

Poročilo projekta **Zdravje v vrtcu** – **PRIHODNOST JE MOJA**



NAZIV VRTCA: Osnovna šola Lucijana Bratkoviča Bratuša Renče, Vrtec Renče

TRAJANJE PROJEKTA: september 2022 – junij 2023

KOORDINATOR: Nina Furlan Balič

SKUPINE, KI SO SODELOVALE V PROJEKTU: Lunice, Sončki, Zvezdice, Mavrice, Oblački, Čebele

Program Zdravje v vrtcu poteka v okviru Nacionalnega inštituta za javno zdravje. Program promovira zdravje in je usmerjen v izvajanje aktivnosti, ki ohranjajo in krepijo zdravje v vrtčevskem okolju in izven njega.

Rdeča nit v letošnjem šolskem letu je bila »PRIHODNOST JE MOJA«.

Predšolsko obdobje je obdobje, ko si otroci pridobivajo stališča in vzorce vedenja, ki jih večinoma obdržijo vse življenje. Skrb in odnos do zdravja otrokom nista prirojena. Ker ima tudi vrtec, poleg družine, na oblikovanje življenjskega sloga otrok velik vpliv, smo se tudi v šol. l. 2022/2023 vključili v projekt Zdravje v vrtcu. V sklopu projekta smo izvajali aktivnosti z zdravstveno – vzgojno vsebino in otroke ozaveščali o zdravem načinu življenja.

Cilji, katerim smo sledili so:

- ❖ ozaveščanje o zdravem načinu življenja,
- ❖ spoznavanje samega sebe in drugih ljudi,
- ❖ razvijanje občutka pripadnosti,
- ❖ krepitev samopodobe in samozvesti otrok ter spoštovanja do drugih,
- ❖ pridobivanje navad nege telesa (osebna higiena),
- ❖ pridobivanje navad zdravega in raznolikega prehranjevanja,
- ❖ omogočanje in spodbujanje gibalne dejavnosti otrok.

SKUPINA LUNICE

Vzgojiteljica: Katja Ukmar

Vzgojiteljica predšolskih otrok – pomočnica vzgojiteljice: Nika Baša

Program Zdravje v vrtcu promovira zdravje in je usmerjen v izvajanje aktivnosti, ki ohranjajo in krepijo zdravje v vrtčevskem okolju. V program smo vključili najmlajšo skupino Lunice in tako otroke vzgajali za zdrav način življenja.

S sodelovanjem v programu smo oblikovali zdravo in varno okolje, ki je pozitivno vplivalo na krepitev in ohranjanje našega zdravja in zdravja otrok. Otroke skupine Lunice smo usmerjali k aktivnostim, ki ohranjajo in krepijo zdravje, spodbujali smo jih k gibanju in uživanju zdrave hrane, razvijanju zdravih medosebnih odnosov ter preprečevanju širjenja nalezljivih bolezni. Dejavnosti so potekale skozi vse šolsko leto in so se prepletale z ostalimi dejavnostmi. V šolskem letu 2022/2023 je rdeča nit programa Prihodnost je moja.

Tako smo si zadali kot eno izmed prednostnih nalog krepitev zdravja z dejavnostmi na različnih področjih.

TELESNA AKTIVNOST

- redne tedenske Športne urice s športnim pedagogom Samom Nanutom
- aktivnosti na prostem v vseh letnih časih in vremenskih razmerah
- dnevna uporaba otroških vozil brez pedal in poganjalce v atriju vrtca
- sodelovanje v športnem programu Mali sonček
- športno popoldne – gusarsko popoldne z iskanjem zaklada z vadbo po postajah
- daljši sprehodi v okolici vrtca
- praznovanje rojstnih dni ob plesu, rajanju, poligonih, sprehodih, ...

ZDRAVA PPREHRANA

- vsakodnevno uživanje sadja in zelenjave
- skrb za vsakodnevno pitje vode in nesladkanih čajev
- spoznavanje različnega sadja v naravnem okolju
- spoznavanje sadja preko čutnega doživljanja in likovne dejavnosti v različnih tehnikah
- razvrščanje sadja po obliki
- pesmi o sadju Jabolko rdeče, Hruška debeluška
- praznovanje rojstnih dni s sadjem
- aktivnosti v sklopu Tradicionalnega slovenskega zajtrka

SPANJE

- pogovor z otroki ob plakatu SLADKO SPANJE iz Cicidoja, kdaj spimo, kje spimo, kako spimo, o spanju živali in počitku v vrtcu
- spoznavanje pesmi Srečka Kosovela PROŠNJA
- poslušanje pravljice Poljubček za lahko noč
- poslušanje umirjene glasbe, zapete pesmi vzgojiteljice, pravljice pred počitkom
- igra Kako spijo živali

Vse dejavnosti, ki smo jih izpeljali so bile dobro sprejete s strani otrok in so jih sprejeli na način, da jih tudi sami izvajajo – dajo pobudo zanje.

Otroke so izvedene dejavnosti zelo pritegnile, z veseljem in aktivno so sodelovali pri Športnih uricah, vodenih gibalnih dejavnostih. V drugem polletju so predvsem starejši otroci začeli vključevati gibanje v spontano igro skozi ples, skupinski tek in igro »Kako spijo živali?« Ob pripravi na počitek so otroci prisedli k mlajšim otrokom, ga pokrili z odejo, mu zapeli pesmico, ga pobožali in v roke vzeli slikanico. Na enak način so otroci uspavali svoje igrače lutke dojenčkov.

Preko likovne dejavnosti so otroci s pomočjo vida, tipa, vonja in okusa spoznavali sadje, ki so ga nato narisali, naslikali v različnih likovnih tehnikah. Tako je eden izmed otrok po likovni dejavnosti pojedel cel sadež in ga od takrat naprej vključeval v obroke. Prav tako so otroci sadje spoznavali preko pesmi o sadju ter tako razvijali zvočnost in ritem besed.

Otroci so preko različnih aktivnosti spoznavali, da za življenje, za ohranjanje in krepitev zdravja potrebujejo, raznovrstno zdravo prehrano, počitek in veliko gibanja.

Zapisala: Katja Ukmar

SKUPINA SONČKI

Vzgojiteljica: Mojca Klemše

Vzgojiteljica predšolskih otrok – pomočnica vzgojiteljice: Maja Bavdaž

»Prihodnost je moja« je bila rdeča nit projekta Zdravje v vrtcu, v katerega smo se v letošnjem letu vključili tudi Sončki. V skupini so se izvajale različne dejavnosti za spodbujanje zdravega načina življenja in skrbi zase.

