ZDRAVJE V VRTCU

POROČILO ENOTE POTEPUH
2019-2020

V programu so sodelovali: Maja Kozlovič, Patricija Končar, Nevenka Ulčar, Vesna Košir Pevec in Nastja Šrenk.

Naš vrtec je vključen v program Zdravje v vrtcu, ki ga je pripravil Zavod za zdravstveno varstvo Ljubljana (sedaj preimenovan v NIJZ). Sodelovanje v programu pomeni, da smo skozi celo leto krepili in ohranjali naše zdravje ter zdravje otrok. S posameznimi dejavnostmi smo pokrivali sledeča področja: zdrava prehrana, telesna dejavnost, medsebojni odnosi, osebna higiena in varno fizično okolje in zdravo praznovanje rojstnega dne.

V naše mesečne tematike smo redno vključevali dejavnosti s katerimi smo pri otrocih krepili zavedanje po skrbi za zdravje. Naj naštejemo nekaj področij:

- Zdrava prehrana: okušanje različnih vrst hrane in navajanje na zdravo prehrano, kultura prehranjevanja, zdravi napitki, tradicija
- zobozdravstvena vzgoja
- oblikovanje osnovnih življenjskih navad
- narava in varovanje okolja: seznanjanje z varnim in zdravim načinom življenja, skrb za okolico, spoznavanje gozda, izdelki iz odpadnega materiala
- osebna higiena: umivanje rok, počitek
- veliko gibanja in bivanja na svežem zraku
- duševno zdravje

ZDRAVA PREHRANA

Vrtec s svojimi smernicami zdrave prehrane poskrbi, da imajo otroci s 4 uravnoteženimi obroki zdrav in pester prehranjevalni ciklus. Otroci okušajo nove okuse in spoznavajo hrano, poskrbimo, da ponudimo vso hrano otroku in da ga spodbujamo k žvečenju hrane. Otroci preko zgodb in pravljic spoznajo pomen zdrave prehrane. Zdrav in pester zajtrk je stalnica v vrtcu. Otroci okušajo nove okuse in spoznavajo hrano. Spodbujamo jih, da poskusijo vso hrano, čeprav jim kakšna na prvi izgled ni všeč (zmoti jih predvsem barva hrane). Ponudimo jim veliko sadja in zelenjave. Spodbujamo jih k pitju vode oziroma nesladkanega čaja. Učimo se kulturnega prehranjevanja in uporabe pribora. Za zajtrk določimo dežurnega otroka, ki pomaga pri vseh obrokih. Zajtrk poteka samopostrežno. Otrokom je ta način zelo všeč, navadijo se samostojnosti in lastnega odločanja. Otroci imajo zelo radi sadje, niso izbirčni in ga veliko pojedo. Všeč jim je, ker si lahko izberejo različno sadje. Večkrat sami povedo kakšen jim je določen okus sadja ter povedo ali jim je všeč ali ne. Včasih si otroci poskušajo samostojno narezati sadje in si izdelamo sadna nabodala oziramo si pripravimo sadno malico na drugačen način. Preko peke v vrtcu, so otroci spoznavali kulturo vedenja v kuhinji in kako pomembna je higiena in varnost v kuhinji. Otrokom med letom ponudimo zdrave namaze, za katere smo letos že sami pridelali zelišča v vrtčevem zeliščnem vrtu. Otroci se tako učijo, kako pomembna je samooskrba in da lahko že z majhnim vrtom pridobimo veliko zdrave hrane. Otroci so zelišča tudi nabirali, sušili in pripravili smo čaje za napitke, izdelali smo metin in melisin sok, pripravili veliko suhih začimb za dodatke k prehrani. Posebnost naše enote je zeliščni vrt, ki ga otroci in zaposleni redno vzdržujemo in sadove našega letošnjega dela, smo posušili, zelišča pospravili v steklene posode in za darilca pripravili zeliščno sol. Kozarčke smo napolnili z naravnimi sestavinami in poleg zavezali napis, zakaj lahko uporabljamo zeliščno sol. ZELIŠČNA SOL Uporabimo jo lahko za začinjanje jedi na krožniku ali pri kuhanju, lahko pa jo uporabite tudi za namen aromaterapije – v savni, kopalnici ali spalnici, saj ima izredno prijeten vonj. Primerna je tudi za kopel ali solni piling za celo telo (tradicionalna piranska sol, posušena zelišča (vrtni origano, šetraj, majaron, rožmarin). V sklopu osveščanja otrok smo si v skupini pogledali posnetka ČISTE ROKE ZA ZDRAVE OTROKE IN OSTAL BOM ZDRAV. Po ogledu posnetka smo se pogovorili o vsebini, kako so ravnale lutke v predstavi in kako pravilno ravnati.

