

Poročilo koordinatorja za program Zdravje v vrtcu

Poslanstvo ali namen programa

S programom želimo razviti in okrepiti zmožnosti (capacity building) vrtcev za oblikovanje okolij, ki postavljajo dobro počutje in zdravje kot pomembno vrednoto in si prizadevajo ustvariti pogoje za dobro počutje in zdravje ter krepijo sposobnosti posameznika za ohranjanje in izboljševanje zdravja v celotnem življenju.

Želimo, da se vrtci oblikujejo v zdravo in varno okolje, ki pozitivno vpliva na počutje in zdravje celotne populacije.

V družbi želimo povečati zavedanje o pomembnosti vplivov posameznih dejavnikov v najzgodnejšem obdobju življenja na zdravje in počutje v kasnejšem življenju.

Program želi posredno vplivati tudi na večanje pomena dobrega počutja in zdravja v družbi kot celoti, posebej še v okoljih, kjer sprejemajo odločitve, ki vplivajo tudi na zdravje.

Z željo, da bi bili otroci zdravi, vzgojitelji usposobljeni, starši informirani, ustanovitelji vrtcev pa motivirani, v program vključujemo različne strokovnjake. Ustrezno znanje in dostop do strokovnih informacij so zagotovo osnova za pravilno odločanje in ravnanje – tako v kritičnih trenutkih, kot pri vzgoji za zdrave navade oz. zdrav način življenja.

Za doseganje željenih sprememb vključujemo različne pristope in metode dela, kot so raziskovanje potreb terena, ukrepanje različnih partnerjev v projektu ter spremljanje in vrednotenje rezultatov na nivoju vrtcev, kakor tudi na nacionalnem nivoju.

Programski cilji

Pri oblikovanju programa skušamo slediti dvema temeljnima ciljema:

- oblikovanje vrtčevskega okolja kot skupnosti, ki je zavezana skrbi za dobro počutje in zdravje ter utrjevanju pozitivnega odnosa do zdravja in
- delovanje v smeri zmanjševanja nastanka bolezni in poškodb.

Ciljne skupine

Za vzpostavljanje dobrega sožitja, zdravih pogojev in zadovoljstva so pomembni vsi vključeni: otroci, vzgojitelji in drugi zaposleni v vrtcih, starši, pa tudi neposredna lokalna skupnost. Zato vsi predstavljajo ciljne skupine v programu, ki jih z različnimi dejavnostmi skušamo motivirati k aktivnemu pristopu, da bomo skupaj lažje dosegli cilje programa.

Vodilno mesto partnerjev v projektu je namenjeno vrtcem, tako vodstvu kot celotnemu kolektivu, otrokom in staršem. Potrebna pa je tudi aktivna vključitev ustanoviteljev vrtcev,

lokalne skupnosti, strokovnjakov pedagoške, psihološke in zdravstvene ter drugih strok, nevladnih organizacij, različnih proizvajalcev in dobaviteljev opreme ter storitev.

Ključne naloge

Med številnimi komponentami zdravja je delovanje programa usmerjeno predvsem v dobro počutje ter preprečevanje in obvladovanje nastanka bolezni iz sklopov: kronične nenalezljive bolezni, poškodbe in zastrupitve ter nalezljive bolezni. Znotraj teh pa se bomo posvečali različnim temam, primernim za predšolske otroke.

