

POROČILA ZA PROJEKT ZDRAVJE V VRTCU

ODDELEK BALONČKI

Rdeča nit projekt je bila Prihodnost je moja. V našem oddelku smo se osredotočili na Zobozdravstveno vzgojo, Varnost v prometu, gibanje, naravo in varovanje okolja ter zdrav način življenja. Obiskala nas je zobna asistentka, ki nam je predstavila pomen umivanja zob. Glede na to, da so se otroci o tem med kosilom še veliko pogovarjali smo se odločili, da s temo nadaljujemo. Najprej sem jim v jutranjem krogu predstavila pomen umivanja zob. Preko pogovora in fotografij smo spoznali zdrave in nezdrave zobe in zakaj so nekateri zdravi in drugi ne. V vrtcu imamo veliko ščetko s katero sem jim predstavila pravilno umivanje zob. Zatem smo se preko različnih dejavnosti seznanili z zdravo in nezdravo prehrano. Na šeshamer smo jim narisale dva zoba. V zob s kariesom smo uvrstili zdravo prehrano in v zdrav zob nezdravo prehrano. Sličice so otroci izrezali iz revij. Nato so otroci individualno razvrščali sličice zdrave in nezdrave prehrane v diagram. Iz sličic smo izdelali tudi namizno igro Spomin. Otroci se jo poslužujejo še danes. Spoznali smo tudi pravljico Medo je bolan.

Glede na to, da smo skozi leto veliko časa posvetili varnosti, smo se odločili, da nas obišče policist. Preko pogovora nam je predstavil varnost v prometu, na igrišču ... Ogleдали smo si policijsko vozilo. Vsakega otroka je pripel v varnostni stolček. Predstavil nam je tudi ostale pripomočke, ki jih otroci potrebujejo za varnost.... O varnosti v prometu smo se pogovarjali tudi v oddelku. Ogleдали smo si posnetke, fotografije... pravilnega in nepravilnega prečkanja ceste, kje lahko avtomobili parkirajo, s čim mora biti opremljen avtomobil. Ko smo se z vsem tem seznanili smo odšli na pot. Pravilno smo prečkali cesto, opazovali kje so avtomobili parkirani, kje je zebra, kako hodimo ob robu ceste... V igralnici smo iz odpadnih škatlic izdelali avtomobile. Izvedli smo poligon s semaforjem. Otroci so v vrtec prinesli skiroje, poganjalčke ali kolesa in nato smo se odpeljali na kolesarsko stezo. Z otroci smo vsaj enkrat tedensko odhajali na daljši sprehod v gozd, se tam igrali različne igre ... Večkrat letno smo odšli z nahrbtniki na pohod. V mesecu januarju smo na ravni vrta v vrtec povabili starše in odšli na pohod do reke. Z otroci smo odšli na sprehod v gozd in na sprehod ob cesti. Posebno pozornost smo namenili opazovanju smeti. V jutranjih krogih smo se pogovarjali ali je odlaganje odpadkov v naravo primerno ali ne. Nato smo izdelali zabojnike za z rumenim pokrovom, zelenim pokrovom in rjavim pokrovom in skupaj razvrščali odpadke v ustrezen zabojnik. Naslednje dni smo odhajali v gozd, kjer so bile na jasi stresene smeti - pred prihodom v službo sva jih stresli strokovni delavki. Na jasi pa so bili postavljeni tudi zabojniki, ki smo jih izdelali v skupini. Otroci so morali smeti razvrščati v pravi zabojnik. Na roki so imeli seveda rokavičke. Z ostalimi otroci smo izvedli dan čistilne akcije in počistili igrišče našega vrta. Skozi leto so otroci v vrtec prinašali zamaške, katere smo odlagali v pripravljen zabojnik.

Spoznali smo pravljico Čebela Adela, katero smo skupaj tudi obnavljali. Spoznali smo tudi bibarjoto Tukaj je panj. Preko video posnetkov smo spoznali čebelarja. Poizkusili smo različne vrte medu. Iz odpadne embalaže smo izdelali panj. Odšli smo v gozd, kjer smo nabrali smrekove vršičke, iskali gozdne jagode .. Obiskala nas "zeliščarka" Marija, ki nam je predstavila različna zelišča. Iz različnih zelišč smo skuhalo. Glede na to, da imamo v vrtcu tudi vrt smo posadili kumare, ki jih pridno zalivamo. Sem ter tja poskrbimo tudi za zelenjavo ostalih skupin.

Zapisala Helena Kirm

ODDELEK HOBOTNICE

V letošnjem letu smo se res aktivno pridružili projektu Zdravje v vrtcu, tako zavedno kot nezavedno. Pri Hobotnicah (3-4 leta) smo si zadali, da se bomo veliko gibali, bila je naša prednostna naloga. Vsak ponedeljek smo obiskali gozd ter se seznanjali z gibanjem, pomenom gibanja, dobrim počutjem, izvajali smo aktivnosti v naravi, se prosto igrali, raziskovali, poslušali naravo, tišino v naravi, hrup v naravi, opazovali letne čase, izdelali snežaka, opazovali, kako se snežak topi, kako so listi odpadli iz dreves, zapadel je sneg, zrasli so novi listi ipd. V gozdu smo res izvajali veliko dejavnosti, predsvem pa smo hodili v gozd na pohode in s tem pridobili naravni poligon. Govorili smo o klopih ter starše seznanili na dnevni ravni, da smo bili v gozdu. Že na začetku leta smo izvedli tudi športni dan s poganjalčki, pri tem projektu smo se pogovarjali tudi o varnosti (čelada!). Imeli smo kar nekaj pohodov v okolici vrtca, športnih dni in seveda dnevno smo se igrali na igrišču. Pri tem se nam je zdelo pomembno, da so otroci prosto aktivni in ne vodeni, saj je tako notranja motivacija mnogokrat še večja.

