

PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU

POROČILO O IZVEDENIH AKTIVNOSTIH ZA KREPITEV ZDRAVJA

Naš vrtec se je tudi v letošnjem vrtčevskem letu vključil v program Zdravje v vrtcu, ki je podprt s strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ).

Z vključevanjem v program želimo oblikovati zdravo in varno okolje, ki pozitivno vpliva na krepitev in ohranitev našega zdravja in zdravja otrok. Vse ciljne skupine v vrtcu spodbujamo h gibanju in uživanju zdrave hrane, razvijanju zdravih medsebojnih odnosov, preprečevanju širjenja nalezljivih bolezni, izvajanju preventivnih ukrepov za zdravje zob, odvijanju zdravju škodljivih razvad.

Dejavnosti so se izvajale različno po sklopih. Nekaj jih je bilo skupnih in so se realizirale v vseh oddelkih, ostale dejavnosti pa so si strokovne delavke načrtovale in izvajale same in jih vključevale v svoje delo.

Letošnja rdeča nit je bila »PRIHODNOST JE MOJA«.

OSEBNA HIGIENA

V prvi vrsti smo sledili cilju razvijanja samostojnosti pri osebni negi in ozaveščanju pomenu skrbi zase. Otroke smo spodbujali k rednemu in temeljitemu umivanju rok. Za motivacijo smo si pomagali s filmom Čiste roke za zdrave otroke in plakatom s shematskih prikazom umivanja rok. Posebno skrb smo namenili tudi higieni kašlja. V vrtec pa smo povabili tudi mamice, ki so nam predstavile poklic medicinske sestre in zdravnice. V letošnjem letu smo lahko v starejših skupinah ponovno izvajali ščetkanje zob, katerega sta nam predstavila krokodil Kroki s pomočjo zobne asistentke Andreje. Naučili smo se pesmico Bacili in da bi se le-teh ubranili prebrali zgodbico Ne liži te knjige!



TELESNA DEJAVNOST

Skozi gibanje kot otrokovo primarno potrebo so otroci zaznavali in odkrivali svoje telo, preizkušali svoje zmožnosti, ob tem pa doživljali veselje ter si ob uspehu dvigali samozavest. Realizacija cilja iskanje lastne poti pri reševanju gibalnih problemov pri otroku razvija iznajdljivost in domišljijo.

V vrtcu smo tako strokovne delavke izvajale vsakodnevno razgibavanje, gibalne minutke, vadbene ure... Otroci se radi gibajo ob glasbi, zato smo jim omogočale tudi gibanje ob glasbi in različne rajalne igre. Najraje se otroci gibajo na prostem, zato smo vsakodnevno bivali na prostem, pri čemer smo razvijali spretnost vožnje s poganjalci, tricikli, skiroji, kolesi, se igrali z žogami, obroči, padalom, izvajali naravne oblike gibanja, premagovali hribček ter po svojih zmožnostih izvajali krajše in daljše pohode.

Sodelovali smo v množičnem teku za otroke, projektu Mali sonček in projektu Simbioza giba, ko smo povabili babice in dedke ter izvedli športni popoldan. Športni popoldan pa smo pripravili tudi za starše, kjer smo spodbujali aktivno vlogo staršev pri gibalnih dejavnostih – premagovanje poligona, štafetni tek, igra s padalom...

V vrtcu pa se nam je pridružil tudi župan, ki je z otroki izvedel gibalno uro.



