

POROČILO O IZVEDENIH
AKTIVNOSTIH PROGRAMA ZDRAVJE
V VRTCU V ŠOLSKEM LETU
2022/2023

PRIHODNOST JE MOJA



Koordinatorica: Nives Lazar

Zasebni vrtec Zarja je bil v letošnjem šolskem letu 2022/23 prvič vključen v program Zdravje v vrtcu, katerega izvaja Nacionalni inštitut za javno zdravje. Program promovira zdravje in je usmerjen v izvajanje aktivnosti, ki ohranjajo in krepijo zdravje v vrtčevskem okolju in izven njega.

S priključitvijo programu Zdravje v vrtcu smo skozi celo šolsko leto:

- ✓ osvajali zdrave navade,
- ✓ spoznavali sebe in druge v različnih okoliščinah,
- ✓ raziskovali našo okolico in sebe v njej,
- ✓ preverjali naše počutje in odnos do predmetov, ljudi, narave, kulture,
- ✓ se spraševali, kaj so prave vrednote,
- ✓ pomagali drug drugemu in tako soustvarjali našo prihodnost.

Letošnja rdeča nit je bila **Prihodnost je moja**. V okviru programa smo organizirali različne dejavnosti, ki so bogatile naše vsakodnevno bivanje v vrtcu. V programu je sodelovalo vseh 10 oddelkov (prvega in drugega starostnega obdobja). Posvetili smo se različnim področjem, kot so gibanje, osebna higiena, zobozdravstvena preventiva, zdrava prehrana, varnost v prometu, narava in varovanje okolje, obeleženje različnih svetovnih dni (svetovni dan Zemlje, svetovni dan čebel, svetovni dan sonca) ...

V nadaljevanju bodo predstavljene aktivnosti, ki smo jih izvajali znotraj programa:

1. ZDRAVA PREHRANA

Zdrava prehrana pomembno vpliva na zdravje otrok in njihove prehranjevalne navade za vse življenje. Jedi pripravljamo iz kakovostnih osnovnih živil, izdelke pa glede na njihovo sestavo skrbno izbiramo. Priprava hrane poteka po smernicah HACCP, kar zagotavlja varno in zdravstveno neoporečno hrano. Otroci imajo na voljo veliko sadja in zelenjave. Sladice pripravljamo z manj sladkorja. Otroke spodbujamo k pitju zadostne količine tekočine: nesladkan čaj in navadna voda. Omogočamo jim stik z novimi okusi, jedmi in skrbimo za raznovrstno prehrano. Naši kuharji pa vedno poskrbijo, da je hrana pripravljena tudi za oči, saj otrokov odnos do hrane vzgajamo skozi okus, vonj, vid in tip.

Otroci so preko različnih zgodb (Zakaj je palčka Skakalčka bolet trebušček?, Pozor cvetača prihaja, Jem zdravo, živim zdravo ...) spoznali pomen zdrave prehrane. V revijalnem papirju so poiskali različno hrano, katero so izrezali in jo kasneje razvrščali v diagram (zdrava/nezdrava hrana ter sadje/zelenjava). Natančneje smo spoznali prehransko piramido in katerih živil naj bi pojedli več in katerih nekoliko manj. Sodelovali smo tudi v državnem projektu Dan slovenske hrane, katerega osrednji dogodek dneva je bil tradicionalni slovenski zajtrk (mleko in mlečni izdelki). V tednu pred tradicionalnim slovenskim zajtrkom, so bile aktivnosti na nivoju oddelkov osredotočene na izobraževanje in ozaveščanje o pomenu zajtrka,

zdrave prehrane, pomenu in prednostih lokalne oziroma slovenske hrane. Načrtovanje je izhajalo iz slogana »Zajtrk z mlekom – super dan!«. Vsak oddelek je soustvarjal naš jedilnik s pripravo oddelčnega Jedilnika za en dan, katerega smo vsi nestrpnostno čakali. V našem senzornem vrtu ima vsak oddelek svojo gredico, za katero skrbno skrbi in na kateri uspeva tudi različna zelenjava, katero pojemo. Tako otroci izkustveno spoznajo pot pridelka iz vrta do mize.

2. OSEBNA HIGIENA

Strokovni delavci v oddelkih želimo otroke ozaveščati o pomenu pravilnega umivanja rok in s tem posledično prispevamo k preprečevanju nalezljivih bolezni. Otroci so preko različnih poučnih filmov (Čiste roke za zdrave otroke) in zgodb spoznali pomembnost umivanja rok, kako, kdaj, zakaj si moramo umivati roke. Bolj podrobno so spoznali bacile in ugotovili, na katerih predelih roke jih imamo največ. S pomočjo poizkusa (voda, poper in milo) so spoznali pomembnost mila pri umivanju rok. Z zgodbo o traktorju so spoznali pravilno tehniko umivanja rok. Naučili so se pravilne higijene kašljanja in kihanja v rokav. Otroke drugega starostnega obdobja je obiskala diplomirana medicinska sestra, ki jim je preko pogovora in demonstracije predstavila pomembne vsebine iz področja zobozdravstvene vzgoje. Kasneje so se tudi sami preizkusili v umivanju zob lutke in nato še svojih zob. Strokovni delavci v oddelkih smo otroke seznanjali o pomenu umivanja zob preko različnih zgodb, filmov (Zdravi zobki), deklamacij in pesmi.