Z otroki smo se pogovarjali o negi zob, podali ideje, kako ohraniti lepe, zdrave in čiste zobke. V ta namen smo se naučili pesmico Zajček Repko mlad, ki so jo nekateri otroci že poznali. Obiskala nas je medicinska sestra (sicer v namen drugega sklopa) ter nam pokazala, kako se čisti zobke. Otroci so ponovno slišali, da je potrebno, da jim starši umivajo zobke zjutraj in zvečer.

Starše smo pozvali k sodelovanju pri domači nalogi. Otroci so dobili nalogo, da sami izrežejo iz časopisnega papirja več vrst poljubne hrane in jo naslednji dan prinesejo v vrtec. Otroci so naslednji dan prinesli hrano in jo razvrščali po priljubljenosti. Nato smo izbrali sadje, ga nalepili na naš prostor v plakatu, zelenjavo ter sladkarije. To otrokom ni predstavljalo prevelikih težav. Za ostale skupine, pa smo se podučili ter jih skupaj razvrstili v našo piramido. Pogovorili smo se, česa moramo pojesti več in česa manj. Vsak otrok je imel možnost, da sestavi svoj krožnik, ki bi ga z veseljem pojedel, pri tem pa smo upoštevali, da je zdrav in uravnotežen. Vsak otrok si je izbral sladico, ki mu je predstavljala največjo motivacijo k sodelovanju. V ta namen nas je obiskala medicinska sestra in nam povedala nekaj ključnih informacij glede prehrane.

Že na začetku leta smo si zadali, da še izboljšamo navade pri umivanju rok. Otroci so starejši in zagotovo zmorejo že kaj več od predhodnega leta. To je bila naša celoletna aktivnost, saj smo se trudili in nadgrajevali, spodbujali higieno. Za začetek bom opisala higieno rok. Naučili smo se pesmico Traktor ter izvajali gibe za natančno umivanje rok. Ko smo to usvojili, smo dejavnost prenesli v kopalnico ter poskusili pesmico z mokrimi ter milnimi rokami. Uspelo je! V namen, da nikdar ne bi pozabili natančno umiti roke, smo nad lijake obesili sličice, s katerimi so si lahko pomagali, če bi pozabili na pesmico. Naloga odraslih je bila, da spodbujamo ter spremljamo otroke pri umivanju.

ODDELEK ŽELODKI

Preko celotnega šolskega leta smo izvajali dejavnosti, ki so krepile naše zdravje in pripevale k ohranjanju le tega. Vsako jutro smo telovadili za zdravje, kar smo se dogovorili že na začetku leta in vztrajali do konca le tega. Velikokrat smo telovadbo izvajali tudi v gozdu, kjer smo si postavljali poligone iz naravnega materiala. Spoznavali smo različno vrsto zelenjave, se pogovarjali o pomenu le te za naše zdravje. Pobirali smo jabolka pod drevesi na igrišču vrtca in si iz njih spekli jabolčno pito. Pogovarjali smo se o pomenu sadja za naše zdravje in preko celotnega leta otroke spodbujali, da so poiskusili različne vrste sadja. Pobrali smo lubenice na gredah nad vrtcem, ki smo jih posadili in se z njimi posladkali. Posejali smo semena bučk in skrbeli zanje z zalivanjem, da smo dobili sadike, ki so jih otroci odnesli domov in posadili skupaj s starši, tako smo spodbujali sodelovanje s starši in spodbujali k skupnemu sajenju doma in oskrbovanju posajenega. Skrbeli smo za grede nad vrtcem, jih pleli in prekopalni ter nanje posadili sladki krompir in bučke. Otroci so skrbeli za rastline z zalivanjem.

Obeležili smo tradicionalni slovenski zajtrk, spoznavali izvor in poimenovali živila, ki jih bomo jedli na ta dan. Sodelovali smo s čebelarjem, ki nam je predstavil svoj poklic in tako sodelovali z lokalnim okoljem pri spoznavanju izvora medu.

Za gibanje v naravi smo izkoristili vse vremenske razmere in se odpravili ven tudi, ko je snežilo in deževalo. Otrokom sva omogočali veliko gibalnih izkušenj jim omogočali, da so se razvijali na vseh področjih gibanja, na kar smo vsi ponosni.

