

# **POROČILO PROGRAMA ZDRAVJE V VRTCU**

**ENOTA JANINA, ŠOLSKO LETO 2022/2023**

V letošnji program se je iz naše enote vključilo 5 skupin (2 skupini iz 1. starostnega obdobja in 3 skupine iz 2. starostnega obdobja). Aktivnosti povezane z zdravjem v vrtcu, so potekale skozi vse leto – nekatere so se ponavljale vsak mesec, spet druge so bile bolj vezane na posamezne tematske sklope. Veliko aktivnosti pa se je prepletalo tudi skozi dnevno rutino, preko katere so otroci zelo dobro usvojili navade, ki so pripomogle h krepitvi njihovega zdravja.

Ciljne skupine vseh aktivnosti so bili otroci, vključeni v naše oddelke. Z raznolikimi dejavnostmi in različnimi pristopi pa smo z otroki poskrbeli, da smo o promociji zdravja ozaveščali tudi njihove starše (raznorazni plakati v igralnicah in garderobi, fotografije v E igralnicah, pogovori z otroki in ustvarjanje).

## **Zdrava prehrana**

Z otroki smo se pogovarjali o našem zdravju, kdaj moramo obiskati zdravnika in zakaj. Prišli smo do ugotovitve, da nam poleg drugih dejavnikov, lahko škodi tudi nezdrava hrana. Otroci so vedeli predvsem to, da le-ta škoduje njihovim zobem. Preko otroške literature in pogovorov pa smo spoznavali, da hrana ne vpliva le na naše zobe, pač pa tudi na naše počutje in naše telo. Prepoznavali in poimenovali smo različno hrano, ki smo jo našli na slikah in jo nato razvrščali (zajtrk, malica, kosilo, malica, večerja) ob tem pa smo se pogovorili, katera od te hrane je dobra za nas in katera ne (katero moramo torej uživati čim bolj pogosto in katero čim redkeje). Ob tem pa nismo pozabili niti na tekočino, ter si v vrtcu sami pripravili čaj iz posušenih rož in zelišč, ter ga sladkali z malo medu in sveže stisnjenim sokom iz pomaranče. Ker dnevno dobimo sveže sadje in zelenjavo, smo si sami pripravili sadno malico na palčkah - otroci so sami rezali sadje in zelenjavo in si izbirali koščke sadja/zelenjave in jih natikali na svojo palčko.

## **Zdrav način življenja**

V letošnjem letu nas je obiskal tudi reševalca z reševalnim vozilom. Otroci so tako spoznavali nekatere pripomočke, ki jih reševalec potrebuje pri svojem delu. V sodelovanju s starši pa smo nekaj pripomočkov dobili tudi v vrtec za igro. Otroci so izredno uživali v domišljijski igri in igri vlog, ko so lahko vzgojiteljice in drug drugega 'pozdravili', povijali s povoji, 'dajali zdravila' itd. Eden od otrok je tako premagal strah do zdravnikov (saj je na začetku te teme vsakokrat

jokal že samo ob pogovoru in ni želel sodelovati pri igri in dejavnostih. Po nekaj tednih, pa se je že prosto vključeval v načrtovane dejavnosti, kot tudi v prosto igro 'zdravniki' z drugimi otroki).

Naredili smo poskus z bleščicami, pri katerem so otroci spoznavali kako hitro se širijo bacili na druge roke in predmete, ter kako težko jih spravimo iz rok, če si roke le splaknemo pod vodo. Naučili smo se torej temeljitega umivanja rok z milom, katerega smo ohranjali celo leto. Na magnetni tabli smo naredili tudi raspored, kaj je za nas dobro in kaj slabo (sličice aktivnosti, hrane, pijače ...) in tudi v vrtcu dali poudarek na tisto, kar krepi naše zdravje (pitje vode, zdrava hrana, telesna aktivnost, osebna higiena). Otroci so več mesecev razvrščali sličice, jih prinašali iz table, da bi se o njih pogovarjali (ali je to za nas dobro in zakaj je/ni ...).

