



Zdravje v vrtcu

Kobanček

(2020/2021)

V letošnjem šolskem letu je program Zdravje v vrtcu izvajalo 10 skupin centralnega vrtca. Namen programa Zdravje v vrtcu je skozi raznolike a vendar otrokom privlačne dejavnosti vzbujati pozitiven odnos do zdravja, spodbujati skrb za ohranitev zdravja ter dobro počutje in delovati v smeri preprečevanja nastanka bolezni in poškodb.

Na podlagi letošnje rdeče niti »Počutim se dobro 2« smo načrtovali 5 dejavnosti na nivoju vrtca, ob izvajanju smo morali biti pozorni na takrat veljavna epidemiološka priporočila.



MNOŽIČNI TEK ZA OTROKE

Ob začetku šolskega leta, 23. 9. 2020, smo se vse skupine centralnega vrtca udeležile organiziranega množičnega teka s sloganom »Začni mlad, tekmuј pošteno«. Vsaka skupina je pri pripravi nanj ubrala svoj pristop, kar pa je seveda bilo odvisno od starosti otrok. V mlajših skupinah smo se pred tekom pogovarjali o pomenu gibanja, v starejših skupinah pa so se zraven tega še vrstili pogovori o potrebnih oblačilih, pripomočkih, v nekaterih skupinah so si predtem celo ogledali videoposnetke teka športnikov. Tek je potekal na igrišču vrtca in na delu Jabolčne poti po časovnem razporedu, tako da ni prihajalo do mešanja skupin. Naši najmlajši člani, ki so v času izvajanja teka šele začeli s prvimi koraki, so starejše otroke zgolj opazovali ter jih pri teku spodbujali izza svojih teras in na ta način odkrivali pomen gibanja. Pred tekom se je vsaka skupina posamezno ogrela z vajami za razgibavanje – starejši otroci so vaje predlagali že sami, mlajše otroke so pri razgibavanju vodile vzgojiteljice. Tek je potekal na 100 ali 200 metrov, krožno ob ograji (za tiste skupine, ki so tekle na igrišču), razdalja je bila odvisna od pripravljenosti in starosti otrok. Mnogi so po predvideni pretečeni razdalji dokazali, da zmorejo preteči še več, na ta način so h gibanju spodbudili še koga, ki bi sicer že odnehal. Ko so s tekom zaključile že vse skupine, so progo ob pomoči vzgojiteljic in po svojih zmožnostih prehodili tudi najmlajši posamezniki. Skupine, ki so pretekle predvideno razdaljo so za svoj trud prejele priznanje.





HIGIENA ROK, OSEBNA HIGIENA

Za vedno aktualno temo smo se odločili, ker je zaradi epidemije pomen zadostne in ustrezne skrbi za higieno še toliko bolj izpostavljen. V vseh skupinah smo pomen in pravilno tehniko umivanja rok že izpostavili ob samem začetku šolskega leta, saj je to osnova, katero smo utrjevali in nadgrajevali tekom celega šolskega leta. Prejeli smo kar nekaj letakov s pravilni postopki umivanja rok, nekatere smo za obiskovalce vrtca izobesili na oglasnih deskah, otrokom privlačnejše pa smo pritrdili v umivalnice. Dejavnosti smo izvajale vsaka skupina zase, v nadaljevanju bom navedla nekaj primerov iz prakse, ki so se v posameznih skupinah dobro obnesli: spoznavanje pomena in tehnike umivanja rok ob pomoči vzgojiteljice, ki lutko Cicibana (iz pesmi Otona Župančiča – Cicifuj) in otroke nauči pravilne tehnike umivanja rok, tehniko so otroci sprva osvajali preko gibanja, nato pa so se z njo urili pri dejanskem umivanju rok. Lutka Ciciban je otroke še večkrat obiskala, da bi preverila kako jim uspeva. V nekaterih skupinah smo spregovorili o dejavnostih, ki zahtevajo umivanje rok ter si izdelali slikovni prikaz kot opomnik. Posluževali smo se tudi eksperimenta z milom in poprom plavajočim na vodi (ki predstavlja mikrobo), otroci so preko eksperimenta ugotovili, da se mikrobi mila bojijo. Starejše skupine so si čas umivanja rok odmerjale tudi s petjem izbranih pesmi, na spletu so si ogledali posnetke s to tematiko (Čiste roke za zdrave otroke, Umivaj si roke), nova vprašanja odpirali skozi zgodbe (Zmaga nad Bavbacili, knjižica Zdravkove dogodivščine), ker pa o samem umivanju rok vedo že veliko, so utrjevali znanje še iz drugih področij higiene (zobje, umivanje telesa). Zgodba Oh, ti zobki in deklamacija Zajček Repko, sta bili izhodišči za pogovor o zobozdravniku, bakterijah, nekatere skupine so si celo izdelale zobe ter s pomočjo ščetke iz njih ščetkale plastelin, ki je predstavljal ostanke hrane.





