

ZDRAVJE V VRTCU – VRTEC VRTILJAK

Vrtec že veliko let sodeluje v nacionalnem projektu Zdravje v vrtcu, ki deluje pod okriljem Nacionalnega inštituta za javno zdravje, kateri promovira zdravje, usmerja izvajanje aktivnosti za ohranjanje in krepitev zdravja v vrtčevskem okolju in izven tega. Vsebine so povezane z zdravjem, dobrim počutjem, izmenjavo dobrih praks in sodelovanjem s strokovnjaki NIJZ.

Letošnja rdeča nit projekta je bila Prihodnost je moja. Z raznovrstnimi dejavnostmi smo vzpodbujale zdrav način življenja, kamor sodi gibanje, zdrava prehrana, dobro počutje za našo prihodnost. Otroci se bolj ali manj vsega šele učijo, odrasli pa z novimi izkušnjami lahko svoja prepričanja in navade tudi spremenimo. Zavedamo se, da izkušnje, stališča in vzorce vedenja, ki jih otroci pridobijo v predšolskem obdobju, večinoma obdržijo za vse življenje.

Poudarek je na krepitvi, ohranjanju in skrbi za zdravje kamor sodi zdrava, pravilna prehrana, ustrezne prehranske navade, higiena, gibanje, zdrav življenjski slog, dobro počutje, krepitev posameznika in družbe za našo prihodnost. Želimo si, da bi bili otroci zdravi, zadovoljni in nasmejani. V okviru projekta smo sledili rdeči niti, zastavljenim ciljem, aktivnostim in vsebinam, ki smo jih z otroki izvajali v vrtcu. Vzgojiteljice smo načrtovale dejavnosti in oblikovale cilje primerne starosti otrok in jim tako približale dejavnosti na njim čim bolj zanimiv in zabaven način. Kot poglobitveno so se dejavnosti osredotočale na zdrav življenjski slog, kamor sodi zdrava in pravilna prehrana, gibanje za zdravje in zdrav način življenja, gibanje na prostem, sprehodi in izleti v naravo, narava in varovanje okolja, varno v prometu, ustrezna higiena, varno s soncem, duševno zdravje in še več za našo prihodnost. Vse od meseca septembra smo gradili na medosebnih odnosih in dobrem počutju vsakega posameznika. Odrasli in otroci lahko poskrbimo, pripomoremo k dobremu počutju in tako krepitvi naših odnosov, družbe in skupnosti.

Pozornost smo posvečali higienskim navadam, skrbi za higieno rok, higieno kašlja,...

Vsakodnevno smo poskrbeli za temeljito umivanje rok otrok in odraslih, razkuževanje rok pri odraslih osebah, zračenje, razkuževanje, higieno ... V sodelovanju z ZD Maribor smo izvedli dejavnosti oziroma delavnice za otroke in predavanje za starše.

Projekt smo povezovali z vsemi področji dejavnosti in ga hkrati povezovali z drugimi projekti Eko vrtec, Eko beri, Mali sonček, Trajnostna mobilnost, Pasavček,...

Poudarek je bil na družbi, zgodnjem naravoslovju, pomenom ohranjanja narave in varovanjem okolja v povezavi z gibanjem. Gibanje kot prednostna naloga vrtca, je pomemben element zdravja in zdravega načina življenja. Vsakodnevno smo izvajali gibalne minute znotraj igralnic, na hodniku in na prostem, velik poudarek smo namenili vadbenim uram, osmišljeni hoji, daljšim aktivnim sprehodom, izletom in izvajali druge gibalno-športne aktivnosti.

Ob medenem tednu v mesecu novembru, smo se pridružili vseslovenski akciji

Tradicionalni slovenski zajtrk, v okviru katerega so potekale dejavnosti povezane z zdravo prehrano in zdravim načinom življenja. Dejavnosti na temo zdrave prehrane v povezavi z zdravim načinom življenja smo izvajali skozi vso šolsko leto, z vitaminskimi dnevi, vihtenju kuhalic, ob družabnih dogodkih in praznovanjih v oddelkih, kjer so otroci aktivno sodelovali pri pripravi malic, prigrizkov, obrokov.

V vrtcu smo obeležili svetovni dan zdravja in tako 7. aprila izvedli raznovrstne dejavnosti s poudarkom na gibanju.

Letos je bil svetovni dan zdravja poseben s sloganom »Zdravje za vse«, saj je SZO obeležil svojo 75. obletnico.

V šolskem letu 2022/2023 je v našem vrtcu sodelovalo 8 skupin enote vrtca Vrtiljak, od tega je 6 skupin uspešno oddalo poročilo o projektu.

Strokovne delavke so se uspešno udeležile na jesenskem ali pomladnem izobraževanju, nekatere med njimi so se udeležile obeh izobraževanj. Strokovne delavke so poročale o naslednjih aktivnostih: Zobozdravstvena vzgoja, Zdrava prehrana, Osebne higiena, »Varno s soncem«, Varnost v prometu / na igrišču, Duševno zdravje, Gibanje, Zdrav način življenja, Narava in varovanje okolja, Drugo.

Raziskovanje našega dobrega počutja, skrbi za zdravje se nadaljuje,...zato se v vrtcu veliko igramo, sodelujemo, si pomagamo, poskrbimo za dobro počutje, se gibamo in se zabavamo. Stopamo na poti ustvarjanja zdrave prihodnosti za nas in naše otroke.

Zapisala:

Rebeka Kukolj