

ZDRAVJE V VRTCU 2023/24

V programu Vrtec Renče in Bukovica sodelujeta že vrsto let. Vsako leto je rdeča nit tako široko zastavljena ter tematski sklopi tako pestri, da omogočajo izvedbo česar koli se z otroki in kolegicami domislimo. V letošnjem šolskem letu je rdeča nit potekala pod sloganom BESEDE IMAJO MOČ.

V skupinah so tako potekale različne dejavnosti in aktivnosti, ki so spodbujale telesno aktivnost, zdravo prehrano, uporabo vljudnostnih izrazov, ozaveščenost o okolju

V letošnjem šolskem letu smo v obeh vrtcih vpeljale nov način sodelovanja s starši - popoldanske pohode pod naslovom Vesele nogice, ki so temeljili na kakovostnem preživljanju prostega časa otrok in staršev ter povezovanje z vzgojiteljicami na bolj neformalen in sproščen način.

Izobraževanj, ki jih ponuja projekt smo se udeležile vse strokovne delavke in si pridobile nova znanja in ideje za delo.

Opis dejavnosti, ki so bile izvedene v Vrtcu Renče in Bukovica:

MINUTKA ZA GIBANJE

Gibanje je bilo načrtovano in nenačrtovano vpeto v vsakdanje življenje vseh skupin vrtca, od najmlajših do najstarejših. Vsak dan smo si vzeli čas za gibalno dejavnost, ki jo imenujemo Minutka za gibanje. V prvi polovici šolskega leta se je izkazalo, da je gibanje na atriju, na igrišču, v igralnici, telovadnici, v naravi, na hodnikih šole za otroke več kot dobrodošlo. Izvajali smo ga takoj po malici, torej po sedenju na stolu, po malici. Gibalne dejavnosti smo celotno leto prepletali z ostalimi področji (opazovanje narave, matematiko, jezikom ...). Med otroki je bilo že v septembru opaziti velike razlike v gibalnih spretnostih (nekateri otroci se po stopnicah plazijo - strah pred višino, medtem ko nekateri otroci po stopnicah tečejo).

Dejavnosti, ki smo jih izvajali:

- Mlajše skupine enkrat tedensko, starejše skupine pa so dvakrat tedensko obiskovale športne urice pri športnem pedagogu.
- Izvedli smo vsaj en daljši sprehod tedensko.
- Vsak dan minutka za gibanje na atriju.
- Pogosto so se otroci na atriju sprehajali z dežniki ter uživali s škornji in pelerinami na igrišču.
- Ob pojavljanju nemira otrok, težav z koncentracijo in vztrajanjem pri dejavnostih, smo se posluževali aktivnosti, ki otroka sproščajo, umirjajo, od njega zahtevajo osredotočenost na dejavnost. Izvajali smo različne masaže, vizualizacije, igro tišine, igro pantomime ter igre pri katerih se uporablja neverbalna komunikacija.
- Predšolski otroci so uspešno zaključili štiridnevna plavalni in smučarski tečaj.
- V starejših skupinah smo izvedli kolesarski dan v vrtcu.
- V mlajših skupinah so otroci plesali ob glasbi in se razmigali Od glave do peta.
- Izvedba več pohodov v popoldanskem času Vesele nogice. Udeležili so se ga lahko vsi otroci vrtca v spremstvu staršev

JEM ZDRAVO

V obdobju odraščanja je ustrezen način prehranjevanja ključnega pomena, saj telo hrano, ki jo zaužijemo, porabi za izgradnjo kosti, mišic in organov, vpliva pa tudi na razvoj možganov. V tem obdobju je zato izjemno pomembno, ne le, da otrok je dovolj, ampak predvsem da uživa kakovostno, raznoliko in zdravo hrano.

Prehranske potrebe otrok se v času rasti in razvoja spreminjajo. Razvoj telesa je najhitrejši v začetku življenja, nekoliko se upočasni sredi otroštva, in spet okrepi v času pubertete, nakar se ustali. Prav zaradi pospešene rasti, pa tudi zaradi večje vsakodnevne aktivnosti, otroci potrebujejo relativno veliko energije glede na svojo velikost. Da zadostimo vsem potrebam, otrokom v prvi vrsti ponudimo s hranili bogata živila, ki naj bodo čim bolj raznolika.

Prve izkušnje s hrano pomembno vplivajo na izoblikovanje prehranskih navad, pri čemer imamo vzgojitelji in starši pomembno vlogo, saj s svojim zgledom odločilno vplivajo na otrokov razvoj.