KVALITETNO PREŽIVLJANJE SKUPNEGA ČASA DRUŽIN

Tudi v letošnjem letu smo se srečali z zaprtjem vrtcev, na podlagi priporočil za zajezitev korona virusa pa smo se še vedno izogibali druženju v obliki skupnih dogodkov. Da bi ohranili in negovali stike in hkrati družinam podali nekaj predlogov, kako si lahko skupni čas popestrijo, smo iskali različne poti znotraj svojih skupin. Za spletno rubriko imenovano Vrtec na daljavo so nekatere vzgojiteljice posnele lutkovne predstave (Čarovnica Mica in severna zvezda, Razbita buča, Jabolčni kralj, Mojca Pokrajculja, Pikapolonica in pikice), prebirale so pravljice in se ob tem posnele (Poljubček za lahko noč, Ali se ne počutiš dobro, Poldek?, Saj zmoreš, Poldek, Nekega zimskega dne, Neke zimske noči, Neka božična želja, Pojdiva domov, Mali Medo!, Hopek in velikonočni zajček). V predprazničnem času smo družine povabili k izvedbi, družinskega izziva – Odštevamo do praznikov (za vsak dan je bila predvidena naloga za kvalitetno preživljanje skupnega časa), ob odpiranju okenc spletnega adventnega koledarja glasbenih presenečenj, pa so družine lahko uživale ob poslušanju prazničnih pesmi, se ob njih zavrtele ali pa v praksi preizkusile še kakšno idejo, ki se je nahajala ob glasbi. Komunikacija s starši je v različnih intervalih potekala tudi preko e –pošte, vzgojitelji so tudi po tej poti staršem pošiljali ideje za igro, fotografije, ki so nastale ob posameznih dejavnostih v skupinah. Starše so v eni izmed skupin povabili k sodelovanju pri zbiranju medenih receptov, izmed prejetih so nato oblikovali knjižico in jo zopet delili med družine, ki so poročale o tem, da so katerega že preizkusile. V predprazničnem času so družine po pošti prejele voščila. V nekaterih skupinah smo nadaljevali z dejavnostjo Potujoči bralni nahrbtnik, ob upoštevanju priporočil (pranje nahrbtnika po vsakem prejemu, knjige smo dajali v karanteno) in na ta način družine spodbujali k skupnemu branju in poseganju po knjigah.



Zimska pravljica od doma: Pojdiva domov, Mali Medo!





SOLIDARNOST

Otroci se ob mejnikih, ki jih dosežejo počutijo ponosno in odgovorno. V zgodnjih letih se radi pridružijo odraslim pri dejavnostih ter jim želijo pomagati. Dobro se počutijo, kadar je njihova pomoč zaželeno, zato smo si zadali nalogo, da negujemo to njihovo željo po skrbi in pomoči drugim. Za obliko prostovoljstva, medgeneracijske pomoči in solidarnosti se je zopet odločala vsaka skupina zase. Priložnosti, ki smo jih pograbili so bile naslednje:

- Akcija zbiranja odpadnega papirja.
- Akcija zbiranja zamaškov za dečka Luko, s pomočjo katerih, mu bo omogočenih nekaj dodatnih terapij. Da bi družine opomnili in dodatno spodbudili k prinašanju zamaškov, smo otroke seznanili z namenom takega početja, na hodnike obesili letake, postavili škatle (nekatero so opremili otroci), ki so bile namenjene zbiranju le- teh.
- Stiska ljudi ni nujno vedno odmevna, v našem vrtcu smo zaznali družino, ki smo ji lahko pomagali z zbiranjem igračk in osnovnih življenjskih potrebščin, pri tem pa so sodelovale tako družine kot tudi osebje.
- Osebje je svojo solidarnost in podporo izkazalo tudi otrokom, ki se bojujejo z otroškim rakom z nakupom igre Zlata pentlja, katere izkupiček je bil namenjen Junakom 3. nadstropja.
- Z otroki, ki so potrebovali nujno varstvo smo se pridružili akcijama Pošljimo nasmeh, kjer so oddana pisma polepšala dneve starostnikom, pri akciji Božičkova pošta pa je bilo za vsako oddano pismo 10 centov namenjenih dobrodelnemu projektu Čarobna zima. Družine, ki v tem času niso obiskovale vrtca, smo k akcijama povabili preko spleta.
- V zimskem času smo nekatere skupine videle priložnost, da svojo skrb namenijo tudi pticam, ki v hladnejšem delu leta težje pridejo do hrane, zanje smo poskrbeli z izdelavo pogačic, nasuli smo jim hrano.
- Ob dnevu žena so otroci s svojimi spretnimi prstki pripravljali čestitke, izdelke, ki so jih poklonili svojim bližnjim, pozabili pa niso niti na starejše občanke.