Gibanje:

Za naše zdravje smo poskrbeli tako, da smo se veliko gibali na svežem zraku (atrij, sprehodi), enkrat tedensko pa smo obiskali športno urico, katero je vodil športni pedagog Samo Nanut. Otroci se uric zelo veselijo in komaj čakajo kdaj bodo spet odšli na telovadbo. Večkrat pa smo

se razgibali tudi ob pesmi Od glave do peta, katero so imeli zelo radi in tudi večkrat sami dali pobudo za ples.

Prehrana:

Najprej smo prisluhnili zgodbici Zelo lačna gosenica (Eric Carle). Sledil je pogovor o prehrani, ob ilustracijah iz knjige smo ugotavljali katera hrana je bolj zdrava in katera je manj zdrava. Prišli smo do spoznanja, da sadje in zelenjava spadata med zdravo prehrano in ju nato podrobneje tudi spoznavali. Najprej smo ugotavljali kaj spada med sadje in kaj med zelenjavo. Otroci so sličice razvrščali po kriteriju je sadje/ni sadje in je sadje/je zelenjava. Sličice, katere so razvrščali po določenih kriterijih smo pustili na steni, da so si jih lahko večkrat ogledali. Opazila sem, da se otroci večkrat ustavijo ob slikah in me nato pridejo vprašat katero je sadje ali katera zelenjava/sadje je na sliki.

Prisluhnili smo tudi zgodbici Velika skrivnost (Eric Battut), kjer so spoznali, da jabolko raste na drevesu, ki mu rečemo Jablana. Po zaključeni zgodbi sem otrokom na mizo postavila jabolko, skupaj smo jo pogledali, povohali, potikali in jo nato razrezali in pogledali kakšna je v notranjosti. Za zaključek pa smo imeli jabolčni piknik.

Vsakodnevno imajo otroci pri malici ali kosilu na voljo različno sadje, tako da smo ga imeli možnost podrobneje ogledati, povohati, potikati. Spoznala sem, da otrokom večkrat sadje samo narežemo in jim ga ponudimo, tako da ga nimajo možnosti videti v celoti in tako določenega sadja sploh ne poznajo.

Praznovanje rojstnih dni:

Za rojstni dan otroci v vrtec ne prinašajo sladkarij, ampak s strokovno delavko naročiva sadje v šolski kuhinji, katerega jim ponudiva za zaključek praznovanja. Otroci imajo sadje zelo radi in menim, da so se že tako navadili na praznovanje brez sladkarij, da jih sploh ne pogrešajo več.

Zdravje:

Prisluhnili smo zgodbici Medo je bolan (Karma Wilson) in nadaljevali s pogovorom kako poskrbimo, da ostanemo zdravi. Prišli smo do spoznanja, kako je pomembno, da se oblečemo primerno letnemu času, da si je potrebno večkrat umiti roke še posebej pred obroki, da kašljamo v rokav, piti je potrebno zadostno količino tekočine - vode. Otroci so razvrščali oblačila glede na letni čas zima/poletje, v kopalnico nad lijak smo prilepili plakat kako si je potrebno umivati roke in naredili poskus »prestrašeni poper«, kjer je bilo otrokom nazorno prikazano kako milo odžene bacile. Z otroci smo tudi večkrat skupaj preko zgodbe umili roke.

V mesecu juniju pa smo spoznali kako se zaščitimo pred soncem. Pogovarjali smo se zakaj uporabljamo zaščitna sredstva, kaj sploh so zaščitna sredstva in kako pomembno je, da poleti popijemo zadostno količino tekočine. Igrali smo se gibalno igro gremo na morje, peli pesmice ter zaplesali ples na pesem Lep sončen dan.

Zapisala: Mojca Klemše

SKUPINA ZVEZDICE

Vzgojiteljica: Nina Furlan Balič

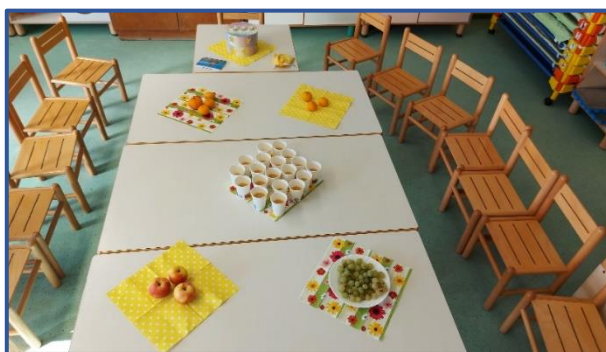
Vzgojiteljica predšolskih otrok – pomočnica vzgojiteljice: Neža Mozetič

Rdeča nit projekta v letošnjem šolskem letu je »Prihodnost je moja«. Z dejavnostmi, ki sva jih izvedli v sklopu projekta Zdravje v vrtcu, sva otroke želeli ozaveščati o zdravem načinu življenja. Pogovarjali smo se o zdravju oz. kako poskrbimo, da ostanemo zdravi. Otroci zdravje povezujejo z obiskom pri zdravniku. Celo leto sva otroke vzpodbujali h gibanju, uživanju zdrave hrane, predvsem sadja in zelenjave, dobrim medsebojnim odnosom ter skrbi za osebno higieno, pri čemer sva poudarek dali na higieno rok in higieno nosu. Otroke sva seznanili z osnovnimi čustvi, saj sva želeli, da se čustva naučijo prepoznavati, zavedati, hkrati pa krepijo samopodobo in spoštovanje do drugih.

Izpeljane so bile dejavnosti na temo: gibanje, osebna higiena, skrb za higieno nosu, skrb za ustno higieno in zobe, skrb za čiste roke, zdrava prehrana, čustva.

