

VRTEC PRI OSNOVNI ŠOLI ŽIROVNICA
ZABREZNICA 4
4274 ŽIROVNICA

ZAKLJUČNO POROČILO O IZVEDBI PROJEKTA ZDRAVJE V VRTCU ŠOLSKO LETO 2022/23



IZVAJALKE PROJEKTA:
Strokovne delavke vrta

POROČILO ZAPISALA:
Tjaša Reškovac, dipl. vzg.

Zabreznica, 30.6.2023

ZDRAVJE V VRTCU ZA ŠOLSKO LETO 2022-2023

V lanskem letu smo z vodilno temo oblikovali in krepili sebe in svojo skupnost. To je proces, ki traja vse življenje, spremembe pa so lahko težke. Zato smo te vsebine vključevali v delo tudi še v letošnjem šolskem letu 2022/2023 v katerem pa je rdeča nit projekta **Prihodnost je moja**.

Kot družba smo se znašli na (enem ali številnih) razpotju (staranje prebivalstva, klimatske spremembe, pandemija COVID-19, naraščajoče neenakosti,... te obremenjujejo skupnost in posameznika; imajo negativne vplive na počutje in zdravje prebivalcev.

Ključni in ranljivi obdobji v življenju sta zgodnja leta odraščanja in pozna zrela leta življenja. Način, kako pristopamo k zdravju in počutju v teh obdobjih, neposredno vpliva na dolgoročno odpornost naših zdravstvenih sistemov, gospodarske rasti in širše družbe. Vsem (še posebej otrokom, mladim, njihovim družinam in starejšim) moramo zagotoviti enakost v zdravju tako, da jim zagotovimo pogoje in vire za dobro počutje in zdravje skozi vse življenje.

Za bolj trajnostni izhod iz trenutne krize EuroHealthNet predlaga model Ekonomije blaginje. Ekonomija blaginje v ospredje postavlja zdravje in dobro počutje v vseh politikah ter zmanjševanje okoljskih, delovnih in ekonomskih stresnih dejavnikov. Prednost daje pravičnosti in spodbuja socialne pravice in okoljsko trajnost. Ta pristop krepi odpornost in prispeva k boljšemu zdravju in preprečevanju bolezni posameznika in skupnosti.

EU navedeno udejanja med drugim tudi z evropskim jamstvom za otroke. Cilj evropskega jamstva za otroke, ki ga je Svet EU sprejel junija 2021, je preprečevanje socialne izključenosti in boj proti njej z zagotavljanjem dostopa do ključnih storitev vsem otrokom:

- predšolska vzgoja in varstvo,
- izobraževanje (vključno z izvenšolskimi dejavnostmi),
- skrb za zdravje,
- prehrana,
- nastanitev.

Usmeritve in vsebine programa Zdravje v vrtcu so skladne z EuroHealthNet priporočili. To je potrditev, da v vrtcu delamo dobro. Zato bomo v programu Zdravje v vrtcu tudi v letošnjem šolskem letu osvajali zdrave navade, spoznavali sebe in druge v različnih okoliščinah, raziskovali našo okolico in sebe v njej, preverjali naše počutje in odnos do predmetov, ljudi, narave, kulture. Ponovno se bomo vprašali, kaj so prave vrednote, drug drugemu pomagali in soustvarjali našo prihodnost. Bodimo pogumni in proaktivni ter pripravimo dobre podlage za prihodnost, ki si jo želimo, ki bo v zadovoljstvo posameznika in skupnosti; otrok, odraslih in starejših.

Pozornost bomo namenjali tudi pomenu zdrave prehrane v obdobju otroštva, gibanju in medgeneracijskemu sodelovanju.

