

# POROČILO O IZVEDENIH AKTIVNOSTIH PROGRAMA ZDRAVJE V VRTCU ZA ŠOLSKO 2020/21



Kordinatorica programa: Maja Berlic



Pri projektu sodeluje vseh 26 oddelkov vrtca.

Letošnja rdeča nit je bila počutim se dobro 2, ki je nadaljevalna naloga iz preteklega šolskega leta. Z otroki smo se spraševali 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? Ta vprašanja so se pokazala kot zelo pomembna, ne le pri otrocih, vendar tudi pri vseh zaposlenih našega vrtca. Preteklo leto je bilo zaznamovano z epidemijo COVID-19, ki je globoko posegla v počutje vsakega posameznika, pri čemer so otroci še posebej občutljiva populacija.

Dobro počutje ima izreden vpliv na naše življenje, ker z njim razvijamo odnose do drugih ljudi in okolice. Čustva so temelj posameznika, ki nam pomagajo delovati z drugimi in sabo, in se s tem odzivamo na dogodke v svojem življenju. So podlaga za razvoj osebnosti, katere temelji se postavijo že v zgodnjem otroštvu. Boljše kot je počutje otroka, boljše ima možnosti, da se razvije v zadovoljnega in sposobnega človeka.

V našem vrtcu smo opozarjali in ozaveščali o vsebinah, ki pomagajo in pripomorejo k boljšemu počutju in zdravju otrok in zaposlenih. Te vsebine so se nanašale na prepoznavanje lastnih čustev, zdravo prehrano, gibanje, osebno higieno ter skrb za vsakodnevno gibanje na svežem zraku in v prostorih vrtca.

V nadaljevanju predstavljamo še ostale dejavnosti, ki smo jih izvajali znotraj projekta:

## **1. SKRB ZA DUŠEVNO ZDRAVJE**

V vrtcu izvajamo različne dejavnosti na temo čustev in samega počutja otrok. Otroci spoznavajo samega sebe in tudi razlike ter podobnosti z drugimi. Učijo se prepoznavati in izražati svoja čustva. Z različnimi aktivnostmi kot so, joga, masaža, poslušanje glasbe, pogovori, senzorne igre in igrače skrbijo za duševno zdravje.

## **2. ZDRAVA PREHRANA**

Zdrava prehrana ima pomemben vpliv na zdravje otrok in razvoj prehranjevalnih navad, ki so vseživljenjske. Otrokom nudimo prehrano, ki jim omogoča optimalne pogoje za njihovo rast in razvoj. Z raznoliko in zdravo prehrano otroci spoznavajo vsa živila od tradicionalnih jedi do manj poznanih jedi. Strokovni delavci otrokom tekom celega leta približujejo okuse različnega sadja in zelenjave. Vsak dan otrokom nudimo sadni ali zelenjavni krožnik, preko katerih spoznavajo in poizkušajo različno sezonsko sadje in zelenjavo. Rojstne dneve praznujemo s poudarkom na dejavnostih, ki so slavljencu najljubše, pogostitev pripravimo v različnih oblikah, kot sadne solate, sadna nabodala, zelenjavni prigrizki ipd.. Otroci sodelujejo tudi pri pripravi različnih jedi, kot so zeliščni namazi, napitki, zelenjavne juhe, praznična peciva.

SD se z otroki pogovarjajo o zdravi in nezdravi prehrani, ter jih ozaveščajo o tem kako prehrana vpliva na naše zdravje in počutje.



### **3. GIBANJE**

Za krepitev zdravja naših otrok je ključna telesna aktivnost. Velik del časa, ki ga otroci preživijo v vrtcu, je namenjen telesni aktivnosti in gibanju. V načrt dela je bilo vključeno vsakodnevno gibanje na svežem zraku v vseh vremenskih pogojih. Otroci so se udeleževali tudi daljših sprehodov, kot so obisk Botaničnega vrta, pohod na Golovec, pohod po PST, sprehod do špice pri Ljubljani.

Vrtec sodeluje tudi v programu Mali Sonček, v katerega so vključene gibalne vsebine namenjene določeni starostni skupini. Pod vodstvom Športnega društva Novinar so se vsi oddelki v starosti od 2-6 let, 1x tedensko, v okviru programa vrtca, udeležili vodene športno gibalne urice.