Naučili smo se tudi umirjati, prisluhniti zvokom iz narave in drug drugemu. Otroci se na začetku leta niso znali umiriti in poslušati. Temu smo zato namenili veliko časa v igralnici s polušanjem umirjene glasbe, po gibalnih dejavnostih in zunaj, ko smo se urili v poslušanju zvokov iz narave, umirjanju v jutranjem krogu z zaprtimi očmi. Otroke sva spodbujali in jim nudili možnost, da so prevzeli vodenje igre in s tem gradili pozitivno samopodobo. Tako smo krepili sebe in našo skupnost, saj smo lažje medsebojno sodelovali in sprejemali drug drugega.

Otroke sva spodbujali, da so izražali svoja čustva in jih poimenovali. Upoštevali sva želje otrok in s tem omogočali, da so soustvarjali svoje bivanje v vrtcu in se čutili pomembne in tako pridobivali občutek pomembnosti soustvarjanja življenja v vrtcu.

Imeli smo temo Skrb za naše zdravje, ko smo se z otroki veliko pogovarjali o osebni higieni, higieni zob, rok. Učili smo se pravilno umivati roke, se pogovarjali o bacilih in naredili otrokom kotiček z pripomočki, ki jih uporablja zdravnik, ki so jih uporabljali za simbolno igro. Pogovarjali smo se po prebiranju knjig Z znanjem nad viruse, Ema zboli, Naše čisto telo Čiste roke, Ema Zboli. Skupaj smo oblikovali plakat, kjer so lahko otroci ob fotografijah opisovali kako lahko skrbimo za zdravje.

Sledili smo zastavljenim ciljem in jih realizirali.

Zapisala: Karmen Praznik

ODDELEK ŽOGICE

Skozi celo leto so v oddelku Žogice strmeli h dobremu počutju otrok v oddelku, gibanju in zdravemu načinu življenja v njihovem vsakdanu. Izvajali so različne dejavnosti na področju dobrih medsebojnih odnosov med vrstniki in izvajali dejavnosti, ki so krepile zdravje otrok in strokovnih delavk v oddelku in pripevale k ohranjanju le tega. Vsakodnevno so v oddelku izvajali gibalne minute v avli vrtca, v igralnici ali v naravi, s katerimi so krepili zdravje. Izvajali so naravne oblike gibanja, veliko so obiskovali gozd, ki se nahaja v neposredni bližini vrtca, v katerem so otroci preizkušali svoje gibalne spretnosti s premagovanjem naravnega gozdnega poligona ter hojo po neravnem gozdnem terenu prepletenemu z veliko naravnih ovir. Veliko so se posluževali uporabi gibalnega poligona, sestavljenega iz raznolikih gibalnih nalog. Vsakodnevno so se gibali na svežem zraku, se preizkusili v štafetnih igrah v gozdu ter hodili na sprehode in pohode v sklopu gibalnega projekta Mali sonček. Velik poudarek so v oddelku namenili pravilnemu umivanju rok pred in po obroku, po prihodu z igrišča, sprehoda, zunanjih površin, po opravljeni potrebi in ob prihodu v vrtec. Preko zgodbe o traktorju (Zimsko snežena ugodbica) so si ogledali postopek pravilnega umivanja rok in spodbujali otroke, da so si skozi celo leto tako še natančneje in pravilnejše umivali roke. Izvedli so tudi poskus s poprom in detergentom in bleščicami na rokah ter prebirali knjige z izbrano tematiko. V kopalnici nad umivalnikom sta jim pripravili tudi slikovni prikazi umivanja rok. Velik poudarek sta strokovni delavki namenili tudi usvajanju vljudnostnih izrazov, usvajanju vljudnostnih pozdravov, se učili biti nežni do sebe in ostalih otrok v oddelku. Preko slikanice Zelo lačna gosjenica, raznih iger ter igrač sta poskušali otrokom približati veselje do hrane. Otroke sta spodbujali k uživanju raznolike prehrane na različne načine, predvsem sadja in zelenjave, ki jim je bilo sicer še malo tuje. Prav V spomladanskem času so na vrtčevskih gredicah posadili sadike sladkega krompirja ter buče. Za svoje rastline so sklenili, da bodo za njih skrbeli in jih zalivali ter opazovali njeno rast, nato pa iz njih pripravili zdrav obrok. Preko slikanic, didaktičnih pripomočkov, igrač ter igre vlog, so otroci spoznavali poklic zdravnika. Daljše časovno obdobje pa so namenili tudi spoznavanju človeškega telesa pod naslovom »To sem jaz«. Otroci so tako spoznavali dele človeškega telesa, se preizkušali v risanju avtopotretov, prepevali pesmi in bibarije z izbrano tematiko, igrali igre z izbrano vsebino (igralne predloge) ter krepili strpnost in prijateljske odnose medvrstniki. Udeležili so se treh zdravstveno vzgojnih delavnic, kjer jim je medicinska sestra predstavila vsebine na področju pomena osebne higiene in umivanja rok, obiska pri zdravniku ter varnosti in preprečevanja poškodb. Obisk medicinske sestre so nadgradili z zgoraj naštetimi dejavnostmi.