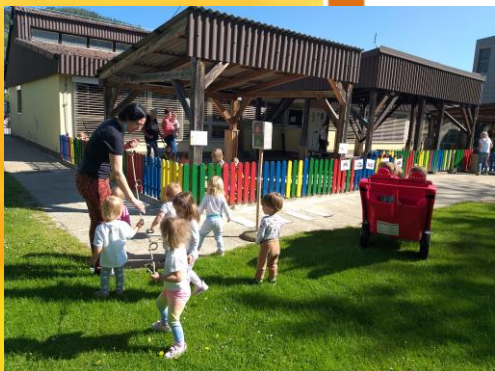


POLIGON ZDRAVJA

Ob skorajšnjem zaključku šolskega leta smo se vzgojitelji dogovorili, da izpeljemo dogodek imenovan Poligon zdravja, s katerim bi utrdili oziroma dopolnili že pridobljeno znanje tekom leta. V torek, 11. 5. 2021 nam je bilo vreme izredno naklonjeno, da smo načrtovan dogodek lahko izpeljali. 5 postaj poligona je bilo razporejenih v šolskem parku, vsebine pa so bile namenjene otrokom od 3. leta pa do vstopa v šolo. Mlajše otroke je prav tako 5 postaj pričakalo na igrišču stavbe vrtca, vsebine pa smo skušali prilagoditi otrokom do 3. leta starosti. Postavitev postaj je bila zasnovana krožno, dogovorili pa smo se tudi, da se na eni postaji poligona naenkrat nahaja le ena skupina otrok z vzgojiteljema (časovni raspored).

Na poligon so se med prvimi podali člani naših najmlajših vrtčevskih skupin, nekateri peš, drugi pa so se postaj udeležili kar iz vozička. Vsebine namenjene mlajšim otrokom, so poudarjale pomen dobrega počutja, kar se je otrokom lahko prebralo z obrazov ob glasbi "Ko si srečen", katero so spremljali s plesom. Naslednja izmed postaj je opomnila na pomen gibanja za ohranjanje zdravja, vsako izmed navodil nas je spodbudilo k drugačni obliki gibanja. Ob izvedbi bibarije smo otroke opomnili na več ključnih vsakodnevnih navad, ki kot celota skrbijo, da naše telo in um ostajata zdrava. Postaja, ki je bila namenjena osveščanju o zdravi prehrani, nas je v večji meri nagovarjala k prepoznavanju in uživanju sadja in zelenjave, ob tem pa smo dobili še dodatno potrditev, kako pomembno je ne le uživanje zdrave hrane temveč tudi pitje zadostne količine vode ter gibanje, h kateremu nas je spodbudila tudi ta postaja. Na zadnji izmed 5 postaj smo utrjevali svoje znanje varnega ravnanja v prometu – počakali smo zeleno luč na semaforju, uspešno in predvsem varno prečkali improviziran prehod za pešce, za konec pa smo imenovali, šteli, prepoznavali barve na fotografijah vozil, ki jih najpogosteje srečujemo v okolici.

Starejši otroci so se pošteno razgibali že ob samem prihodu v park, poskoki po ristanču so jih namreč pripeljali do slikovnih ugank – na njih so bili otroci, ki so z gibanjem predstavljali posamezne živali. Naloga otrok je bila ugotoviti katere živali otroci na fotografijah predstavljajo, nato so gibanja izvedli še sami. Na postaji z vsebino zdrava prehrana, so otroci pobrskali po svojem spominu in ločeno našteji zdrava in nezdrava živila, nato so le ta razvrstili še po skupinah živil, razmišljali so o tem, zakaj vseh živil ne smemo jesti v enaki meri ter prisluhnili ugankam o živilih. Starejši otroci tudi že marsikaj vedo o varnem ravnanju v prometu, najprej so ob pomoči vzgojiteljev prebrali dopolnjevanje "V mestu" in komentirali ravnanje nastopajočega volka. Tudi na tej postaji so jih pričakale uganke, le da so njihove rešitve bile vezane na promet. Da poznajo potek pravilnega prečkanja prehoda za pešce, so dokazali na improviziranem prehodu za pešce v parku. Zadnji dve postaji sta opomnili na pomen zadostne osebne higiene. Najprej so otroci z vzgojitelji prisluhnili pesmi "Zajček Repko" ter z vijuganjem okoli vseh improviziranih zob ponazorili čiščenje ploskev zob. Ob ogledu videoposnetka "Umivaj si roke" pa so otroci utrjevali tehniko pravilnega umivanja rok ter se spomnili, da je tudi to pomemben dejavnik pri skrbi za zdravje.