Gibanje je osnovna otrokova potreba. Omogočiti mu moramo čim več svobodnega in varnega gibanja ter ga pri tem spodbujati. Z gibanjem otrok spoznava in odkriva svoje telo, preizkuša kaj zmore, doživlja veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih ter gradi zaupanje vase. Hkrati pa gibanje otroku daje občutek ugodja, veselja, varnosti in dobrega počutja. Tekom celega leta sva vzpodbujali gibalno dejavnost otrok in skrbeli, da smo dnevno preživljali čas zunaj na igrišču, na sprehodih. Na sprehodih so opazovali naravo in njene spremembe v posameznem letnem času. Otroci so se radi igrali zunaj in izvajali različne naravne oblike gibanj. Odhoda v naravo so se vedno razveselili, ne glede na vreme. Še najraje so tekali in se lovili. Dodana vrednost je bila športna urica, ki jo je izvajal športni pedagog. Otroci so izvajali najrazličnejše vaje za razvoj gibalnih sposobnosti. Gibanje smo vključili tudi k praznovanju rojstnega dne. Vsak otrok je imel možnost si izbrati eno od gibalnih iger, katero smo se ta dan igrali. Sprva so potrebovali nekaj vzpodbude, a so se nad igrami kmalu navdušili in komaj čakali naslednje praznovanje. Skozi različne dejavnosti so se seznanili s športi našega kraja. Preizkusili so se v kotalkanju, škuljanju, gimnastiki, kolesarjenju.

Praznovanje rojstnih dni je potekalo nekoliko drugače, brez sladkarij, z različnim sadjem in gibalnimi igrami. Otroci so spoznavali in okušali različno sadje ter se igrali različne gibalne igre. Praznovanje na tak način je potekalo prvič, a se je izkazalo za uspešno. Sladkarij niso pogrešali, niti niso po njih spraševali. Otroci so dnevno jedli sadje, tako pri zajtrku kot pri kosilu. Bilo jim je všeč in ne predstavljam si obroka brez sadja. Namen je



bil dosežen, saj so otroci postali pravi »sadje-snedki«. Nekoliko manj uspešni smo bili pri uživanju zelenjave. Uživalo jo je le nekaj posameznikov.



Skrb za osebno higieno moramo predšolskemu otroku privzgojiti že zelo zgodaj. Pri skrbi za osebno higieno smo pozornost namenili higieni celotnega telesa, še posebej pa higieni rok, higieni nosu ter higieni ust in umivanju zob. Skupaj smo spoznavali kaj je osebna higiena in kako zanjo poskrbimo. Najprej smo obrisali telo enega od otrok in spoznavali zunanje dele našega telesa. Otroci so jih poimenovali in preštevali. Nato pa smo skupaj spoznavali in ugotavljali kako moramo za posamezen del telesa poskrbeti. Zraven ust so npr. prilepili fotografijo zobne ščetke in zobne paste, zraven rok so nalepili milo,... Otroci vedo kako moramo skrbeti za naše telo in to s svojimi besedami tudi povedo. Igrali so se simbolno igro umivanja in tako poskrbeli za higieno celotnega telesa (namilili smo se, milo sprali z vodo, našamponirali lase, ...). Otroci so pri igri uživali, obenem pa usvajali navade nege telesa.

Pomembno je, da otroke že zelo zgodaj začnemo navajati na higieno zob. Z otroki smo se pogovarjali kdaj si je potrebno umivati zobe in kakšna hrana je za naše zobe dobra in kakšna ne. Otroci zelo dobro vedo, da sladkarije zobem škodijo. Skrb za zobe sva jim predstavili tako, da sva na večji papir narisali usta z zobmi in jim prikazali pravilen način ščetkanja zob. Otroci so se med spontano igro večkrat zadržali pri ustih in ščetkali zobe. Tekom leta sva jih večkrat vprašali, če so si umili zobe in poudarjali pomen umivanja zob. Poudarili sva, da k ohranjanju lepih zob pripomorejo tudi redni obiski pri zobozdravniku. Otroci so prisluhnili pravljici »Krokodilji zobobol«.



Pravilno umivanje rok je izrednega pomena, saj se z rokami prenašajo različne nalezljive bolezni. Z rednim in pravilnim umivanjem rok lahko omejimo prenos bakterij, virusov in drugih mikrobov. Da je bilo otrokom bolj zanimivo, so pravilno umivanje rok spoznali preko pesmi o traktorju in s pomočjo poskusa »prestrašeni poper«, ki prikazuje kako milo odstrani umazanijo z rok. Otroci so si skrbno umivali roke pred in po vsakem obroku, ob prihodu z igrišča ter po prihodu iz stranišča. Umivanje rok pred in po obrokih je bila v naši skupini rutina, ki so jo otroci usvojili. Še vedno pa jih je bilo potrebno opomniti ob prihodu z igrišča ter po prihodu iz stranišča. Obiskala nas je tudi medicinska sestra iz ZD Nova Gorica. S seboj je imela UV-lučko, pod katero so lahko preverili kako čiste roke imajo.



Radi imamo sladkarije. Ampak so res zdrave za naše telo? Spoznali in izdelali smo prehransko piramido in na ta način spoznavali zdravo in nezdravo hrano. Otroci vedo, da sladkarije ne spadajo med zdravo prehrano. Hrano smo skupaj poimenovali in fotografije lepili na plakat. Ugotovili smo, da je sladkarijam namenjen najmanjši del piramide, kar pomeni, da se je taki hrani potrebno izogibati. Z izdelavo piramide so spoznali kako pomembno je uživanje sadja in zelenjave. Le to so uživali tekom celega leta. Nekoliko manj smo bili uspešni pri uživanju zelenjave. Uživalo jo je le nekaj posameznikov. Zagotovo pa je bilo ob koncu leta več takih otrok, ki so jo bili pripravljeni poskusiti, čeprav je potem niso pojedli, kot v začetku leta.



Čustva so spoznavali preko zgodbe »Piščanček Pik« in raznih knjigah o čustvih. Najprej so spoznali vsako čustvo posebej. Prisluhnil so pravljici, ki se je navezovala na posamezno čustvo, nato pa smo se o izbranem čustvu pogovarjali. Otroci so z nama delili izkušnje, veselje, strahove, ... Prepoznavali so čustva na fotografijah in fotografije ustrezno razvrstili k obrazu posameznega čustva. Prepevali smo pesem »Ko si srečen«, posamezno čustvo so naslikali, animirali so lutke zgodbe »Piščanček Pik«, na steno pa smo prilepili »hiško čustev«, na kateri so otroci dnevno beležili kako se počutijo. O čustvih smo se veliko pogovarjali, z nama pa so delili izkušnje, kdaj so sami veseli, žalostni, jezni ali prestrašeni. V igro smo vključili tudi »kocko čustev«. Na vsaki ploski je bil prilepljen obraz enega čustva. Otrok je kocko vrgel, poimenoval čustvo in povedal kdaj se počutimo kot prikazuje prikazano čustvo. Večina otrok osnovna čustva (veselje, jeza, žalost, strah) prepozna, jih poimenuje in pove osnovne značilnosti. S hiško čustev so kasneje povezovali tudi druge

dejavnosti. Primer take povezave je žrebanje pri »Bralni zvezdici«. Otroci, ki niso bili žrebani in niso domov odnesli nahrbtnika z Bralno zvezdico, so stekli k »hiški čustev« in svoj znak predstavili na jezni ali žalostni obraz. Posamezniki so znali čustva ubesediti. Povedali so, da so npr. jezni in povedali zakaj.