BESEDE IMAJO MOČ Rdeča nit za šolsko leto 2023/2024

"Besede imajo moč" smo vsi že slišali in se s tem strinjamo. Besede so pomembno orodje komunikacije. Včasih pa imamo občutek, da ne dosežejo namena, ki bi ga želeli. V različnih okoliščinah in za različne sogovornike imajo lahko besede različne pomene. Besede nas lahko razveselijo, razjzijo ... tudi prizadenejo. Lahko nam marsikaj povedo, naučijo nas veliko zanimivega. Če seveda znamo brati in dobro poslušati! Ker so tako pomembne, bodimo nanje pozorni, čuječi, kadar jim prisluhnemo, preišljeno jih izgovarjajmo, preizkušajmo jih, odkrivajmo njihove pomene in sporočilnost. Beseda je lahko zapisana na različnih medijih: na plakatu, v knjigi, na tablici, telefonu. Otroci se naučijo prve besede prebrati in jih napisati že pred vstopom v šolo. Daljša besedila pa samostojno berejo šele kasneje. Do takrat je zelo dragoceno, da jim berejo starši, vzgojitelji, sorojenci. Ob branju prepoznavamo sporočilo zapisanega, različne pomene in se učimo novih besed. Več besed poznamo, lažje opišemo občutja, doživetja, zaznave. Kot že vemo, ima branje zelo veliko pozitivnih učinkov na učenje, bralno pismenost in kakovost življenja. Zapisana beseda ostane. Seveda pa se je treba zavedati, da vse, kar je zapisano, ni tudi resnično, verodostojno in zaupanja vredno. V današnji poplavi informacij je zelo pomembno, da znamo presoditi, katerim besedam lahko zaupamo in jim verjamemo. Izgovorjeno besedo spremljajo tudi glas, izraz na obrazu, kretnje, drža, poudarki... celo molk. Vse to zelo močno vpliva na pomen besed in povedanega. Sestavljanje besed za pisno in ustno komunikacijo se nekoliko razlikuje. Dobro je, da je preišljeno in se osnovne komunikacije naučimo čimprej. Upoštevamo pravila asertivne komunikacije – to pomeni, da spoštujemo sogovornike in pričakujemo, da tudi drugi spoštujejo nas. Besede sestavljamo v različna sporočila: navodila, zahvala, kritika, opisovanje dogodka, prošnja, pozdrav, poročanje, pritožba ... Tudi z besedami gradimo medsebojne odnose, pisno ali ustno. Sporočila naj bodo jasna, prijazna (četudi kritična), razumljiva, popolna, resnična ... Sporočila izmenjujejo otroci med seboj, vzgojitelji in otroci, izmenjujejo jih vzgojitelji, vzgojitelji in starši, starši in otroci, otroci s sorojenci in bližnjimi odraslimi. Glede na udeležene je tudi komunikacija lahko prilagojena. V pogovoru smo enakovredni, pri sprejemanju odločitev pa velja hierarhija odgovornosti. V določenih okoliščinah obvelja avtoriteta, sicer pa je lepo, da se dogovorimo in sprejmemo kompromise. Naše besede smo skozi vse leto sestavili v zgodbo, ki nam bo ostala v lepem spominu in pomagala skozi življenje.

IZHODIŠČE OZ. NAMEN PROJEKTA

Razviti in okrepiti zmožnosti vrtcev za oblikovanje okolij, ki postavljajo dobro počutje in zdravje kot pomembno vrednoto in si prizadevajo ustvariti pogoje za dobro počutje in zdravje ter krepijo sposobnosti posameznika za ohranjanje in izboljševanje zdravja v celotnem življenju.

CILJ NA NIVOJU PROJEKTA

- Oblikovanje vrtčevskega okolja kot skupnosti, ki je zavezana skrbi za dobro počutje in zdravje ter utrjevanje pozitivnega odnosa do zdravja.
- Delovanje v smeri zmanjševanja nastanka bolezni in poškodb.

CILJ NA NIVOJU VRTCA

Spoznavanje svojega telesa, življenjskega cikla ter zdravega in varnega načina življenja.

NOSILEC

- NIJZ, OE Maribor

UDELEŽENCI

- vodstvo
- strokovni delavci/vsi zaposleni
- starši
- vodja prehrane, zdravja in higienskega režima
- vodja kuhinje

DEJAVNOSTI NA NIVOJU VRTCA

- Zagotavljanje dobrega počutja ter preprečevanje in obvladovanje nastanka bolezni sklopov nenalezljivih bolezni (nezdrava prehrana, telesna nedejavnost, duševno in čustveno zdravje, medosebni odnosi, razvijanje pozitivne samopodobe, nasilje v družbi in družini, odnos do škodljivih razvad), poškodb in zastrupitev ter nalezljivih bolezni.
- Oblikovanje zdravega in varnega okolja.
- Vključevanje različnih strokovnjakov.
- Zdravje na delovnem mestu in krepitev zdravja odraslih.
- Medgeneracijsko sodelovanje, vključevanje in spoštovanje odraslih.
- Povezovanje vrtca in ostalih deležnikov lokalne skupnosti.
- Informiranje in ozaveščanje vseh deležnikov.
- Spremljanje in vrednotenje rezultatov.
- Rdeča nit v šolskem letu 2023/24 – BESEDE IMAJO MOČ!

POROČILA DEJAVNOSTI NA NIVOJU ODDELKOV

Oblikovanje zdravega in varnega okolja.

Zagotavljanje dobrega počutja ter preprečevanje in obvladovanje nastanka bolezni.

Spoznavanje prehranske piramide ter vloga posameznih segmentov na zdravje posameznika.

Zdrava/nezdrava prehrana.

Kulturno higienske navade.

Tradicionalni slovenski zajtrk.

Zobozdravstvena higiena.

Pravilno brisanje nosu.

Zdrave navade: prehrana in gibanje.

Skrb za naše telo.

Oblikovanje zdravega in varnega okolja.

Igra na prostem v vseh vremenskih pogojih.

Razvijanje gibalnih spretnosti.

Plavalni tečaj

Besede imajo moč-branje zgodbic o čustvih.

Vrtilnica- skrb za visoke grede.

Varnost v prometu.

Svetovni dan Zemlje- očistimo okolico, kotichek planeti.

Uporaba vljudnostnih izrazov.

Pozdravljanje mimoidočih na prehodu.

Izdelamo voščilnice za družine in zapišemo lepe misli in želje.

