

POROČILO PROJEKTA ZDRAVJE V VRTCU

Vrtec Otona Župančiča Maribor se redno vključuje v različne projekte tako na lokalni kot tudi na državni ravni. Letos smo prvič sodelovali v programu Zdravje v vrtcu v okviru Nacionalnega inštituta za javno zdravje. V projektu so sodelovale vse skupine vrtca.

Počutje posameznika, skupine in skupnosti je zelo pomembno in tudi eden od pogojev za dobro zdravje. Osrednja tema načrtovanih dejavnosti in aktivnosti je bila »Počutim se dobro 2«, zato smo se strokovne delavke osredotočile izvajati različne dejavnosti kontinuirano skozi vse leto.

AKTIVNOSTI:

V posameznih skupinah so na različne teme izvajali različne dejavnosti, v okviru katerih otroke vzgajamo v duhu zdravega načina življenja:

▪ ZDRAVA PREHRANA

Na nivoju vrtca smo načrtovali obdobjo pripravo: Goveja juha in restan krompir. Skozi načrtovane dejavnosti so otroci spoznavali vpliv prehrane na zdravje, prehranske navade, tradicijo priprav jedi v domačem prostoru, kulturo prehranjevanja... Primeri dejavnosti v sklopu zdrave prehrane:

- priprava zdrave malice (sadno zelenjavni krožnik),
- priprava čajanke, priprava zeliščnega napitka,
- seznanitev s prehransko piramido,
- sestava jedilnikov,
- ogled okoliških vrtov, vrtnarije...
- peka kruha,
- praznovanje rojstnih dni.

Rojstni dan otroka praznujemo s pripravo sadnega krožnika. Potrudimo se, da je ta dan še posebej lep, poseben in nepozaben in da med otroki ne ustvari socialne razlike.

▪ OSEBNA HIGIENA

Čiste roke so zelo pomemben dejavnik pri ohranjanju našega zdravja, umivanje rok pa učinkovit in cenovno dostopen način za preprečevanje širjenja nalezljivih bolezni med ljudmi. Številne bolezni se širijo prav preko kontaminiranih rok, ki so glavni prenašalec mikroorganizmov na različne površine in ljudi.

Umivanje rok je ena od najpomembnejših rutin v vrtcu, zato je nujno da ji posvetimo več pozornosti. Otroci v vrtcu preživijo vsak dan, tudi do devet ur, ter so v tesnejših stikih drug z drugim in s strokovnimi delavci.

Otrok mora vedeti, zakaj, kdaj in kako si umivati roke.

S sistematičnim ponavljanjem, so otroci usvojili tehniko - pravilno zaporedje postopka umivanja rok:

- ✚ Roke omočimo pod toplo tekočo vodo in nanje naneseemo zadostno količino tekočega mila.
- ✚ Drgnemo dlan ob dlan, med prsti, konice prstov, palca, hrbtišče rok in zapestje.
- ✚ Temeljito speremo milo in roke osušimo s papirnato brisačo.

Tehniko umivanja rok so otroci predstavljali drug drugemu, bili pozorni na pravilno zaporedje in intenzivnost postopka.

▪ VARNOST V PROMETU

Vrtec sodeluje v Projektu Pasavček, ki ga izvajamo pod okriljem Sveta za preventivo in vzgojo v cestnem prometu pri Javni agenciji Republike Slovenije za varnost prometa.

Osnovni cilj projekta je ozaveščanje in spodbujanje otrok ter odraslih k pravilni uporabi otroških varnostnih sedežev ter varnostnih pasov med vožnjo.

Izpisali smo – TEMATSKI SKLOP v katerega smo vključili smernice:

- ✚ vključevanje vsebin pri dejavnostih, aktivnostih;
- ✚ kontinuirano izvajanje projekta skozi vse leto;
- ✚ vključenost drugih v izvajanje projektov (starši, policija...);
- ✚ aktivna vključenost otrok, staršev, strokovnih delavcev...
- ✚ uporaba različnih pristopov in metod pri obravnavi teme;
- ✚ spoznavanje s cestno-prometnimi predpisi in znaki (kdaj gremo čez cesto, kaj pomeni rdeča luč in stop znak ipd.);
- ✚ seznanjanje z nevarnostmi v prometu preko igre (npr. igra v koticu Promet ipd.).

▪ GIBANJE

Skozi vse leto aktivno, sistematično izvajamo raznovrstne vodene gibalne aktivnosti, ki predstavljajo nenadomestljiv vir izkušenj za otrokov normalni razvoj in oblikovanje zrele osebnosti.

