

POROČILO O IZVEDENIH AKTIVNOSTIH PROGRAMA ZDRAVJE V VRTCU

Besede imajo moč





Besede imajo moč" smo vsi že slišali in se s tem strinjamo. Besede so pomembno orodje komunikacije. Včasih pa imamo občutek, da ne dosežemo 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, preiščljeno jih izgovarjamo, preizkušajmo jih, odkrivajmo njihove pomene in sporočilnost

V nadaljevanju predstavljamo aktivnosti, ki smo jih izvajali znotraj programa:

1. AKTIVNOSTI NA TEMO RDEČE NITI – BESEDE IMAJO MOČ

Otrokom smo predstavili, kako lahko besede vplivajo na naše čustveno stanje, odnose z drugimi in na naše vsakdanje življenje. Začeli smo s preprostimi pogovori o tem, kako besede lahko vplivajo na druge ljudi. Uporabili smo primere iz vsakdanjega življenja, da smo otrokom razložili, kako prijazne besede lahko nekoga razveselijo, medtem ko nesramne besede lahko povzročijo žalost. Otroci so se preizkusili v različnih vlogah, kjer so morali uporabljati besede za izražanje čustev in reševanje problemov. Igrali so igre, kjer so morali s pomočjo besed pomiriti prijatelja, pohvaliti nekoga ali prositi za pomoč. Vsak dan smo imeli posebno nalogo, kjer smo se osredotočili na pohvale. Otroci so si med seboj izmenjavali pozitivne izjave in pohvale, kar je pomagalo graditi samozavest in prijateljske odnose. Prebrali smo zgodbe, ki so poudarjale moč besed, ter se pogovarjali o tem, kako so liki v zgodbah uporabili svoje besede za pomoč ali povzročanje težav. Otroci so se tako naučili, kako lahko besede vplivajo na zgodbe in na ljudi v njih.

2. SPOZNAVAMO ZDRAVO PREHRANO

Zdrava prehrana ima ključno vlogo v vseh obdobjih otrokovega razvoja, saj vpliva ne le na njihovo zdravje, ampak tudi na oblikovanje prehranjevalnih navad, ki se običajno ohranijo v odrasli dobi. V predšolskem obdobju je še posebej pomembno, da otroci spoznajo različne vrste hrane, kar vključuje tako tradicionalne jedi kot manj pogoste sestavine, kot so polnozrnata živila, raznovrstno sadje in zelenjava, kvinoja, ajdova kaša ter oreščki.

Strokovni delavci v vrtcu skozi celo leto otrokom približujejo različne okuse, tako da jih redno seznanjajo z novimi vrstami sadja in zelenjave. Za praznovanje rojstnih dni pripravljamo raznolike pogostitve, ki vključujejo sadne solate, sadna nabodala in zelenjavne prigrizke, vse z namenom, da poudarimo slavljenču najljubše dejavnosti in okuse.

Poleg tega otroci aktivno sodelujejo pri pripravi jedi, kar vključuje pripravo zeliščnih namazov, napitkov, zelenjavnih juh in prazničnih peciv. S tem se ne le učijo o različnih sestavinah, temveč tudi razvijajo svoje kuharske spretnosti in razumevanje zdrave prehrane.

Strokovni delavci redno razpravljajo z otroki o zdravih in nezdravih prehranjevalnih navadah ter jih ozaveščajo o tem, kako prehrana vpliva na njihovo zdravje in počutje. Da bi otrokom omogočili še boljše



razumevanje zdrave prehrane, smo organizirali obisk tržnice, kjer so si otroci podrobno ogledali ponudbo sadja, zelenjave, zelišč ter lokalno proizvedenih izdelkov. Poleg tega otroci aktivno sodelujejo pri pripravi različnih jedi, kot so zeliščni namazi, piškoti in napitki, kar dodatno krepi njihovo znanje in zanimanje za zdravo prehrano.