Med letom smo otroke spodbujali k skrbi za svoje zdravje, varnosti v prometu, okoljski ozaveščenosti in zdravim prehranskim navadam. Redna telesna aktivnost je pozitivno vplivala na njihovo zdravje ter motorične sposobnosti. Kotichek zdravnik jih je precej pritegnil, v njem so se veliko igrali ter se s tem učili o delu zdravnika. Z varnostjo v prometu se srečamo vsako leto, da obnovimo znanje o obnašanju v prometu. Obisk policista pa jim omogoči, da bolje spoznajo poklic, razumejo določena prometna pravila ter si tako povečajo prometno varnost. V tednu Svetovnega dneva Zemlje smo pozornost posvetili našemu planetu ter skrbi zanj. Naučili smo se nekaj novih stvari o planetu. V okolici vrtca pa smo imeli čistilno akcijo, kjer smo bili nad količino odpadkov presenečeni. Naučili so se razlikovati med zdravo in nezdravo prehrano ter pomenu za naše zdravje. Na plavalnem tečaju so izboljšali svoje plavalne sposobnosti.

Vse dejavnosti so skozi leto pozitivno vplivale na otroke, saj so pridobili nova znanja, veččine in zdrave navade, ki bodo koristile njihovemu nadaljnjemu razvoju in dobremu počutju.

Pri različnih predavanjih smo širile predvsem svoje obzorje s področja prehranskih dopolnil, menopavze, stresorjev in obremenjujočih izkušenj v otroštvu.

Glede primerov dobre prakse so nam dejavnosti bile znane in smo nekatere dejavnosti izvajale že v preteklih letih (npr. Dihalne tehnike, Čuječnost, Igre zaupanja, Pajkova mreža...). Nekaj povsem novega pa so bile dejavnosti s terapevtskim psom. Sicer je poznana vloga terapevtskega psa v ustanovah, vendar še nismo zasledile, da bi to izvajali v vrtcih. Je pa dobra ideja, saj imajo živali pozitiven vpliv na ljudi, zlasti na otroke.

V prihodnje bi še naprej dali poudarek na telesni aktivnosti ter učenju higienskih navad, zdravemu načinu prehranjevanja.

Znanje, ki smo ga pridobile v okviru izobraževanja nam je omogočilo, da smo lažje izbirali dejavnosti, ki so se nam zdele pomembne in kjer smo videle, da otroci potrebujejo spodbudo. Sami primeri dobrih praks so bili zanimivi, vedno je pozitivno, če dobiš kako novo idejo ali vidiš način dela, ki je prinesel nekomu odlične rezultate pri delu. Zato bomo z veseljem ideje, ki so nam bile všeč in so se nam zdele zanimive še naprej uporabljale oz. jih bom preizkusile pri svojem delu.

Naštela sem le nekaj dejavnosti, od katerih so otroci odnesli največ in jim bo prav prišlo v življenju. Še veliko več smo izvedeli, spoznali. Tudi strokovne delavke smo se izobraževale v okviru projekta, si ogledale številne dejavnosti, ki vplivajo na otrokovo osebnost (pozitivna samopodoba, vztrajnost, doslednost in hkrati smo vsi krepili lastno duševno zdravje preko igre). Številne dejavnosti smo že poznali, saj te dejavnosti mi že izvajamo (od igre v gozdu, gozdna igralnica, spoznavanje zelišč,...) saj so naše izkušnje z otroki precej bogate. Pomembno pa je, da se otroci učijo iz lastnih izkušenj. To pomeni, da so aktivni, da podajajo ideje in da lahko ustvarjajo. Sodelovali smo z Zdravstvenim domom, z medicinskimi sestrami, ki so nam predstavile igro o treh zobnih miškah in kako skrbimo za zobe, kako je zdravo jesti sadje in zelenjavo, piti vodo. Ta projekt je zelo zanimiv in primeren za otroke. Tudi v prihodnje bomo otrokom ponudili podobne vsebine, saj jih potrebujejo, da se bodo razvili v zdravo osebnost, ki bo znala poskrbeti zase.

Poročilo zapisala: Milena Školiber, dipl. vzg.(VS),

koordinatorica projekta

Rdeča nit programa »Zdravje v vrtcu« 2019/20: Počutim se dobro

»Dober dan. Kako si?« so pogosto prve besede, ko srečamo znano osebo. Morda nas to resnično zanima, morda pa ne vemo kaj bi drugega rekli. Kakorkoli, pričakuje se odgovor.

» Dobro.«

Pa je to res? Ali sploh vemo, kako se počutimo? Smo dovolj pozorni, čuječi, da prepoznamo svoja čustva, da vemo, kaj določa naše počutje, kaj je za nas pomembno in kaj nas izpolnjuje?