ZDRAVA PREHRANA IN ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG

Sledili smo ciljem pri katerih so otroci spoznavali, da jim uživanje zdrave hrane, telesne vaje in počitek pomagajo ohranjati zdravje. Tako smo preko različnih dejavnosti otroke seznanjali z različno prehrano, da so imeli možnost pridobiti navade zdravega in raznolikega prehranjevanja ter spoznati, kako se varovati pred boleznimi in drugimi škodljivimi navadami. Z otroki smo spoznavali zdravo prehrano in pomen le-te ob prehranski piramidi in živilskem semaforju. Pogovarjali smo se o zdravi prehrani – zakaj se prehranjujemo, koliko obrokov je potrebno zaužiti čez dan, kakšna je kultura prehranjevanja... Otroci so spoznavali sadje in zelenjavo kot zdravo hrano ter si pripravili sadne smutije, zdrave krožnike, napitke in ob tem spoznavali okuse skozi senzomotorično učenje. Ob tem pa so se naučili tudi pesmico o lubenici. Otroci so sodelovali tudi pri pripravi mini vrtička, kjer so se preizkusili v gojenju zelišč in zelenjave, ki so jih uporabili za pripravo čaja in solatnega krožnika. Sodelovali smo tudi s CKZ in delavnico Zdrave navade, prehrana in gibanje. Obeležili smo dan slovenske hrane in imeli Tradicionalni slovenski zajtrk, ko nas je obiskal čebelar. Po dogovoru s starši smo praznovali rojstne dneve otroke s sadjem in slanimi prigrizki. Otroke pa smo navajali na pitje navadne vode in nesladkanega čaja. Otroci so v prazničnem času sodelovali pri peki prazničnih piškotov z medom. V vrtcu pa se nam je pridružila tudi mamica, ki nam je s peko pic predstavila poklic kuharice.

Skozi celo leto smo vsakodnevno izvajali tudi gibalne dejavnosti za krepitev in ohranjanje zdravja. Otroci pa so zelo uživali tudi pri sprostitvenih dejavnostih, kjer so spoznavali čustva in meditacijo.





VARNO S SONCEM

Program Varno s soncem smo začeli izvajati v mesecu maju in z njim nadaljevali skozi celo poletje. Dejavnosti smo prilagodili in v sončnih dneh upoštevali priporočila programa za bivanje na prostem do 10. ure. Otroci so spoznavali zdrav način življenja in načine s katerimi se lahko zaščitimo pred škodljivimi vplivi sonca. Otroci so si oblikovali starosti primerno predstavo o soncu ter nevarnosti izpostavljanja sončnim žarkom. Predmete, ki nas ščitijo pred soncem smo prinesli v vrtec, jih prepoznali in poimenovali. Spoznanja o zaščiti pred soncem pa smo utrjevali preko didaktične igre – Pokrivanke. Spoznavali smo senco, se igrali z njo in pravilo sence tudi upoštevali. Otroke smo navajali na dosledno uporabo pokrival, zaščitne kreme in redno pitje tekočine. Pokrivala smo si skupaj tudi izdelali. Na temo sonce smo ustvarjali s slanim testom, čopiči, temperami... Spoznali pa smo tudi zgodbico Na obisku pri svetlem soncu in rajalno igro Za soncem.



NARAVA IN VAROVANJE OKOLJA

Spoznavali smo okolje okrog sebe in si pridobivali izkušnje, kako sami in ljudje vplivamo na naravo ter kako lahko prispevamo k varovanju in ohranjanju naravnega okolja. Vključevali smo se v eko projekte – seznanitev otrok z embalažo Kems, zbiranje starega papirja, plastičnih zamaškov. O pomembnosti ločevanja odpadkov smo otroke seznanjali tudi s pogovori in ogledom izobraževalne risanke Kapljica in listek raziskujeta: Kam gredo odpadki, ko jih zavržemo. Otroci so se seznanili s snovnim krogom ter odpadkom dali novo življenje. Z odpadnim materialom pa smo tudi likovno ustvarjali. Otroci so izdelovali ptičje krmilnice in skrbeli za ptice pozimi. Ogledali smo si ekološki otok in zbirni center ter spremljali odvoz smeti na dvorišču šole. Ob dnevu Zemlje smo v sodelovanju s Krajskim parkom Goričko spoznali živali in rastline na Goričkem. Ker sta narava in gozd najboljša učilnica so otroci večkrat obiskali gozd in ga spoznavali.



Zapisala: Anita Pergar, koordinatorica projekta Zdravje v vrtcu