

PROJEKT ZDRAVJE V VRTCU

POROČILO ZA ŠOLSKO LETO 2020/21

V okviru programa Zdravje v vrtcu, ki je podprt s strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ), v šolskem letu 2020/21 nadaljujemo z aktivnostmi, ki v okolju vrtca promovirajo in krepijo zdravje otrok in zaposlenih ter prispevajo k dobremu počutju vseh.

Rdeča nit v tem šolskem letu je bila POČUTIM SE DOBRO 2.

Dejavnosti, ki smo jih izvajali na nivoju vrtca:

Zobozdravstvena vzgoja – zaradi situacije (COVID 19) si nismo umivali zobke v vrtcu. Pri tem so nam pomagali starši v domačem okolju. Ogledali pa smo si lutkovni film: » Kako si pravilno umivamo zobke«. V vrtcu pa smo otroke spodbujali z grizenjem trših jedi – skorja kruha, sadje, jabolko z lupino, sveže zelenjave.

Zdrava prehrana – v začetku šolskega leta smo se odločili, da bomo rojstne dneve praznovali na zdrav način. Pogostitve so bile zdrave (sveže in suho sadje, zelenjava...) , torta pa je bila narejena iz odpadnega materiala, na katero so otroci položili toliko čajnih svečk, koliko so bili stari. Preko celega leta smo spodbujali pitje vode in nesladkani čaj ter narejeno pijačo iz svežih limon ali pomaranč.

Preko različnih zgodbic (Škratek Prehladek) smo spoznali, kako poskrbimo za zdravje in se obvarujemo pred boleznijo. Naučili smo se pravilne higiene kašlja, kihanja ter umivanja rok. Prisotnost bacilov in učinkovitost mila pa smo dokazali tudi s poskusom, kjer smo uporabili vodo, poper ter milnico. Ogledali smo si lutkovni film » Zdrave roke za čiste otroke« in » Ostal bom zdrav«.

Prav tako smo si ogledali lutkovni film Dobili bomo dojenčka. V igralnico smo tudi povabili mamico s trebuščkom. Skupaj smo si pogledali slike na otroški ravni o dojenčku. V igralnico smo prinesli ves material, ki je potreben za dojenčka. Otroci so tako skozi igro vlog spoznavali življenjski cikel in pripomočke ki jih dojenček potrebuje. Šele nato smo začeli s pogovorom o odvajanju od pleničke. Seznanili smo jih s kahlico, kako se nanjo sedeTudi v umivalnici so bile razstavljene slike, kako poteka postopek sedenja na kahlico (kako se slečemo, usedemo na kahlo in potem zopet oblečemo in umijemo roke). Slike so otroke zelo pritegnile, in skoraj vsi so se želeli usesti na kahlico. Otroci so se veliko igrali z dojenčki, jih posedali na kahlo in tako smo uspešno opravili delo z pleničko.

Poudarili smo pomen zdrave prehrane za zdravje ter naredili prehransko piramido. Razvrščali smo nezdravo in zdravo hrano ter napravili graf, ki je prikazoval najljubšo sadje in zelenjavo otrok. Različno sadje in zelenjavo smo tudi okušali (limono, grenivko, papriko,...) in si iz najljubšega sadja naredili sadno solato, ki smo jo tisti dan pojedli za malico. Pripravili smo si tudi jagodni napitek in pekli vafle. Skupaj z otroki skrbimo za zeliščni vrt in jagode v gredah pred vrtcem. V jesenskem času smo ga na novo preuredili. Otroci so pomagali puliti plevel, dodajati zemljo in prav tako

pomagali pri sami saditvi raznih vrst zelišč. Otroci so imeli skrb za pridno zalivanje vrta. Čez celo leto smo prebrali veliko vrst knjig o zeliščih, kako moramo zanje skrbeti. V igralnici smo na temo jagode tudi likovno ustvarjali. Ko so jagode dozorele, je bil čas za pobiranje. Otroci so jih pobirali sami zelo previdno in nežno. Tako smo v igralnici pripravili jagodni napitek, ki so ga otroci z navdušenjem spili, kajti bil je zelo sladek in dober. Velikokrat smo jagode pojedli tudi za malico. Ker je bilo jagod vsak dan veliko, se je porodila zamisel, da bi si lahko spekli jagodne vafle. Vzgojiteljici sva prinesli pripomoček za peko vaflev. Pripravili smo zmes iz sestavin lokalnega porekla. Z velikim navdušenjem smo pekli vafle, še slajše smo jih pojedli.