Vprašanj je veliko in odgovori so lahko različni, saj se ljudje med seboj razlikujemo. Različne so stvari, ki nas veselijo, ki v nas vzbudijo zanimanje in radovednost. Zagotovo pa je dobro počutje za vse zelo pomembno, saj to vpliva na naše življenje, na odnos do soljudi, do okolice, na produktivnost ter na naše duševno in fizično zdravje. Še toliko bolj pa je pomembno za otroke saj se v otroštvu formira osebnost ter postavljajo temelji za celo življenje. Bolje kot se otrok počuti, boljše možnosti ima, da se razvije v zadovoljnega in kompetentnega človeka.

Moderen kapitalističen/neoliberalen način življenja sili človeka v nek hiter potrošniški ritem, kjer je prostor za tekmovanje, sodobne tehnične pridobitve, trendovske aktivnosti, pehanje za dobičkom, čemur se večinoma podreja tudi družina in prijateljstva. S tem nas odtuja od sebe, od svojih bližnjih in od tistih stvari, ki nas delajo človeške, nas notranje izpolnjujejo in bogatijo. Slepo sledenje tem trendom pa žal ne prinaša vedno tudi dobrega počutja, oziroma je to le kratkotrajno. Vedno več posameznikov se tega zaveda, želi marsikaj spremeniti, velikokrat ne vedo kako. Nekateri pa hitro zaključijo – družba te sili, sistem je tak. Pa je res?

Če hočemo svoje počutje izboljšati, ga moramo najprej prepoznati (vzeti si čas zase, se umiriti, se poglobiti v svoje občutke in misli), o tem razmišljati, kaj preveriti in se o tem pogovarjati. Pri tem imamo na razpolago različne tehnike, ki so namenjene tako odraslim kot tudi otrokom, s katerimi si lahko še dodatno pomagamo pri ohranjanju ravnovesja in dobrega počutja,

V vrtcu želimo, da se otroci spoznajo s svojim počutjem (utrujen, zadovoljen, bolan ...), čustvi (srečen, vesel, zaskrbljen, prestrašen ..) in zaznajo razlike ob različnih priložnostih (sposoben, utrujen, močen, zadihan, z bolečino, poln energije, sproščen ...). Različne situacije, ki jih v vrtcu organiziramo vsakodnevno, jim omogočajo spoznavanje in opazovanje razlik. Seveda, če jim pri tem pomagamo.

Kdaj, kako in zakaj se kdo počuti dobro, mora ugotoviti vsak sam, otroku pa lahko pri tem pomagajo še starši in mi vzgojitelji. Pomembno je, da poiščemo te pozitivne spodbude/občutke.

Na posamezne otroke pozitivno vplivajo zelo različni dejavniki. Ob spoznavanju le teh lahko skupaj z otroki ugotavljate razlike in drugačnosti ter razvijate tolerantnost. Raziskujete lahko skozi različne aktivnosti oz. okolščine:

- Lepše mi je: ko delam sam (individualist) ali v skupini
- Gibalne aktivnosti
- Kreativnost (ustvarjanje ali opazovanje): likovna umetnost, glasba, ples, gledališka igra, branje, ...
- Različna raziskovanja (npr. poskusi v naravi, raziskovanje okolja, mešanje barv, kaj mi je všeč, kaj me zanima, tradicionalne jedi, ...)
- Medosebni odnosi: družina, prijateljstvo, pomen socialne mreže
- Drugo

Poudarek je bil na pozitivnih spodbudah/občutkih, ki so krepile otrokovo samopodobo, samozavest in samospoštovanje ter s tem vplivale tudi na njegovo dobro počutje. Med raziskovanjem je koristila pozornost in čuječnost otrok in vzgojiteljev. Vsa spoznanja bodo otrokom pomagala, da se bodo lažje odločali in premagovali ovire tudi kasneje v življenju. Nenazadnje tudi pri odločitvi za zdrav življenjski slog.

POZITIVNI VPLIVI IZVEDENIH PROJEKTOV V VRTCU NA DUŠEVNO ZDRAVJE OTROK

Duševno zdravje je temeljni del dobrega počutja in učinkovitega delovanja za posameznika in skupnost. Dobro duševno zdravje omogoča posamezniku, da udejanja svoje umske in čustvene zmožnosti ter je uspešen v poklicnem, družbenem in zasebnem življenju. 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.

Projektne naloge, ki smo jih izvajali na ravni celotnega vrtca so bile uspešne. Vsi otroci so aktivno sodelovali, izražali svoja mnenja in ideje, jih uresničevali v sodelovanju z ostalimi in uživali ob nastanku novih stvari, katere so potem tudi uporabili in pokazali širši javnosti- preko virtualnih proslav, spletna stran šole in vrtca. Po končanih projektih smo se pogovarjali, da zelo dobro izbiramo teme, ki so otrokom blizu, hkrati pa je motivacija tako močna, da otroke dovolj prevzame. To pomeni, da se ves čas našega dela skozi projekte niso dolgočasili.