3. GIBANJE NA PROSTEM V VSAKEM VREMENU

Tudi v preteklem letu smo se osredotočili na "Gibanje na prostem v vsakem vremenu," in s tem otrokom omogočili izkušnjo raziskovanja narave v vseh letnih časih. Z različnimi aktivnostmi smo spodbujali njihov telesni razvoj, ustvarjalnost in povezovanje z naravo. V začetku jeseni smo se sprehajali v širši okolici vrtca in na Golovcu, kjer so otroci raziskovali naravo. Zbirali so jesenske liste, želode in kostanje, ob tem pa spoznavali spremembe, ki se odvijajo v naravi. Ko je prišel sneg, smo pripravili različne igre na snegu. Pomlad je prinesla pomladanski kros slalomiranje mimo ovir, skakanju čez vrvi in plezanju po igralih vrtčevskega igrišča. V vročih poletnih dneh smo pripravili vodne igre z vodnimi balončki, mini bazenčke in škropilnice. Deževni dnevi so bili priložnost za "dežno plesno zabavo." Otroci so oblekli vodoodporna oblačila in se zabavali z igrami v lužah ter plesali pod dežjem. Skozi celotno leto stremimo k temu, da imajo otroci dovolj gibanja in gibalnih izzivov. Otroci se enkrat tedensko udeležujejo vodenih gibalnih uric pod okriljem športnega pedagoga. V letošnjem letu je bilo v program Gozdni vrtec vključeno 5 oddelkov. Dva oddelka sta v gozd hodila 2x na teden, ostali pa 1x na teden. Vrtec sodeluje tudi v programu Mali Sonček, v katerega so vključene gibalne vsebine namenjene določeni starostni skupini.

4. VARNO V PROMETU

Predšolski otroci so aktivni udeleženci v prometu, zato je zelo pomembno, da so seznanjeni z osnovami varnega vedenja. V našem vrtcu smo se skozi leto osredotočili na poučevanje varnosti v prometu z različnimi metodami, ki vključujejo sprehode, igre, pogovore in sodelovanje z lokalnimi varnostnimi službami. Z otroki smo se pogovarjali o pravilih v prometu, uporabljali slikanice, animirane filme in didaktične igrače, da bi jih učili o varnem vedenju. Imeli so priložnost spoznati prometne znake, semaforje, prehode za pešce ter pomen pravilnega vedenja na pločniku in kolesarski stezi. Hkrati smo jim razložili pomen uporabe čelade in varnostnega pasu.

Na vrtčevskem dogodku "Varna pot v vrtec" so otroci na njihovi razvojni stopnji primeren način, spoznavali, kako prečkamo prehod za pešce s semaforjem, kako se varno vozimo s poganjalčki, kako se v avtomobilu pravilno zapnemo z varnostnim pasom. Starši so spoznali tehtnico, ki je prikazala naletno težo ob trku in preizkusili premikanje s tako imenovanimi »pijanimi očali«. Dogodka so se s svojo predstavitvijo udeležili tudi policisti, reševalci in gasilci. Otroci so spoznali njihove poklice in prevozna sredstva ter opremo, ki so povezana z varnostjo v prometu.

5. IGRAČE IZ ODPADKOV

Namen teh aktivnosti je bil spodbuditi ustvarjalnost otrok, povečati zavedanje o pomenu recikliranja ter naučiti otroke, kako lahko iz navadnih odpadnih materialov ustvarimo uporabne in zabavne igrače. Skupaj z otroki smo zbirali odpadne materiale, kot so kartonske škatle, plastične steklenice, stari časopisi in embalažo. Otroci so se učili o različnih vrstah materialov, ki jih lahko uporabimo za ustvarjanje. Organizirali smo različne ustvarjalne delavnice, kjer so otroci uporabljali zbrane materiale

za izdelavo igrač. Skozi različne delavnice in aktivnosti smo prispevali k razvoju otrokove sposobnosti ustvarjanja in dožemanja vpliva odpadkov na okolje.