Zapisala: Nina Furlan Balič

SKUPINA MAVRICE

Vzgojiteljica: Mateja Komac

Vzgojiteljica predšolskih otrok – pomočnica vzgojiteljice: Ariana Oven, Petra Skrt

V projektu Zdravje v vrtec sodelujem že več let. V projekt sem se vključila z namenom, da otrokom približam zdravstveno – vzgojne vsebine. Letošnja rdeča nit, Prihodnost je moja, je bila zelo široka, pokrivala je vsa področja kurikuluma v vrtcu in nam vzgojiteljem ter otrokom omogočala razmišljati izven okvirjev in spoznavati mnogo novega.

V letošnjem letu smo želeli posebno pozornost nameniti:

- zdravi prehrani,
- skrbi za zobe,
- gibanju,
- rojstnim dnevom,
- poklicem,
- varovanju okolja in narave.

Žal nam ni uspelo realizirati vseh tem, saj so nam nepredvideni dogodki v skupini krepko zatresli tla pod nogami. Kljub vsemu, nam je vsaka nova izkušnja preko šolskega leta omogočala, da smo kot posamezniki in skupina celo leto »rasli«, se razvijali ter dnevno krepili občutek pripadnosti skupini, se v vrtcu vsi dobro počutili, radi prihajali v vrtec in vrtec sprejemali kot varno in spodbudno okolje.

Cilji, ki smo jim sledili preko celega šolskega leta so bili:

- razvijanje občutka pripadnosti skupini ter dobro počutje otrok v skupini;
- omogočanje in spodbujanje gibalne dejavnosti otrok,
- spoznavanje različne prehrane in pridobivanje navad zdravega in raznolikega prehranjevanja,
- pridobivanje navad o negi telesa,
- spoznavanje kaj potrebujemo za življenje ter ohranjanje in krepitev zdravja,
- spoznavanje sladkorne bolezni.

1. POIMENOVANJE SKUPINE

Mesečno poimenovanje skupine se je v lanskem šolskem letu izkazalo kot primer dobre prakse, zato smo poimenovanja skupine obdržali tudi letos. Meseca septembra so otroci vstopili v skupino Mavrice (vrata so bila pobarvana v barve mavrice, bila so drugačna, posebna). Otroke so preprosto vabila, nanje so bili ponosni in radi so jih pokazali drugim.

Sledila so vrata s številkami in otroci so dolgo ugibali kaj pomenijo te številke. Bili smo Palačinkarji (otroci so spoznavali količine, tehtali, se igrali z moko, koruznim zdrobom in podobno). Vrhunec je bila peka palačink v učilnici gospodinjstva.

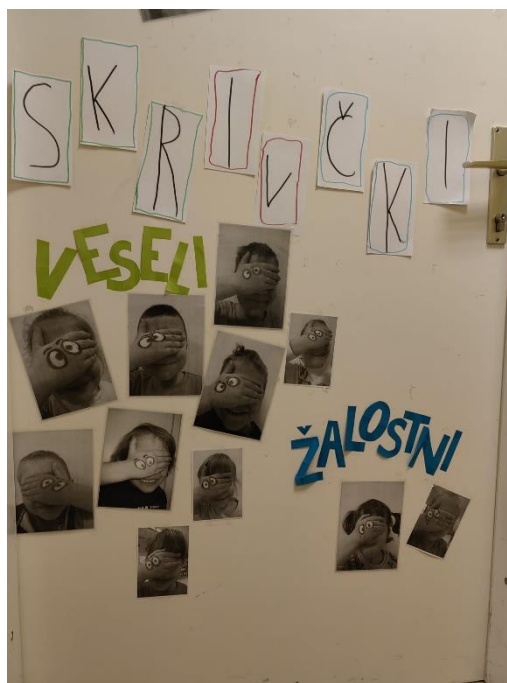
Decembrski čas smo povezali s pravljico Pingvinčkova pošta. Spremenili smo se v skupino Pingvini (spoznavanje živali, pingvini so ptiči, ki ne letijo, valijo jajca, ogled risanke o drugačnosti...).

Zadnja ideja za poimenovanje skupine je prišla, ko je deklica na atriju našla gosenico. Dali smo jo v primerno posodo in čakali, da se je spremenila v bubo. Izvalil se nam je metulj. Na vratih igralnice smo naredili življenjski krog metulja. Otroci pa so prispevali likovne izdelke – metulje. Ves čas opazovanja živali so si otroci ogledovali knjige o metuljih in življenjskem krogu metulja, ki smo si jih sposodili na bibliobusu.

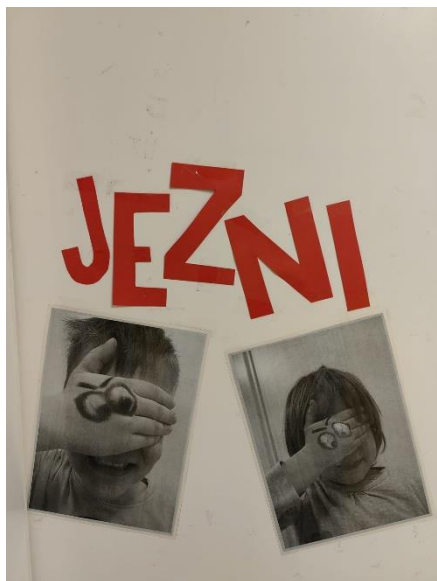
Cilj mesečnega poimenovanja, da se otroci poistovetijo z izbrano temo/živaljo/ je bil dosežen. Otroci so o spremembi imena skupine opozarjali starše, druge otroke in strokovne delavke. Teme so se jih dotaknile, vzeli so jih za svoje in skozi igro spoznavali barve, čustva, vse o pingvinih, metuljih ...

