

Poročilo projekta ZDRAVJE V VRTCU, šolsko leto 2022 – 2023

Rdeča nit 2022/2023 : »Prihodnost je moja«

V projekt so bile vključene vse vrtčevske skupine in strokovni delavci. NIJZ je organiziral jesensko in spomladansko spletno izobraževanje. Nekaj strokovnih delavk se je udeležilo samo spletnih izobraževanj, nekatere pa so si ogledale vse spletne vsebine ter tudi oddale končno poročilo izvedenih dejavnosti v skupini.

Zelo smo zadovoljni z izvedbo izobraževanj po spletu, saj se lahko vsak sam odloči, kdaj si bo ogledal pripravljene strokovne prispevke in primere dobrih praks.

Strokovne delavke so še posebej pohvalile primere dobrih praks, ki so bili predstavljeni na izobraževanjih. Veliko prikazanih dejavnosti so izvedle tudi v matičnih oddelkih.

Izpostavljamo nekaj dejavnosti, ki so potekale v šolskem letu 2022/2023:

*** GIBANJE**

Gibalne aktivnosti so potekale celo šolsko leto, saj se zavedamo pomembnosti gibanja v predšolskem obdobju. Ker imamo več enot vrtca, je teren za raziskovanje okolice zelo različen. Prav vse poti pa pripeljejo do kotičkov v gozdu, kjer imajo otroci veliko možnosti za igro z naravnim materialom ter premagovanje naravnih ovir na poti (hlodi, kamni, drseč teren,..).

Vsi otroci od 2. leta dalje so sodelovali v športnem programu Mali sonček, pri katerem so starosti primerno opravljali različne gibalne naloge. Opravili so več daljših pohodov v okolico – na Dol in mimo Jelenovega mostu, pohod Jele-Podgora, pohod v Ohonico.

Otroci iz skupin 4 – 5 so se udeležili tabora na kmetiji. Vreme jim je bilo naklonjeno, zato je večina dejavnosti potekala na prostem. Udeležili so se pohoda na smučišče Stari vrh, se poskusili v košnji in grabljenju trave, gibalne spretnosti pa krepili na športnih igralih ter v adrenalinskem parku.

Otroci iz skupin 5 – 6 let so se septembra 2022 udeležili tabora v Logarski dolini in januarja 2023 plavalnega tečaja v Logatcu.

Tudi popoldanska srečanja s starši so bila gibalno obarvana. Izvedena je bila interesna dejavnost Palčki pohajalčki, ko se družine v spremstvu naše vzgojiteljice odpravijo na potep na enega bližnjih hribov. Letos so obiskali Žalostno goro, Sveto Ano in Vrh- Debeli hrib. Opažamo, da je bila udeležba na ponujeni popoldanski dejavnosti letos nižja od preteklih let.

Na zaključnem popoldanskem srečanju ob koncu šolskega leta smo otrokom (in staršem) ponudili nabor zanimivih gibalnih nalog, pri katerih so uživali vsi obiskovalci.

Poročilo projekta ZDRAVJE V VRTCU, šolsko leto 2022 – 2023

*** DUŠEVNO ZDRAVJE**

Duševno zdravje je opredeljeno kot pozitiven odnos do sebe in drugih, uspešno soočanje z izzivi, pozitivna samopodoba, visoko samospoštovanje, občutek moči, optimizem in sposobnost soočanja s težavami. Dejavnosti so vključevale stalno skrb za dobro počutje otrok.

V prvi polovici leta smo precej časa namenili uvajanju, spoznavanju otrok in njihovih individualnih posebnosti ter se poskušali prilagoditi njim oziroma približati družinski dinamiki, hkrati pa smo jih počasi in mehko vključevali v skupinsko dinamiko vrtca. Zavedamo se pomembnosti povezovanja med domom in vrtcem za optimalen razvoj otroka zato smo posebno pozornost namenili staršem jasličnih otrok, da smo s čim manj stresa prebrodili začetne korake v vrtcu.

