



Vrtec Črnuče

Dunajska cesta 400, 1231 Ljubljana Črnuče

POROČILO O IZVEDENIH AKTIVNOSTI PROGRAMA **ZDRAVJE V VRTCU**

Šolsko leto 2022/2023

V tem šolskem letu se je naš vrtec prvič pridružil projektu Zdravje v vrtcu. Sodelovala je samo ena enota, to je enota Gmajna z vsemi šestimi oddelki. Program promovira zdravje tako v vrtcu kot v domačem okolju. Letošnja rdeča nit projekta je bila **»Prihodnost je moja«**.

V vseh skupinah smo skozi celotno šolsko leto izvajali različne dejavnosti, preko katerih smo otroke spodbujali k skrbi za njihovo zdravje. Z željo krepitev zdravja naših otrok, smo največji poudarek dali na zdravo hrano in prehrano, gibanje, osebno higieno in s tem preprečevanje nalezljivih bolezni in skrbi za okolje.

V nadaljevanju predstavljamo aktivnosti, ki smo jih strokovni delavci v sodelovanju z zunanjimi sodelavci, starši in babicami in dedki izvajali v preteklem šolskem letu.

1. ZDRAVA PREHRANA

Prehrana otroka v predšolskem obdobju ima pomemben vpliv na zdravje. Otroci v tem obdobju oblikujejo prehranjevalne navade, ki se prenesejo tudi v odraslo dobo. Zato je zelo pomembno, da strokovni delavci otrokom privzgojimo pozitiven odnos do zdravega načina prehranjevanja. Z raznoliko prehrano otroci spoznavajo različna živila.

Strokovni delavci skozi leto otrokom približujemo različno sadje in zelenjavo, ki jo dobijo ponujeno za dopoldansko in popoldansko malico. Pripravljamo kuharske delavnice, kjer z otroki pripravljamo sadne in zelenjavne napitke, zeliščne namaze, pečemo maslene piškote, izdelujemo ptičke iz kvašenega testa. Rojstne dneve praznujemo s svežim in suhim sadjem v različnih oblikah (sadna nabodala, sadne solate in sadni krožniki). Otroke spodbujamo k rednemu uživanju vseh obrokov, uživanju raznovrstne hrane, pitju zadostne količine tekočine, predvsem nesladkanega čaja in vode.

Z otroki smo izdelali drevesni diagram (je/ni hrana), plakate na temo zdrave prehrane in oblikovali prehransko piramido. Skozi celo leto smo odhajali v gozd, kjer smo nabirali gozdne plodove (kostanj, gobe, čemaž, borovnice, bezgovi cvetovi ...). Ogledali smo si zelenjavni in

sadni vrt v različnih letnih časih (jeseni in spomladi), otroci iz starejših skupin pa so obiskali tudi tržnico, ribarnico in eko kmetijo.

V letošnjem letu smo v vrtcu pridobili še tri visoke grede. Pripravil oz. sestavil nam jih je naš hišnik. Pri tem pa so mu pomagali otroci starejših skupin. Z otroki smo v gozdu nabrali veje in listje. Za seno in zemljo je poskrbel hišnik. Nato so otroci s pomočjo strokovni delavcev pripravili visoke greda za uporabo. Semena oz. sadike so prispevali starši, katere smo posejali oz. posadili skupaj z otroki. Dnevno opazujemo rast rastlin, jih po potrebi zalivamo in se že veselimo pridelkov.