2. ČUSTVA

V skupini je bilo v letošnjem letu več otrok s posebnimi potrebami ter tretja strokovna delavka, spremljevalka. Težave otrok so se kazale na čustvenem in socialnem področju, zato smo celo leto v skupini gradili odnose, se veliko pogovarjali, spodbujali prijaznost in pomoč do sovrstnikov, krepili in spodbujali občutek pripadnosti skupini in predvsem otrokom dajali možnost, da imajo vedno možnost, nekaj narediti drugače, boljše ter na bolj prijazen in družbeno sprejemljiv način.



Čustva ter reakcije ob določenem čustvu smo spoznavali kot skupina Skrivčki. Igra vlog oziroma igra Skrivčki je potekala vsak dan, v manjših skupinah, bolj individualno. Otrokom smo na roko



narisali oči. Z roko so si nato pokrili oči in z izrazom na obrazu pokazali čustvo. Ostali otroci so ugibali katero čustvo kaže otrok in v igri uživali.

Na vratih igralnice so bili tako veseli, žalostni, jezni in prestrašeni otroci – »Skrivčki«. Najbolj prevladujoče čustvo je bilo veselje, sledila je jeza, žalost in prestrašenost. Večina otrok se je poigravala z vsemi čustvi. Nekaj otrok pa je vztrajalo samo pri enem izrazu. Igro s čustvi smo dnevno podkrepili s pogovori, razlagami, opazovanji, opisovanji.

3. PRAZNOVANJE ROJSTNIH DNI S SADJEM

Praznovanja rojstnih dni s sadjem so v naši skupini postala stalnica. Vsak otrok si je zaželel in izbral sadje po želji, ki smo ga naročili v šolski kuhinji. V skupini smo praznovali

dvajset rojstnih dni, sadje pa je bilo zelo različno. Od jagod, borovnic, malin, lubenice, grozdja, jabolk, banan, granatno jabolko, hruške, češnje...

Cilj, da otroci preizkušajo različne vrste sadja je bil dosežen. Vsi otroci so dnevno posegali po sadju tako pri malici kot kosilu. Velik uspeh je bil, da so vsi otroci bili pripravljeni poizkusiti vse vrste sadja, še večji pa to, da so ga preko celega leta tudi jedli. Otrokom smo predstavile, da je tudi praznovanje brez sladkarij lahko zabavno, zanimivo in predvsem dolgoročno dobro za naše zdravje. Sadje je bilo vsakič pripravljeno in servirano na zanimiv način, da je otroke privabljal in jih pritegnilo. Sladkarij v vrtcu preko celega šolskega leta sploh nismo jedli.

4. SLADKORNA BOLEZEN

V skupini je bila v mesecu februarju pri dečku na novo odkrita sladkorna bolezen. Vzeli smo si ves potreben čas, da se je po daljši odsotnosti postopoma uvedel nazaj v skupino, da smo se o tem izjemno veliko pogovarjali, da smo sodelovali s starši, si dnevno izmenjavali informacije, se učili, premagovali ovire in izzive...

Deček je v vrtec prinesel knjigo Sladka Ana, ki so nam jo poslali s Pediatrične klinike. Otroke so napovedovali o čem govori knjiga. Odgovori so bili: " bonboni, čokolada, lizike, piškoti, sladkarije..."

Otroci so knjigo poslušali kot še nobeno knjigo do takrat. Bila jim je všeč. Prebrali smo jo več kot petkrat. Že med branjem oziroma poslušanjem so otroci zastavljali mnogo vprašanj. Nanje namenoma nisem odgovarjala, ker sem želela, da najprej slišijo pravljico ter pripovedovanje oziroma izkušnjo dečka. V pravljici je zgodba o deklici Ani in sladkorni bolezni razložena na otrokom prijazen način. Kljub temu, da je deček med branjem zgodbe pripovedoval o svoji izkušnji v bolnici, noben od otrok ni vprašal ali povezal, da ima tudi on sladkorno bolezen.

Zgodbico o Sladki Ani smo prebirali vsako jutro. Deček je aktivno sodeloval - pripovedoval je o svoji izkušnji v bolnici, o merjenju sladkorja, o insulinu - po svojih najboljših močeh. Otrokom je deček s pomočjo mame pokazal merilec sladkorja in postopek merjenja sladkorja. Otroci sprva niso povezali, da je zgodba iz pravljice neposredno povezana z otrokom iz naše skupine. To so razumeli šele po kakšnem tednu.

Z otroki smo se veliko pogovarjali, predvsem pa smo morali razložiti dejstvo, da deček sladkorne bolezni ni dobil zaradi preveč sladkarij. Tako so si sprva to razlagali otroci. Otroci so naštevati jedi, ki so sladke, kisle, grenke in slane. Deklica Z. je otrokom razložila, da je so na jeziku "neke pike, ki nam omogočajo, da okušamo stvari". Deklica velikokrat preseneča z razlagami, niso »otroške, ampak uporabljaj jezik odraslih«.

Otroci so preko celega tedna postavljali mnogo vprašanj. Kako dobiš sladkorno bolezen, zakaj so injekcije, zakaj mora deček prej domov, zakaj ima drugo hrano kot oni

Kljub velikemu strahu, skrbi in negotovosti, ki smo jih sprva doživljali vsi, smo drugo polovico šolskega leta izpeljali odlično. Vsi smo se samoizobraževali ter se usposobili do te mere, da je vrtec varen prostor za dečka ter da ga otroci sprejemajo tako kot vse ostale vrstnike.

5. GIBANJE

Otrokom je bila preko celega šolskega leta omogočena gibalna dejavnost. Vsak otrok je imel možnost spoznati in poskusiti različne športe ter razvijati svoje gibalne sposobnosti. Preko različnih športov so otroci razvijali gibalne sposobnosti.

Otroci so spoznali različne športne prvine in pridobili zaupanje v svoje sposobnosti. Preko celega leta so pridobili veliko novih gibalnih izkušenj ter v gibanju uživali. Vse to je pripomoglo k otrokovi pozitivni samopodobi.

Otrokom smo omogočili:

- Igranje nogometa;
- kolesarjenje,
- kotalkanje,
- plavanje,
- smučanje,
- gimnastiko,
- škuljanje.