Preko celotnega šolskega leta so v skupinah v določenih obdobjih potekale naslednje dejavnosti:

- spoznavanje različnih vrst živil
- simbolna igra tržnica z zelenjavo sešito iz filca
- praznovanje rojstnih dni s sadjem po izbiri slavljenca
- priprava sadne kupe in pomarančnega soka
- okušanje novega/nepoznanega sadja
- priprava jabolčne čežane
- poslušanje zgodbe Zelo lačna gosenica
- razvrščanje sadja in zelenjave
- razvrščanje hrane na zdravo in nezdravo
- spoznavanje zgodbe Velika skrivnost
- Izvedba jabolčnega piknika
- spoznavanje jabolka z vsemi čutili
- izdelava plakata
- ples in petje pesmi Njam, njam, njam
- izdelava prehranske piramide
- igranje slikovne tombole na temo sadja in zelenjave.

Otroci vseh skupin so imeli dnevno na voljo sadje pri malici in kosilu. Celo leto smo otrokom poudarjali kako pomembno je pitje vode in nesladkanih čajev. Velika večina otrok je prinašala v vrtec svojo steklenico z vodo, nekaj redkih posameznikov pa s sokovi in sladkimi pijačami.

Opaziti je, da le peščica otrok ne je sadja ali zelenjave, velika večina otrok v vrtcu pa dnevno posega po zdravem sadju in zelenjavi.

ČUDEŽNE BESEDE

Celotno šolsko leto je zaznamovalo spodbujanje otrok k uporabi vljudnostnih izrazov.

Besede - prosim, hvala, dobro jutro, nasvidenje, hvala ne bom, prosim mi lahko pomagaš – so nas spremljane zapisane na steni igralnice. Odrasli in starši pa smo skušali biti zgled in pozitivna spodbuda za otroke. Veliko težav so otroci imeli z jutranjim pozdravom ali pozdravom ob odhodu domov, a se je naša vztrajnost poplačala. Posluževali smo se simbolne igre ter igre vlog, kjer je bil vzgojitelj igralni partner otroku in ga je skozi igro navajal na uporabo ustreznih besed.

Preko igre in z različnimi dejavnostmi so otroci spoznavali različne načine komuniciranja ter se soočali z izzivi - kako reagiram ko sem jezen, žalosten, vesel, ko je nekdo drug žalosten in podobno. Otroci so si ogledali posnetek z vsebino kako lahko dejanja in besede bolijo ter so sodelovali pri izvedbi socialne igre zmečkano srce, kjer so preko simbolnega poskusa videli, kako besede bolijo in kako grdo obnašanje do drugih človeka prizadene.

Mlajši otroci so vljudnostne izraze spoznavali skozi zgodbici Hvala in Oprosti ter dnevno preko rutine.

ČUSTVA

Glavni cilj projekta je, da otrok zaznava, doživlja in spoznava sebe (svoja čustva) in različne odnose s čustvenega, intuitivnega, socialnega in spoznavnega vidika. V sklopu rdeče niti projekta Besede imajo moč smo otroke preko različnih dejavnostih in z rekviziti otroke spodbujali k prepoznavanju čustev. Čustva smo poimenovali, jih opisali.

Ob vodenju so otroci raziskovali različna čustva in ugibali ali lahko prepoznajo tista, ki jih sami čutijo in tista, ki jih čutijo drugi.

Skozi vse leto so otroci raziskovali čustva kot so veselje, žalost, strah in jeza. Spoznavali so različne načine obvladovanja neprijetnih čustev (npr. ko se pojavi jeza, ko jim nekdo vzame igračo). Otroci so si pomagali z okroglimi blazinami, ki so simbolizirale čustva in so bile otokom v pomoč pri poimenovanju in prepoznavanju čustev.

Otroci so se s književno osebo Piščanček Pik v predstavi identificirali, prav tako so se vživeli in prepoznali čustva kot so strah, jeza, žalost in veselje. Otroci so opisovali situacije ko so jezni, žalostni, jih je strah, so začudeni....

ČISTE ROKE ZA ZDRAVE OTROKE

V vrtcu učimo otroke, da je umivanje rok skrb vsakega od nas, ker le tako lahko sami preprečimo da bi zboleli ali prenesli bakterije in viruse na druge ljudi.

Otroci so spoznavali pravilen način umivanja rok ob deklamaciji Traktor, izvedli smo poizkus s poprom in milom ter si ogledali poučen filmček.