Vzgojiteljice smo otrokom zaigrale lutkovno predstavo Sadno zelenjavni prepir. Sodelovali smo tudi na natečaju (Zavod Enostavno Prijatelji) ZDRAVI JUNAKI in iz odpadne embalaže naredili svojega zdravega junaka JURKA, ki nam je dal veliko zdravih nasvetov.

Obiskala nas je tudi medicinska sestra, ki je otrokom še bolj ozavestila pomen zdravja in higijene. Predstavila nam je svoj poklic ter s pomočjo pripomočkov, ki jih je imela s seboj demonstrirala njeno delo. Otrokom je pokazala kako izgleda pregled pri zdravniku če so bolni ali se poškodujejo ter opisala katere pripomočke je uporabila. Otrokom je izmerila kisik v krvi ter na njih prikazala zavijanje rane. Skupaj smo si umili roke ter ponovili higieno kašlja.

Ker vemo, da je gibanje zelo pomembno za naše zdravje in dobro počutje, vsakodnevno po zajtrku telovadimo ob glasbi (približno 30-40 minut). V mesecu maju smo v skupini Kapljice izvedli mini kros (tek za zdravje). Vsi otroci so prišli do cilja, vsi so pokazali svojo »zdravo tekmovalnost«, vztrajnost in voljo. Otroci so se med seboj spodbujali. Ob koncu tekmovanja je bil vsak otrok nagrajen z medaljo okoli vratu. Nepozabni in neprecenljivi so njihovi nasmehi zadovoljstva, sreče in ponosa na obrazu. Iz tega razloga bomo tovrstno aktivnost v prihodnje razširili na celotni vrtec.

Čez celo šolsko leto smo z otroki posebno pozornost namenili Jogi za otroke tako v naravi kot v igralnici. S tem smo prispevali k doživljanju občutka sprostitve, k izboljšanju prožnosti in gibčnosti telesa, k razvijanju koordinacije oz. skladnosti gibanja (koordinacijo gibanja celotnega telesa, rok in nog) in k zdravemu načinu življenja. Na blazinah smo izvajali različne položaje, glede na to, na kar nas spominja (drevo, miš, mavrica, metulj . . .). Le-te smo povezali tudi z zgodbo in umirjeno glasbo. Z vsako vadbeno uro oziroma ponovitvijo so bili otroci spretnejši. Pri tem so vidno uživali in se v dejavnost vživeli. Dodatno smo se z branjem pravljic, kartic za jogo in s sprostitvenimi igrami še bolj podrobno seznanili s položaji, ki blagodejno delujejo na naše telo. To smo lahko zelo hitro občutili. Otroci so spoznali, kako pomembno je pravilno dihanje in poravnava hrbtenice za naše zdravje. Gibalne dejavnosti smo prenesli tudi v naravo in se ji prepustili z vsemi čutili. Ulegli smo se na travo, začutili podlago pod seboj, tipali travo in rože, ki so nas obdajale, se osredotočili na nežen veter, ki nas je božal, zaznavali šume z zaprtimi očmi, vonjali vonjave v okolici itd. S prijetnimi vtisi, spoznanji in pridobljeno energijo iz narave smo se z veseljem vanjo vedno znova vračali.

Medsebojni odnosi – so zelo pomembni. Preko socialnih iger smo se učili, kako rešiti spore med seboj. Npr. Igra » Gradimo skupaj« kako si pomagamo med seboj. Kako si nudimo pomoč drug drugemu in ozaveščamo kulturne navade.