Vse te komponente duševnega zdravja so bile zajete v projekte. Bila je ustvarjena pozitivna klima, kar je dobro delovalo na dobro počutje otrok in delovanje posameznika v in za skupino. Imeli so možnost izraziti in udejanjiti skozi proces svoje mnenje, ideje, čustva. Imeli so se možnost soočati z izzivi in reševanjem problemov, s čimer so pridobili na pozitivni samopodobi ter ustvarjali lepe medsebojne odnose (komunikacija, spoštovanje, samospoštovanje). Ob končnih rezultatih so bili veseli uspeha in občutka« jaz to zmorem«. Seveda smo bile vzgojiteljice najbolj vesele napredka otrok.

Zapisala koordinatorica:

Milena Školiber, dipl. vzg. (VS)

PODNEBNE SPREMEMBE

Predvsem je pomembno, iz česa smo izhajali, da otroci v predšolskem obdobju začutijo in razvijajo potrebo po odgovornosti do narave, katera nas obdaja. Predvsem pa spoznavanje le-te preko celega leta in s tem odkrivanje na kašen način lahko slehernik pripomore k ohranjanju le-te. Otrokom smo nudili več možnost, kako lahko preko raziskovanja, opazovanja, in eksperimentiranja spoznava naravo okoli sebe. Da je narava tista v kateri ne živimo samo ljudje, ampak še druga živa bitja. Otrokom smo približali pomen narave za ljudi preko projekcije knjige z naslovom Zemlja je dobila vročino. Hkrati smo spoznavali zemljo kot planet, na katerem živimo in da ga je potrebno obvarovati ter pomagati ohranяти pri življenju (kako to sploh lahko naredimo kot posamezniki?). Med drugim smo pomagali tudi z recikliranjem in ponovno uporabo odpadkov ter ločevanju le-teh. Skozi leto smo spoznavali načine, kako je potrebno poskrbeti za odpadke ter kako jih ponovno spet lahko uporabimo in ob tem pomagamo naši naravi. Tako smo v vrtcu izdelali veliko dekorativnih izdelkov in prtičkov-pogrinjkov iz odpadnega blaga. Tako so nastali čudoviti izdelki, katere še vedno uporabljamo, nekatere pa so otroci odnesli domov. Mlajši otroci pa so spoznali seme, kaj z njim lahko storimo, čemu nam služi? Tako so ga posejali v zato pripravljene posode, katere so sami izdelali iz odpadnega materiala in nato občudovali in skrbeli za rast rastlin, katere so še kako pomembne v našem življenju. Tekom leta smo dali velik poudarek tudi na gibanju, igri v naravi in kako lahko vsak preko gibanja pripomore k čistejši naši zemlji (izvedli smo teke, pohode, hodili smo peš v vrtec...). Predvsem smo želeli in dajali poudarek na prvini odkrivanja, raziskovanja. Skozi leto pa smo tako pridno beležili vreme, ga spoznavali, opazovali. Otroci pa so tako preko izkušenj in preko temeljnih znanj, pozneje lažje razumeli naravne pojave, sile ali procese. Zato je bil ključ do znanja proces (saj je v predšolskem obdobju proces znanja preko igre), katerega se poslužujemo.

Ozaveščanje otrok o posledicah našega ravnanja (kaj se zgodi, če ...; kako bom to poskušal spremeniti ...; kaj lahko naredim drugače; kaj že znam ali zmorem; kaj sem se že naučil ...), kajti šele z zavedanjem problema, človeštvo lahko na globalni in individualni ravni začne spreminjati svoje ravnanje – gibanje za boljši jutri. Otrok išče informacije, opazuje, spremlja, raziskuje ter skrbi za okolje v katerem živi.

POZITIVNE IZKUŠNJE

Pogovor in razgovor o tem, kako človek s svojim ravnanjem spreminja svet, življenjske razmere v njem, vpliva na širjenje puščav, pomembno pripomore k izumiranju živalskih in rastlinskih vrst, onesnaževanju in izkoriščanju vode in vodnih virov, da ima vsak možnost vplivati na količino izpustov, ki jih povzročamo, da lahko s preprostimi spremembami svojih navad preprečimo njihov nastanek, ne da bi pri tem poslabšali kakovost življenja.