### **4. OSEBNA HIGIENA**

Kljub epidemiji COVID-19 je vse otroke iz oddelkov 2-6 let v mesecu marec obiskal mucek Poldi in jih učil o širjenju mikroorganizmov in pravilnem umivanju rok. Otrokom želimo na čim bolj zabaven način predstaviti način pravilnega umivanja rok, ki ga mnogokrat prenesejo tudi v domače okolje. V sodelovanju s strokovnimi delavci oddelka želimo na ta način prispevati k učinkovitemu preprečevanju širjenja nalezljivih bolezni

### **5. VARNOST V PROMETU**

**Varna pot v vrtec** - Predšolski otroci so aktivni udeleženci v prometu, zato je ključnega pomena, da so seznanjeni z varnim vedenjem. Otroci spoznavajo varnost v prometu tudi preko sprehodov v okolici vrtca kjer spoznavajo prometne znake, semafor, prehod za pešce, vedenje na pločniku in kolesarski stezi ter pomen uporabe čelade in varnostnega pasu. Varnost v prometu otroci spoznavajo v oddelku s pomočjo pogovora, slikanic, animiranih filmov in igrač. V tednu evropskega tedna mobilnosti smo pripravili dopoldanski dogodek Varna pot v vrtec z različnimi vsebinami vezanimi na varnost v prometu.

### **6. ČISTO OKOLJE IN RAVNANJE Z ODPADKI**

Otroke vključene v naš vrtec že od samega vstopa v vrtec ozaveščamo o ločenem zbiranju odpadkov. Odpadke ločujemo dosledno, z aktivnostmi na to temo pričnemo že v oddelkih 1-2 leti. V letošnjem šolskem letu so se otroci sodelovali pri izvedbi lokalnega dogodka »Očistimo Ljubljano«, ki je potekal v petek 16.4.2021. Zaradi epidemije smo ga izvedli v vsakem oddelku posebej, brez vabila za sodelovanje starih staršev.

V okviru ekološkega osveščanja otroci večkrat letno obišejo ekološki otok, kjer jim je bil predstavljen način ločevanja posameznih odpadkov. Otroci so spoznali tudi pojem ponovne uporabe izdelkov in materiala ter pomen ohranjanja le teh. Preko leta so otroci spoznavali različne eko pravljice, izdelovali eko igrače in bili pozorni na uporabo vode in ugašanje luči. Veliko otrok je v vrtec prihajalo peš ali s kolesi in s tem skrbeli za čistejše okolje. Tudi starše, prijatelje in znance smo opozarjali na pravilno ločevanje odpadkov.

### **7. ČEBELICA MOJA PRIJATELJICA IN SLOVENSKI TRADICIONALNI ZAJTRK**

Nadaljevali smo s sodelovanjem v projektu Čebelarske zveze Slovenija »Čebelica moja prijateljica«, v okviru katerega naj bi vrtci vsaj enkrat letno, na dan Slovenskega tradicionalnega zajtrka, otroku ponudili slovenski med za zajtrk. V vrtcu Galjevica našim otrokom skozi vse leto ponujamo slovenski med z označenim geografskim poreklom, ki ga nabavimo pri predsedniku čebelarskega društva Barje,



g. Milanu Ovca. Letošnje šolsko leto nas zaradi epidemije COVID-19, žal ni smela obiskati naša čebelarka, ki otrokom predstavi svoje delo in pokaže učni panj ter zaščitno delovno obleko in opremo, ki jih potrebuje pri svojem delu. Tudi letošnje šolsko leto smo tretji teden v novembru izvedli Slovenski tradicionalni zajtrk, kjer so otroci pri zajtrku zaužili lokalno mleko, med, kruh in jabolka. Ta dan je bil posvečen pogovorom o pomenu lokalno pridelanih živil, pomenu čebelic in kako lahko s svojimi ravnanji skrbimo za ohranjanje okolja.

## **8. VARNO S SONCEM**

S strani NIJZ smo prejeli elektronske dokumente, ki so jih SD lahko uporabljali pri izvajanju vsebin in so podlaga za pripravo delavnic, ki jih strokovni delavci izvajajo v neposrednem delu z otroki. Preko systemske elektronske pošte smo vse starše pozvali, da otroke že pred prihodom v vrtec ustrezno zaščitijo s sončnimi kremami, jih oblečejo v lahka oblačila z dolgimi rokavi in jim na glavo namestijo pokrivalo. V enoti Jurček so SD naredili papirnata očala, pokrivala, sončne kreme in tudi na ta način spodbujali starše, da primerno zaščitijo otroke. Strokovni delavci so aktivnosti na prostem načrtovali v senci oz. v zgodnje dopoldanskih urah, ko moč sonca še ni predstavljala nevarnosti za otroško kožo, obrisovali so živali in svoje sence, se z otroki pogovarjali o uporabi sončnih krem. V poletnem času se izogibamo soncu med 10.00 in 16.00 uro in upoštevamo pravilo »kadar je dolžina sence krajša od dolžine telesa poiščemo senco«. Skrbimo za zadostno hidracijo otrok in redno uporabljamo zaščitna pokrivala, ki jih, v primeru, da jih otroci nimajo s seboj, izdelamo kar v vrtcu.