V mesecu februarju nas je obiskala gospa Alenka Bedenčič iz ZD- Moste Polje. Tokrat nam je predstavila kaj vse spada pod zdravo prehrano in kako pravilno določimo katera hrana je zdrava in katere je bolje, da jo pojemo zelo malo ali celo nič. S seboj je prinesla različne slike o različni hrani. Skupaj z otroki so ugotavljali ali je hrana dobra za naše telo ali ne. Na otroški in preprost način jim je razložila zakaj je dobro, da določene hrane pojemo veliko in določene malo ali nič. Nato so na tri različne barvne papirje otroci nalepili različno hrano. Na zelen list hrano, ki je zdrava, na oranžen list hrano, katero lahko pojemo občasno in na rdeč list hrano katero je bolje, da je ne jemo. Nastala je barvna piramida sličic zdrave in ne zdrave hrane. Otroci so bili ponosni na svoj izdelek.

NARAVA IN VAROVANJE OKOLJA

EVROPSKI TEDEN ZMANJŠEVANJA ODPADKOV

Evropski teden zmanjševanja odpadkov smo obeležili s pogovorom o pravilnem ravnanju odpadkov, kako lahko mi poskrbimo, da bi bilo odpadkov manj. Prebrali smo pravljico Plastenka Nevenka, ki je govorila o ločevanju embalaže in kaj vse se nato lahko na novo izdela iz nje. Opremili smo eko kotičke: nad koši smo nalepili in označili kam spadajo določeni odpadki; z risbo označili, da za brisanje rok potrebujemo samo eno brisačko ter zapiramo vodo, ko si milimo roke; v gozdu smo si izbrali štiri drevesa, ki jih bomo opazovali skozi vse letne čase, jih slikali, nabrali njihov plod in list, v vrtcu izdelali plakate katere bomo skozi letne čase dopolnjevali. Ob cesti in v gozdu smo pobirali smeti. Otroci so bili zelo natančni in nam obljubili, da bodo smeti pobrali tudi v svoji okolici. Izvedli smo akcijo zbiranja starega papirja. Izvedli smo akcijo zbiranja starega papirja in tako kot vedno obvestili krajane Janč, da se nam pridružijo pri zbiralni akciji odpadnega papirja Zahvaljujemo se vsem staršem in krajanom za pomoč in sodelovanje. Najbolj zanimivo je bilo, ko so otroci lahko gledali kako se zabojnik papirja naloži na kamion. Otroci so iz odpadnega materiala izdelali inštrumente: bobne, ropotulje, brenkala, činele. Za zaključek tedna smo preizkusili nove inštrumente ter zaigrali in zapeli naše znane pesmi.

VAJA EVAKUACIJE

V vrtcu Pedenjped, enota Potepuh smo 11.10.2019 skupaj z učenci in učitelji izvedli vajo evakuacije. Ob 9.45 je bil v šoli sprožen alarm, ki so ga pripravili gasilci iz PGD Prežganje. V sodelovanju z njimi smo tudi izvedli evakuacijo iz stavbe. Po prihodu gasilcev so ti iz stavbe rešili namerno pozabljeno učenko. Nato so gasilci predstavili svoje delo, razkazali so nam gasilski avto in opremo. Otroci so tudi poskusili gasiti z brentačo. V vaji reševanja je bilo prisotnih skupaj 42 otrok, od tega 9 jasličnih, 17 druge starostne skupine in 16 šolskih. Poleg je sodelovalo 9 odraslih in 3 gasilci iz PGD Prežganje. Vajo evakuacije smo končali ob 11 uri.