TEK PODNEBNE SOLIDARNOSTI

Sam uvod v dejavnost je bil, kaj lahko dodatno naredimo več za svoje zdravje in bodimo ob tem še solidarni do drugih soljudi. Zato smo si v uvodu vsi v vrtcu naprej pogledali animirani-dokumentarni film »Prihodnost je v naših rokah«, kjer so otroci spoznali življenje ljudi v sosednji državi Afriki (kako drugače živijo tam, česa vsega jim primanjkuje, kako podnebje vpliva na njihova življenja, kaj vse bi lahko mi storili, da bi jim na nek način pomagali ter hkrati pripomogli k bolj kakovostnejšemu življenju, ...); po ogledu filma je sledil pogovor o videnem, slišnem. Otrokom sem razložila, da se naša življenja zelo razlikujejo med sabo. Da so otroci v Afriki v svojem življenju dosti bolj prikrajšani predvsem pri osnovnih življenjskih potrebah, kot so voda, hrana, oblačila, ..., da živijo v velikem pomanjkanju, predvsem zaradi podnebnih sprememb (zaradi vremena katero jim ne prizanaša). Skozi pogovor smo ugotovili, da lahko tudi sami pomagamo. Kako in na kakšen način bi želeli pomagati tem otrokom, so narisali, napisali (s pomočjo vzgojiteljice) na svojo majico za ponovno uporabo, katero so potem oblekli, preden smo se odpravili na atletske steze. Otrokom sem predstavila tudi namen organizacije Karitas, katera nas je povabila k sodelovanju, da bi skupaj z njimi ter ostalimi sodelujočimi, tekli z namenom ter tako zgradili kroge solidarnosti okoli našega planeta Zemlja. Nato smo se odpravili na atletske steze, kjer je vsak zase pretekel določeno število krogov, ter si ob tem vsak krog z žigom zabeležil na svoji majici na zadnji strani. Skupaj smo se na dogovorili, da bomo imeli, vsak petek dan za tek, s katerim bomo okrepili svoje zdravje, hkrati pa v mislih tekli v solidarnosti do drugih soljudi. Pretečene kroge smo sešteli in se nagradili s štampiljkami. S tekom podnebne solidarnosti smo spet na drugačen način želeli otroke in njihove starše ozavestiti o pomenu solidarnosti ter revščinah v sosednjih državah, kako pomembno je gibanje za naše zdravje ter na kakšen način lahko pripomoremo, da bo naš planet čistejši in nam v veselje.

ODPADKI – Ločevanje odpadkov, pravilno odlaganje, koristna izraba

Varovanje okolja in zdrav način življenja sta tesno povezana pri našem bivanju na Zemlji. Navade zdravega življenja in življenje v varnem, čistem in človeku in vsem živim bitjem prijaznem okolju je prioritete naloga strokovnih delavcev v vrtcu. V letošnjem šolskem letu smo v našem vrtcu izvedli mnoge aktivnosti iz področja ODPADKI: - ETZO: V Evropskem tednu zmanjševana odpadkov smo iz najrazličnejšega odpadnega materiala izdelali veliko dekorativnih in uporabnih predmetov in jim tako dodali novo uporabno vrednost. V Veselem decembru pa smo jih uporabili za dekoracijo igralnice in garderobe. Izdelovanje didaktičnih pripomočkov iz odpadnega materiala: Koristna izraba odpadkov za izdelavo pripomočkov za

didaktične igre: Igra: Zamaškanje - večji odpadni plastični zamaški, oštevilčeni krogi; igra: Keglanje - pobarvane plastenke, žoga; igra: Tri v vrsto - odpadni kvadratni karton z narisano mrežo, zamaški dveh različnih barv; igra: Štiri v vrsto – odpadni pravokotni karton, zamaški dveh različnih barv. Otroke smo na njim primeren način seznanili o pravilnem ravnanju z odpadku: vrste odpadkov, pravilno odlaganje različnih vrst odpadkov, tako doma kot na ekoloških otokih in ponovna uporaba le teh- krožno gospodarstvo. Otroci in strokovne delavke smo tako znanje obnovili in pridobili nove koristne informacije glede ravnanja z odpadki. Shranjevanje odpadnega papirja za ponovno uporabo in za oddajanje: Odpadni papir, ki nastaja pri izvajanju različnih dejavnosti v vrtcu odlagamo v koš za papir, ali pa ga shranimo v posebno škatlo. Le tega otroci uporabijo za prosto risanje, za lepljenje in za različno ustvarjanje in izdelovanje. Izvedli smo širi zbiralne akcije odpadnega papirja seveda ob pomoči staršev in v sodelovanje s šolo. Z uporabo elektronske pošte(večinoma) za komuniciranje med vrtcem in starši in širše varčujemo s papirjem, s časom, z barvo... ločeno zbiranje vseh vrst odpadkov: v igralnicah po eko kotičkih, ločeno zbiranje bioloških odpadkov in namensko zbiranje plastičnih odpadkov. V našem vrtcu se vsi zaposleni, otroci in starši v sodelovanju trudimo, da smo zdrav vrtec in eko vrtec.