Predšolsko obdobje je obdobje temeljnega gibalnega razvoja. Otrokov organizem je prav takrat izpostavljen vplivom okolja. Ustrezne gibalne dejavnosti, ki naj bi potekale skozi igro, so v predšolskem obdobju ključnega pomena za otrokov gibalni in funkcionalni razvoj, poleg tega vpli-

vajo na otrokove spoznavne, socialne ter čustvene sposobnosti in lastnosti (Videmšek in Visinski, 2001). Igra otroku pomaga premagati oviro, ki je zanj brez igre nepremostljiva, omogoča mu različne realizacije istih problemov, zagotavlja motivacijo za delo in je zato v organiziranih oblikah vadbe nepogrešljiva. Gibanje skozi igro je lahko tudi poučno, če odrasli igro organizira tako, da jo ustrezno povezuje z drugimi področji. Otroci ob tem spoznavajo nove stvari in utrjujejo že osvojena znanja. Tisto, kar otrok zamudi v zgodnjem otroštvu, kasneje žal ne more nadoknaditi, zato je ena temeljnih nalog staršev in vrtca, da otroke spodbuja k različnim dejavnostim. Glede na pomen, ki ga ima gibanje v otrokovem razvoju, je nujno že v otroštvu ustvariti pozitiven odnos do gibalnih dejavnosti. Prav tako je s prehrano pri predšolskih otrocih. Večina jih preživi v vrtcu dve tretjini svojega aktivnega časa, zato z vso odgovornostjo in strokovnostjo pripravljamo prehranjevalni program za posamezno starostno obdobje. Pomembno je, da se v tem obdobju oblikujejo ustrezne prehranske navade, da otroci osvojijo čim več prehranskega in ustvarijo pozitiven odnos do zdravega načina prehranjevanja, kar je pomembno za kasnejša življenjska obdobja. Z uravnoteženo prehrano, ki ustreza potrebam otrok, pripomoremo k skladni rasti in razvoju ter dobri psihofizični kondiciji otrok. Zvišujemo splošno odpornost organizma in ustvarjamo zdravstveno preventivo pred nastankom bolezni.

"Z ROKO V ROKI LEPO SE IGRAMO IN KO DRUGIM POMAGAMO, NAJBOLJE SE IMAMO" (kreiranje okolja enakovrednosti) je projekt, ki smo ga letos vključili v LDN. Neenakovrednost, ki je problem družbe, se pojavi že v otroškem svetu - najbolj glasni so ponavadi vodilni. V tem letu bomo nežno, že od samega začetka skušali ustvariti okolje krožne enakovrednosti.

V ospredje smo postavili nekaj ciljev:

- oblikovanje vrtčevskega okolja, tako da imajo otroci možnost vsakodnevnega gibanja, bivanja v naravi;
- delovanje v smeri zmanjševanja nastanka bolezni;
- otroke preko igre spodbujati k zdravemu prehranjevanju in poskusanju različnih okusov hrane;
- vrtec kot povezava med generacijami v naši skupnosti;
- otroci preko različnih dejavnosti, aktivnosti oz. okoliščin spoznavajo svoje počutje in zaznajo razlike ob različnih priložnostih.

Preko teh ciljev uresničujemo namen, da otrok spoznava:

-da njegovo zdravje, počutje in okolje vpliva okolje in on sam

-da mu uživanje različne hrane, telesne vaje in počitek pomagajo ohranjati zdravje

-kako se varuje pred poškodbami, boleznimi in škodljivimi snovmi

-vlogo narave in čistega okolja v povezavi z gibanjem v naravi

in pridobiva navade o negi telesa

Otroci bodo vse to spoznavali preko različnih kazalnikov zdravja, ki jih izvajamo v vrtcu. Ti pa so:

Zdrava prehrana, Narava in varovanje okolja, Osebna higiena, Varno s soncem, Varnost v prometu /

na igrišču, Duševno zdravje, Gibanje, Svetovni dnevi povezani z zdravjem, Zdrav način življenja.

Vsi ti kazalniki pa varujejo in krepijo zdravje!!!

Prav tako bomo v projekt na ravni skupin vključili slovensko različico kampanje pod imenom **ZNANOST O SKRBI**, ki je del kampanje "Najprej poslušaj". Navezuje se na del kazalnikov zdravja, saj nagovarja počutje, duševno in fizično zdravje otrok, mladih in njihovih družin, preko osnovnih, enostavnih, morda pozabljenih sporočil, ki so zelo aktualna tako v času hitrega potrošništva kot v času epidemije COVID -19.

CILJ: upoštevanje priporočil za dobro, boljše počutje, razvoj, povezanost in razumevanje

Vsebine programa Zdravje v vrtcu vključujejo tudi:

- zdravje na delovnem mestu in krepitev zdravja odraslih,
- medgeneracijsko sodelovanje, vključevanje in spoštovanje starejših,
- vrtec izvaja različne aktivnosti in se v lokalni skupnosti povezuje z drugimi

Vse smo vključili v cilje našega letnega projekta.

