ZDRAVJE V VRTCU

POROČILO ENOTE UČENJAK
2019-2020

V programu so sodelovali vsi oddelki enote Učenjak.
Naš vrtec je vključen v program Zdravje v vrtcu, ki ga je pripravil Nacionalni inštitu za javno zdravje (NIJZ), ki pri izvedbi programa nudi strokovno podporo. Sodelovanje v programu pomeni, da smo skozi celo leto krepili in ohranjali naše zdravje ter zdravje otrok ter spodbujali k zdravemu načinu življenja.

V naše mesečne tematike smo redno vključevali dejavnosti, ki smo jih prilagajali starostni stopnji in sposobnosti otrok. Preko plakatov iz zdravstvenega kotička smo informirali tudi starše, kako lahko pripomorejo k skupnemu prizadevanju

Vsebina: **POČUTIM SE DOBRO**

Opis: V vrtcu smo posebno pozorni na to, kako se otroci počutijo in da znajo svoje počutje tudi izraziti. Zato smo preko leta izvedli več dejavnosti s področja čuječnosti in umirjanja – s pomočjo peščene ure. Včasih je bila dejavnost namenjena zgolj umirjanju in sprostitvi (opazovanje pretakanja peska v peščeni uri), včasih pa so bili otroci vodeni in so s pomočjo odrasle osebe ozaveščali svoje misli, fizično ali psihično počutje. Velikokrat smo v naravi poiskali kakšen predmet, cvet, list, vejo ter jo opazovali na različne načine. Pri tem smo uporabljali vsa čutila. Otroke smo spodbujali, da so se res posvetili trenutnemu početju in so skušali odmisliti moteče dejavnike iz okolice. Veliko dejavnosti je preko pogovorov ter risanja potekalo tudi z namenom poudariti posameznikove kvalitete, zavedanja sebe in krepitve samopodobe. Tako smo večkrat raziskovali komu ali čemu smo hvaležni, kaj imamo radi pri sebi ali pri prijatelju, na kaj smo ponosni pri sebi, kaj že znamo in kaj si želimo doseči, znati, spremeniti. Pogovarjali smo se tudi o strahovih, žalosti, jezi in kdaj in kako jih pravilno izražamo ter kako si lahko sami pomagamo pri soočanju s temi čustvi. Otroke smo spodbujali k izražanju in prepoznavanju, kako se počutijo in kako je do tega prišlo. Preko socialnih iger smo spoznavali drug drugega, lastne sposobnosti in se spoznavali z zelo različnimi počutji in ugotavljali v čem se razlikujemo med seboj. Izvajali smo vaje za vzpostavljanje stika s telesom, potovanje po telesu, raztezanje, sprostitvene vaje, sproščanje z dihanjem, sprostitev z dotikom, z masažo, sprostitev s spodbujanjem čutil). Ustvarjali smo pozitivno klimo v skupini, kjer se otroci počutijo varne in

sprejete. Želimo, da otroci dobijo sporočilo, da tu ni napačnih odgovorov, da imajo vsi pravico do lastnih misli in počutij. Gradili smo medsebojno povezanost in pomoč drug drugemu. Tako so lahko otroci drug pri drugem spoznali čisto nove dimenzije. Izvajali smo tudi sprostitvene dejavnosti – masaže, umirjanje, vodene vizualizacije,… Preko programa GOZDNI VRTEC, smo spoznavali, kako nas lahko narava bogati, sprosti in umiri.

Vsebina: **ZOBOZDRAVSTVENA VZGOJA**

Opis: S pomočjo Mojce Kroflič So otroci v skupinah 3-6 let spoznavali tehniko pravilnega ščetkanja zob. Pogovarjali smo se o ustni higieni in o zdravem načinu življenja – v tem primeru predvsem o zdravi prehrani in pitju vode oziroma nesladkanih pijač. Iz reklam smo izrezali sličice hrane, ki smo jih razvrstili glede na to ali škodujejo našim zobem ali so primerne za zdrave zobe. Z otroki smo se pogovarjali o obisku zobozdravnika ter pomenu rednega obiskovanja zobozdravstvene ambulante. V skupini imamo tudi plišasto miško za pogum, ki si jo otrok lahko izposodi za obisk pri zobozdravniku. O temi smo se intenzivneje pogovarjali en teden, sicer pa jo ob priliki obujamo preko celega leta. V nekaterih skupinah so imeli mesečno temo zdravja in so ob tem poudarili tudi pomen ustne higiene, zdrave prehrane in pitja nesladkanih pijač.

