

Poročilo projekta ZDRAVJE V VRTCU, šolsko leto 2023 – 2024

Koordinatorica: Sabina Miklavčič / Lea Maček Kržmanc

V projekt Zdravje v vrtcu so bile vključene vse vrtčevske skupine in strokovni delavci. NIJZ je organiziral jesensko in spomladansko spletno izobraževanje. Nekaj strokovnih delavk se je udeležilo samo spletnih izobraževanj, deset vrtčevskih skupin pa si je ogledalo vse spletne vsebine ter tudi oddalo končno poročilo izvedenih dejavnosti v skupini.

Dejavnosti so potekale celo leto, nekaj smo jih izvedli na ravni celotnega vrtca, večino pa so izvajale strokovne delavke v oddelkih. Dejavnosti so bile prilagojene številu in starosti otrok.

Končno poročilo vseh desetih sodelujočih skupin je vsebovalo pet aktivnosti:

- Besede imajo moč
- Naši zobje - naš zaklad
- Čiste roke, čist nos, bacili nam niso kos
- Gibam se neprestano in živim zdravo
- Jem zdravo, tudi za zabavo

Rdeča nit letošnjega šolskega leta je bila **BESEDE IMAJO MOČ**. Besede so naša moč in naše orožje za sporazumevanje s samim seboj in z ljudmi okoli nas.

Aktivnost Besede imajo moč je bila tako namenjena spodbujanju in krepitevi dobre medsebojne komunikacije in dobrih odnosov med otroki, strokovnimi delavci in starši.

Otroci so se začeli zavedati, da imajo besede moč, tako lepe kot grde in zato moramo premisliti, preden kaj izrečemo, ker besede lahko prizadenejo, pa tudi dvignejo nekoga za celo življenje. Med seboj moramo biti sočutni, razumevajoči in prepoznati čustva drugega, kajti le tako lahko ustvarimo med seboj prijetne in dobre medsebojne odnose ter dosežemo, da bomo srečni. Klima v skupinah se je izboljšala in z njo tudi prijateljstva med vrstniki. To smo dosegli s številnimi dejavnostmi, npr. s socialnimi igrami, pogovorom in dejavnostmi, da smo v papirnat srček dali buciko, kadar je bila izrečena neprimerna beseda, ki je nekoga prizadela in razmišljali, kako bi lahko konflikte reševali na bolj primeren in prijaznejši način. Pri nekaterih dejavnostih smo sodelovali tudi s psihologinjo in starši.

V tistih skupinah, kjer otroci še ne govorijo, so se učili svoje občutke izražati neverbalno. Najbolj nam je to uspevalo z vsakodnevno rutino po zajtrku s pesmijo »Mi se imamo radi«, ki smo jo zapeli vsakemu otroku posebej.

Pri aktivnosti **NAŠI ZOBJE - NAŠ ZAKLAD** je bil cilj otroke naučiti, kako skrbeti za svoje zobe, katera hrana je za zobe dobra in katera ne ter odpraviti strah pred zobozdravnikom.

Pri učenju otrok pravilnega umivanja zob smo si pomagale z velikim modelom zob in ščetko ter s plakatom, na katerem so bili narisani zobje in obloženi s plastelinom. Otroci so nato narisane zobe čistili s ščetko s pomočjo deklamacije Capi capi ven. Izdelali smo drevesni diagram zdrave in nezdrave hrane, igrali smo se v zobozdravniškem kotičku, v katerem so sodelovale tudi plišaste živalce. Starejše skupine je obiskala ustna higieničarka Zdenka.

Pri aktivnosti **ČISTE ROKE, ČIST NOS, BACILI NAM NISO KOS** smo si vzgojiteljice zadale cilj, da otroke naučimo pravilne osebne higiene ter jih tudi seznanimo, zakaj je le-ta pomembna.

Otroci so tekom leta spoznali, da z umivanjem rok odstranimo bacile, ki očem niso vidni, zdravju pa škodujejo. Umivanje rok jim je skozi igro in pesmi ter deklamacijo Traktor gre po cesti postalo zabavno in kmalu jim je pravilno umivanje rok prišlo v navado. Tudi pihanje v

robček se jim je ob deklamaciji Robček zdelo zabavno in kmalu so postali pri tem učinkoviti in samostojni. Izvedli smo tudi eksperimenta s poprom in bleščicami. Otroci so ugotovili, da je milo res zelo pomembno pri umivanju rok.

Na koncu šolskega leta nas je obiskala medicinska sestra iz ZD Vrhnika. Ogledali smo si lutkovni film Čiste roke za zdrave otroke (NIJZ) in se o tem pogovarjali.

Za aktivnost **GIBAM SE NEPRESTANO IN ŽIVIM ZDRAVO** smo se odločile zato, ker se otroci vseh starosti zelo radi gibljejo, predvsem v naravi. Po taki aktivnosti se počutijo bolje, so bolj umirjeni in se bolje razumejo med seboj. Zato smo jim hotele to omogočiti kar največkrat. Cilji te naloge so bili, da se otroci čim več gibajo, pri tem uživajo, hkrati pa jih tudi seznanimo, da je to dobro za naše zdravje. To smo dosegle tako z gibalnimi aktivnostmi v naravi kot tudi s športnimi rekviziti na igrišču in v vrtcu in z elementarnimi igrami.

Za nalogo **JEM ZDRAVO, TUDI ZA ZABAVO** smo se odločile, ker veliko otrok ni vedelo, katera hrana je zdrava in katera ne. Zdrava hrana jim ni teknila tako kot nezdrava. Zdravo hrano smo otrokom ponudile na način, ki jim je bil ravno tako všeč kot nezdrava hrana. Cilj je bil tudi, da se otroci začnejo zavedati, da je zdrava hrana pomembna za zdravje in počutje.

Pri vseh temah smo izdelovali plakate in brali ustrezne zgodbice.