2. GIBANJE

Gibanje je otrokova biološka potreba in je zelo pomembno za otrokov pravilen razvoj. Strokovne delavke se zavedamo kako pomembno je gibanje za otroke, saj z gibanjem otroci krepijo svoje telo in duha in s tem skrbijo za svoje zdravje. Gibalne dejavnosti izvajamo vsakodnevno, v notranjih prostorih (igralnica, garderoba), najraje pa kar zunaj (vrtčevsko igrišče, v času šolskih počitnic lahko uporabljamo tudi šolsko igrišče ali pa se odpravimo na bližnji travnik oz. gozd) tudi ob slabšem vremenu. Za otroke pripravimo različne dejavnosti (telovadne minutke, razgibavanje ob glasbi, joga za otroke, različni poligoni, štafetni tek, kros, štafetne igre, kolesarski poligoni, pohodi, igra na snegu – spuščanje z lopatami ...). Največji izziv pa je otrokom gibanje v gozdu (hoja po deblih, plezanje pod debli, hoja po koreninah, po strmeh klancu navzgor oz. navzdol, skakanje s štorov). Izvedli smo kar nekaj daljših pohodov po bližnjem gozdu. Vse skupine pa so organizirale pohod v gozd tudi s starši oz. babicami in dedki. Vključeni smo tudi v program Mali sonček. V letošnjem šolskem letu smo prvič organizirali kros, ki je potekal na nogometnem igrišču v Črnučah. Krosa so se udeležile najstarejše skupine iz vseh štirih enot. Za konec šolskega leta smo v enoti pripravili športno popoldne s starši. Otroci in starši so izvajali vaje na športnem poligonu.

3. DUŠEVNO ZDRAVJE

Duševno zdravje je bistveno in neločljivo povezano z našim celovitim zdravjem. Je stanje dobrega počutja in zajema pozitiven odnos do sebe in drugih, učinkovito soočanje z življenjskimi izzivi, občutek sreče, smisla in zadovoljstva.

V našem vrtcu vsi zaposleni skrbimo, da se otroci v vrtcu dobro počutijo. Pogovarjamo se, kako skrbimo za dobro počutje tako med otroki v skupini kot tudi z vsemi ostalimi s katerimi pridemo v stik. Izvajamo sprostitvene dejavnosti kot so masaža, ples ob glasbi, meditacija, joga za otroke. Igramo se različne socialne igre. To so igre spoznavanja, zaupanja, sodelovanja, pripadnosti in reševanje konfliktov. Otroci s temi dejavnostmi razvijajo strpnost, vztrajnost, gradijo spoštljive medsebojne odnose tako z otroki kot z odraslimi, spoznavajo da smo si med seboj različni in da vsak od nas šteje.

V našem vrtcu se skupine veliko družijo med seboj. Večkrat na leto pripravimo kulturne dogodke (proslave ob državnih praznikih), kjer so glavni nastopajoči otroci. Strokovne delavke

za njih pripravimo predstave, družimo se s plesom ob novoletni smreki, pripravimo skupni pustni ples. Z otroki obiskujemo tudi druge enote in se družimo na športnih dopoldnevih (poligon, kros), predstavah za otroke ali pa samo igri na igrišču. Dvakrat na leto v vrtec povabimo babice in dedke. V jeseni smo se družili na kostanjevem pikniku, spomladi pa smo se skupaj odpravili v gozd. Za starše smo organizirali novoletno delavnico, spomladansko druženje (sprehod oz. pohod v gozd) in druženje ob zaključku šolskega leta (športno popoldne).

Sodelujemo tudi z Osnovno šolo (obisk prvošolčkov oz. naši predšolski otroci obišejo njih), Glasbeno šolo (glasbeni nastop), gasilci, zdravstvenim domom, knjižnico in Centrom starejših v naši bližini. Vsak mesec jih obiše ena od starejših skupin in skupaj izvajajo različne delavnice. V mesecu maju že tradicionalno v njihovih prostorih razstavljamo z otroškimi likovnimi deli.

4. OSEBNA HIGIENA IN ZOBNA PREVENTIVA

Osebna higiena otrok se začne v ranem otroštvu. Odrasli smo otrokom vzgled. Otroci preko okolice sprejemajo impulze, ki krepijo inteligenco, redoljubnost, natančnost. S časoma se priučijo tudi korektnega odnosa do svojega telesa, ter na takšen način pridobijo čut do odgovornosti do lastnega zdravja.

