

VRTEC PRI OSNOVNI ŠOLI ŽIROVNICA
ZABREZNICA 4
4274 ŽIROVNICA

ZAKLJUČNO POROČILO O IZVEDBI PROJEKTA ZDRAVJE V VRTCU ŠOLSKO LETO 2023/24



IZVAJALKE PROJEKTA:
Strokovne delavke vrta

POROČILO ZAPISALA:
Tjaša Reškovic, dipl. vzg.

Zabreznica, 30.6.2024

ZDRAVJE V VRTCU ZA ŠOLSKO LETO 2023-2024

V prejšnjem šolskem letu 2022/2023 je bila rdeča nit projekta Prihodnost je moja, ki se bo prav gotovo prepletala z RDEČO NITJO letošnjega leta **BESEDE IMAJO MOČ**, zato bomo te vsebine tudi vključevali v naše delo.

Kakšno moč pa imajo besede?

“Besede imajo moč” smo vsi že slišali in se s tem strinjamo. Besede so pomembno orodje komunikacije. Včasih pa imamo občutek, da ne dosežejo namena, ki bi ga želeli. V različnih okoliščinah in za različne sogovornike imajo lahko besede različne pomene.

Besede nas lahko razveselijo, razjezijo, ... tudi prizadenejo. Lahko nam marsikaj povedo, naučijo nas veliko zanimivega. Če seveda znamo brati in dobro poslušati! Ker so tako pomembne, bodimo nanje pozorni, čuječi, kadar jim prisluhnemo, premišljeno jih izgovarjamo, preizkušajmo jih, odkrivajmo njihove pomene in sporočilnost.

Ključni in ranljivi obdobji v življenju pa 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.

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 vplivajo 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 pokušanju 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 spozna:

- 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 smo se vzgojiteljice udeležile izobraževanja Ciciakademija, ki je letos imelo teme, ki so povezane z zdravjem:

- 1.Razvoj domišljije pri malčkih in otrocih (dr.Ljubica Marjanovič Umek)
- 2.Skrb za duševno zdravje predšolskega otroka (dr.Mateja Hudoklin)
- 3.Pomen gibanja za zdrav telesni in umski razvoj(dr.Gregor >Starc)
- 4.Skrb za zdravje v vrtcu in doma-tudi s knjigo (Denis Baš, spec.pediatric)
- 5.Razvoj bralne pismenosti in motivacije pri otroku (dr.Sonja Pečjak)

V okviru Zdravstveno vzgojnega centra Jesenice so v našem vrtcu enkrat mesečno od januarja do maja, ob ponedeljkih, potekale gibalne urice. Vodila jih je dipl. kineziologinja Žana Bešič v športni igralnici.

Vse smo vključili v cilje našega letnega projekta.

PREDSTAVITEV DEJAVNOSTI PO POSAMEZNIH SKUPINAH:

1. Skupina Žabe

V skupini Žabe smo mesec november posvetili dobremu počutju v skupini. Takrat so se namreč začeli pojavljati konflikti in trenja med otroki. Že vsaka malenkost je bila dovolj, da je zanetila prepir. Otroci niso znali reševati konfliktov z besedami pač samo z udarci. S Katarino sva otrokom uredili kotiček za razmišljanje, tja je šel vsak, ki je želel malo časa zase. Otrokom sva pripravili tudi čustveni termometer, saj sva jih želeli spodbuditi h prepoznavanju čustev, ki jih doživljajo v določeni situaciji. Otroci so bili sprva zadržani glede stolčka za premislek, s časoma pa so ga začeli uporabljati, ravno tako tudi termometer. V našo vsakdanjo rutino pa smo dodali tudi vaje za umirjanje, vsak dan jih je vodil en otrok. Sprva je bilo vse skupaj precej nemirno, potem pa so se vsak dan bolj umirili. Vse skupaj je pripeljalo do zelenega cilja. Otroci se precej manj tepejo, se več pogovarjajo, pri izvajanju skupnih dejavnosti pa bolje sodelujejo in se med seboj poslušajo.

2. Skupina Polži

V skupini Polži dajemo poudarek na higieno in skrb zase preko celega leta. Izdelali smo tudi plakat s slikami, katerega smo nalepili v igralnici. Otroke spodbujava k rednemu brisanju nosov v robček in predvsem, da to naredijo samostojno. Vsakodnevno odhajamo ven na svež zrak ne glede na vreme. Zelo redki so dnevi, ko gibanje na svežem zraku nadomestimo z gibanjem v telovadnici. Z različnimi športnimi rekviziti in pripomočki je gibanje prava zabava. Za krepitev grobe motorike veliko hodimo po gozdu in po neravnih podlagah. Napredek pri posameznikih je od jeseni do pomladi velik. Za umiritev dinamike in nemirnih otrok v skupini izvajamo brain gym (telovadbo za možgane). Vsak dan po zajtrku na blazini ob glasbi izvedemo vaje. Otroci so zadovoljni, viden je napredek pri ravnotežju, umirjenosti, koncentraciji. V skupini se vsi otroci dobro počutijo in radi prihajajo v vrtec.