Zapisala: Nastja Novak

ODDELEK PINGVINČKI

V oddelku Pingvinčki so preko leta izvajali različne dejavnosti na področju zdravja. Vsakodnevno je potekala skrb za osnovno higieno, čiščenje površin in skrbi za svoje telo. Precej časa so namenili umivanju rok, katerega nekateri otroci niso bili vajeni izvajati tako pogosto, predvsem novinci, ki so dnevno vrtčevsko rutino šele spoznavali. Udeležili so se treh zdravstvenih delavnic, kjer jim je medicinska sestra predstavila naslednje vsebine: Osebna higiena in umivanje rok, Obisk pri zdravniku in Spoznajmo človeško telo.

Obisk pri zdravniku so razširili tudi s svojo dejavnostjo. Najprej jih je obiskala medicinska sestra, ki jim je razložila, kako poteka pregled pri zdravniku. Odločili so se, da tudi oni postanejo zdravniki. Otrokom sta vzgojiteljici najprej predstavili, kdo je zdravnik, kako izgleda (se oblekli v haljo) in kaj počne. V igralnici so se znašli različni bolniki, ki so jih otroci oskrbeli z različnimi zdravniškimi pripomočki. Na voljo so imeli na primer torbe za prvo pomoč, povoje, plišaste igrače, odeje, medvedke, injekcije, obliže, termometre, mrežaste čepice ... Otroci so se zelo dobro vživeli v svojo vlogo.

Zdrav način življenja so zajeli v tematskem sklopu z naslovom Zelo lačna gosjenica, po istoimenski knjižni uspešnici E. Carla. Ena od dejavnosti je bila spoznavanje različnih vrst hrane. Ugotovili so, da lahko sadja in zelenjave pojejo zelo veliko in jih ne bo bolel trebušček. Če pa pojedjo veliko sladkarij, kot je to storila Zelo lačna gosjenica, pa jih lahko boli trebušček in morajo tudi obiskati zdravnika. Otroci so imeli po igralnici nastavljeno sadje in sladkarije. Njihova naloga je bila, da v košaro prinesejo samo živila, ki so dobra za njihove trebuščke.

Preko leta so se posvetili tudi spoznavanju človeškega telesa, saj so telo spoznavali preko različnih pesmi in bibarij. Z otroki so izvedli različne dejavnosti, s katerimi so jim pomagali k pomnjenju le-teh. Na velik plakat so obrisali deklico, dečka in igračko dojenčka. Vzgojiteljici sta izdelali roke, noge in obraz, ki so jih otroci kasneje prirejali na ustrezen del telesa in ga tudi poimenovali. Zelo jih je bila všeč tudi bibarija: To sem jaz, preko katere so se naučili poimenovanja večih delov telesa. Na prazne obraze so tudi lepili in risali dele obraza.

Zanimiva dejavnost je bila tudi skrb za dojenčka in gospodinjska opravila, pri čemer so otroci pokazali veliko skrbnosti in spretnosti. Otroci so prišli v igralnico, kjer so zaslišali dojenčkov jok in dojenčke. Njihova naloga je bila, da dojenčke potolažijo in skrbijo za njih. Otroci so jih nahranili, previli, dali počivat, peljali na sprehod. Igra vlog jim je šla zelo dobro od rok, pokazali so veliko občutka za majhno bitje in za gospodinjska opravila.

ODDELEK LADJICE

V oddelku Ladjice so se z otroki pogosto kar se da odpravljali v naravo in jo tako spoznavali. Dejavnost so nadgradili z vsebinami iz knjig, kjer so otrokom v jutranjem krogu ob sličicah razlagali kako lahko varujejo okolje. Spraševali so se kaj lahko naredijo, da vsi skupaj skrbijo, da narava ostaja kar se da neokrnjena. Tako so izvedli čistilne akcije v naravni (gozd, travnik, igrišče). Ob tem so se dotaknili še teme ločevanja odpadkov. Otroke so učili spoštljivega odnosa do rastlin in živali. Ob obiskih gozda so opazovali različne živali in rastline ter se ob vsaki pogovorili na kakšen način rokujejo z njo, da jo ohranijo takšno kot mora biti. Tako so v gozdu za igro uporabljali le naravni material, ki je odpadel sam (veje, plodovi, listje itd.).

Otroci so v vrtcu imeli možnost vsakodnevnih gibalnih dejavnosti. Te so potekale v igralnici, avli in zunaj na igrišču ter gozdu. Izvajale so se različne oblike gibanj, od naravnih do bolj kompleksnih, z rekviziti in brez. Gibalne dejavnosti so nadgradili z obiski staršev v oddelku. Tako so v različnih obdobjih imeli v oddelku obisk posameznega starša, ta je skupaj z otroki in strokovnima delovkoma odšel na sprehod v gozd. Kar je vključevalo hojo po travnati klančini, gozdnih tleh in premagovanje naravnih ovir. O gibanju so veliko govorili tudi tekom bivanja v oddelku, posamezne gibalne izzive so spoznavali tudi preko slikanic in vživljanje v gibalne vloge. Gibanje so povezali z glasbo in ustvarjali sproščene gibalne koreografije.