Sodelovanje z zunanjimi izvajalci, ki so nam omogočali sistematično ponavljanje telesne/športne dejavnosti, smo si prizadevali za napredek oziroma izboljšanje telesnega in duševnega stanja otrok.

Telesna vadba je tista gibalna dejavnost, ki je namensko in prostovoljno usmerjena v ohranjanje in/ali razvoj telesnih sposobnosti in/ali zdravja. S sistematičnimi dejavnostmi (po urniku), ki so bile izvedene v formalni skupini s strokovnim vodenjem (dva kineziologa iz Centra za krepitev zdravja Zdravstvenega doma Maribor in vadbeni nogometni trener – VIJOL*ČNI VRTEC NK MARIBOR) in nadzorom, so otroci razvijali gibalne spretnosti (koordinacijo, gibljivost, moč, spretnost...) in usvajali znanja, pri tem pa zelo uživali. Z izvedbo, organizacijo... so bili zadovoljni tudi starši.

Izvajali smo različne gibalne igre, katere so otroci hitro usvojijo in jih zelo radi izvajali ob različnih priložnosti. Vsaj enkrat tedensko smo izvedli vadbene ure, kjer so otroci ciljno razvijali specifične gibalne spretnosti. Prav tako smo izvajali jogo, ob kateri so se otroci sprostiti.

Enkrat mesečno izvajamo "Kopitljačkov dan" (športni dan), ko je ves dan posvečen pretežno gibanju. Tudi preko plesne dejavnosti smo otrokom omogočili gibanje, kjer so ustvarjalno povezali glasbo in gib. Na zunanjih površinah smo otrokom ob vsakem vremenu (razen v ekstremnih vremenskih razmerah) omogočili vsakodnevno izvajanje naravnih oblik gibanja ter krajše in daljše sprehode v naravo.

Vrtec je vključen v **program Mali sonček**. Omogočen je vsem otrokom od 2. leta dalje in ga **izvajajo** vse strokovne delavke **vrta**.

▪ SVETOVNI DNEVI POVEZANI Z ZDRAVJEM

Svetovni dan hrane. Pogovarjali smo se o pomembnosti hrane v našem življenju. Kako je hrana pomembna za zdrav življenjski slog. Prebrali smo nekaj pravljič na to temo, pripravili sadno malico in si ogledali zeliščne vrtečevske vrtove.

Dan zemlje. Otroci so se srečali z novimi pojmi: sonce, zemlja, globus, meseci. Da bi si lažje predstavljali kako Zemlja potuje okoli Sonca, so otroci z globusom »potovali« okoli sonca. Opazovali so sestavo in barvo zemlje, ugotavljali, kako prepustna je, jo tipali in vonjali. Nato so jo dali v lončke, kamor so posejali različna semena. Vzgojili smo močne sadike, ki so jih otroci odnesli domov na svoje vrtičke.

▪ ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA

Otroci so skozi vodene dejavnosti pridobivali izkušnje o zdravem načinu življenja. Sodelovali so v pogovoru o pomenu zdravega načina prehranjevanja, zadostnega gibanja v naravi in pitjem zadostne količine vode ter kako to vpliva na naše počutje oz. na naše telo.

Z različnimi dejavnostmi so otroci spoznavali sebe, svoje telo in svoje zmožnosti. Seznanili so se, da lahko z različnimi poskusi ugotavljajo lastnosti snovi, predmetov in živih bitij, ter pri tem uporablja vsa možna čutila.

Otroci so usvojene vsebine opisovali in prenašali v domače okolje.

▪ VARNO S SONCEM

Otroke in starše smo osveščali z nevarnostjo in škodljivostjo prekomernega izpostavljanja soncu, in uporabo zaščitnih sredstev. S pomočjo slikovnega materiala in didaktičnega pogovora so se otroci seznanili s škodljivimi vplivi UV žarkov in na kakšen način se pred njimi zaščititi.

Strokovne delavke so se v jesenskem in pomladnem času udeležile spletnega strokovnega izobraževanja v okviru programa ZDRAVJE V VRTCU, ter pridobljene informacije in znanja uporabile pri svojem strokovnem delu.

Projekt Zdravje v vrtcu smo uspešno zaključili, saj smo realizirali vse zastavljene cilje. Otroci so pri načrtovanih dejavnostih sodelovali, raziskovali ter ponotranjili pravila in vrednote ohranjanja zdravega načina življenja.

POČUTIMO SE DOBRO.

Koordinator: Jerneja Horvat