PREDSTAVITEV ENE DEJAVNOSTI PO SKUPINAH , KI SO JO IZBRALE VZGOJITELJICE POSAMEZNIH SKUPIN:

1.GOSENICE

VARNO S SONCEM

Dejavnost s čarobno vrečko

V vrečko iz blaga sem dala stvari, predmete, ki nas obvarujejo pred nevarnimi vplivi sonca: sončno kremo, pokrivala, platenko z vodo, sončna očala. Otroke sem povabila na blazino in vsakemu dala možnost, da je iz vrečke potegnil po eno stvar. Vrečka jih je pritegnila, otroci so sodelovali, iz vreče jemali stvari, katere so tudi poimenovali ter nakazali njihovo uporabo.

V sklopu te vrečke, sem napisala še deklamacijo o sončku, po NTC metodi. Otrokom je bila deklamacija všeč, poimenovali so narisane stvari.

2.MIŠKE

ZDRAVA PREHRANA-ZELO LAČNA GOSENICA

Otrokom predstavim slikanico Zelo lačna gosenica. To je naše izhodišče za več tem, ki jih lahko predstavim otrokom. Ena izmed teh tem je bila Zdrava prehrana. V skupini so otroci stari 1-2 leti. Ugotovila sem, da termina zdrava prehrana še ne razumejo dobro, zato smo preko igre spoznavali sadje, ga poimenovali. Ob tem smo se spraševali, če je sadje zdravo. Poimenovali smo tudi sladice, in ob tem povedali, da to ne spada pod zdravo prehrano. Spoznali so tudi več načinov priprave soka iz pomaranč. Sami so se poiskusili v ožemanju pomaranč s pomočjo ročnega stiskalnika in potem še s pomočjo električnega stiskalnika. Vsi so aktivno sodelovali. Pri sadni malici sva s pomočnico iz sadja- jagod in jabolk naredili gosenice. Vsak otrok je dobil svojo sadno gosenico in jo z veseljem pojedel. Zanimivi so bili začetni odzivi, ker tega niso vajeni vsak dan. Najprej so opazovali kaj imajo,šele po spodbudi so poskusili, poimenovali sadje,saj niso bili prepričani katero sadje je na krožniku. Večkrat pa smo iz sadja, ki nam je ostalo s pomočjo mikserja pripravili sadne smootije. Otrokom sva jih ponudili pri sadni malici ali pa po počitku. Otroci so ješči sadja ,skoraj vsi v skupini, malo manj pa zelenjave, čeprav so nekateri pripravljene poskusiti tudi zelenjavo, ki je še niso jedli.

3. MURNI

DEJAVNOST ZDRAVJE – MOJE TELO

V sklopu teme "moje telo" smo spoznavali telesne funkcije in njegovo delovanje. Sprva sem načrtovala eno tedensko temo, ki smo jo nato izvajali skoraj mesec dni saj so otroci pokazali izredno zanimanje za temo. Osnova za učenje je bil obris otroka na katerega so otroci risali kar spo spoznavali: čutila, kosti, požiralnik, sapnik, pljuča, srce, prebavila ... Ob tem so otroci spoznavali osnovne telesne funkcije in telesno delovanje. Všeč jim je bilo ker so aktivno sodelovali (risali na obris, opazovali dele telesa na sebi, prijatelju, preizkušali so svoja čutila (sluh - slušni spomin, vid - risanje portretov, opazovanje v ogledalu, tip - spoznavanje Brailove pisave, tipanje in prepoznavanje različnih materialov, vonj - ugotavljanje in prepoznavanje različnih vonjev, okus - preizkušanje slano/ sladko ...). Ob gibalnih dejavnostih so spoznavali hitra/počasna gibanja, opazovali dihanje, bitje srca, potenje ...