3. Skupina Murni

V skupini Murenčki smo izvajali aktivnosti povezane z zdravjem. Vsakodnevno smo poskrbeli za gibanje na prostem, kjer smo izvajali naravne oblike gibanja. Poskrbeli smo za druge oblike gibanja, kjer so se otroci urili in razvijali svoje gibalne sposobnosti. V skupini imamo deklenco s posebnimi potrebami, tako da smo njej prilagodili težavnost in jo ob tem spodbujali. Skupina je delala na odnosih, kjer razvijajo empatičnost, spoštovanje in razumevanje drug drugega.

Veliko časa smo preživljali v gozdu, kjer so se otroci prijetno, raziskovalno, empatično počutili. Vsak otrok je našel kotiček zase, kjer se je počutil umirjeno. Ob vseh rutinskih aktivnosti (umivanje rok, ščetkanje zob, zaužitje sadja, skrb za osebno higieno), smo poskrbeli za duševno zdravje. Z umiritvenimi dejavnostmi, kot so joga, masaža telesa in poslušanje glasbe, smo poskrbeli za notranje umirjanje in sproščanje. Mesečno smo poskrbeli, da je skupina odšla na izlete, kjer smo izvajali različne oblike gibanja (pohod na vzpetine, kolesarjenje v okolici vrtca ali daljšo razdaljo, vožnja s skirojem). Spoznali smo poklic kuhar, ob katerem smo namenili čas za peko zdrave jedi in se naučili pesem na to temo.

4. Skupina Pikapolonice

Pri Pikapolonicah smo za zdravje in dobro počutje skrbeli z dnevno rutino in vodenimi aktivnostmi. Skozi pogovor in izkušnjsko učenje sva otroke ozaveščali o pomembnosti osebne higiene, varnosti in zdravega načina življenja v smislu razvijanja socialnih veščin, fizičnega razvoja in čustvene stabilnosti.

Primeri nekaterih dejavnosti:

- Risanje različnih vrst sadja in zelenjave, lepljenje v zvezek (leva, desna stran)
- Priprava zdravih prigrizkov
- Igra "trgovina z zdravo hrano"
- Jutranje vadbe in dopoldanske igre na prostem
- Učenje osnov joge in dihalnih vaj, sprostitvenih tehnik za boljše počutje
- Redni obiski zobozdravstvene delavke, delavnica o pravilnem umivanju rok z uporabo pesmice, pogovor o pravilnem umivanju zob, vsakodnevno umivanje zob po zajtrku
- Delavnica o pravilnem umivanju rok z uporabo pesmice
- Igra "komplimenti v krogu": otroci v krogu en za drugim dajejo kompliment sosednjemu otroku dokler vsi ne dobijo in ne dajo komplimenta. Spodbujanje bolj osebnih komplimentov. Pogovor o občutkih po igri.

5. Skupina Miške

V skupini Miške smo za zdravje skrbeli celo šolsko leto. Sprva smo poskrbeli za dobro počutje in uspešno vključenost otrok v skupino z odzivanjem na njihove potrebe, potem pa smo lahko izvajali različne dejavnosti povezane z zdravjem. Otroci so vključeni v projekt Gozdni vrtec, zato smo veliko hodili v gozd in na sprehode. Otroci so spoznavali sadje in zdravo prehrano preko mesečnega projekta Zelo lačna gosjenica. Takrat so spoznavali nove besede in poimenovali sadje in zelenjavo. Ko so prišli v konflikt – največkrat zaradi igráč, pa smo spoznavali tudi moč besed – oprostí, hvala, prosim... Ker je poletje že pred vrati pa so otroci spoznali tudi nevarnosti sonca in kako se lahko zaščitimo pred soncem. Deležni so bili tudi drugih prijetnih dogodkov(lutkovne predstave...), ki so vplivali na njihovo sproščenost in dobro vključenost v klimo skupine in vrta.

6. Skupina Gosenice

V skupino Gosenic je vključenih 14 otrok, starih od 1–2 leti. Tekom celega leta smo izvajali raznolike načrtovane in nenačrtovane dejavnosti v okviru programa Zdravje v vrtcu. S pomočnico vzgojiteljice sva se tekom celega leta trudili, da sva z otroki vzpostavljali prijetne medsebojne odnose in sva jim bili zgled v komunikaciji, pri skrbi za igráče in ostalo opremo vrta. Preko vsakodnevne uporabe vljudnostih izrazov »hvala, prosim, izvoli, oprostí« so otroci spoznavali osnovni bonton, ki ga po svojih zmožnostih že uporabljajo. Preko knjig, slik, pesmi, plesa, izštevank, bibarij so otroci spoznavali in bogatili besedni zaklad. Veliko časa smo preživeli na prostem, skoraj vsakodnevno smo se odpravljali na sprehode, sprva z vozički, postopoma sva otroke glede na njihove zmožnosti navajali na hojo ob vrvici. Ob koncu šolskega leta vsi otroci hodijo ob vrvici na kar sva zelo ponosni. Ob sprehodih otroke seznanjava z varnim gibanjem v prometu in o njegovih pasteh. V sklopu projekta Varno s soncem, sva otroke seznanili tudi z zaščitnimi ukrepi pred sončnimi žarki. Dobro počutje in zadovoljstvo otrok sta pokazatelj, da je za nami uspešno šolsko leto, v katerem so otroci spoznali veliko novega, napredovali na različnih področjih in se družili ter učili od svojih sovrstnikov.