OSEBNA HIGIENA

V januarju nas je obiskala gospa Alenka iz ZD- Moste Polje. Pogovarjali smo se o higieni in umivanju rok. Najprej smo si pogledali poučen filmček o bacilih, kako hitro lahko pridejo na naše roke in kako nevarni so. Gospa Alenka jim je na otroški način razložila vse o higieni in bacilih. Praktično je nato z manjšo skupino otrok pokazala kako se pravilno umiva roke. Otrokom je bilo zelo zanimivo saj je gospa Alenka na njihove roke namesto bacilov posula bleščice. Nato so morali vse bleščice-bacile na pravilen način očistiti iz rok. Umivanje rok je otrokom predstavila preko zanimive pesmice o traktorju. Ostali otroci, ki so čakali na vrsto, so ta čas barvali pobarvanke, ki jim jih je pripravila. Za konec je gospa Alenka prebrala poučno pravljico o muckih v nosu in kako pravilno obrišemo nos in kihnemo. Veliko otrok je pravilen postopek že poznalo, drugi so ga ponovili. Še nekaj časa so otroci opazovali pesmico o traktorju, ki smo jo obesili nad umivalnik, in si po postopku, ki je narisan umivali roke. Opazila sem, da so se opozarjali med seboj in se preverjali. Velikokrat sem opazila, da so starejši otroci pri pravilnem umivanju pomagali mlajšim. Skozi celo leto s sodelavko otroke spodbujava k pravilnemu in doslednemu umivanju rok ter pravilnemu kihanju in brisanju nosu.

VARNOST V PROMETU

TEDEN MOBILNOSTI

V tednu mobilnosti smo se pogovarjali o prometu, kakšen promet poznamo in kakšna prevozna sredstva poznamo. Otroci so si veliko zapomnili in zelo radi povedali s katerimi prevoznimi sredstvi so se že peljali. Ves teden so otroci lahko s seboj prinesli prevozna sredstva za igro v igralnici in zunaj na igrišču. Zelo všeč jim je bila naša nova cesta in okoli nje so sestavili veliko stolpnic, hiš, igrišč, … iz lesenih kock. Zunaj so zelo radi uporabljali poligon s postajami. Zelo zanimivo jih je bilo opazovati, ko so se vstavili pri bencinski črpalki in avtopralnici in ju uporabili. Velikokrat se je en od otrok postavil k postaji MCDonalds in sprejemal otroke, ki so se z vozilom vstavili. V tem tednu smo odšli na daljši pohod do planinskega doma. Tam smo se poigrali na naravnem igrišču. Otroci so zelo uživali. Pohod smo nadaljevali mimo nogometnega igrišča proti vrtcu. Med potjo smo si ob cesti ogledali prometne znake in se pogovorili o njih, kaj pomenijo in zakaj so postavljeni ob cesti.

Skozi vse leto otrokom postavimo različne poligone. Otroci se mimo vozijo s kolesi. Večkrat na leto se pogovarjamo kako pomembna je pravilna vožnja s kolesom in kako pomembno je pravilno ravnanje v prometu.

GIBANJE

Otrok skozi gibanje zaznava, odkriva, preizkuša svoje telo, doživlja veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih ter gradi zaupanje vase. Gibanje daje otroku občutek ugodja, varnosti in veselja. Z gibanjem raziskuje, spoznava in dojema svet okrog sebe. Gibanje je zelo pomembno tudi za otrokov razvoj možganov. Otrok potrebuje gibanje in gibanje je temeljni dejavnik vsakega otroka. Vsak dan preživimo veliko časa zunaj. Tako krepimo tudi naš imunski sistem. Ven ne gremo samo ob močnem dežju ali visokem UV sevanju. Veliko dejavnosti izvedemo zunaj ali v gozdu. Otrokom smo večkrat med letom pripravile poligon z raznimi ovirami. Poligon smo večkrat izvedli tudi zunaj na, igrišču. Vsak s svojim vozilom je premagoval ovire na »cesti«. Kadar je vreme slabo pa poligon postavimo skozi celo sobo in skozi hodnik, uporabimo tudi stopnice. Otrokom skozi vse leto pripravljamo dejavnosti iz gibalno/športnega programa MALI SONČEK. Tako na koncu skoraj vsi otroci usvojijo dejavnosti, ki so namenjene njihovi starosti. Posebej pohvaliti moram sprehode in pohode. Otroci zelo radi hodijo, nimajo težav z daljšimi pohodi. Naš vrtec ima prednost v tem, da imamo vse naokoli veliko gozda. To zelo radi izkoristimo in veliko dejavnosti pripravimo v gozdu. Otroci v gozdu plezajo, premagujejo razne ovire, razvrščajo liste ali palice, v gozdu smo naredili čutno pot ali se preprosto igrajo in zabavajo v gozdu. Prav v tej prepuščeni igri pa se odkrije otrokov karakter, zmožnosti, domišljija. Pri bivanju v naravi se naučimo spoštovati naravo, jo čuvati, jo ne onesnaževati in spoznamo kaj vse nam lahko ponudi. Redno izvajamo sprehode po okolici vrtca in skušamo uresničiti naš cilj, da smo vsak dan zunaj.