ZDRAV DUH V ZDRAVEM TELESU

Igra je otrokova primarna potreba in le preko gibanja jo lahko otrok izvaja. Zato v našem vrtcu – oddelku dajem velik poudarek gibanju. Z gibanjem telesa je pogojeno zaznavanje okolice, prostora, časa in samega sebe. Gibalni razvoj je v ospredju predvsem v prvih letih življenja in poteka od naravnih in preprostih oblik gibanja (plazenje, lezenje, hoja, tek, skoki, poskoki itd.) do sestavljenih in zahtevnejših športnih dejavnosti , ki se nadaljuje v šoli in v drugih športnih panogah...Z gibanjem si otroci razvijajo tudi intelektualne sposobnosti. Igra in gibanje imata pomembno vlogo tudi pri socialnem in emocionalnem razvoju. V elementarnih gibalnih igrah, ki predstavljajo osnovo športnih iger, otroci postopoma spoznajo smisel in pomen upoštevanja pravil iger in se socializacijsko krepijo. Preko gibanja otroci spoznavaajo okolico vrtca, pridobijo si osnove varnostnih ukrepov. Gibalne dejavnosti izvajamo vsak dan med letom in to večkrat na dan, ne glede na vremenske razmere. Te dejavnosti so: jutranja telovadba, gibalne minute med dejavnostmi – sprostitvev, telovadba z Yuvijem, vadbena ura v šolski telovadnici enkrat na teden, vsakodnevni sprehodi. V našem vrtcu izvajamo tudi tek podnebnih solidarnosti – jesenski čas. Obeležimo tudi dan športa v vrtcu, 30.5. Petnajst let že izvajamo v našem vrtcu: Vrtec v naravi – to pomeni da se za en teden preselimo v naravo in tam izvajamo naše dejavnosti na določeno temo. Vendar pa tudi to leto zaradi COVID-19 le tega nismo mogli izvesti na ravni celotnega vrtca(priporočila in navodila NIJZ in MIZŠ). Izvedli smo po skupinah, si določili temo, ki so jo izpostavili otroci ali pa so kazali interes za določene stvari (travnik, žuželke, drevesa-gozd).V našem vrtcu izvajamo tudi gibalno športno prireditev MIKS. To je prireditev štirih vrtcev v naši občini Ormož in Središča ob Dravi. Odvija se v Tednu otroka v mesecu oktobru, vendar je letos zaradi ukrepov COVID-19 nismo izvedli. Vse te prireditve

imajo poudarek na gibanju in igrah na prostem. S temi dejavnostmi pa krepimo zdravje naših otrok.

POMEN LOKALNO PRIDELANE HRANE ZA NAŠE ZDRAVJE

Zavedanje o pomenu lokalno pridelane hrane ima številne pozitivne učinke tako na potrošnike, ki lahko tako uživajo kakovostnejšo hrano, kot tudi na kmete, ki se trudijo vzgajati zdravo zelenjavo in sadje, predelovalce, ki ohranjajo stare poznane recepture in zadruga, ki so večji dobavitelji domačih dobrot do trgovin. Lokalna hrana je zagotovljena varna, saj je podvržena strogim kontrolnim sistemom od vil do vilic. Tradicionalni postopki pridelave poskrbijo za znan domač okus, ki smo ga vajeni iz našega otroštva in nam omogočajo ohranjanje in spoštovanje naše dediščine. Hkrati spodbujamo domače kmete, ohranjamo izgled podeželja in podpiramo domača delovna mesta.

Otrokom smo preko različnih vsebin želeli približati in prikazati pomen pridelave in uporabe lokalno pridelane hrane, manj zavržene hrane v smislu varovanja narave, saj z uživanjem tako pridelane hrane ne skrbimo le za lastno zdravje, temveč se tudi zmanjšuje ogljični odtis v okolju, ki nastane pri daljših prevozi. Skozi dejavnosti z lastnim vključevanjem otrok smo ugotovili, da so prednosti lokalne hrane njena svežina, saj je domača hrana obrana kasneje kot hrana, ki ima pred sabo dolgo pot, preden pride na trgovinske polic.

Spoznavali in okušali so lokalno pridelano hrano in njen pomen za njihovo zdravje ter okušali različne jedi, ki so značilne za okolje v katerem živimo. Otroci so spoznali, da jim uživanje različne zdrave hrane – lokalno pridelane, pomagajo ohranjati zdravje in življenje.

