

# ZDRAVJE V VRTCU

## ENOTA: ŠLIK ŠLAK

ŠOLSKO LETO 2023 – 2024



Vrtec Pedenjped, Cerutova ulica 6, 1000 Ljubljana  
ZDRAVJE V VRTCU - POROČILO enote: ŠLIK ŠLAK

Število sodelujočih skupin:

- Prvo starostno obdobje (1-3 let): 3 skupine, 42 otrok
- Drugo starostno obdobje (3-6 let): 3 skupine, 67 otrok

V programu Zdravje v vrtcu je sodelovalo vseh šest skupin naše enote.

Tema BESEDE IMAJO MOČ je bila to leto rdeča nit projekta. Za dobro počutje otrok, zaposlenih in staršev, v vrtcu skrbimo ves čas. "Besede imajo moč" je fraza, ki smo jo vsi že slišali in se z njo nedvomno strinjamo. Besede so eno najpomembnejših orodij komunikacije, ki jih imamo na voljo. Prek njih izražamo misli, čustva in namere, ter gradimo odnose z ljudmi okoli nas.

## 1. MEDGENERACIJSKO SODELOVANJE

Z medgeneracijskim sodelovanjem želimo poudariti pomen sobivanja mladih in starostnikov v skupni družbi. Naj mladost poda roko modrosti. Skupine so pripravile različna srečanja s starimi starši, kjer so skupaj izvajali dejavnosti, kot so:

- peka piškotov,
- urejanje igrišča,
- pustna povorka v DSO,
- in Cirkus na kvadrat.

V prednovoletnem času so otroci skupaj s starimi starši pekli piškote in se z njimi pogostili, kar je ustvarilo prijetno praznično vzdušje in okrepilo vezi med generacijami.

Na Fužinah so obiskali dom starejših občanov, kjer so skupaj praznovali pust in se veselili ob pustnih norčijah. Otroci so s svojimi maskami in energijo razvedrili stanovalce doma ter s tem prispevali k medsebojnemu razumevanju in povezovanju.

Poleg tega so bili vabljeni stari starši vseh skupin, da so nam pomagali olepšati in urediti vrtčevsko igrišče. Skupaj z otroki so zasadili cvetlice, uredili gredice in poskrbeli za čistočo okolice. Ta aktivnost je pripomogla k lepšemu okolju in omogočila prenos znanja ter delovnih navad med generacijami.

Poleg omenjenih dejavnosti smo sodelovali še pri pripravi zabavne, sodobne cirkuške predstave! Avtorja sta Jakob in Maja Bergant, kulturna ustvarjalca s Fužin. Na medgeneracijskem druženju so sodelovali otroci iz vrtca in stanovalci Doma starejših občanov Fužine.

S temi dejavnostmi gradimo mostove med generacijami, bogatimo življenja vseh udeležencev in krepimo medsebojno spoštovanje ter razumevanje. Medgeneracijsko sodelovanje nam omogoča, da se učimo drug od drugega, delimo izkušnje in skupaj ustvarjamo prijaznejšo in bolj povezujočo skupnost.





## 2. GIBANJE JE NAŠE VESELJE

Bili smo zelo gibalno aktivni, razvijali smo različne motorične sposobnosti, kot so moč, hitrost, gibljivost, ravnotežje, koordinacija, natančnost in vzdržljivost. Večkrat tedensko smo prehodili daljše poti in se povzpeljali na Golovec, kar nam je pomagalo pri nabiranju kondicije. V mlajši skupini so otroci hodili na sprehode z bibo, še mlajši pa z vozi. Skozi leto so otroci premagovali vse daljše razdalje – redno smo se podajali na sprehode v bližnji in daljni okolici vrtca. Spomladi smo se vsaj enkrat do dvakrat tedensko podali po Poti spomina in tovarštva, obiskali smo vznožje Golovca, raziskovali zelene poti ob reki Ljubljanici, se igrali rajalne igre v parkih in na travnikih ter se gibalno uredili na igriščih v okolici vrtca.

Gibalne aktivnosti smo prilagajali tudi vsebini programa Mali sonček. V tednu od 16. do 22. septembra smo obeležili evropski teden mobilnosti (Varčne poti) z vrsto gibalnih aktivnosti: veliko smo se sprehajali po peš poteh okoli vrtca in izvedli Kolesarčkov dan. Udeležili smo se tudi množičnega teka v sklopu evropskega tedna športa od 23.9. do 30.9. Prav tako smo se udeležili 9. 5. Pohoda ob žici.

Med Pedenjpedovimi dnevi smo imeli cel teden gibalnih dejavnosti, ki so vključevale orientacijski pohod, kros, poligon in zabavne igre. Ta teden je bil posebej namenjen spodbujanju gibanja in medsebojnega sodelovanja skozi raznovrstne dejavnosti.

Gibalne dejavnosti smo izvajali vsakodnevno v različnih okoljih. Raziskovali smo bližnjo in širšo okolico ter nabirali naravni material, ki smo ga uporabili za igro in učenje – razvrščali smo jih po velikosti, dolžini, barvi in obliki. Odkrivali smo naravne koticke za učenje in spoznavali travniške cvetlice, gozdne plodove ter različna drevesa. Dejavnosti smo pogosto prenesli iz igralnic v naravo: praznovanje rojstnih dni, igre vlog, igre z lutkami, gibalne zgodbe, plesne rajalne igre, učenje matematike in jezika, prebiranje pravljic ter raziskovanje gozdnih in travnatih tal z lupami.