Ob vsem naštetem so vse skupine sodelovale v programu Varno s soncem in projektu Simbioza Giba, ki vsebinsko dopolnjujeta program Zdravje v vrtcu. Ob tem pa so po skupinah izvajali še naslednje tematsko ustrezne dejavnosti:

- **Bibe:** skupina se je tekom celega šolskega leta medgeneracijsko povezovala z go. Slavico (sprehodi, presenečenje ob dnevu žena). Z obiskom medvedka z zlato pentljo, ki je otrokom predstavil svoje prijatelje iz bolnišnice ter s skupno fotografijo, so obeležili svetovni dan boja proti otroškemu raku. S sodelovanje v projektu Vseslovensko petje s srci, so skrbeli za dobro počutje in svoje duševno zdravje. Izpeljali so še čebelji dan (v okviru Tradicionalnega slovenskega zajtrka) in druge dejavnosti v povezavi z zdravo prehrano in zdravim življenjskim slogom (zdravi rojstni dnevi, srečanje z »Jabolčnim palčkom«).



- **Smehci:** so se seznanjali še s pomenom zdrave prehrane in zdravega življenjskega sloga, te dejavnosti so jim bile predstavljene tudi ob podpori zgodbe Zelo lačna gosenica, srečali so se z »Jabolčnim palčkom«. Pomen gibanja za zdravo telo so poudarjali z vsakodnevno izvedbo gibalnih minutk.

- **Škrati:** so v tabeli zdravja vsakodnevno vodili evidenco dejavnosti (pitje vode, zdravo prehranjevanje, gibanje, skrb za osebno higieno, počitek), ki so jih že opravili, da bi svoje zdravje ohranili. Vse te gradnike zdravja so spoznavali preko obširnejših tematik. V podporo pri seznanjanju z zdravo prehrano je bila zgodba in lutkovna igra Zelo lačna gosenica, izdelali so si semafor zdrave prehrane, se igrali tematsko družabno igro Sadno-zelenjavni bingo, iztisnili so si pomarančni sok. Z vsakodnevним izvajanjem gibalnih minutk (s pripomočki ali brez, rajalne igre, tekmovalne igre, didaktična kocka) so spoznavali pomen gibanja. Dejavnostim na temo higijene rok, je sledila vsakodnevna vaja in utrjevanje v umivalnici. Ob svetovnem dnevu spanja so otroci postali odrasli za en dan, njihova naloga pa je bila uspavati otroke, spoznali so, da je tudi spanec pomemben za dobro počutje in ohranjanje zdravja. Tudi to skupino je obiskal medvedek z zlato pentljo ob svetovnem dnevu boja proti otroškemu raku.



- **Žogice:** so veliko časa preživele na prostem, pogosto so se odpravili na daljše sprehode, kjer so se kot udeleženci v prometu naučili varovati in varno ravnati, nase so opozarjali z nadetimi odsevnimi jopiči, z dvignjeno roko ob prečkanju prehoda za pešce, kadar pa so se nahajali v igralnici, so pogosto gradili ceste ter usvojeno znanje prenesli še v igro. Tudi oni so za izhodišče pri obravnavanju zdrave prehrane uporabili zgodbo Zelo lačna gosenica, na model gosenice so lepili sličice zdrave prehrane, iztisnili so si pomarančni sok in zaplesali ples o pomaranči.



- **Sapramiške:** so povezale dve medsebojno odvisni temi zdravo prehrano in zobozdravstveno vzgojo. Otroci so s ščipalkami razvrščali hrano na tisto, po zaužitju katere se počutijo dobro, polni energije in tisto po kateri se počutijo utrujeni ali pa zbolijo, zraven hrane so razvrstili še sličice dejanj, ki pripomorejo k ohranjanju zdravja. Pogovarjali so se o koristnih učinkih uživanja sadja in zelenjave ter se dogovorili, da bodo jedli tudi olupke. Ugotovili so tudi, da lahko nezdrava hrana v večji meri poškoduje zobe, da bi zobje ostali zdravi, pa potrebujejo nego. Ščetkanje le teh so vadili na mavčnih ulitkih, s katerih so strgali plastelin, ki je predstavljal obloge. S pomočjo slikovnega gradiva so spoznavali postopek pravilnega umivanja zob.