Bistveno vprašanje vsakega dne je bilo, kako se počutijo. Vsak teden je bila zasnovala dejavnost, katere cilj je bil v otrokih prebuditi zavedanje o počutju. Po vsaki dejavnosti so otroke povprašali kako se počutijo. Še pred tem so skupaj z otroki v ogledalih ugotavljali kakšna počutja poznajo, tako so se opazovali, smejali in pogovarjali o počutjih, jih poimenovali. Otroci so tako s sproščenimi dejavnostmi pridobivali možnosti dobrih duševnih stanj (veselje, sproščenost, sprejetost ...). Takšne dejavnosti so bile igra s svetlobno mizo, igra v velikih prizma ogledalih, igra na blazinah, ustvarjalne dejavnosti z barvami, plesne, gibalne in instrumentalne dejavnosti. Posebnosti vseh teh dejavnosti so bile, da so ob sličicah pred dejavnostjo pokazali kako se počutijo in ob sličicah po dejavnosti ponovno pokazali kako se počutijo. Pogosto so bile vidne razlike in po srostili dejavnosti je bilo razpoloženje pogosteje veselo, sproščeno in je minil tudi kakšen jok in žalost.

Z otroki so se odpravljali na sprehode, se gibali v prometu, bivali na igrišču in vozili s poganjalci. Dejavnosti so nadgradili s prebiranjem knjig oz. pogovorom ob sličicah knjig na temo varnosti na igrišču in v prometu. Tako so sprva v okolja s prometom odhajali na sprehod z vozičkom in z opazovanjem prometa spoznavali kako se tam vedejo. Enako so ob bivanju na igrišču sproti spoznavali kakšna vedenja so varna, stvarem so pristopili sistematično in ob vsaki dejavnosti določili varnostna pravila, predvsem pa zgled odraslih. Kljub majhni starosti otrok so se odpravili na sprehod z bibo, pred tem so dobro spoznali prometno varnost in vadili hojo z bibo že v igralnici in po prostorih vrtca. Pri vožnji s poganjalci so ob prvih stikih z njimi izvedli dejavnost s katero so spoznavali kako se varno vozijo na njih, kje se vozijo in kaj pri tem upoštevajo. Predvsem to, da so jih v kolikor je bilo potrebno ozaveščali na prisotnost drugih otrok.

Z dejavnostmi so sledili ciljem in skupaj osvajali zdrave navade, spoznavali sebe in druge v različnih okoliščinah, raziskovali okolico in sebe v njej, preverjali počutje in odnos do

predmetov, ljudi, narave, kulture. Poskušali so kar se da veliko sodelovati z ostalimi oddelki, starši, okoljem, jih vključevati in spoznavati. Risali so na temo prihodnosti, oz. otrokom razumljivo, kaj je tisto kar jih veseli, kaj bi radi delali. Pomagali so drug drugemu, se igrali z otroki drugih oddelkov, povabili medse starše in ostale zaposlene vrtca. S slikami staršem sporočali kaj vse so doživeli in izvedeli. Predvsem pa se vključevali v različne dejavnosti, ki so v otrokih krepile vse pomembne elemente rdeče niti. Pomembno vlogo so imele tudi knjige, pogovori ter obiski zunanjih oseb, kot je knjižničarka in medicinske sestre zdravstvenega doma. Ustvarili so tudi posnetek, ki prikazuje dobro in igrivo počutje v oddelku.

Zapisala Bernarda Radovan

ODDELEK FIŽOLČKI

Letošnji rdeči niti Prihodnost je moja, smo se skušali čim bolj približati v dejavnostih iz vseh področij Kurikuluma za vrtce. Skrbeli smo za vsakodnevno bivanje na prostem, ki smo ga izpustili le v ekstremnih vremenskih pogojih. Sprva smo na sprehod hodili z vozičkom, kaj kmalu pa sva otroke spodbudili k samostojni hoji in zgodaj spomladi že izvajali prve sprehode z bibo po okolici šole in vrtca in v bližnji gozd, se urili v hoji v hrib in dolino, premagovali naravne ovire pri hoji ali kobacanju. Znotraj igralnice sva pripravljali različne gibalne dejavnosti, ki so največkrat bile kot uvodna motivacija v dejavnost, občasno v razširjeni obliki pa tudi osrednja dejavnost. Velik poudarek smo dajali urejenosti igralnice in pravilnemu razvrščanju igrač, skrbi za čistočo, kjer so otroci rokovali s smetišnico in metlo, pobirali manjše koščke papirja in papir v umivalnici, vsak s svojo krpo brisali mize, stole, omare. Skrbeli smo za urejenost okolice vrtca, urejali vrt, obiskovali zeliščni skalnjak in spoznavali različne vonje zelišč. Največ poudarka smo dajali predvsem skupinski dinamiki in klimi v skupini, kjer sva strokovni delavki ubesedili čustva otrok, nudile ustrezno podporo posamezniku in strmeli k povezovanju otrok med sabo. Pogosto so si ponudili pomoč, izkazali sočutje in toplino ter pripadnost skupini. Praznovali smo vse praznike in običaje, ki so povezani z njimi, spoznavali posebnosti posameznega praznika bodisi preko knjige, kulinaričnega doživetja, plesa in glasbe, likovnega izražanja, dramatizacije. Imeli smo priložnosti si ogledati lutkovne predstave in dramatizacije, nastopanja pred množico in se uriti v kulturnem vedenju. S povezovanjem s tretjim razredom OŠ smo dobili priložnost mreženja, navezovanja stika z večjimi, neznanimi otrok, prejeti njihovo pomoč in sodelovanje. Skupaj smo izvajali različne dejavnosti, od skupnih sprehodov, branja knjig do skupne igre in predvsem pridobili izkušnjo medgeneracijskega sodelovanja.