Skozi leto smo v sklopu obravnavanih tem vedno vključevali gibanje, s čimer smo otrokom omogočili celovito in dinamično izobraževalno izkušnjo.



### 3. LOKALNA HRANA JE ZDRAVA

Na področju zdrave prehrane smo skozi leto izvajali številne aktivnosti, s katerimi smo otrokom približali pomen uravnotežene in raznolike prehrane. Ena od pomembnih novosti je bila praznovanje rojstnih dni na nekoliko drugačen način. Vzgojiteljice so ob tej priložnosti vključevale sadje in sadje, ki ni vsakdanje prisotno v vrtcu, kot tudi suho sadje. Otroci so tako spoznavali nove okuse in pridobivali dragocene prehranske izkušnje.

Prav tako smo uvedli "malico malo drugače", ki je nastala na željo otrok. Ker so izrazili željo, da bi tudi oni jedli to, kar jesta vzgojiteljici za zajtrk, smo pripravili malico, kjer so si lahko sami sestavili svoj obrok. Otroci so imeli na voljo različne sestavine, kot so sadje, jogurt in kosmiči, ter so si po lastni želji naredili skodelico. Ta aktivnost je bila zelo priljubljena in je spodbujala samostojnost ter ustvarjalnost pri pripravi zdravega obroka.

S temi dejavnostmi smo otrokom približali pomen zdrave prehrane, jih spodbujali k preizkušanju novih živil in jim pokazali, kako si lahko sami pripravijo okusne in hranljive obroke. Zdrava prehrana je tako postala pomemben del našega vsakdana v vrtcu, s čimer smo prispevali k bolj zdravemu načinu življenja naših otrok.





#### 4. NARAVA IN VAROVANJE OKOLJA

Otroci se že od malih nog učijo pomena narave in varovanja okolja. V skupini Sove smo se osredotočili na ustvarjanje naših gredic, kjer smo zasadili medonosne rastline. Te rastline so ključnega pomena za čebele, ki so pomembne opraševalke v našem ekosistemu.

Otroci so s pomočjo vzgojiteljev in staršev pripravili gredice, kjer so zasadili različne medonosne rastline. Za konec so te rastline morali presaditi na travnik ali v gozd, da bi zagotovili naravni habitat za čebele. Pri tem smo veliko pozornost namenili recikliranju in ponovni uporabi. Uporabili smo rabljene cvetlične posode, ki so jih prinesli starši, ter reciklirali plastiko, s čimer smo zmanjšali količino odpadkov in pripomogli k varovanju okolja.

Poleg tega smo zunaj gredic, v sklopu celega vrta, zasadili sivko in druge medonosne rastline. Te rastline ne le, da prispevajo k lepšemu okolju, ampak tudi zagotavljajo hrano za čebele in druge opraševalce. S tem smo otroke poučili o pomembnosti medonosnih rastlin in njihovem vplivu na ekosistem.

Z različnimi dejavnostmi smo otrokom približali pomen narave in varovanja okolja. S sodelovanjem pri sajenju in skrbi za rastline so se naučili odgovornosti in pomembnosti skrbi za naš planet. Verjamemo, da s takšnimi dejavnostmi gradimo temelje za bolj trajnostno prihodnost in vzgajamo generacije, ki bodo spoštovale in varovale naravo.





## 5. BESEDE IMAJO MOČ

Krepili smo se na področju prepoznavanja, izražanja in samoregulacije čustev in občutkov. Pri tem smo prebrali veliko zgodb, ki so nam pomagale bolje razumeti in obravnavati različna čustva in obvladovanje le teh.

Otroci med odraščanjem sprejemajo vzorce odraslih okoli njih in jih ponotranjijo. So kot gobe, ki srkajo vase vse, kar vidijo in slišijo. Naše vedenje nato posnemajo. So ogledalo nas odraslih. Navajali smo se na prepoznavanje, reguliranje in izražanje svojih občutkov, misli, dejanj. Veselje, ponos, samozavest, sreča so prijetni občutki. Žalost, jeza, razočaranje so občutki, ki jih ne želimo. Vsi občutki so del nas vsak trenutek. In ko jih sprejmemo kot nekaj dobrega, bomo v njih lahko uživali in se jim prepustili.

Z različnimi dejavnostmi Škatlica sreče, Simboli sreče, slikovnim gradivom smo se pogovarjali, ustvarjali in gradili zaupanje med seboj. Ustvarjali smo skupinske slike, kjer je vsak dodal svoj del sreče in uporabljal srčno barvo. Razmišljali smo, kako poravnati zmečkan papir, ki nikoli več ne bo raven. Izdelovali smo različne simbole sreče in se učili pesmice o njih – deteljica, podkev, dimnikar, pikapolonica, slon ...

Verjamemo, da ko »Lepa beseda lepo mesto najde« je svet lepši. Z lepimi, prijaznimi besedami gradimo lepši svet, besede v nas puščajo sledi. Zato se trudimo da jih uporabljamo čim več.





Zbrala in zapisala: Ernesa Blažević, dipl. vzg