Strokovni delavci učimo in spodbujamo otroke k samostojnemu umivanju rok. Najprej smo se pogovorili, zakaj si je potrebno umivati roke, o bakterijah in virusih, ki se prenašajo z umazanimi rokami in povzročajo bolezni. Vse skupine smo si ogledale posnetek »Čiste roke za zdrave otroke«. Postopek umivanja rok smo podkrepili tudi s slikovnim gradivom, ki smo ga nalepili nad umivalnike v vsaki kopalnici. Otroke navajamo na pravilno umivanje rok ob jutranjem prihodu v vrtec, pred in po jedi, ob vrnitvi v igralnico iz gozda oz. igrišča in seveda po uporabi stranišča. Prav tako so se otroci naučili kako pravilno kašljati in kihati ter si po vsakem brisanju nosu umiti roke.

Starejši skupini je obiskal družinski zdravnik in jim predstavil svoj poklic. Razložil jim je kako veliko gibanja in uživanje zdrave prehrane vpliva na njihovo zdravje. S seboj je imel zdravniško torbo polno pripomočkov. Otrokom je z lučko pregledal ušesa, s stetoskopom poslušal bitje srca in s kladivcem preveril njihove reflekse. Otrokom je pustil veliko povelj, obližev in rut za igro. V igralnici so tako uredili kotiček »bolnišnica«, kjer so se otroci igralni igro vlog (zdravniki, medicinske sestre in pacienti).

Starejši skupini je obiskala tudi sestra za zobno preventivo. Najprej je otrokom predstavila zgodbo o umivanju zob ob slikah. Z otroki se je pogovarjala kdaj in kako si umivajo zobe in jih spraševala zakaj je zobe potrebno umivati. Povedala jim je da uživanje zdrave hrane, veliko sadja in zelenjave in čim manj sladkarij dobra za zobe. S seboj je prinesla veliko zobno protezo in zobno ščetko. Nato je otrokom pokazala, kako se pravilno umiva zobe. Sledilo je umivanje zob v kopalnici. Sestra je vsakega otroka opazovala pri umivanju, jih po potrebi popravila in jim še enkrat na protezi demonstrirala pravilno umivanje zob.

V skupini so povabili tudi mamico enega od otrok, ki je zobozdravnica. Otrokom je predstavila svoj poklic. Tudi ona je imela s seboj veliko zobno protezo in ščetko. Demonstrirala je pravilno

tehniko umivanja zob. Za vsakega otroka je prinesla darilo, tako je vsak otrok dobil zobno ščetko in zobno pasto.

Ena od starejših skupin je odšla na ogled Zdravstvenega doma Črnuče. Imeli so voden ogled po celotnem zdravstvenem domu. S pomočjo ugank in njihovih rešitev so se premikali po zdravstvenem domu. Ogledali so si razvojno ambulanto, se pogovarjali z logopedinjo in psihologinjo. Nato so obiskali zobozdravstveno ambulanto, kjer jim je zobozdravnica prikazala, kako »račka pije vodo« in ščetkali zobe krokodili Krokiju. Nato so obiskali še pediatrično in laboratorij.

5. VARNO S SONCEM

Z izvajanjem projekta smo začeli že v začetku meseca maja. V mesecu maju potekajo tudi roditeljski sestanki, ki so bili odlična priložnost, da s projektom seznanimo tudi starše. Predstavile smo jim smernice projekta in se pogovorili o zaščiti otrok pred sončnimi žarki. Predstavile smo jim tudi protokol bivanja na prostem v času vročih dni (odhajanje na prosto takoj po zajtrku, igra v senci in v zelo vročih dneh odhajanje v notranje prostore vrtca ob 11. uri). Dogovorili smo se, da starši otroke namažejo s sončno kremo že doma in da imajo otroci s seboj tudi pokrivalo. S pomočjo knjig, slik in izdelavo plakatov so otroci spoznavali in utrjevali na kakšen način se lahko zaščitimo pred močnimi sončnimi žarki. Strokovne delavke ozaveščamo otroke kako pomembno je piti zadostne količine tekočine (vode) in igre v senci.