Vsebina: **ZDRAVA PREHRANA**

Opis: Dejavnost se deloma pokriva s prejšnjo (skrb za zdrave zobe). S pomočnico sva preko celega leta skušali dati poudarek na uživanje raznovrstne prehrane. Želeli sva, da otroci, ki so zavračali hrano (»ne maram«), vsaj poskusijo določeno jed. Spodbujali sva jih na različne načine (promocija zdrave prehrane, pohvale, zgled, skrb za lastno zdravje,..) in kar nekaj otrok zdaj uživa hrano, ki jo septembra ni – sicer v majhnih količinah, vendar jo. In sami se pohvalijo: » Tole mi sicer ni všeč, pa se bom vseeno potrudil in bom malo pojedel zaradi vitaminov!«. V jesenskem času smo pripravili tržnico: otroci so v vrtec prinesli različno sadje in zelenjavo ter košarice, naredili smo si tudi denar. Otroci so lahko spoznavali različne vrtnine ter z njimi trgovali. Nekaj so jih odnesli tudi v »predelavo« - narezano sadje in zelenjavo smo sočili in pripravljali smutije. Skleda svežega zelja, ki je bil narezan na trakove, je bila otrokom v poseben izziv. Otroci sprva niso bili preveč zainteresirani za pokušino, ko pa je prvi od otrok ugotovil, da je sveže zelje slastno, je zelja v posodi hitro zmanjkalo. Preko celega leta smo otroke navajali na samostojno in kulturno prehranjevanje, spodbujali k pokušini novih okusov in struktur jedi ter skrbeli za zadostno hidracijo. V naše življenje v vrtcu smo vključili tudi čebelarja, s katerim smo spoznavali življenje čebel, organizacijo v panju, njihov nenadomestljiv pomen na pridelavo hrane. Spoznali smo kako čebele pridelajo med, okušali različne vrste medu in vpliv posamezne vrste medu na naše zdravje ter spoznali delo čebelarja, njegove pripomočke in opremo. V nekaj skupinah so si ogledali lutkovni film: Ostal bom zdrav. Po ogledu smo se z otroki pogovarjali o zdravem načinu prehranjevanja, kaj je zdravo in kaj ne.

Vsebina: **NARAVA IN VAROVANJE OKOLJA**

Opis: Ker pogosto obiskujemo bližnje travnike in gozd, smo otroke že v začetku leta seznanili z gozdnim bontonom – predvsem o varovanju in čuvanju rastlin in metanju odpadkov. Prav tako smo se z odpadki (in pospravljanjem) seznanjali na igrišču in v igralnici, kjer imamo koše za ločevanje. Preko pogovorov smo skušali otrokom pojasniti, kaj se zgodi, če v naravnem ekosistemu pride do