3. GIBANJE

Otrok z gibanjem pridobiva različne motorične spretnosti in veščine, senzorične izkušnje in si tako ustvarja nova spoznavanja o sebi in okolici. Strokovni delavci smo otrokom vsakodnevno omogočili in jih spodbujali, da so z različnimi dejavnostmi v prostoru in na prostem razvijali gibalne sposobnosti. V načrt dela je vključeno vsakodnevno gibanje na svežem zraku, ne glede na vreme. Na dan slovenskega športa, smo kot gibalno dejavnost na ravni vrtca organizirali kros za vse oddelke. Sodelovali smo na Mekinjskem krosu. V sodelovanju z Lokostrelskih klubom Kamnik smo si na mednarodnem lokostrelskem tekmovanju za Veronikin pokal ogledali lokostrelce z vsega sveta in se na koncu tudi sami preizkusili v streljanju z lokom. Otroci se udeležujejo daljših in krajših sprehodov v okolici našega vrtca ter obišejo in raziskujejo gozd. Na našem igrišču je na voljo veliko različnih igral, s katerimi urimo spretnosti. V sodelovanju s plesnim klubom Šinšin so bile organizirane gibalno-plesne aktivnosti za otroke. Oddelki so sodelovali tudi pri Simbiozi giba z starimi starši, imeli gibalne urice s starši, zimske športe in aktivnosti na snegu. Otroci so imeli možnost udeležbe tabora na kmetiji Zgornji Zavratnik, plavalnega tečaja in tabora na morju v Zambratiji.

4. VARNOST V PROMETU/NA IGRIŠČU

S ciljno načrtovanimi sprehodi smo v sklopu projekta Varno po kamniških poteh spoznavali ožjo (sprehodi v gozd, ob Kamniški Bistrici ...) in širšo okolico vrtca – mesto Kamnik. Ob tem smo izvajali sistematično preventivno prometno vzgojo/izobraževanje otrok. Dejavnosti, ki so se izvajale na nivojih oddelkov: uporaba odsevnih jopičev na prehodu izven površin vrtca, usvajanje in utrjevanje hoje v paru na urejenih površinah za pešce, seznanitev s temeljnimi prometnimi oznakami in pravili za pešce – otroke, seznanitev s temeljnimi prometnimi oznakami in pravili za varno gibanje s prevoznimi sredstvi za otroke in sodelovanje v aktualnih preventivnih pobudah in akcijah, glede na starost otrok. V tednu evropskega tedna mobilnosti in trajnostne mobilnosti v vrtcih so bile te vsebine vključene v dejavnosti z različnih področij kurikulumu. Varnost v prometu otroci spoznavajo v oddelkih s pomočjo pogovora, slikanic, animiranih filmov, didaktičnih pripomočkov, opazovanja prometa, prometnega poligona ...

Strokovni delavci vsakodnevno skrbimo tudi za varnost otrok na igrišču s predhodnim pregledom igrišč. Periodični pregled igrišča je namenjen podrobnejšemu pregledu morebitne obrabe ali poškodbe igral, ki ga opravijo člani komisije za pregled igrišč.

5. NARAVA IN VAROVANJE OKOLJA

V našem vrtcu imamo del igrišča, ki ga imenujemo Senzorni vrt. Tam nam različna drevesa nudijo senco, kjer raziskujemo in se igramo z naravnimi materiali. Projekt Senzorni vrt ali vrnitev izkušnje izvajamo od šolskega leta 2010/11, v katerem združujemo gozdno in doživljajsko pedagogiko. Otroci spoznavajo lastnosti narave, njeno raznovrstnost, raznobarvnost preko doživljanja. Pri raziskovanju senzornega vrta se otroci soočajo z različnimi problemskimi situacijami. Strokovni delavci jih spodbujajo k izkustvenemu učenju. V šolskem letu 2022/23 smo se ciljno usmerili na opazovanje dreves in spoznavanje drevesnih vrst ter raziskovanja žive in nežive narave. Pomemben poudarek smo dali naslednjim dogodkom: svetovni dan Zemlje, kjer smo otroke ozaveščali o pomenu in možnosti varovanja našega planeta ter svetovni dan čebel in sajenje medovitih rastlin, kjer smo ozaveščali o pomenu čebel in ostalih opraševalcev na človeštvo. Preko lastnega zgleda smo strokovni delavci spodbujali spoštljiv odnos do narave, urejanja in skrbi za našo naravo in okolje. Otroci so tako sodelovali pri: zasaditvi gredic z zelenjavnimi sadikami; zasaditvi cvetličnih loncev z medovitimi rastlinami in skrbi za njihovo urejenost; urejenosti prekatov z nestrukturiranim materialom; obrezovanju grmičkov in sadnih dreves; pobiranju vejic in grabljenju listja in čistilni akciji. Vsak oddelek ima svojo gredico za katero skrbi skozi celo šolsko leto. Nekateri imajo zasajena zelišča, katera so pobrali in jih sušili za čaj. Vsi oddelki vrtca so celo šolsko leto skrbno ločevali odpadke, skrbeli za varčno uporabo papirnatih brisačk in varčevali z energijo.