6. MEDGENERACIJSKO SODELOVANJE

V preteklem letu smo v našem vrtcu uspešno izvajali aktivnosti, ki so povezovale različne generacije in prispevale k skupnosti. Osredotočili smo se na medgeneracijsko sodelovanje z babicami in dedki ter na humanitarne dejavnosti za podporo otrokom iz socialno šibkih družin. V okviru medgeneracijskega sodelovanja smo v vrtec povabili babice in dedke. Z njimi smo spuščali ladjice ob gregorjevem, skupaj pobirali odpadke, jim peli na glasbenem koncertu in jih povabili na športne igre. Ta srečanja so omogočila otrokom, da so se povezali s starejšimi člani družine, poslušali življenjske zgodbe drugih babic in dedkov ter skupaj ustvarjali. S tem smo krepili družinske vezi in otrokom nudili dodatno podporo pri razvoju socialnih veščin. V okviru humanitarnega delovanja smo v vrtcu pripravili 3 krovne dogodke na katerih si vsi zaposleni prizadevamo za zbiranje sredstev, ki jih namenimo za stroške taborov in letovanj za otroke iz socialno šibkejših družin.

7. ZDRAVO ŽIVIMO

V preteklem letu smo v vrtcu izvedli številne aktivnosti na temo "Zdravo živimo", ki so obsegale gibanje, osebno higieno, zdravo prehrano, duševno zdravje in spanje. Vsak teden smo izvajali telesno vadbo s športnim pedagogom, kar je izboljšalo otrokovo gibljivost, ravnotežje in sprostitev. Otrokom smo prikazali, kako pravilno kihati in kašljati v robček ter kako si umiti roke po tem, da bi preprečili širjenje mikroorganizmov. Te dejavnosti so bile zasnovane na zabaven način, da bi otroci razumeli in upoštevali pravilne higienske navade. Redni pogovori o čustvih in strategijah za soočanje s stresom so pripomogli k izboljšanju duševnega zdravja otrok. Strokovni delavci so otrokom pomagali pri vzpostavljanju rutine pred spanjem, kot so branje pravljic, sproščanje ob tihem glasbenem ozadju in priprava udobnega prostora za spanje.

8. ČISTE ROKE ZA ZDRAVE OTROKE

Otroke je v letošnjem letu obiskoval mucek Poldi, ki jih je poučeval o širjenju mikroorganizmov in pravilnem umivanju rok. Poldijevi obiski so otroke zabavali in jim na interaktiven način predstavili pomen higiene. Strokovni delavci so skozi celo šolsko leto aktivno spodbujali otroke k rednemu in pravilnemu umivanju rok. Z različnimi dejavnostmi in igrami so poudarili pomen higiene ter otroke naučili, kako preprečiti širjenje nalezljivih bolezni.

9. NARAVA IN VAROVANJE OKOLJA

V preteklem letu smo z otroki izvajali številne aktivnosti, usmerjene v skrb za okolje. Naši cilji so bili spodbujanje ekološke zavesti ter razvoj ljubezni do narave. Med sprehodi smo spremljali spremembe v naravi skozi letne čase. Otroci so sejali božično žito in solato, skrbeli za rastline ter opazovali njihovo rast. Nasadili smo tudi baziliko in cvetlice ter jih zalivali in skrbeli zanje. Na sprehodih v bližnji okolici smo raziskovali travniške in pomladanske rastline ter živali. Poslušali smo zvoke narave in poskušali prepoznati različne zvoke brez pomoči odraslih. Otroci so se učili o pomenu ločevanja odpadkov in metanja smeti v koš. Na sprehodih smo opozarjali na onesnaženo okolje in jim pokazali primeren način ravnanja. Ogledovali smo si ekološke otoke in spletne vsebine o ločevanju odpadkov. Vse skupine so

VRTEC GALJEVICA

Galjevica 35

SI - 1000 Ljubljana

T: 01/4204-700

F: 01/4204-709

www.vrtec-galjevica.si



skozi leto ločevale odpadke, izvedli smo tri uspešne zbiralne akcije papirja. Otroci so sodelovali pri lokalnem dogodku "Očistimo Ljubljano," na katerega smo povabili tudi stare starše.