onesnaženja – vode, tal, gozdov,… - kakšno posledico ima to za naše življenje. Ker smo opazili, da otroci zelo razsipno ravnajo s papirjem, na katerega rišejo, smo posebno skrb namenili zmanjšani porabi papirja. Otrokom smo s pomočjo slikovnega materiala razložili iz česa nastane papir in kaj pomenijo gozdovi za nas (čist zrak, sprostitev, hrana, dom za živali, surovina,…). Apelirali smo na starše, naj pomagajo otrokom ozavestiti preudarno rabo papirja. Izvedli smo akcijo zbiranja papirja, odpadnih odejic za zavetišče za živali ter zbiranje plastičnih zamaškov. S tem spoznavamo, da ni vse za odpad, da je potrebno paziti, da ne ustvarimo preveč odpadkov, predvsem pa, da lahko odpadni material koristno uporabimo. Ker pogosto obiskujemo bližnje travnike in gozd, smo otroke že v začetku leta seznanili z gozdnim bontonom – predvsem o varovanju in čuvanju rastlin in metanju odpadkov. Gozdovi v neposredni bližini vrtca nam ponujajo pester izbor pridobivanja različnih izkušenj in spretnosti preko katerih se učimo za življenje. Ker nas tudi starši podpirajo in poskrbijo za ustrezno obutev in oblačila otrok, vreme ni nikoli ovira, da ne bi obiskali naše gozdne igralnice. Po potrebi prilagodimo le čas bivanja. Gozd je prostor, kjer otroci bivajo in se igrajo v sozvočju z naravo in samim seboj. Bivanje in igra v gozdu omogoča otrokom doživljanje in spoznavanje narave v vsej njeni raznolikosti. Hkrati pa otroci pridobivajo in povezujejo znanja iz vseh področij kurikula. Gozdna igralnica jim tudi omogoča pozitivno doživljanje samih sebe in svojih vrstnikov. Spoznavali smo pomen čebel za naš obstoj ter pomen varovanja čebel. Spoznali smo telesno zgradbo, organizacija dela v čebelnjaku ali panju, nabiranje cvetnega prahu, kako nastane med itd.. Oblikovali smo plakat s sličicami čebel, ki opravljajo različna dela: dojilja, graditeljica, stražarka, nabiralka, matica, trot. Ob obeležitvi tradicionalnega slovenskega zajtrka smo na obisk povabili čebelarja g. Simona P. Prišel je oblečen v čebelarsko obleko in predstavil delo s čebelami. EKO DETEKTIVI: K varovanju okolja smo prispevali tudi s tem, da smo otroke navajali na racionalno uporabo papirnatih brisačk za brisanje rok, racionalno rabo vode pri umivanju ter racionalno rabo električne energije.

Vsebina: **OSEBNA HIGIENA**

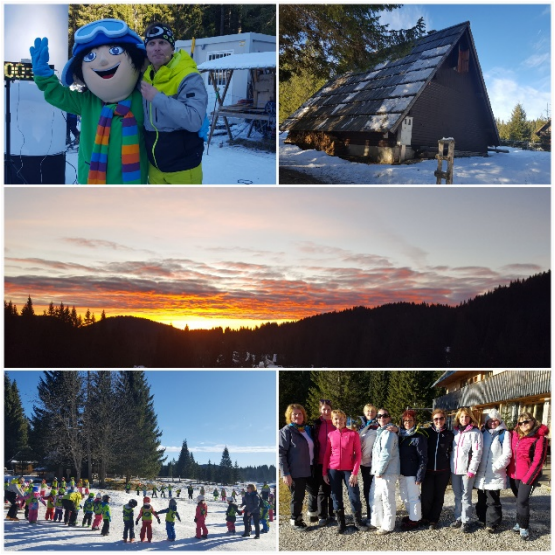
Opis: Ker je populacija predšolskih otrok zelo dovzetna za prenos različnih bolezni, uši, podančic in podobnih neprijetnosti, smo v ta del skušali čim bolj vključiti tudi starše. Starejšim otrokom smo s pomočjo bleščic prikazali kako »letijo« virusi in bacili s kihanjem ali kašljanjem ter kako poteka prenos bacilov na igrače in druge površine, ki se jih dotikamo. Otroci so ugotovili, da jih raznosimo po celi sobi in, da si je res potrebno umivati roke. Dodatno smo to poudarili ob pojavu korona virusa in podprli z razlago. Z go. Alenko Bedenčič iz ZD Moste – Polje, smo izvedli praktično delavnico umivanja rok, spoznali smo higieno kašlja, kihanja in pravilnega brisanja nosu, kako ustrezno ravnamo z uporabljenimi robčki. Otroke smo spodbujali po kosilu, športnih dejavnostih ali obisku gozda, naj preverijo ali se je potrebno preobleči, umiti usta ali obraz, očistiti škornje,… V vrtcu v naravi sva spodbujali otroke k samostojni skrbi za higieno, predvsem zvečer, pri tuširanju in urejanju oblačil (umazanje za pranje, priprava čistih oblačil za naslednji dan). Prebirali smo knjig na temo osebne higiene-tako umivanje rok, tuširanje, umivanje zob in brisanje nosu. Staršem smo poslali pravljico o koronavirusu in umivanju rok, da so tudi doma otroke spodbujali k higieni rok ter kašlja, ter jim nudili vzgled.