Duševno zdravje - Ker imamo v skupinah vedno več otrok, ki so si povsem različni, reagirajo različno na določene situacije in imajo različne stiske, smo izvedli različne dejavnosti na temo duševnega zdravja. Veliko smo govorili o svojih čustvih, se povezovali kot skupina in gradili dobre vezi, saj je v današnji situaciji (Covid 19), zaradi mehurčkov oz. nedruženja skupin, še kako potrebno. Osredotočili smo se na čustva: veselje, jeza, strah in žalost. Namen in cilj aktivnosti je bil, da otroci izrazijo svoje počutje s pomočjo čustvenčkov (v balone smo napolnili s kinetičnim peskom, jih zavezali in okrasili z različnimi materiali kot npr. mehka žička, ki smo jo oblikovali v vesela, žalostna, jezna in začudena oz. prestrašena usta; za veselje smo uporabili mehke, kosmate materiale, za jezo šumeče, za strah raševino in za žalost kosmato žičko), skušajo dojeti počutje svojega prijatelja v vrtcu, razvijajo empatijo ter skušamo ustvariti spodbudno in ustvarjalno okolje za vse vpletene. Merilec počutja je bil velik plakat, kjer so lahko otroci označili oziroma pokazali vzgojiteljici (s premikom puščice oz. kazalca) na počutje, ki ga občutijo v določenem trenutku (ko se npr. skregajo, so žalostni, ko ga prijatelj udari ali mu vzame igračko prav tako žalost in solze, ko opravim neko nalogo dobro veselje, ko se skupaj igrajo povezani kot celota prav tako veselje, ko pride nova oseba v igralnico strah, ko mi kdo vzame igračo jeza, itd.). Na piktogramu smo enako prepoznavali svoja čustva: pod sliko veselega otroka, smo v situaciji, ki je prinesla veliko veselja in smeha izobesili vesel obrazek, pod žalostnim obrazom deklice ali dečka, smo v situaciji, ko nas je kdo razžalostil, izobesili žalosten obrazek, pod sliko prestrašenega otroka, obraz za strah in jeznega otroka, obraz za jezo, ko je bilo le to čustvo izzvano. Skozi celoten mesec smo se igrali tudi socialne igre za razvijanje spodbudnega in ustvarjalnega okolja. Npr.: igra - s tipom ugotovi počutje (uporabili smo čarobno vrečo, v kateri se je skrival določen čustvenček, za katerega so otroci poskušali ugotoviti, kateri izmed naštetih je, po otipu). Tukaj je bilo veliko smeha in povezovanja. Naslednja igra je bila kamenček v moji roki (na različnih kamenčkih so bili narisani različni vzorčki, ki so predstavljali določeno čustvo; npr.: na kamenčku veselja srčki, na kamenčku žalosti solzice, na kamenčku strahu krogi ter na kamenčku jeze strele, grom. Če se je otrok odločil za kamenček s srčki, je bil vesel in lep, ni ga bilo težko držat v roki. Ko je pogledal na kamenček žalost, solze, ni bil kamenček nič več lep in težko sem ga zadržal v roki, najraje sem ga vrgel kar v stran itd. To je bila zelo zahtevna igra, ki smo jo igrali z veliko razlage in opisovanja naših čustev, branja pravljic (Piščanček Pik), opazovanja slik ter kartic na katerih so izražena različna čustva otrok.

Narava in varovanje okolja – to je bilo naše vodilo preko celega leta. Urejali smo igrišče in okolico, se preko pogovora učili kako pazimo na naravo. Seznanjali smo se z ločevanjem odpadkov. Na to temo smo se igrali razne igre npr. » Zmešnjava« in » Zabojniki«. Izvedli smo čistilno akcijo na igrišču vrtca ter prav tako v našem gozdičku, v katerega se hodimo igrati. Najprej smo ga počistili, tako, da smo pobrali vse odpadke, nato smo izdelali tablo z napisom.« Tukaj ne odlagamo smeti ». Izvedli smo tudi izlet do zbirnega centra v Račah, kjer smo si ogledali zbiralnike odpadkov. Spoznali smo tudi, kako odpadni material še enkrat uporabiti. Tako smo iz odpadnega

materiala izdelovali dekoracijo, si naredili iz plastenke lonček za naše travkote, ter razne rekvizite za igre (Oblački).

Varnost v prometu/ na igrišču – preko igre smo spoznavali različna prevozna sredstva. V ta namen smo izvedli daljše sprehode po pločniku ob prometni cesti vse do železniške postaje v Račah. Otroci so se preizkusili na kolesih, poganjalcih, skirojih.

Varno s soncem – otroke smo ozaveščali o pravilni zaščiti pred soncem in kdaj in kako se zaščitimo. Izdelali smo si vremenski koledar. Dnevno smo opazovali vreme in se o vremenu pogovarjali. Vremenski koledar smo pa beležili s simboli. Izdelali smo si kape, kot primerno pokrivalo pred vročim soncem. Poskrbeli smo, da je igra potekala v jutranjih urah in v senci.