Preko celega leta smo otrokom omogočali sprehode v okolico vrtca (bližnji travnik, gozd, kotički ob reki Vipavi, polje, vinograd, potok....). V naravi so se otroci vedno zelo dobro počutili, pripravljeni so bili na nove dogodivščine in izzive. Zunaj smo izvajali dejavnosti povezane z različnimi področji (učili smo se pesmico, mešali barve, opazovali in opisovali naravo, spoznavali črte, šteli predmete, igrali tombolo ob reki ...). Nekaj otrok je pri gibalnih dejavnostih preko leta potrebovalo dodatne spodbude. Dvakrat tedensko smo obiskovali športne urice, ki jih je izvajal športni pedagog.



Vsak dan pa smo si vzeli čas za gibanje in to poimenovali Minutka za gibanje. Le to smo izvajali v skupini, na atriju, igrišču, pod streho, na dežju v pelerinah, na sprehodu z dežniki, na vetru

6. ZDRAVA PREHRANA

Otroci so preko celega šolskega leta spoznavali, da na njihovo zdravje vpliva okolje in oni sami. V igralnici so otroci sodelovali pri izdelavi prehranske piramide, katero smo začeli z gibanjem. Pogovarjali smo se o pomenu gibanja in počitka otrok. Otroci so iz revij izrezovali različne sličice hrane in jih lepili na piramido. Pomembnost gibanja smo označili z velikim kvadratom. Da jemo sladke stvari v majhnih količinah pa smo označili s čisto majhnim trikotnikom na vrhu piramide.

Pomembnost sadja in zelenjave so otroci spoznali skozi pravljico Gospodična špinačka. Zgodbica je otroke zabavala in nasmejala. Veliko otrok je nasprotovalo trditvi iz pravljice, ki pravi, da »Otroci ne marajo špinače«.

To so dokazovali preko celega leta, ko so dnevno uživali sadje in zelenjavo. Predvsem so preko leta napredovali tisti otroci, ki zelenjave in sadja v začetku leta sploh niso jedli in marali. Bili pa so pripravljeni poskusiti novo hrano, jo včasih samo povohali, malce polizali in kaj kmalu tudi pojesti. Šlo je za proces, ki se je odvijal celo leto.

Zapisala: Mateja Komac

SKUPINA OBLAČKI

Vzgojiteljica: Sara Marušič

Vzgojiteljica predšolskih otrok – pomočnica vzgojiteljice: Mojca Kobal

V letošnjem šolskem letu je bila skupina Oblački vključena v projekt Zdravje v vrtcu. Skozi različne teme in dejavnosti sva želeli otrokom približati vrtec kot skupnost, ki se zavzema za dobro počutje ter spodbuja pozitiven odnos do zdravja.

Otroke sva vsakodnevno spodbujale k gibanju in preživljanju časa na prostem. Izkoristili smo različna vremena in otroke seznanjale s tem, da lahko tudi vetrovno, deževno, oblačno vreme izkoristimo za gibanje. Skozi celo leto smo se preko osnovnih dejavnosti spoznavali in se urili v osnovni skrbi za zdravje (umivanje rok, brisanje nosu, pravilno kašljanje, kihanje...). Spodbujali sva jih k poskušanju različne hrane, sadja, zelenjave. Ob obrokih so na krožnik dobili vso hrano, da so imeli možnost hrano poskusiti. Velikokrat se je izkazalo, da je neka hrana okusna, čeprav po izgledu ni delovalo tako. Otroke sva spodbujali k spoštljivemu odnosu do hrane, premišljenih količinah dodatkov, da so znali sami presoditi koliko so lačni, da ni bilo velikih količin zavržene hrane. Otroke sva spodbujali h konstruktivnemu reševanju težav brez nasilja, k pogovoru, poslušanju,... Skušali sva ustvariti prijetno okolje v katerem se otrok počuti sprejetega, pomembnega in varnega.

Poleg rutinskih dejavnosti pa smo izvedli tudi druge teme, ki so se povezovale s področjem zdravja. Nekaj jih bom v nadaljevanju opisala.

PRIJATEJSTVO

Velik poudarek smo v skupini namenili odnosom med otroci ter odnosom z odraslimi. Od samega začetka leta smo se usmerjali v skupno oblikovanje pravil za dobro počutje v skupini. Otroci so predlagali pravila skupine za dobro počutje ter funkcioniranje skupine. V mesecu septembru smo čas namenili spoznavanju sebe in drugih, igrali smo se različne socialne igre, kjer so se otroci privajali na nov prostor ter na nove ljudi.

Pogovarjali smo se kdo je prijatelj, kako se obnaša, kdo je moj prijatelj in kaj z njim najraje počnem. Otroci so na temo likovno ustvarjali, si ogledali kratek animirani video, se igrali socialno igro Srce (prijazne besede ter besede, ki bolijo) ter igro pajkova mreža, poslušali pravljice, se igrali igro vlog »Kako se obnaša prijatelj«, izvajali vaje zaupanja, sodelovanja in koordinacije v paru.

Otroci so izdelali plakat Prijateljstva ter se naučili otroško pesem Gradim prijateljstvo. S skupino iz druge enote smo organizirali skupno druženje, kjer so se otroci spoznali in se med seboj igrali. Med letom so se otroci med seboj spoznali in sprejeli, kljub temu da v določenih primerih ne znajo rešiti konflikta na primeren način, so zelo pozorni en do drugega. Ob koncu leta med otroki opažava, da ko je otrok žalosten, joku sami pristopijo do njega, vprašajo o vzroku ter ga skušajo sami potolažiti.

KAKO SE POČUTIŠ?

Skozi vse leto sva otroke spodbujali k govoru o svojem počutju, čustvih. Dejavnost smo pričeli z lutkovno predstavo Veveriček posebne sorte, kjer smo velik poudarek namenili čustvom ter jih izpostavili. Sledila je igra s kocko čustev, kjer so otroci kocko vrgli, prepoznali čustvo na sličici ter ga skušali poimenovati. Otroci so sodelovali v pogovoru Kdaj si vesel/ jezen/žalosten/ prestrašen? Izdelali smo plakat s sličicami, ki so jih otroci izrezali iz revij. Različne izraze na obrazih ljudi so otroci razvrščali v posamezne dele na plakatu. Pred spanjem smo prebirali pravljice na temo čustev npr. Kako premagam strah, Piščanček Pik, Ko čutim jezo, Žalosten sem, Knjiga o mojih čustvih, Rožle je zadovoljen,... Otroci so preko dejavnosti spoznavali različna

čustva ter se o njih pogovarjali. S strokovno delavko se nama je zdela tema zelo pomembna, da znajo otroci svoja čustva prepoznati, jih poimenovati, govoriti ter se z njimi soočiti na ustrezen način.