ODDELEK PIKICE

V sklopu projekta smo celoletno in občasno sledili kurikulumu vrtca. skrbeli smo za skoraj vsakodnevno bivanje na prostem. Ker je naš oddelek medletni in so otroci do konca aprila dopolnili eno leto, ter večina otrok ni hodila, smo na sprehod odhajali z vozičkom. Premagovali pa smo naravne ovire pri hoji ali kobacanju na terasi ali igrišču vrtca. Znotraj igralnice sva pripravljali različne gibalne dejavnosti, ki so največkrat bile kot uvodna motivacija v dejavnost, občasno v razširjeni obliki pa tudi osrednja dejavnost (poligon z blazinami, gugalniki...). Z otroki smo urejali igralnico. Pomagali so pri pobiranju igrač in razvrščanju v ustrezne zabojnike. Preizkusili so se v rokovanju s smetišnico in omelom, pobirali papirčke po tleh in jih odnašali v koš za smeti. Usvajali smo brisanje nosu in samostojno umivanje rok. Poudarek smo dajali na ustrezno higieno v igralnici. Otroke sva opozarjali, da ne menjajo dud in ninik. Ogromno časa smo namenili brisanju nosov, kjer sva vključili tudi otroke, da so si sami poskušali brisati nosove. Staršem sva pošiljali dodatna obvestila in navodila za skrb za čistočo otrokovih osebnih stvari (redno čiščenje dud, stekleničk, ninik). Z otroki smo veliko poudarka dajali na empatijo, mirno reševanje konfliktov, bližino, tolažbo ob uvajanju v vrtec, potrpežljivosti pri doseganju ciljev in usvajanju dnevne rutine. Ves čas bivanja v vrtcu smo usvajali pomembnost deljenja igrač in medsebojno pomoč s ponavljanjem istih fraz in dejanj pri vsakodnevni igri. S povezovanjem s tretjim in prvim razredom OŠ smo dobili priložnost druženja, navezovanja stika z večjimi, neznanimi otroki, prejeti njihovo pomoč in sodelovanje. Skupaj smo izvajali različne dejavnosti, od skupnih sprehodov, odtiskovanja rok za portfolio, do skupne igre na vrtčevskem igrišču in predvsem pridobili izkušnjo medgeneracijskega sodelovanja.

ODDELEK LUNE

Projekt "Zdravje v vrtcu" je bil izveden v oddelku Lune s ciljem spodbujanja zdravega življenjskega sloga in skrbi za dobro počutje otrok. Projekt je potekal v obdobju od septembra do junija oz. bo potekal poleti. Vključeval je različne dejavnosti, osredotočene na gibanje, higieno, spoznavanje telesa, čustveno počutje ter skrb za zdravje.

DEJAVNOSTI:

Gibanje v gozdu in pohodi:

Otroci so se redno udeleževali izletov v gozd ter pohodov, kjer so imeli priložnost spoznavati naravo, se gibati in aktivno preživljati čas na prostem. Skozi igro in raziskovanje so razvijali motorične sposobnosti, krepitev mišic ter izboljšanje kondicije. S tem so spoznali pomen redne telesne aktivnosti za zdravje.

Sodelovanje z medicinsko sestro:

Medicinska sestra je obiskala vrtec in otrokom predstavila pomembnost higiene ter pravilnega umivanja rok. Otroci so se naučili pravih tehnik umivanja rok po "traktorsko" ter razumeli, kako umivanje rok pomaga preprečevati širjenje bakterij in ohranjati zdravje. Redno so izvajali to prakso, kar je opazno izboljšalo higienske navade otrok.

Spoznavanje bakterij in bacilov:

Otroci so se skozi različne dejavnosti in knjigo "Ne liži te knjige" seznanili z bakterijami in bacili. S pomočjo interaktivnih igrice ter poučnih razlag so razumeli, da so bakterije del našega okolja ter da so lahko nekatere koristne, medtem ko druge lahko povzročajo bolezni.

Spodbujalo se je tudi zavedanje o pomembnosti higiene in čistosti za preprečevanje bolezni.

Knjiga "V meni je okostnjak":

Otroci so spoznavali človeško telo skozi knjigo "V meni je okostnjak". S pomočjo barvnih ilustracij in enostavnih razlag so se naučili o strukturi in funkcijah okostja, mišičnem sistemu, prebavnem sistemu, krvnem obtoku, dihalnem sistemu ter drugih pomembnih delih telesa. To jim je omogočilo boljše razumevanje lastnega telesa ter poudarilo pomen zdravega življenjskega sloga.

Čustveno počutje:

Projekt je vključeval tudi dejavnosti, ki so spodbujale čustveno počutje otrok. Organizirali so pogovore o čustvih, igre za krepitev samozavesti in socialnih veščin ter poučevanje tehnik sproščanja in obvladovanja stresa. Otroci so se naučili prepoznavati in izražati čustva ter razvijali zdrave načine obvladovanja čustev.