### **Varno s soncem**

V mesecu Maju smo pričeli z daljšimi sprehodi do gozda in takrat smo začeli tudi z ozaveščanjem, kako pomembno se je zavarovati pred soncem. Ogledali smo si plakat, ki smo ga prejeli od NIJZ, ga natisnili in namestili na vidna mesta v igralnicah in garderobah.

Otroci so med različnimi pripomočki razvrščali, kaj potrebujemo/uporabljamo, glede na letni čas. Pri tem so otroci spoznavali, da določene pripomočke potrebujemo skozi vse leto in nekatera izmed teh, so tudi sončna krema, pokrivala in sončna očala. Ugotavljali smo, kako zelo močno je sonce v poletnih mesecih s poskusi z vodo (taljenje ledu, izhlapevanje vode) in to občutili tudi pri igri na prostem. Skupaj z otroki smo ozaveščali tudi starše, da so se na vroče dneve in krajša oblačila pripravili že doma z ustrezno zaščito (mazanje s sončnimi kremami in dodatki, ki so jih otroci imeli s seboj - pokrivala, sončna očala). Skupaj smo poskrbeli za senčne koticke na igrišču, kjer je bilo poskrbljeno za igro, osvežilno sadje in tekočino.

### **Duševno zdravje**

Otrokom smo želeli pojasniti, da so vsa čustva, ki jih doživljajo, sprejemljiva in pomembna, da pa je pomembno, kako jih izrazimo. Preko sličic z različnimi dejanji, smo se pogovarjali o čustvih, ki jih osebe na slikah doživljajo. Skupaj smo ugotavljali, kateri načini izražanja čustev so primerni (demonstracije vzgojiteljic z igro vlog) in to prenesli v vsakdanje situacije, s katerimi se srečujejo otroci v vrtcu in doma. Opazovali smo obrazne mimike na slikah, na sebi in drug na drugemu ter tudi sami ustvarjali obrazno mimiko (izbirali so med različnimi dejanji in določali čustva ter ustvarjali obraze s plastelinom, risali s flomastri po različnih površinah in s prsti risali v moko/gres). Prisluhnilo smo tudi različnim glasbenim odsekom in se pogovorili o čustvih, ki jih je določena glasba spodbudila v nas. Otroci so svoja čustva prikazovali na

kazalniku čustev in se o njih pogovarjali tudi s starši, ki so nam podajali povratne informacije na individualnih pogovorih (otroci so staršem doma povedali, katero čustvo so v tedanjem trenutku občutili in se s starši pogovarjali o izražanju teh).

## **Gibanje**

Da je gibanje zelo pomemben dejavnik za krepitev in ohranjanje zdravja, smo se z otroki pogovorili že v začetku šolskega leta in skozi celotno leto tudi poskrbeli, da je bilo gibanje vsakodnevno vključeno v naše bivanje v vrtcu: sprehodi, poligoni, gibalne igre, plesno rajalne igre, socialne igre, igra na prostem, izvajanje joge, posnemanje živali ...

Sprva smo se z najmlajšimi otroki na sprehode odpravljali ob sprehajalni vrvi, da so pridobili potrebno znanje za varno vključevanje na cestah, po novem letu pa so tudi najmlajši že odšli naokoli brez sprehajalne vrvi. Pomladi smo se večkrat odpravili na daljše sprehod že takoj po zajtrku in tako dodobra izkoristili tople dni, na igralih, v gozdu in ob vodi.

Tudi ob deževnih dneh smo poskrbeli za gibanje, in sicer na naši terasi, velikokrat pa smo se razgibali kar na našem hodniku, kamor gredo otroci še vedno zelo radi, saj se zabavajo ob teku, igri z blazinami, žogami in baloni, ob plesu in glasb ... Starejši otroci so se vključili tudi na Mini olimpijado, ki je potekala na stadionu v Kranju, mlajši otroci pa so dan izkoristili za sprehod do stadiona, kjer so navijali za svoje prijatelje.

Pozabili pa nismo niti na izvajanje nalog v sklopu Malega sončka, pri katerem smo skupaj z otroki spremljali naše aktivnosti v knjižici in lepili nalepke za že izvedene/dosežene aktivnosti.

**Kranj, julij 2023**

**Koordinator za enoto Janina: Tjaša Ajdovec**