TELOVADBA: v enoti organizirano telovadbo enkrat na štirinajst dni. Telovadbo vodi naša sodelavka Barbara Brus. Otroci zelo radi sodelujejo in izvajajo vaje.

SVETOVNI DNEVI POVEZANI Z ZDRAVJEM

SVETOVNI DAN MIRU

Obeležili smo svetovni dan miru in skupaj s šolarji OŠ Sostro podružnica Janče posadili drevo. Zapeli in zaplesali smo okoli novega drevesa. Cilj mednarodnega dneva miru je, da se med ljudmi razširi vest, da obstaja alternativa vojnemu stanju in da je možen tudi svet, v katerem vlada mir. Mir se danes spopada z novo nevarnostjo – s podnebnimi razmerami, ki ogrožajo našo varnost, preživetje in naša življenja. Zato so osrednja tema letošnjega mednarodnega dneva miru podnebne spremembe in podnebni ukrepi.

SVETOVNI DAN HRANE

Svetovni dan hrane smo obeležili z aktivno zbiralno akcijo hrane, ki smo jo namenili družinam v finančni stiski. Pogovarjali smo se o hrani, kako je za življenje pomembna in kako bi bilo, če jo ne bi imeli. Otroci so si sami rezali sadje in si izdelali sadna nabodala. Z velikim veseljem so jih pojedli in se po družili med sadno malico.

TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK

V petek, 15. 11. 2019, smo obeležili tradicionalni slovenski zajtrk. Prejšnji dan so otroci s skupnimi močmi izdelali čebele iz naravnega materiala. V petek zjutraj smo pripravili mizo za zajtrk. Otroci so na mize postavili prtičke in čebele s svečkami. Zajtrk je bil nekoliko poseben saj smo imeli lepo pripravljeno mizo in zatemnjen prostor, da so svečke prišle do izraza. Otroci so si z veseljem namazali maslo in med in z užitkom pojedli zajtrk. Po zajtrku smo si ogledali kratek poučen posnetek kako pomembne so čebele. Nato smo poslušali še znano Slakovo pesem Čebelice in zaplesali ob njej.

POČUTIM SE DOBRO

Naš vrtec se nahaja na obrobju Ljubljane, visoko v hribih in je obdan z gozdom. Zaradi tega želimo, da se čim več dejavnosti izvaja v tem naravnem okolju in ga pogosto uporabljamo kot naravno učilnico. Naši otroci se » V GOZDU POČUTIJO DOBRO«.

V septembru smo preživeli DAN V GOZDU. Zbrali smo se v vrtcu. Pripravili vse potrebno za naš dan in odšli v gozd. Najprej smo imeli zajtrk nato smo izvedli različne gozdne igralnice. Izvedli smo naravni poligon: plezanje, plazenje, preskoki, skakanje, tek, … Poslušali smo naravo in zvoke gozda. Ker je ravno čas, ko rastejo gobe, smo nabrali tudi nekaj le teh. Otroci so bili zelo veseli dneva v gozd. Čeprav zelo veliko obiskujemo gozd in v njem izvajamo najrazličnejše aktivnosti in dejavnosti, jim je bil današnji dan še posebej zanimiv. Predvsem zaradi zajtrka in malice, ki smo ju izvedli v gozdu. Nekateri so bili veseli, ker so lahko ta dan prinesli svoje steklenice s pijačo.

V gozdu smo poiskali štiri različna drevesa: hrast, kostanj, smreka, bukev; ki jih bomo opazovali skozi vse letne čase. Od vsakega drevesa smo poiskali plod in list ter v vrtcu izdelali plakate. Drevesa smo opazovali skozi vse letne čase ter dopolnjevali naš plakat in na njem beležili spremembe. Ugotavljamo, da se otroci iz naše skupine zelo radi gibajo in preživljajo čas zunaj, predvsem v gozdu. Pogosto nas že zjutraj sprašujejo, če bomo tekom dneva odšli na igrišče ali na sprehod, ter se razveselijo našega pozitivnega odgovora. V gozd se bomo še vračali in v njem izvajali dejavnosti ali se samo igrali, saj ravno z igranjem otrok pridobi prav vse kar potrebuje in razvija svoje gibalne sposobnosti ter se mu z gibanje še bolj razvijajo možgani in misli v njih.