Trudili smo se, da se je vsak otrok počutil sprejetega, varnega in spoštovanega, sočasno pa jih navajali na strpno sprejemanje različnosti, komuniciranja in razvijanja pozitivnih odnosov med vrstniki. Učili smo se poslušati in razumeti drug drugega in se s tem tudi bolje spoznavali.

Po zajtrku in tudi v času prehajanja med dejavnostmi smo izvajali sprostitvene dejavnosti s pomočjo glasbe in vizualizacije ter vaje za sproščanje, pri katerih so otroci radi sodelovali (Tibetančki, joga za otroke). Spoznali smo pisateljico Katjo Drobež, ki nas je preko pravljice naučila premagati strahove in nam pokazala tehniko tapkanja. S pravljično jogo nas je skozi zgodbo Kačalinka Čalapinka popeljala Maja Podpečan.

Radi smo prisluhnili zgodbam, ki so nam jih brali petošolci OŠ dr. Ivana Korošca Borovnica, ki obiskujejo prostovoljski krožek. Ob tem so nam pripovedovali tudi zanimive zgodbe o šoli, ki se je naši bodoči prvošolci že zelo veselijo.

Preko socialnih iger in preko poslušanja pravljič, smo se učili strpnosti in spoštovanja. To smo vsakodnevno krepili z lastnim zgledom, ponavljanjem in prijazno komunikacijo.

Vrtec obiskuje kar nekaj tuje govorečih otrok. Za boljšo vključitev v skupino smo otrokom pomagali z različnimi aplikati, zapisi vsakdanjih fraz v več jezikih ter s sodelovanjem s starši, smo otrokom pomagali premostiti težave z nerazumevanjem slovenskega jezika. Pohvalimo lahko starše otrok, ki so se prijazno odzvali našemu vabilu in v matičnih igralnicah prebrali zgodbe v njihovem jeziku.

V okviru teme »Svet prijaznih besed« smo veliko pozornosti namenili pomenu dobrega počutja za naše zdravje in pomoči drugim, prepoznavanju svojih čustev in čustev drugih ter aktivnosti, ki pripomorejo k boljšemu počutju. Naučili smo se novih pesmic s prijateljsko vsebino, ob slikovnem gradivu in knjigah prepoznavali čustva v različnih situacijah, poslušali razpoložensko glasbo ter spoznavali odzive in fraze, s katerimi znamo nekomu povedati, ko nas nekaj moti in smo pri tem še vedno spoštljivi drug do drugega. Preko sodelovalnih iger z žogo (podajanje in lovljenje,

Poročilo projekta ZDRAVJE V VRTCU, šolsko leto 2022 – 2023

kotaljenje itd.) smo se učili dajati pohvale drug drugemu, pri čemer so imeli nekateri otroci veliko težav. Naredili smo tudi drevo prijateljstva/prijaznosti tako, da smo obrisali in izstrigli svoje roke, nanje pa napisali razmišljanja o tem, kaj otrokom pomeni prijateljstvo in kaj je za njih prijaznost.

*** NARAVA IN VAROVANJE OKOLJA**

Izhajali smo iz prednostne naloge vrtca, ki se glasi »Skrbim zase in za svoje okolje, ki me obdaja, saj gledam na jutri kot dan, ki pripada vsem nam.«

Otrokom smo privzgajali ljubezen do narave, živali in ljudi, saj drug brez drugega ne moremo preživeti. Ko otroku približamo naravo, hkrati poskrbimo za njegovo duševno počutje in fizično zdravje. Gozdovi in narava čistijo našo dušo in krepijo imunski sistem. Zato smo veliko hodili v naravo, v gozd, kjer smo spoznavali in začutili naravo, se gibali in igrali z naravnimi materiali. Iz gozda smo v igralnico prinesli material, ki smo ga našli (listi, plodovi, peresa, kamni,...) in ga podrobneje preučevali.

Otroke smo učili, da moramo za naravo skrbeti. Narava je bila naš najboljši poligon za učenje in polna omara učnih pripomočkov, ki so bili vedno na dosegu roke.

