

## **Poročilo koordinatorja za program Zdravje v vrtcu za šolsko leto 2023-24**

### **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, razjezijo ... 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, premišljeno 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 preiščeno in se osnovne dobre komunikacije naučimo čimprej. Upoštevam 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, kotiček planeti.

Uporaba vljudnostnih izrazov.

Pozdravljanje mimoidočih na sprehodu.

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.

Kotiček 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, veščine 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 nekemu 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