ZAKLJUČEK:

Projekt "Zdravje v vrtcu" je uspešno izpolnil svoje cilje pri spodbujanju zdravega življenjskega sloga in skrbi za dobro počutje otrok. Otroci so se aktivno udeleževali dejavnosti, pridobivali nova znanja ter razvijali zdrave navade. Projekt je pomagal krepiti njihovo gibalno, higiensko in čustveno počutje, ter prispeval k njihovem celostnemu razvoju.

ODDELEK VALOVI

V sklopu projekta Zdravje v vrtcu smo v oddelku Valovi izvajali dejavnosti s področja gibanja, narava in varovanje okolja, osebna higiena, varnost v prometu in na igrišču ter duševno zdravje.

Gibanje smo vključevali v vsakodnevne dejavnosti. Jutranjo telovadbo smo izvajali v igralnici, avli ali telovadnici. Pri vzgojiteljici Aniti smo izvajali joga urice. Naučili smo se različne gibalne igre (Ptički brez gnezda; Lisica, kaj rada ješ; Noč-dan; Gnilo jajce; Psički menjajo utice...) Opravili smo veliko sprehodov in 3 pohode. Igrali smo se talne igre, ki so narisane pred vrtčevskim in šolskih vhodom. Večkrat smo postavili poligon in na njem premagovali ovire z različnimi načini gibanja (skoki, plazenje, lazenje, valjanje, tek...).

Veliko časa smo preživel v naravi in jo opazovali v različnih letnih časih. Pogovarjali smo se o pomenu čistega okolja. Otroci so pripovedovali, kako pomagajo skrbeti za čist dom, potem pa še narisali, katera domača opravila opravljajo. Obeležili smo dan Zemlje, tako da smo očistili vrtčevsko igrišče.

Obiskala nas je medicinska sestra iz ZD Novo mesto. Z njo smo se pogovarjali o osebni higieni in se naučili postopka pravilnega umivanja rok. Vzgojiteljice so celotno vrtčevsko leto skrbele, da smo si redno umivali roke po uporabi stranišča, pred in po obrokih in po prihodu z igrišča. Vsakodnevna naloga dežurnih učencev je bila, da so pred obroki preverjali čistočo rok in urejenost kopalnice.

Drugi obisk medicinske sestre iz ZD Novo mesto pa je bil posvečen temi poškodbe in varnost v prometu. Pred sprehodi smo se vedno pogovorili o varnem obnašanju v prometu. Na sprehodih in pohodih smo redno nosili rumene rutice in pozorno opazovali promet. Spoznavali smo različna prometna sredstva. Obiskali smo občana Bogdana Krevsa in si ogledali njegovo železniško maketo in zbirko vlakov. Obiskali smo mirnopeško železniško postajo in opazovali prihod vlaka na postajo. Naučili smo se plesno koreografijo Gremo okrog sveta in z njo nastopili na zaključni prireditvi vrtca.

Na začetku vrtčevskega leta smo se dogovorili za pravila in se jih trudili upoštevati vse leto. V vrtcu smo se želeli počutiti dobro, sprejeto in varno. Decembra smo imeli tudi temo prijateljstvo, preko katere smo postali še boljši prijatelji. Pogovarjali smo se o medsebojnih odnosih, solidarnosti in pomoči drug drugemu. Naučili smo se pesem Prijateljstvo. Imeli smo lučko prijateljstva. Izdelovali smo novoletne voščilnice in oblikovali lepe misli za novoletna voščila.

ODDELEK RAKETE

V jutranjem krogu smo se pogovorili o umivanju zobk, zatem pa je prišla na obisk medicinska sestra, ki nam je temo obširno predstavila. Naslednje dni smo temo nadgrajevali - pogovarjali smo se o prehrani, ki je dobra za zobke, otroci so barvali pobarvanke na temo zobk/zobozdravnika, s krtačko so čistili plastificirano sliko zobk, ki smo jo "umazali" s flomastri.

Z otroki smo si ogledali posnetek NIJZ - Čiste roke za zdrave otroke. Zatem smo v manjših skupinah pravilno umivanje preizkusili v naši umivalnici. Naredili smo poskus s poprom in milom, s čimer smo prikazali, kako se bacili bojijo mila. Naučili smo se deklamacijo o bacilih. Prebrali smo pravljici Ben Barak I., Frost, J.: Ne liži te knjige ter Pavček, T: Juri Muri v Afriki ter se pogovorili o vsebini. Vsakodnevno smo določili dva ekodetektiva, ki sta v umivalnici preverjala, kako se otroci umivajo, koliko brisačk uporabijo, če naredijo "balo" in podobno.

Obiskala nas je medicinska sestra, ki nam je pripravila krajše izobraževanje glede poškodb na igrišču. Zatem smo izdelali plakat, s katerim smo prikazali varnost na igrišču, na kolesu itd. Vsakodnevno se pred odhodom na igrišče pogovorimo o varnosti in o aktivnostih, ki so dovoljene/prepovedane. Večkrat smo izvedli kolesarjenje, pred katerim smo se tudi pogovorili o varnosti, zaščitni čeladi.