4.ŽABICE

DEJAVNOST GIBANJE – KOLESARSKI DAN

S sodelavko sva organizirali enodnevni kolesarski dan. Prekolesarili smo približno 5 km. Vsi otroci so imeli kolo in ustrezno opremo. V skupini smo imeli otroka, ki se je učil vožnje s kolesom. Tisti dan ga je spremljal njegov oči. Po našem kolesarskem dnevu je otrok dobil motivacijsko spodbudo za vožnjo s kolesom. Otroci so bili veseli, navdušeni, motivirani.

5.PIKAPOLONICE

VSI SKUPAJ OČISTIMO IGRALNICO

Čiščenje igralnice ni pomembno le zaradi videza, temveč predvsem iz vidika zdravja. V skupini Pikapolonice imamo že od samega začetka šolskega leta vsakodnevno velik poudarek na skupnem čiščenju in pospravljanju igralnice in garderobe. V tem tednu pa smo čiščenje tudi skupaj načrtovali, se o pomenu higiene prostorov še bolj podrobno pogovorili ter čiščenje igrač spremenili v zabavno igro s toplo vodo in milom. Pogovarjali smo se o tem, zakaj je pomembno, da imamo čisto in prezračeno igralnico, kako je to povezano z našim zdravjem, dihanjem, skupaj smo prebrali otroško strokovno literaturo. Izdelali smo načrt čiščenja po dnevih - otroci so v razpredelnico narisali, katere igrače bomo čistili z vodo in milom. Otroci so se razdelili v pet skupin. Vsaka skupina je imela zaboj z igračami (npr. legokocke), vedro z vodo in milom ter veliko bombažno prevleko za sušenje, na katero so odlagali oprane igrače. Več kot dvajset parov otroških rok je skozi igro in zabavao z dišečo vodo skrbno očistilo igrače. Z dejavnostjo so otroci skozi igro in prijetno izkušnjo ozaveščali pomen higiene prostorov za zdravje.

6.ČEBELICE

ČUSTVA

Otroci se na dnevni bazi srečajo za najrazličnejšimi čustvi. S sodelavko pa sva jim želeli pomagati pri tem, da bi jih znali prepoznati in pravilno oz. ustrezno odreagirati. Ker pa teme nisva želeli obravnavati ob klasični pravljici o Piščančku Piku, ki govori o čustvih, sva izbrali slikanico Mavrica Čustev. Vsak dan smo se pogovarjali o enem čustvu. Izjave otrok sva posneli, saj so bile pristne. Povedali so kdaj so jezni, kdaj žalostni, kdaj ji je strah. Ko sem prepoznala določeno situacijo, ki je bila nabita s čustvi, sem pristopila k otroku, ga odmaknila od situacije in se z njim pogovorila o doživljanju, po pogovoru sem mu dala za pobarvati kameleona, katerega je pobarval glede na najmočnejše čustvo, ki ga doživljal tisti trenutek.

7.KRTKI

VARNO S SONCEM

Otrokom sva prebrali zgodbo Zlatko, Brihta in vroč poletni dan. Otrokom je bila zgodba zanimiva saj je bila predstavljena preko računalnika. Otroci so takoj razbrali pomen zgodbe. Vedo, da si telo zaščitijo s sončno kremo. Z njo se namažemo tudi pred izvajanjem zunanjih dejavnosti. Vedo, da se zaščitijo tudi s pomočjo sončnih očal ter klobučki ter, da se morajo zadrževati v senci. Niso pa vedeli, da je pomembna tudi hidracija. S sodelavko sva pripravili tudi sestavljanke (natisnjene sončna krema, senčnik, sončna očala, voda, klobučki) za otroke, ki so jih sestavljali v skupini. Na ta

način so še bolj utrdili svoje pridobljeno znanje. Pripravili pa sva jim tudi natisnjene knjižice Varno s soncem, ki so jih otroci pobarvali.