- **Pedenjpedi:** pri seznanjanju s pomenom zdrave prehrane, so za izhodišče vzeli slikanico, ki jim jo je predstavila knjižničarka - Zelo lačna gosenica. Nadaljevali so s pogovori ob knjigi, se pogovarjali katera hrana je zdrava, le-to izrezali iz katalogov ter jo lepili na gosenico. Ob zaključku teme so si ogledali lutkovno predstavo vzgojiteljic z naslovom Sladkosneda lisica. Obravnavali so tudi zobozdravstveno vzgojo ob branju zgodbe Oh, ti zobki, učenju deklamacije Zajček Repko, tudi oni so čistili modele zob s ščetko, na aplikacije zob so lepili sličice bakterij, se pogovarjali o zobozdravnikih ter postopku umivanja zob. Mesec dni so vsak dan izvajali jutranjo telovadbo.

- **Sončki:** so v minulem šolskem letu veliko tekli, ob vsakem odhodu na prosto, so nekaj minut namenili tako imenovanemu teku za zdravje. Slikanica z naslovom Kaj je najlepše (J. Slapnik) jim je predstavljala izhodišče za mnoge pogovore o tem kdaj se kdo dobro počuti, tekom leta so je zvrstilo nekaj srečanj z zunanjimi izvajalci, spomin na katere bo v posameznikih obudil prijetne občutke. Za prijetno klimo v igralnici so skrbeli z igranjem najrazličnejših socialnih iger.



- **Metuljčki:** že od začetka šolskega leta so otroci veliko pogovorov namenjali prepoznavanju čustev, govorili so o primernih načinih izražanja čustev, kaj lahko storijo kadar se počutijo slabo, izdelali so si pripomoček - loparček počutja, ki jim služi za lažje izražanje čustev. Izvedli so delavnico o čustvih, izhodišče zanjo pa je bila zgodba o krokodilu Rožletu. Pomen gibanja za dobro počutje so utrjevali z vsakodnevnim izvajanjem gibalnih minutk. Ob svetovnem dnevu boja proti otroškemu raku so tudi oni izvajali dejavnosti, preko katerih so razvijali empatijo do bolnih otrok, krepili zavedanje kako srečni so lahko, da so zdravi. Iz zlatega traku so si izdelali pentlje ter barvali pobarvanke z motivi junakov iz 3. nadstropja. Združili so tudi temi zdrave prehrane in zobozdravstvene vzgoje. Hrano so na predlogo zob razvrščali glede na to ali gre za zdravo ali manj zdravo.

- **Mavrice:** temo zdrave prehrane so obogatili z risanjem, izrezovanjem hrane iz katalogov in lepljenjem sličic na "zdrave krožnike". Govorili so o hrani, ki jo imajo najraje in razmišljali v kakšnih količinah jo lahko uživajo, v pomoč jim je bila prehranska piramida. Svetovni dan boja proti otroškemu raku so obeležili s pogovorom o drugačnosti, bolnim otrokom so se poklonili z izdelavo zlatih pentelj, z družabno igro kart – Junaki 3. nadstropja, barvali so tudi pobarvanke z motivi le-teh. Pri obravnavi vsebine – zdrav način življenja so za izhodišče vzeli knjižico Zdravkove dogodivščine. Skupaj so oblikovali pravila, ki so zajemala gradnike, ki kot celota pomagajo pri ohranjanju zdravja.



- **Pikaplonice:** skupina je s pogostimi sprehodi v okolici vrtca bila pogosto vključena v promet. Vključevanje jim je prineslo veliko praktičnih izkušenj varnega ravnanja v prometu. Dosledno so skrbeli za svojo vidnost v prometu (jopiči, dvig rok, pravilno prečkanje cestišča). Ob spremljanju prometne signalizacije so spoznali nekatera pravila v prometu, spoznali so kje vodi varna šolska pot. Z zgodbo "Zdravkove dogodivščine v prometu" so še nadgradili svoje znanje in odprli dodatne pogovore. Izdelali so maketo vrtca in bližnje okolice. V skupini so govorili o skrbi za naravo ter ugotovili, da k temu spada tudi skrb za čebele. Ogledali so si videoposnetke o čebelah, čebelarjih, obiskali čebelnjak temo so povezali z zdravo prehrano. Odpadne materiale so reciklirali in si izdelali še svoj čebelnjak. S sodelovanjem družin je nastala skupinska knjižica medenih receptov, otroci pa so izbrali enega izmed receptov, ki so ga v skupini tudi preizkusili.