

## POROČILO KOORDINATORJA PROGRAMA »ZDRAVJE V VRTCU« za

šol. leto 2021/22

### Rdeča nit 2021/2022: Krepim (oblikujem) sebe in svojo skupnost

Letošnja rdeča nit nadgrajuje in podpira temo Počutim se dobro. Novo šolsko leto daje priložnost novim spoznanjem, izkušnjam in priložnostim srečati, doživeti nekaj lepega, novega. Spoznanja in znanja nas krepijo, naredijo bogatejše, močnejše in modrejše. Otroci se bolj ali manj vsega šele učijo, odrasli pa z novimi izkušnjami lahko svoja prepričanja in navade tudi spremenimo. Na boljše.

Zaradi epidemiološke situacije smo se soočali z novim, vsiljenim načinom življenja, ki nam ni bil blizu. Veliko je bilo novih predpisov, uredb, pravil, ki smo jih morali upoštevati, kar je imelo na posameznike in družine različne vplive. Zastavljali smo si različna vprašanja. Vzemimo vse to kot šolo življenja in nova znanja, spoznanja in izkušnje izkoristimo za boljši jutri. Epidemiološke razmere se bodo izboljšale.

Kaj bomo gradili? Morda je čas, da kaj spremenimo, obrnemo v naše dobro. Ne zgolj kapital za še večji dobiček ampak kapital za boljše počutje? Kako družbo bi radi?

Želimo da zdravi posamezniki gradimo zdravo družbo. Posameznik s svojim vedenjem in delom vpliva tudi na skupnost in obratno. Dovolite otrokom lastno izkustvo, vključenost, pristnost, iskrenost. Dovolite jim, da so edinstveni. Pokažite jim, da vam je mar, da jih slišite in vidite, pomagajte odkrivati njihovo življenjsko pot. Hkrati pa jim pokažite, da tudi sami vplivajo in oblikujejo svojo skupnost.

Predlagamo, da sami, z otroci in starši izvajate aktivnosti za opazovanje, prepoznavo in zavedanje o zmožnostih, počutju in čustvih posameznika in odgovorih nanje. Poudarek naj bo na pozitivnih, ki bodo krepile otrokovo samopodobo, samozavest in samospoštovanje ter s tem vplivale tudi na njegovo dobro počutje. Pri tem lahko pomaga tudi opazovanje in spoznavanje narave, njenega cikla in zakonitosti. Opazujmo razlike, nekatere bogatijo in v pravih situacijah gradimo spoštovanje, odgovornost, toleranco. Naučimo se opazovati, videti in čutiti. Tako bo življenje lepo, navdihujoče.

Vsi gradimo svoje socialne mreže, sami, preko družine, prijateljev, vrtca ali lokalnih društev. Z znanjem, pogledi, zavzemanji in vedenji vplivamo tudi na skupnost v kateri živimo, ji pripadamo, na skupnost, ki nas varuje in krepi. Podprimo drug drugega, lepo nam bo.

»Nič več ne bo kot je bilo nekoč«, lahko razumemo tudi kot» Ustvarimo nekaj novega, dobrega, boljšega«.

Zato ... Pogumno stopimo na pot ustvarjanja prihodnosti za nas in naše otroke.

### **PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU**

Program Zdravje v vrtcu poteka v okviru Nacionalnega inštituta za javno zdravje v sodelovanju s slovenskimi vrtci, in sicer z namenom promoviranja zdravja.

V našem vrtcu smo se v program vključili z namenom, da otrokom privzgojimo zdrav način življenja, pri čemer smo jim odrasli oz. vzgojitelji vzgled.

V predšolskem obdobju si otroci pridobijo izkušnje, stališča in vzorce vedenja, ki jih večinoma obdržijo vse življenje. Zdravje v otroštvu pa določa zdravje v celotnem življenju posameznika in vpliva tudi na naslednje generacije. Ključnega pomena je obdobje do 6. leta starosti. (<http://www.nijz.si/zdravje-v-vrtcu>)

#### **AKTIVNOSTI:**

- V posameznih skupinah se izvajajo različne dejavnosti, v okviru katerih otroke vzgajamo v duhu zdravega načina življenja.
- Strokovne delavke se v jesenskem in pomladnem času udeležimo strokovnega izobraževanja na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje v Mariboru.

Počutje skupine, posameznika in skupnosti je zelo pomembno in eden izmed pogojev za dobro zdravje. Zaradi tega je bila letos še posebna pozornost namenjena temu, saj nas je zaznamovalo obdobje okužb in obolenj covid 19. Celo leto smo se srečevali s strahovi, negotovostjo, skrbjo zase in za druge. A tudi s solidarnostjo, sočutjem, večjo povezanostjo z drugimi.

V skupinah smo v ta namen izvajale veliko aktivnosti, ki so povezane z zdravjem in dobrim počutjem. Aktivnosti, ki smo jih izvajale, so bile povezane s prehrano (zdrava prehrana), higieno (predvsem higiena rok), s pospravljenimi in urejenimi igralnicami ter z gibanjem, ki je še kako pomembno za zdravje otrok in tudi odraslih.

Ker je prioritarno področje gibanje, smo veliko aktivnosti izvajale ravno v tej smeri. Vzgojiteljice veliko zahajamo z otroki v gozd, na travnik ali igrišče, kjer otroci urijo svoje gibalne sposobnosti.

Prav tako smo dale velik poudarek na čustva, saj se je pojavljalo veliko več težav, povezanih s tem. Veliko smo prezračevale prostore in tako preprečevale širjenje virusov. Zato smo veliko bivali na prostem z otroki. Tukaj pa je bil poudarek tudi na tem, da smo bili »varno na soncu«, kar pomeni, da se izogibamo močnega sonca in otroke vodimo v senco.

V predšolskem obdobju je zelo pomemben tudi počitek, saj ta vpliva na zdravje otroka. Za preprečevanje širjenja virusa smo vzgojiteljice ves čas, ko smo bile v stiku s starši ali ko smo bile izven matične igralnice, nosile zaščitne maske, dokler je bilo tako določeno. Vse strokovne delavke smo bile vzgled staršem in smo tako pripomogle k ohranjanju zdravja v vrtcu med zaposlenimi, otroki kakor tudi starši.

Skupaj nam je uspelo prebroditi čas epidemije, ki je še kako zaznamovala naša življenja.

Zapisala:

Milena Školiber, dipl. vzg. (VS),

koordinatorka projekta Zdravje v vrtcu