8.METULJI

VARNOST V PROMETU/NA IGRIŠČU

Preko celega šolskega leta smo skrbeli na varnost v prometu in na igrišču. Velik poudarek na varnosti smo dajali predvsem na začetku šolskega leta, nato pa so otroci postopoma osvojili kako se hodi na sprehodih, kako se prečka cesto ipd. Čeprav smo kombiniran oddelek in imamo mlajše otroke, sva se odločili, da bomo že na začetku hodili brez vrvice, saj so starejši poskrbeli za mlajše otroke. Skrbeli so, da so mlajši na notranji strani pločnika, pazili so da se ne spuščajo. Vedno je nekdo izmed starejših držal za roko mlajšega otroka. Ko smo prečkali cesto, smo dvignili roko v zrak, da smo bili bolj opazni. Otroci so spoznali nekaj prometnih znakov, ki so jih lahko videli tudi na sprehodih. Velikokrat, ko smo odšli na sprehod so otroci sami od sebe omenili prometni znak in ga poimenovali. Otroci so omenili, da so prometni znak videli tudi kje druge, ko so bili s starši. Vključeni smo bili tudi v projekt Varno v vrtec in šolo, preko katerega so se seznanili in naučili pravil v prometu. Prav tako pa smo bili vključeni tudi v projekt Pasavček, kjer so otroci spoznali zakaj sta pomembna varnostni pas in otroški varnostni sedež. Na igrišču sva pazili na varnost otrok in otroke učili in usmerjali k varnemu ravnanju. Dogovorili smo se za določena pravila, ki smo jih ponovili vsakič, ko smo odšli na igrišče, npr. pri toboganu počakaj na vrsto, ne prehitvaj, glej okoli sebe ipd.

9.POLŽKI

JOGA

Z otroki smo izvajali jogo. Uporabili smo slike različnih joga položajev. Slike so bile otrokom primerne, barvite, velike in živalskih podob. Otroci so aktivno sodelovali in izbirali položaje. Izbirali so jih sami in ostali v krogu smo položaj ponovili. Zaokrožili smo, da so vsi otroci prišli na vrsto.

KRATEK OPIS DEJAVNOSTI PO PODROČJIH:

1. GIBANJE se izvaja skozi cel dan, ki ga otroci preživijo v svojih skupinah (jutranje minutke za razgibavanje (ples ob glasbi, rajalne igre, razgibavanje ob vodeni besedi z ali brez rekvizitov...), vadbene ure v športni telovadnici po razporedu 1x na teden ali več ter aktivnosti na prostem skozi vse leto.

2. ZDRAVA PREHRANA

Pri zdravi prehrani smo dajali pozornost na prehranjevanje – napisali smo jedilnike za vrtec, katere je upoštevala organizatorica prehrane. Skrbeli smo za redno hidracijo in okrepčanje s sadjem med obroki. V okviru tradicionalnega slovenskega zajtrka s otrokom ponudili jabolko, domač kruh, med in maslo. Otroke smo učili pravilnega hranjenja pri mizi in ravnanja z njo.

3. DUŠEVNO ZDRAVJE

Za duševno zdravje smo skrbeli z vsakodnevnim izvajanjem dejavnosti, ki vsebujejo socialne interakcije, razvoj empatije, čut za prijateljstvo in skrb drug za drugega. Ob rojstnih dnevih smo skrbeli za pozitivne občutke in doživetja ob praznovanju. Otroci so prepoznavali svoja čustva in pridobivali pozitivno samopodobo.

4. ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA

Praznovanje rojstnih dni na način, da je v ospredju doživljanje rojstnega posebnega dogodka (praznovanja brez sladice in nezdravih prigrizkov).

Na področju higiene rok smo otroke opozarjali na pravilno umivanje rok z milom.

5. ZOBOZDRAVSTVENA VZGOJA

Z otroki smo se pogovarjali na to temo in sodelovali z zdravstveno vzgojnim centrom, ki je za nas pripravil predavanje za starše na to temo.

5. SVETOVNI DNEVI POVEZANI Z ZDRAVJEM

Sodelovali smo v različnih projektih na temo prehrane (društvo za trajnostni razvoj -Živim zdravo..., obeležili smo tudi Dan zdravja, se udeležili Teka podnebnih sprememb...

6. VARNO NA SONCE

Z različnimi dejavnostmi bomo podkrepili varno bivanje na soncu.

Program Varno s soncem smo pričeli izvajati v sredini meseca maja in ga bomo izvajali vse do konca avgusta. Otroke smo skozi celo šolsko leto navajali na varnost v prometu, jih seznanjali s prometnimi znaki ter jih učili ločevanja odpadkov.

Poleg vseh omenjenih področij je vseh 9 skupin vrtca izvajalo še veliko drugih dejavnosti, ki oza-veščajo otroke o pomenu zdravja.