Sodelovali smo v spomladanski čistilni akciji, ki jo je organiziralo Turistično društvo Borovnica v sodelovanju z občino Borovnica.

Z otroki smo se pogovarjali o tem, kam zavržemo smeti. Spoznali smo, da obstaja več vrst košev za smeti in v vsak koš sodi druga vrsta odpadkov. V okolici vrtca in na daljših sprehodih smo iskali ekološke otoke in prepoznavali simbole na njih. S simboli smo označili tudi koše v igralnicah.

Skrb za naravo so otroci utrjevali tudi preko različnih zgodbic, pesmic in pravljic ter ob ogledovanju poučnih videoposnetkov. Iz odpadnih materialov so ustvarjali in se igrali, vzgojiteljice pa so pripravile veliko didaktičnih materialov (odpadni pokrovčki,...).

Na zeliščnem vrtu smo celo leto skrbeli za zelišča. Strokovne delavke so iz njih pripravile izvrstne čajne mešanice, ki smo jih ponudili staršem in obiskovalcem na našem novoletnem sejmu.

Veliko smo se pogovarjali o varčevanju z vodo, da je potrebno vodo zapirati predvsem takrat, ko si milimo roke ali umivamo zobe. V nekaj skupinah otroci v vrtec dnevno prinašajo svoje bidone – s tem so prispevali k varčevanju z vodo in čistili ter dnevno spremljajo koliko tekočine zaužijejo.

Obeležili smo dan vode, dan zdravja in dan Zemlje, dan higiene rok in druge.

Poročilo projekta ZDRAVJE V VRTCU, šolsko leto 2022 – 2023

*** SKRB ZA ZDRAVJE IN OSEBNA HIGIENA**

Veliko smo se pogovarjali o tem, kaj lahko storimo, da ostanemo zdravi. V vsakodnevno rutino smo vpeljali gibalne minutke – plesna dejavnost, gibalne igre, BrainGym, sprostilne vaje, vaje za raztezanje telesa,.. Pogovarjali smo se o zdravi in nezdravi hrani – kaj to pomeni, kako se počutimo, če zaužijemo preveč sladkarij.

Izvajali smo tudi več sklopov, katerih cilj je bil, da otrok spozna sebe, svoje telo, njegove dele in njihovo funkcijo, spozna in dojema, da so med ljudmi razlike, a da smo si enakovredni.

Otroke smo dosledno navajali na redno in pravilno umivanje rok. Da je umivanje rok predvsem najmlajšim otrokom del zabave, so se vzgojiteljice domislile zanimivih dejavnosti, ki so jim umivanje rok popestrile, npr. kako si iz rok izmijemo bleščice.

Delavnice zdravstvene vzgoje so bile izvedene v oddelkih 2. starostnega obdobja. Otroke sta obiskali zdravstveni delavki Centra za krepitev zdravja, ki deluje v ZD Vrhnika. Spomladi smo imeli zobozdravstveno delavnico z dipl. med. sestro Katjo Kogovšek, ki je otroke učila pravilnega ščetkanja zob, konec šolskega leta pa nas je trikrat obiskala dipl. med. sestra Andreja Jurca z zanimivimi temami: »varnost in preprečevanje poškodb«, »osebna higiena« in »ne bojim se zdravnika«.

V oddelkih prve starostne skupine je intenzivno potekalo odvajanje od dude, stekleničke in pleničk ter navajanje na kahlico. Pri tem so strokovne delavke sodelovale s starši.

*** ZDRAVA PREHRANA**

Vrtec je postavljen v okolje, ki ga obdajajo kmetije, zato imamo veliko možnost, da z otroki obiščemo in spoznamo delo in življenje na kmetiji. Vrtec je obiskala ga. Slavi Košir z ekološke kmetije Pri Laškarju in z veseljem smo ji prisluhnili in si ogledali, kaj vse pridelujejo na njihovi kmetiji. Obiskala sta nas tudi Ines in Tine Palčič, ki pridelujeta ameriške borovnice. S seboj sta prinesla sestavine za okusne smutije (borovnice, banane, mleko), ki sta jih otrokom tudi pripravila. Gospod Ferjan iz Veggie box – Zaboječek domače zelenjave je otrokom predstavil kaj pridelujejo na njihovi kmetiji.