GOZD JE VEDNO LEP

Tudi v mesecu februarju smo večkrat obiskali naš čudovit gozd. Otrokom se v gozdu vedno veliko dogaja in že komaj čakajo, da ga obiščemo. Čeprav je februar še zimski mesec, smo se sprehajali po gozdu, kot da bi bil že čas pomladi. Zadnji teden v februarju nas je presenetil sneg. Otroci so bili veseli in razigrani. Ker smo vedeli, da bo sneg najverjetneje hitro izginil, smo takoj po zajtrku odšli skozi gozd in se ustavili na naši obgozdni jasi. Otroci so se kotalili, delali »angelčke« in snežake ter valili kepe, ki so nastale zares ogromne.

ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA

V sodelovanju z osnovno šolo smo izvedli aktivnosti postavitve ekovrtov. Operacija je prispevala k ohranjanju in varovanju naravnih danosti ter biotski raznolikosti, saj se je oskrba in vzgoja rastlin vršila po načelih permakulture, s čimer so se zmanjševali negativni vplivi na okolje, hkrati pa smo s tem ohranjali naravo. Z izvajanjem praktičnega ustvarjanja in dela v naravnem okolju želimo, da bi otrok in narava zopet postala prijatelja, da bi jo otrok doživljal z vsemi svojimi čutili, saj mu bo le tisto, kar bo sam ali z našo pomočjo spoznal, priraslo k srcu. Otroci bodo s tem spoznali pravo vrednost, prevzeli tudi lastno odgovornost za ohranjanje tistega, kar je neločljivo povezano z življenjem na podeželju - NARAVO. Ena od prvih učilnic za potešitev radovednosti otroka, je naravno okolje, kot so travnik, vrt, park, njiva, gozd, soseska. Prav predšolskem obdobju se postavljajo temelji posameznega otroka, ki bodo vplivali na proces učenja in vzgoje v višjih starostnih obdobjih otroka. Ne smemo pozabiti, da smo odrasli s svojim odnosom, aktivnostjo, zgledom otrokom vedenjski in učni vzor. Otrok sledi našemu zgledu in se tako nauči imeti rad zemljo in jo spoštovati. Ni nam treba na dolgo in široko razlagati, za kaj pripravljamo kompostni kup ali zakaj zbiramo star papir. Ko nas bo videl da to počnemo, bo instiktivno vedel, da ja tako prav. Poleg novega zeliščnega vrta, ki je v mesecu maju že lepo uspeval, smo na vrt ob vrtcu postavili še visoko gredo in kompostnik. V visoko gredo posadimo sadike solate, da lahko hitro uživamo v sadovih našega dela, saj solata zelo

hitro raste. Kompostnik je tudi nova pridobitev, saj vanj lahko odlagamo ves plevel iz grede. Pri sestavi kompostnika so sodelovali izključno otroci, saj je zasnovan zelo enostavno in otroci so ga zložili kot kocke. Pri vsakem delu, ki se ga lotimo sodelujejo otroci, ki pri tem tudi izredno uživajo.

DUŠEVNO ZDRAVJE

V skupini smo se najprej za vaje čuječnosti usposabljali zaposleni, obe vzgojni delavki vzgojiteljica in pomočnica vzgojiteljice. S čuječnostjo (mindfulness) spreminjamo odnos do lastnega doživljanja v bolj sprejemajoč način brez presojanja (kar po raziskavah zmanjšuje stres, duševne težave kot so depresija, anksioznost in tesnoba, izboljšuje razpoloženje, delovne rezultate in odnose, ter povečuje imunsko odpornost). Pri otrocih želimo razvijati pozornost, notranjo mirnost, sproščenost, sočutje, polno doživljanje sebe in zavedanje sedanjega trenutka. Glede na številne raziskave o problemu duševnega zdravja med prebivalstvom, posebej med otroki in mladostniki (prevelika storilnost, stalno hitenje, premalo proste igre in preživljanja časa v naravi ter zavedanja trenutka "tukaj in zdaj"), smo se v skupini odločili, da z otroki pričnemo z vajami čuječnosti, ki smo jih vnašali v mesečne priprave. Z otroki smo tako izvajali masaže, tibetanske vaje, vaje umirjanja, vaje poslušanja

Uredili in zapisali Maja Kozlovič in Vesna Košir Pevec.