MOJE TELO

Z otroci smo kar nekaj tednov namenili izbrani temi. Tema se je začela s pogovorom o telesu, kjer smo izvedeli koliko otroci vedo o tej temi. Otroci so svojo podobo opazovali v različnih ogledalih ter se kasneje narisali. Ogledali smo si videoposnetek z različnimi deli, ki so jih otroci spoznavali. Dele telesa so poimenovali, šteli, primerjali med seboj. Spoznavali so levo in desno stran telesa, se naučili deklamacijo ter peli in plesali ob avdio posnetku Od glave do peta ter Glava, ramena..., Pokaži z roko naprej... Iz delovnega lista so izrezali dele telesa, ki so jih sestavili v celoto ter zalepili v zvezek. Igrali so se gibalno igro z naslovom Deli telesa. Iskali smo telesne razlike med ljudmi, merili telesno višino in težo, primerjali barvo oči, barvo las.

S plakatом obrisa telesa in snemljivimi organi iz blaga so se otroci seznanjali z notranjimi organi, imeni, pozicijo in osnovnimi funkcijami. Z delovnim listom so se preizkusili v rezanju ter postavljanju izrezanih organov na delovni list.

Pogovarjali smo se o tem kako skrbimo za svoje zdravje, ogledali smo si posnetek Čiste roke za zdrave otroke, se učili pravilnega umivanja rok ter povabili medicinsko sestro, ki je otrokom predstavila njen poklic. Otrokom je preko fotografij predstavila poklic, jih poučila kako odreagiramo v primeru manjših poškodb, kaj storimo če potrebujemo pomoč reševalcev, spoznali so številko 112, poslušali smo bitje srca s stetoskopom ter se igrali igre vlog (zavijanje s povojem, lepljenje obližev, nadeli so si vratno opornico, longeto za roko ter nogo. Seznanili so se kako skrbimo za ledvice. Še dolgo so se otroci igrali igro vlog Obisk pri zdravniku. V igralnici smo uredili kotiček zdravstvene ordinacije, kjer so si otroci izmenjevali vloge. Otroci so radi posegali po otroških knjigah, slikanicah in otroških atlasih z omenjeno vsebino.



OD KOD PRIDE HRANA? ter PRIPRAVA PREPROSTIH JEDI

V novembru smo kot vsako leto z otroci obeležili dan slovenske tradicionalne hrane, kar je bil povod v raziskovanje teme Od kod pride hrana v trgovine. Uvoden pogovor je bil zelo zanimiv, saj otroci za nekatero hrano niso vedeli od kje pride, kdo jo proizvede, iz česa nastane. Kar nekaj odgovorov je bilo zelo preprostih... »hrana nastane v trgovini«. Raziskali smo kaj je mleko, kako se pripravi čaj, iz česa je kruh, kako nastane med. Otroci so preko različnih vsebin, dejavnosti, knjig, video posnetkov ugotavljali od kod dobimo hrano ter spoznavali ljudi, ki so pomembni, da določena hrana pride do trgovskih polic (kmet, sadjar, pek, čebelar,...). V vrtec



smo povabili čebelarja, kozjerejca in sirarja, ki sta otrokom predstavila njihovo delo. Otroci so poskusili med, kozje mleko in sir. Od blizu so si ogledali majhno kozico ter se ji na sočuten in miren način približali ter jo pobožali.

Obiskali smo kmetijsko trgovino, kjer so nas seznanili, kaj potrebujemo, da bomo posejali semena, da bo iz njih kaj zraslo. Kupili smo zemljo, lončke ter različna semena (buča, fižol, bazilika). Otroci so se preizkusili v sajenju semen ter nestrpno čakali, vsakodnevno spremljali, zalivali in čakali na rezultat. Iz izkušenj so se učili, kaj se zgodi če preveč zalivamo, kaj če premalo, kaj se zgodi če tikamo rastlino in se stebelce poškoduje. Vsa opažanja so otroci risali, fotografirali, merili,...

Otroci so se preizkusili v peki kruhovih bombetk, medenega peciva, pripravi sadnega smutija, pomarančnega soka ter čaja. Otroci so se veselili aktivne pomoči pri pripravi omenjenih jedi in pijač. Spoznavali so nove izraze, pripomočke, sestavine ter urili različne spretnosti (mešanje, ubijanje ter žvrkljanje jajc, gnetenje, oblikovanje,...). Seznanili so se s ustrezno higieno rok, uporabo pripomočkov ter z učenjem strpnosti, saj so pridno čakali, kdaj bodo na vrsti ter kdaj bo jed pripravljena. Pri sami pripravi so bili aktivni vsi udeleženci, vsi so tudi poskusili končni izdelek.



MOJI ČISTKI ZOBKI

V mesecu oktobru sta nas obiskali medicinski sestre iz ZD Nova Gorica, ki so otrokom predstavili osnovne informacije o higieni zob ter otroke naučili pravilnega umivanja. Skozi leto so otroke večkrat obiskali, jim z barvno tabletko preverili čistost zob ter jim nudili pomoč pri pravilnem umivanju.

V skupini smo se odločili, da bomo temo nadgradili. Otroci so prisluhnili pravljici o Pogumnem levčku, obnovili so zgodbo ter sodelovali v pogovoru o ustni higieni in pripomočkih, ki jih uporabljamo za ustno higieno. Otroci so v večini poznali zobno ščetko in zobno pasto, spoznali so tudi ustno vodico ter zobno nitko. Spoznavali so zdravo in manj zdravo hrano ter sličice hrane razvrščali. Seznanili so se z deklamacijo z naslovom Zobki, plesali so ples Umij zobe. V igralnici so imeli izobešen plastificiran plakat ust z zobni, na katerem so s pravo ščetko čistili packe na zobeh, ki so jih predhodno sami narisali. Otroci so skozi leto vsakodnevno umivali zobe, ni jih bilo potrebno dodatno motivirati, pri umivanju so bili samostojni z nanašanjem zobne paste ter skrbjo za higieno ščetke.



Zapisala: Sara Marušič

SKUPINA ČEBELE

Vzgojiteljica: Mojca Črnologar Merljak

Vzgojiteljica predšolskih otrok – pomočnica vzgojiteljice: Vesna Špacapan

Tudi v letošnjem šolskem letu je bil vrtec vključen v program Zdravje v vrtcu. Program je podprt s strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje in je usmerjen v vse ciljne skupine v vrtcu- otroci, starši, delavci. Rdeča nit programa v šolskem letu 2022/2023 je bila »Prihodnost je moja«.