6. VARNOST V PROMETU/NA IGRIŠČU

Predšolski otroci so aktivni udeleženci v prometu, najsi pridejo v vrtec peš, s skirojem, kolesom ali avtom. Prav tako je pomembna varnost na igrišču, kjer se nahaja več otrok. Vedno je potrebno poskrbeti za njihovo varnost, zato je pomembno, da otroke seznanimo z varnim vedenjem, jih ozaveščamo o skrbi za lastno varnost in varnost drugih.

Prometno vzgojo in pomen varne igre na igrišču smo vključili v vsakodnevne dejavnosti. Z otroki smo se o prometu in varnem obnašanju v prometu/igrišču pogovarjali s pomočjo slikanic, ogledom videoposnetkov, gibalnih iger z upoštevanjem pravil in kolesarskih poligonih. Otroci so spoznavali različna prevozna sredstva in peli pesmice na tematiko. Otroci se seznanjajo z varnostjo v prometu na krajših in daljših sprehodih v okolici vrtca, kjer spoznavajo cono za pešce, prehod za pešce, prometne znake, semafor in kako se hodi po pločniku oz. ob prometni ulici. Na kolesarskem poligonu otroci spoznavajo pomen uporabe čelade in varne vožnje s kolesom. Sodelujemo tudi v projektu Pasavček, kjer otroci spoznavajo pomen uporabe varnostnih sedežev in varnostnega pasu. V mesecu oktobru smo obiskali črnuške gasilce, ki so se jim pridružili tudi policisti in vojaki. Vsi skupaj pa so nam predstavili svoje delo in vozila. V vrtcu pa nas je obiskala tudi policijska konjenica.

Za varno igro na igrišču smo poskrbeli z vsakodnevnim jutranjim pregledom igrišča, pogovorom z otroki o pravilih oz. o varni uporabi igral ter pozornim spremljanjem otrok pri igri oz. uporabi igral in rekvizitov.

7. NARAVA IN VAROVANJE OKOLJA

Naš vrtec je vključen v program Eko šole. Starše ozaveščamo o aktualnih tematikah preko Eko panojev. Otroke že od samega vstopa v vrtec ozaveščamo in navajamo na ločeno zbiranje odpadkov. V vsaki igralnici so nameščeni trije koši (plastika, papir in navadne smeti) za ločeno zbiranje odpadkov. Redno obiskujemo ekološke otoke in utrjujemo osvojeno znanje o ločevanju odpadkov. Spodbujamo jih k varčni uporabi vode (zapiranje pip med umivanjem), mila (ena kapljica), papirnatih brisačk (ena brisačka) in ugašanjem luči. Brali smo tudi različne eko pravljice. Otroke seznanjamo tudi s pojmom ponovne uporabe kot je uporaba nestrukturiranega materiala za igro, izdelovanje glasbil iz odpadnega materiala in ponovna uporaba odpadnega tekstila za ustvarjanje oz. okraševanje vrtca. Pred dvema enotama imamo z letošnjim letom postavljena dva zabojnika za odlaganje tekstila, ki gre v predelavo in ponovno uporabo.

V zimskem času smo poskrbeli za živali, tako da smo pred igralnico postavili ptičje hiške, izdelali smo semenke in v gozd odnesli lojne pogače in ostanke sadja.

V mesecu aprilu na dan Zemlje smo organizirali čistilno akcijo. Skupine smo si razdelile območja v okolici vrtca in se lotili čiščenja. Ko smo zunaj, naj bo to na igrišču, travniku ali gozdu, otroke osveščamo o skrbi za okolje. Vedno pospravimo za seboj in če najdemo kakšno smet, jo odnesemo do koša najbližjega koša za smeti.

Otroke predvsem pa starše smo z igro Beli zajček ozaveščali o trajnostnem prihodu v vrtec. Starejši skupini sta se za odhod v center mesta posluževali prevoza z vlakom.

Zapisala: Tanja Remec