Otroci so obiskali ekološko kmetijo Turšič na Dražici in spoznali njihov način samooskrbe in pridobivanja ekološke hrane.

Na dan zdravja sta nas obiskali Inja in Mateja iz podjetja Mikrozelenje Šebenik, ki sta nam pojasnili, kaj je to mikrozelenje, nato pa so ga otroci tudi posejali. Zeliščarka Margita Vehar nam je predstavila nekaj osnovnih zelišč, ki uspevajo skozi celo leto.

Ker imamo na voljo dobro opremljeno čajno kuhinjo, imajo otroci možnost sodelovati pri pripravi različnih jedi.... letos so si tako pripravili jabolčno čežano, spekli so jabolčni in bučni zavitek, skuhali bučno juho, si pripravili domač bezgov sok in

Poročilo projekta ZDRAVJE V VRTCU, šolsko leto 2022 – 2023

izdelali zeliščni namaz – nabrali drobnjak ga sesekljali in zmešali s sirnim namazom; si pripravili sladico iz nastrganih jabolk z medom in pogledali, ali vse sestavine najdemo v množici zdrave hrane.

V bučno juho smo dali še posušen kruh, ki nam je ostal od malice iz prejšnjih dni in razmišljali o tem, kako lahko še prispevamo k temu, da bo zavržene hrane še manj. Ob različni zelenjavi ali sadju smo na spletu iskali informacije o tem, kaj vsebuje in zakaj nam koristi.

*** VARNOST V PROMETU IN NA IGRIŠČU**

Z izvedbo dejavnosti smo pričeli v Tednu mobilnosti in jih izvajali celo šolsko leto.

Ker je varnost v prometu zelo pomembna, smo se celo leto spoznavali s pravili obnašanja v prometu, kje in kako se hodi ob cesti, da se čez prehod za pešce ne teče in da smo na prehodu bolj vidni, če dvignemo roko, preden prečkamo cesto. Na sprehodih smo iskali varne in nevarne prometne površine v našem kraju. Da so otroci pravila obnašanja v prometu bolj usvojili, so jih spoznavali tudi preko igre v igralnici.

*** VARNO S SONCEM**

Z izvajanjem dejavnosti smo začeli ob Svetovnem dnevu sonca, 28.5.2023. Dejavnosti potekajo tudi v času poletnega združevanja. Vedno poskrbimo, da so otroci na prostem kmalu po zajtrku, ko še ni tako vroče, nato pa se umaknemo v hlad igralnic. Redno spremljamo UV-indeks in ostajamo v igralnicah tudi v popoldanskem času, če je previsok. Skrbimo za zadosten vnos tekočine, otrokom je vedno na voljo voda ali nesladkan čaj. Ker vsebine potekajo vsako leto in se priporočil dosledno držijo tudi starši (zaščitna pokrivala, zaščitna krema glede na dogovor v skupini, primerna oblačila), otroci ob odhodu na prosto sami poskrbijo, da imajo klobučke in na to opozorijo tudi tiste, ki jih nimajo.

Otrokom smo predstavili kako prepoznavajo, iščejo in opazujejo senco ter da se morajo v vročih sončnih dneh v senci tudi igrati. Pogovarjali smo se o varnem bivanju na soncu in opazovali pojave, ki so povezani s soncem. Pogovarjali smo se tudi o potovanju Sonca na nebu, o senci, o zaščiti pred sončnimi žarki, kako je pomembno Sonce za življenje.

Izvedli smo eksperimente, s katerimi smo preverjali moč sončnih žarkov: s povečevalnimi lupami žgali časopisni papir, opazovali prepustnost različnih tkanin in preučevali sušenje mokrih krpic.

Zapisala koordinatorka projekta Sabina Miklavčič