Mlajši otroci so prisluhnili zgodbici Medo je bolan in se pogovarjali, kako ostanemo zdravi. Spoznali so, kako pomembno je, da se oblečemo letnemu času primerno. Otroci so tudi razvrščali oblačila glede na letni čas.

V kopalnicah smo namestili plakate pravilno umivanje rok ter otroke dnevno opozarjali na umivanje rok. Pogosto se je namreč dogajalo, da si otroci po uporabi stranišča niso umili rok.

OSTANIMO ZDRAVI

Skupine prvega in drugega starostnega obdobja so z različnimi dejavnostmi preko celega šolskega leta skrbele za telesno aktivnost otrok, obeležile svetovni dan zdravja, z izdelki sodelovale na Tržnici ob svetovnem dnevu zdravja v Novi Gorici ter mlajšim otrokom omogočile spoznavanje in razvrščanje oblačil glede na letni čas.

REDNO UMIVAM ZOBE

Mlajše skupine otrok so preko zgodbic in pravljic spoznavale, kako pomembno je umivanje zob ter rok. Otroci so večkrat zaplesali ob glasbi "Umij zobe" ter pri tem uživali.

Starejše skupine otrok pa so si od oktobra 2023 do junija 2024 vsak dan umivale zobe. V tem času nas je enkrat obiskala strokovna delavka iz Zobozdravstvene preventive Nova Gorica, ki je otrokom čistočo zob preverila z vijolično tabletko. Velika večina otrok je imela temeljito očiščene zobe, brez starih oblog. Dejavnosti vzgoje za ustno zdravje smo izvajale vzgojiteljice kar se da redno in dosledno. Otrokom sem prebrala pravljico, sporočilo zobne vile, ponovili smo pravilno ščetkanje zob, pravilno prehrano za zdrave zobe in podobno.

V skupini Mavrice smo en mesec gostili lutko zobne preventive Venčeslava, ki je otroke spremljal na vsakem koraku (pri malici, umivanju zob, sprehodu, pri pripravi zdravega pomarančnega soka, na smučarskem tečaju...). Vse dogodivščine smo dokumentirali s fotografijami in zapisali v priloženi dnevnik.

V starejših skupinah smo gostili medicinsko sestro, ki je izvedla delavnico z naslovom Zakaj grem na sistematski pregled? Obiskala nas je v septembru 2023. Otrokom je s pomočjo pripomočkov predstavila in opisala potek sistematskega pregleda. Otroci so bili ves čas aktivno vključeni v dejavnost. Otroci so spoznali, da obiščemo zdravnika tudi ko smo zdravi.

KAJ NAREDIM, DA NE ZBOLIM

Otroci so preko igre spoznavali, kako je pomembno, da posrbimo za svoje zdravje in kako. Ugotavljali so kaj pomeni beseda bolezen in kako lahko telo obvarujejo pred njo. Spoznavali so načine za izboljšanje zdravja, izdelali so plakat s sličicami z naslovom Kaj naredim, da ne zbolim. Ogledali smo si posnetek Čiste roke za zdrave otroke, kjer so se otroci poučili kako se pravilno umiva roke. Izvedli smo dva poskusa, da so si otroci poskusili predstavljati kako bacili potujejo in kako milo prežene bacile.

HIGIENA SPANJA

Spanje je pomemben fiziološki proces, ki je biološko nujen. Kakovostno in zadostno spanje je eden najpomembnejših dejavnikov, ki celostno vpliva na ohranjanje in izboljševanje telesnega in duševnega zdravja ter dobrega počutja vsakega posameznika.

Poleg kakovosti in dolžine spanca je pomembna tudi njegova umeščenost v primeren del dneva, zato mlajše skupine nastopijo s počitkom prej kot starejše skupine otrok.

Mlajši otroci so spoznavali Miška Tipa, ki noče spati, starejši pa so preko gibalnih in socialnih iger spoznavali pomen počitka in spanja za otroke.

OBISK REŠEVALCA

Otroci iz skupine Čebele so spoznali poklic reševalca, si ogledali rešilec ter pripomočke v njem. Otroci so spoznali kaj je potrebno narediti v primeru nesreče, koga pokličemo, na katero številko (112) in kaj moramo operaterju povedati. Otroci so se seznanili s postavljanjem človeka v bočni položaj ter s postopki oživljanja na za to namenjeni lutki. Ogledali smo si mesto v kraju, kjer najdemo defibrilator.

Zapisala: Mateja Komac