



ZAKLJUČNO POROČILO PROJEKTA ZDRAVJE V VRTCU

ŠOLSKO LETO 2021/2022

RDEČA NIT: Krepim (oblikujem) sebe in svojo skupnost

Koordinatorica programa: Gaja Jerovšek

Julij, 2022

NAMEN PROGRAMA

1. Razviti in okrepiti zmožnosti za oblikovanje okolja, ki postavlja dobro počutje in zdravje kot pomembno vrednoto in krepi sposobnosti posameznika za ohranjanje in izboljševanje zdravja v celotnem življenju.
2. Povečati zavedanje o pomembnosti vplivov posameznih dejavnikov v najzgodnejšem obdobju življenja na zdravje in počutje v kasnejšem življenju.

CILJI PROGRAMA

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

KLJUČNE NALOGE

Delovanje programa je usmerjeno predvsem v dobro počutje ter preprečevanje in obvladovanje nastanka bolezni. Veliko smo se posvečali naslednjim temam:

1. Nezdrava prehrana
2. Gibanje
3. Duševno in čustveno zdravje
4. Medosebni odnosi
5. Razvijanje pozitivne samopodobe
6. Dobre higienske navade

IZOBRAŽEVANJA

1. Jesensko izobraževanje v okviru programa Zdravje v vrtcu
2. Spomladansko izobraževanje v okviru programa Zdravje v vrtcu

UDELEŽENCI PROJEKTA

V programu so sodelovali vsi oddelki vrtca (8 skupin).

PROGRAM AKTIVNOSTI

Oblikovali smo spodbujevalna orodja, katera smo imeli tako zaposleni, kot otroci in starši možnost opazovati preko celega leta. Spodbujevalna orodja so bila oblikovana predvsem preko slikovnih prikazov: pravilno umivanje rok, zdrava prehrana in »Varno s soncem«. V nadaljevanju so povzete dejavnosti, ki so jih izvajali strokovni delavci v oddelkih.

1. Gibanje

Otrokom nudimo veliko prostega gibanja, raziskovanje gibalnih spretnosti, izzivov, naravnih oblik gibanja kot tudi vodene dejavnosti, kjer otroci urijo svoje sposobnosti in spoznavajo različne gibalne pripomočke. Vse skupine so imele možnost koristiti malo telovadnico v OŠ Mirna – elementarne igre, štafetne igre, poligoni, vadbe po postajah. Veliko smo gibali na prostem: plezanje na plezalih na igrišču pred vrtcem, raziskovanje »pump track-a«, bivanje na travniku in v gozdu. Izvajali smo gibalne naloge v okviru gibalnega športnega programa Mali sonček, otroci drugega starostnega obdobja pa so sodelovali v projektu Mali pohodnik (v šolskem letu smo organizirali pet pohodov v bližnje kraje).



2. Osebna higiena

Zaradi epidemioloških razmer (Covid-19) smo v vseh oddelkih velik poudarek namenili pravilni tehniki umivanja rok. Otroci so kazali zanimanje na temo bacilov. Strokovni delavci smo pripravili:

- Posnetke: ustrezno kašljanje in kihanje v rokav,
- eksperimente: Milo in poper, Bleščice, Pršilka in jedilna barva,
- film o umivanju rok (NIJZ),
- zgodbica o traktorju (umivanje rok).

Obisk medicinske sestre (ZD Trebnje), ki je pripravila zanimive vsebine, preko katerih so otroci spoznavali pomen zdravega načina življenja.



3. Zdrava prehrana

Pogovor o raznoliki in zdravi prehrani: opazovanje, tipanje, vonjanje in okušanje zelenjave in sadja, priprava sadnih oz. zelenjavnih namazov, sadnih nabodal, zelenjavnih juh, sadnih napitkov, sadno/zelenjavnih smutijev ipd. Strokovni delavci so otrokom ponujali vsebine preko slikanic, predvajanjem videoposnetkov, s pripravo didaktičnih materialov za igro. Vse skupine so sodelovale pri projektu Tradicionalni slovenski zajtrk (spodbujanje zavedanja o pomenu in prednostih lokalne samooskrbe). Nekatere skupine so imele svojo eko gredo oz. vrtiček, kjer so otroci preko celega leta spoznavali kako pridobimo zelenjavo in pri tem sodelovali, spoznavali so vrtno orodje in na koncu uživali v pridelkih, ki so zrasi.



4. Duševno zdravje

V vseh skupinah smo skrbeli za dobro počutje otrok in medsebojno sodelovanje. To smo spodbujali z različnimi tehnikami, namreč bistveno nam je, da se otroci razvijajo v prijetnem okolju, kjer imajo možnosti izražanja svojih potreb. V času uvajanja – september 2021 – smo skrbeli za razvijanje prijateljskih vezi med vrstniki in oblikovali spodbudno klimo. Dejavnosti, ki so pripomogle k dobremu počutju otrok: socialne igre, upoštevanje individualnih potreb otroka, spoštovanje različnosti, skrb za varnost in higieno, dnevno sodelovanje s starši ipd.



5. Sodelovanje z zdravstveno službo

Obisk medicinske sestre ZD Trebnje: Zdrava prehrana za naše zobe

Izvajanje dejavnosti v vseh oddelkih in povezovanje z ostalimi področji; igra vlog. Otroci so se igrali zdravnike, medicinske sestre, paciente. Spoznavali so medicinske pripomočke in jih uporabljali v igri.