, ogledovanju fotografij, ki so jih prinesli od doma ter branju zgodbic na temo družine (npr. Jakec dobi sestrico). V namen igranja in spoznavanja smo imeli po posameznih oddelkih vrtca tudi lutke z posameznimi imeni, s katerimi so otroci spoznavali dojenčke. Ob obravnavi te tematike se z otroki pogovarjamo tudi o spolni nedotakljivosti in spoštovanju svojega telesa.