Vsebina: **VARNOST V PROMETU/NA IGRIŠČU**

Opis: Tej temi smo se predvsem v času tedna mobilnosti, ko smo izvedli kolesarčkov dan. Otroci so v vrtec pripeljali svoja kolesa ali skiroje in se z njimi udeležili »prometnega poligona«. Velik poudarek je bil v smeri vožnje, ter da se otroci med seboj ne zaletavajo in da upoštevajo pravila na igrišču. Že prej smo se pogovarjali o varnosti v prometu – kako mora vsak poskrbeti zase in upoštevati določena pravila. Spoznali smo nekaj osnovnih prometnih znakov, ki jih srečujemo tudi ob cesti, ko hodimo na sprehode. Otroke smo spodbujali, naj sami skrbijo za svojo varnost, v kolikor je v njihovi moči – naj ne hodijo preblizu roba pločnika, preverijo ali je varno prečkati prehod za pešce, ne tekajo po parkirišču, se ne igrajo na cesti, ipd. Podobna pravila smo imeli tudi na igrišču – da so otroci poskrbeli za lastno varnost ter varnost drugih: da so upoštevali igro v skladu s pravili in dogovori, da so pri metanju rekvizit (žoga, obroč,…) preverili, da ne bodo koga poškodovali, da so prišli po pomoč, če se je kdo zagozdil,… Pri najstarejših otrocih smo skušali privzgojiti občutek za oceno lastne zmožnosti (do kje zmore posameznik opraviti nek izziv).

Vsebina: **GIBANJE**

Opis: Pri otrocih je gibanje primarna potreba in tudi način sprostitve napetosti. V ta namen poleg organiziranih in načrtovanih oblik (vadbenih ur) ter dni v naravi in na sprehodih, kjer so otroci večinoma v gibanju, večkrat uporabljamo »minutke za gibanje« v igralnici. V igralnici imamo košarico s sličicami določenih statičnih vaj, ki jih otroci iniciativno vzamejo in sami izvedejo kakšno vajo**.** V starejših skupinah vsako leto izvedemo 6 dnevni program PRILAGAJANJA NA LED na drsališču v Zalogu ter tako spodbujamo otroke in starše k novi veščini in skupni športni dejavnosti. VRTCI V NARAVI za otroke 4-6 let, so vedno organizirani tako, da spodbujajo otroke h gibanju in razvijanju novih spretnosti in sposobnosti na gibalnem področju od vztrajnostne hoje do naravnih poligonov, plezalnih sten, team building iger in poligonov. Program GOZDNI VRTEC omogoča sodelujočim skupinam neizmeren vir gibalnih možnosti - posebno dodana vrednost tega programa je gibanje zunaj, v naravi, z lastno motivacijo otrok, ki iščejo lastne gibalne rešitve v situacijah, v katerih se znajdejo. Vzgojitelji, ki izvajajo ta program, zaslužijo posebno pohvalo.



Vsebina: **SVETOVNI DNEVI POVEZANI Z ZDRAVJEM**

Opis: EVROPSKI TEDEN MOBILNOSTI – V tem tednu smo spodbujali čim več hoje, vožnje s kolesom. EVROPSKI TEDEN ZMANJŠEVANJA ODPADKOV – V tem tednu smo dali velik poudarek k ločevanju odpadkov. Veliko smo se pogovarjali o onesnaževanju narave, kako to vpliva na vsa živa bitja. Preko celega leta smo zbirali odpadni material in ga uporabili za različne likovne delavnice, kot tudi za pripomočke pri razgibavanju, izdelali smo številne didaktične igrače. SVETOVNI DAN HRANE – Ta dan smo si pripravili zdrave napitke iz sadja in zelenjave, izvedli akcijo zbiranja hrane za socialno šibke družine. Pogovarjali smo se o hrani, kako je za življenje pomembna in kako bi bilo, če jo ne bi imeli. Otroci so si sami rezali sadje in si izdelali sadna nabodala. Z velikim veseljem so jih pojedli in se po družili med sadno malico. TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK – Na ta dan smo si pripravili svečan zajtrk. Izdelali smo si pogrinjke ter se pogovarjali o tradicionalni slovenski hrani. Obiskal nas je čebelar in nam predstavil življenje čebel in delo čebelarja.

Zapisale: Darja Belec, Maja Dobnikar, Barbara Novak
Zapis uredila: Mojca Laznik