Vsakodnevno smo se veliko gibali, v jutranjem krogu pa smo se večkrat o tem pogovorili - zakaj je gibanje pomembno za naše zdravje. V jutranjem krogu smo uvedli vsakodnevno gibalno minutko. Vsaj enkrat tedensko smo šli v gozd, <https://anketa.nijz.si/> 5 POROČILO IZVEDENIH AKTIVNOSTI V PROGRAMU ZDRAVJE V VRTCU vsakodnevno na igrišče, izvedli smo tudi druge načrtovane gibalne aktivnosti kot so kolesarjenje, kros, pohodi ...

Z otroki smo v okviru dejavnosti za dan zemlje izvedli čistilno akcijo na igrišču ter v gozdu.

ODDELEK MAVRIČNE TOČE

V sklopu projekta Zdravje v vrtcu so v oddelku Mavrične toče redko skrbeli za higieno, zadostno količino gibanja in dobro počutje vseh v igralnici. Trudili so se, da njihove dejavnosti niso škodovala okolju in so pri delu velikokrat uporabljali odpadni material.

Posebej so se dotaknili tem, povezanih s higieno z dejavnostmi:

- Pogovor o skrbi za lastno zdravje - higiena
- Poslušanje T. Pavček: Juri Muri v Afriki
- Ogled plesne predstave Juri Muri v Afriki pleše (Plesni teater Lj)
- Poslušanje I. Ben-Barak: Ne liži te knjige!
- Ogled videoposnetka NIJZ Čiste roke za zdrave otroke
- Učenje umivanja rok "po traktorsko" (NIJZ)
- Umivanje rok v umivalnici - pod nadzorom
- Ogled kratke animacije - Panda germofob - širjenje virusov preko javnih površin
- Poskus "prestrašeni poper" (površinska napetost)
- Ogled ilustracij oblik mikrobov v slikanici Ne liži te knjige
- Likovno ustvarjanje "mikrobov" s pipetami in slamicami (razvoj finomotorike in govoril)

Posvetili so se tudi zobni higieni. Temu so bile namenjene naslednje dejavnosti:

- Obisk medicinske sestre iz ZD Novo mesto - delavnica zobne preventive
- Poslušanje, usvajanje pesmi: Moji beli zobki
- Barvanje pobarvanke (darilo ms)
- Poslušanje A. Russelmann: Novice z aleje mlečnih zobkov
- Ogledovanje zob v ogledalu, štetje svojih in prijateljevih zob
- Delovni listi na temo zdravih zob - zaporedja in razvrščanje - rezanje in lepljenje
- Branje zbirke pravljic D. Pennac: Ernest in Celestina

Mentalno zdravje so krepili s pogovorom, dejavnostmi, ki so zahtevale sodelovanje in posebnimi dejavnostmi za sprejemanje samega sebe ter povezovanje otrok v oddelku:

- Načrtno sodelovanje otrok, ki se sicer manj družijo preko organizacije dejavnosti na način, da je delo potekalo v paru/manjši skupini
- Sodelovanje s šolo, ki otrokom zagotavlja tudi mehkejši prehod iz vrtca v šolo je potekalo v obliki pohodov, ogledov dramatizacij otrok, sodelovanja na plesnem natečaju v času tedna otroka, prazničnih obdarovanj, skupnih gibalnih poligonov ...
- Posebno pozornost so namenili pohvalam - učili smo se izrekanja pohval samemu sebi in iskanja dobrih lastnosti sovrstnikov
- Izvajali so igre zaupanja in sodelovanja ter igre masaže in sprostitve v paru (vse večinoma po literaturi G. Schmidt)

O pomenu lokalne in zdrave hrane so se veliko naučili predvsem v tednu, ko je potekal Tradicionalni slovenski zajtrk. Takrat so:

- Odšli na pohod in si na cilju ogledali kmetijo
- Izdelali svojo kravo iz odpadne embalaže in simulirali molžo iz lateks rokavice
- Iz odpadnega materiala ustvarili vaze za slavnostni pogrinjek ob TSZ.

Sodelovali so v zbiralnih akcijah in v vrtec prinašali

- zamaške
- odpadno embalažo
- baterije
- papir
- življenjske potrebščine za socialno ogrožene družine (sodelovanje z RK)

Sodelovali so tudi v izmenjevalnici oblačil, ki je potekala na ravni celotnega vrtca. Za svojo varnost so se naučili skrbeti preko naslednjih dejavnosti:

- Obisk medicinske sestre: Preprečevanje poškodb
- Obisk PDG Mirna Peč
- Preko projekta Pasavček, v sklopu katerega so se seznanjali s pomenom uporabe varnostnega pasu in o tem osveščali tudi starše (otroci preko igre s Pasavčkom doma, vzgojiteljice preko zloženk z informacijami in preko predavanja na roditeljskem sestanku). Opazovali so tudi upoštevanje omejitev hitrosti vozil, ki vozijo mimo vrtca ter se preko gibalne in družabne igre seznanjali s cestno-prometnimi predpisi.

Sodelovali so tudi v čistilni akciji okolice vrtca in šole.

Zapisala Nina Golob