Dobro počutje je pomemben dejavnik, ki vpliva na zdravje posameznika. Zato smo si v skupini Čebele zadali kot eno izmed prednostnih nalog tudi krepitev zdravja z dejavnostmi na različnih področjih.

S sodelovanjem v programu smo želeli oblikovati zdravo in varno okolje, ki pozitivno vpliva na krepitev in ohranjanje našega zdravja in zdravja otrok.

1. Zdrava prehrana

Pogovarjali smo se o tem, kako lahko pripomoremo k dobremu počutju, kaj lahko mi sami storimo, da se dobro počutimo ter da ostanemo zdravi. Otroci so z različnimi dejavnostmi spoznali, da nam zdrava prehrana pomaga pri ohranjanju našega zdravja. Izdelali smo prehransko piramido, jedli veliko sadja in zelenjave, pili smo predvsem vodo. Ob praznovanju rojstnih dni, otroci niso v vrtec prinašali sladke hrane in pijače. Večkrat smo si pripravili sadno malico, limonado ...



2. Gibanje

Otroke sva celo šolsko leto spodbujali k različnim oblikam gibanja. Vsakodnevno smo se gibali na svežem zraku, velikokrat smo se odpravili na daljše ali krajše sprehode.



V vseh letnih časih smo obiskali Sveti Ot, bližnji hrib, ki nam je poleg gibanja nudil tudi veliko opazovanja narave in spoznavanja okolice.



Dvakrat tedensko smo imeli športno urico, pri kateri so otroci razvijali vse motorične sposobnosti. Športno urico je vodil šolski športni pedagog.



3. Skrb za zeliščni vrtiček

Otroci in strokovne delavke iz skupine Čebele iz vrtca Bukovica smo se v torek, 13. 9. 2022, udeležili delavnice »Predstavitev in zasaditev primera zeliščnega vrta«. Praktična predstavitvena delavnica v sklopu projekta LAS – Z znanjem do trajnostne prihodnosti naravnih virov – VZ-TRAJNOST, je potekala ob stavbi Občine Renče-Vogrsko.



Otroci so spoznali, kako je treba pripraviti zemljišče za zasaditev (primeri tal in klime, priprava gredice in uporaba gnojil). Seznanili so se z orodji (lopata, grablje, motika). Spoznali so tudi pomen zelišč, ki se najpogosteje uporabljajo v kulinariki ter njihove zdravilne lastnosti za človeka.

Med letom smo skrbeli za vrtiček in nabirali zelišča, ki so zrasla. Z njimi smo si pripravili osvežilno pijačo.

4. Skrb za svoje zdravje in za zdravje prijateljev

Velik poudarek sva dajali na rednem umivanju rok (pred obroki, po dejavnostih, po sprehodu ...). Navajava sva jih na pravilno brisanje noskov in kašljanju.

Večkrat dnevno smo tudi prezračili igralnico. Veliko smo bivali na prostem (daljši/krajši sprehodi, igra na igrišču ...).

Otroke sva navajali na skrb za lastno varnost in varnost prijateljev pri različnih aktivnostih. Zagotavljali sva jim intimnost pri opravljanju telesnih potreb.

Opazovali sva otroke ob njihovih morebitnih stiskah. Ob opažanjih, sva jim nudili pozornost, upoštevali sva njihove želje, jih »pocrkljali«. Skrbeli sva za dnevno rutino in otrokom omogočali čim večjo čustveno varnost.

Počitek je potekal umirjeno. Vsak otrok je imel v igralnici svoj umirjen kotiček in ležalnik na katerem se je lahko spočil.

Obiskal nas je Piin oče, gospod Sebastjan Retelj, ki je otrokom polepšal dan s kolesarjenjem. Otroci so spoznali, da je šport zelo pomemben za naše zdravje.



S pomočnico sva se držali rutine, ki je otrokom nudila občutek varnosti.

5. To sem jaz

Otroci so preko različnih dejavnosti spoznavali sebe in svoje telo. Igralnico smo opremili tako, da je nudila možnost igre v različnih kotičkih (»kotiček pri zdravniku«, »kotiček dojenček«, »kotiček pri zobozdravniku«).



Obiskala nas je Lanina mama, gospa Sindi Bažato, ki nam je predstavila svoj poklic – zobozdravnik.



Med letom sta nas obiskali tudi medicinski sestre iz Zobne preventive Nova Gorica, ki sta otrokom vlivale znanje za pomen skrbi za zobe.



V oktobru smo imeli delavnico – zdravstveno vzgojo za predšolske otroke »Zakaj grem na sistematski pregled«.



Otroke pa je najbolj pritegnila dejavnost z naslovom »Dobili bomo dojenčka«. Spoznali so kako otrok nastane, se razvija v maternici, se rodi in raste. Otroci so v igralnici skrbeli za dojenčke - igrače (previjanje, kopanje, hranjenje, vožnja z vozičkom).



6. Varnost v prometu

Skupaj smo opazovali promet in spoznali varne in nevarne poti v okolici našega vrtca. Otroci so spoznali osnovna pravila vedenja v prometu, prometne znake, vozila ter pomen uporabe varnostnega pasu in sedeža. Velik poudarek pa smo dali vlogi pešca v prometu. Večkrat smo se odpravili na sprehod, opazovali cestišče in urili veščine hoje (hoja po pločniku, varnost, prečkanje ceste...). Izdelali smo plakat. Na igrišču smo postavili poligon, kjer so otroci vozili različna vozila (trickli, skiroji). Pri tem so morali upoštevati navodila ter nositi varnostno čelado.



7. Zaščita pred soncem v toplejših mesecih

Otroci so spoznali pomen uporabe zaščitnih oblačil in pokrival. Spoznavali so druge oblike zaščite pred soncem in opeklinami (uporaba sončne kreme) in pomena pitja. Peli smo pesmi,

brali pravljice in se pogovarjali ob različni literaturi na temo sonca, poletja in zaščite kože. Igrali smo se igro vlog »Jaz in ti v senci«. Izdelali smo si pokrivala iz papirja. Risali smo sence na igrišču in se pogovarjali kdaj se lahko izpostavimo soncu in kdaj ne. V toplejših mesecih smo se igrali v naravni senci. Izdelali smo tudi plakat.

Zapisala: Mojca Črnologar Merljak