Spoznavali so tudi značilnosti okolja, ki so pomembna za lokalno skupnost (prehrana). Imeli so možnost sodelovanja pri pripravi hrane po receptih naših babic (priprava jedi in okušanje). Pri otrocih smo tako tudi spodbujali različne pristope k spoznavanju narave. Otroci so spoznavali različno prehrano in pridobivali navade zdravega in raznolikega prehranjevanja. Oblikovali so dobre, a ne toge prehranjevalne navade. Spoznavali so različne praznike in običaje ter hrano povezano z le temi. Skozi dejavnosti, ki smo jih načrtovali smo spoznavali značilnosti okolja, ki so pomembne za lokalno skupnost. Otroci so posebej radi poskusili hrano v pripravi katere so sodelovali. Navdušeni so bili ob obisku kmetij in okušanju doma pridelane hrane. Poudarek smo dali tudi na zmanjšanje odpadne hrane in se seznanili z reciklirano kuharico, tako, da so otroci prinesli ideje od doma in smo po receptih babic oz. prababic skuhalo jedi iz ostankov še uporabnih jedi. Sami smo pripravili tudi jed po receptu babice iz starega kruha, ki se imenuje ŽEMELJČEK. Otroci so aktivno in radi sodelovali, so bili zavzeti in so jed z veseljem poskusili in ponudili tudi vsem ostalim otrokom vrtca in vzgojiteljicam. Obeležili smo tudi tradicionalni slovenski zajtrk in si nazorno ogledali artikole, jih povonjali, okušali in na koncu pojedli. Predstavili smo jim tudi kmetijo, kjer pečejo domači kruh in ga dostavljajo tudi v vrtec in šolo ter lokalnega čebelarja iz našega kraja, kateri nam je tudi predstavil svoje delo v čebelnjaku in skrb za čebele.

Pri tem so uživali v naravi, se gibal po naravnih površinah in se nadihali svežega zraka. Gibanje za zdravje ima v našem vrtcu velik pomen in smo na svežem zraku vsak dan in v vseh vremenskih okoliščinah, primernih za bivanje v naravi.

ZDRAVSTVENA VZGOJA ZA OTROKE- SKRB ZA HIGIENO ; ZDRAVI ZOBJE OB PRAVILNI PREHRANI

Prva dejavnost v sklopu te naloge je bila «skrb za higieno» in smo jo izvedli že v prvih dneh novega šolskega leta. Takrat je posamezne skupine vrtca obiskala med. sestra Pavla Govedič iz ZD Ormož. V uvodu se je z otroki pogovarjala o tej temi. Ob tem so imeli otroci možnost ogledovanja slikovnega gradiva, kjer so bili prikazani primeri skrbi za higieno celotnega telesa, katere so otroci opisovali, komentirali, utrjevali svoje dosedanje znanje in izkušnje ter pridobivali nove. Ko so dojeli, da je redno umivanje rok še posebej pomembno za preprečevanje bolezni, nas je medicinska sestra uvedla v učenje pravilnega umivanja rok. Najprej je postopek demonstrirala in so ga otroci ponovili, nato pa smo še isto naredili v umivalnici. Ker imamo v tem prostoru nad umivalniki pritrjen plakat s prikazanimi postopki pravilnega umivanja, je opozorila otroke tudi na to, da si pri umivanju rok z njim pomagajo. Način delovanja medicinske sestre in njen odnos je otroke zelo motiviral in navdušil, da so sicer vsakodnevno dejavnost sprejeli z navdušenjem. Še posebej so bili veseli, da si sedaj znajo res pravilno umiti roke. Tako se je večina pridobljenega znanja pri otrocih večinoma ohranila in si sedaj nekateri popolnoma samostojno in pravilno umivajo roke, drugi pa sicer vedo pravilno izvesti, vendar potrebujejo spodbudo drugih oz. odraslih. Kot nagrada med. sestre za opravljeno nalogo, so otroci dobili še pobarvanke z nekakšnimi pošastkoti, ki prikazujejo bacile. Še posebej smo se pri pravilnem umivanju rok trudili po ponovni vrnitvi v vrtec(delno zaprtje vrtca zaradi COVID-19), kar so otroci hitro osvojili in si prišli pred in po obrokih umiti roke z milom. Navadili so se na pogosto umivanje rok in sami opozarjali, da jih umijemo z milom. Na tak način se trudimo preprečiti širjenje različnih obolenj. Druga dejavnostna tema osebna higiena, pa se je odvijala skozi celo leto z vsakodnevnim umivanjem zob. Skozi leto smo vzgojiteljice vse skupine vrtca ozaveščale otroke o pomenu skrbi za zobe v smislu rednega umivanja, zdrave prehrane in obiskovanja zobozdravnika. Preko pravljič, pogovorov, nasvetov, pregledovanja zob, nagrajevanja za redno skrb so otroci utrjevali tehnike pravilnega ščetkanja in si ozavestili, kako pomembna je skrb za zobe za celotno zdravje in počutje človeka. Otrokom smo preko pravljič in slikovnega gradiva predstavili pomen uživanja zdrave hrane, sadja, zelenjave, pitje vode iz kozarca in ne iz stekleničk ter odpraviti dude za pravilen razvoj zobovja. Na tak način spodbujanja, vztrajnosti smo dosegli, da v skupini vsi otroci pijejo iz lončkov in nimajo več dudič. Skupaj zmoremo več!

V programu Zdravje v vrtcu smo sodelovale vse skupine in izvajali načrtovane dejavnosti glede na starost in zmožnosti otrok. Veseli smo, da so otroci osvojili osnove osebne higiene in skrbi zase, uživali ob kulturnem prehranjevanju raznolike zdrave, lokalno pridelane hrane in se veselili gibanja na prostem.