7. Skupina Metulji

Zdravo življenje v vrtcu

V sklopu celoletnega projekta Zdravje v vrtcu smo spoznali zdravo prehrano, ki je koristna za naše telo in dajali poudarek na gibanju. Veliko smo se pogovarjali o zdravem življenju, zdravi prehrani, o gibanju. Otroci so spoznavali, prepoznavali in poimenovali različne vrste sadja, zelenjave in druge zdrave hrane. Izdelali smo plakat s fotografijami zdrave prehrane in plakat s fotografijami nezdrave prehrane. Z otroki smo skupaj izdelali didaktično igro, kjer so razvrščali sadje in zelenjavo, zdravo in nezdravo hrano. Iz različnih vrst sadja smo pripravili sadna nabodala in smuti. Pri pripravi jedi smo vključili tudi otroke (oprali so sadje, ga olupili, natikali na palčke, pritisnili na gumb na mešalniku

ipd.). Otroci so se preizkusili tudi v ožemanju limon in pomaranč ter pripravili naravni sok. Prebrali smo nekaj knjig o zdravi prehrani, likovno ustvarjali, peli pesmi in banse. Igrali so se kuhinjo in pripravljali zdrave obroke ter tržnico in trgovino, kjer so kupovali sestavine za obroke. Spodbujali smo otroke k pitju vode. Poskrbeli smo tudi za vsakodnevno gibanje. Hodili smo na sprehode, tekli na polju, razvijali spretnosti na igralih ali pa smo telovadili in premagovali poligone v telovadnici.

8. Skupina Krčki

V skupini sva imeli velik poudarek na zdravju celotne skupine. Poskrbeli sva za dnevne sprehode (v vsakem vremenu), zračenje igralnice ter dnevnega preživljanja v gozdu (vključeni v Gozdni vrtec). Opazili sva, da se otroci v njem dobro počutijo, razvijajo inovativnost, gibalno preizkušajo ter pri tem tkujejo in utrjujejo prijateljske stike. Močno prijateljstvo, empatija ter dobro razumevanje v skupini pripomore k dobremu počutju tako otrok kot nas vzgojiteljic. Z različnimi pristopi (masaže, joge, vodene vizualizacije) sva želeli otroke umiriti ter poskrbeti za psihično močno in pozitivno stanje v skupini in med vrstniki. Opazili sva, da stik z naravo in umirjenimi dejavnostmi veliko prispevamo k dobremu počutju vseh vključenih v skupini (tako otrok kot strokovnih delavk).

9. Skupina Čebelice

Otrokom sva omogočali dobro, varno počutje, ki formira otrokovo osebnost že v otroštvu. Poskrbeli sva, da so imeli otroci vsakodnevno možnost gibanja in bivanja v naravi. Priprava spodbudnega učnega okolja je otrokom omogočila pridobivanje novih znanj, razvojne spretnosti, ki so pomembne za ohranjanje zdravja in dobrega počutja. Otroke sva spodbujali k uravnoteženi zdravi prehrani, poskušanju novih neznanih okusov hrane. Delovali smo tudi v smeri zmanjšanja nastanka bolezni, ki je ključno tekom leta.

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.

- Gibalne urice 1x mesečno s kineziologinjo

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 okrepcanje s sadjem med obroki.

- Tradicionalni slovenski zajtrk (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.

- Pogovor o grizenju s pomočjo slikanic v 1. star. obdobju

- Sprotno reševanje konfliktov med otroki

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 higijene rok smo otroke opozarjali na pravilno umivanje rok z milom.

- Sodelovanje s šolsko kuhinjo

5. ZOBOZDRAVSTVENA VZGOJA

Z otroki smo se pogovarjali na to temo in sodelovali z zdravstveno vzgojnim centrom

- Ogled filmčka

6. SVETOVNI DNEVI POVEZANI Z ZDRAVJEM

Sodelovali smo v različnih projektih na temo prehrane:

- Živim zdravo...,

- Obeležili smo Dan zdravja,

- Se udeležili Teka podnebnih sprememb...

7. VARNO S SONCEM

Z različnimi dejavnostmi smo podkrepili varno bivanje na soncu.

Program Varno s soncem smo pričeli izvajati v sredini meseca maja in ga bomo izvajali vse do konca avgusta.

- Dan sonca (ozaveščanje otrok o nevarnosti in zaščiti pred soncem)

8. PROMETNA VARNOST

Otroke smo skozi celo šolsko leto navajali na varnost v prometu, jih seznanjali s prometnimi znaki ter jih učili ločevanja odpadkov.

- Tudi najmlajši dve skupini sta udeleženi v prometu od začetka šolskega leta, najprej z avtobusi na sprehod, nato pa ob vrvici samostojno.

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