**POROČILO - ZDRAVJE V VRTCU v šol. l. 2019/20: PIKAPOLONICE**

Vzgojiteljica: **Majda Cegla** , vzg., pomočnica vzgojiteljice: **Tadeja Kerznar**

**ZOBOZDRAVSTVENA NEGA**

V okviru projekta *''Akcija za čiste in zdrave zobe''* smo se z otroki pogovorili o zdravju, o pomenu zdravja. Ob dejavnostih smo otroke navajali na dejavno skrb za svoje zdravje in varovanje pred poškodbami – obolelostjo zob in ustne votline. Poudarili smo načine zdrave hrane, prehranjevanja in pomen hrane za otrokove zobe, pa tudi o manjših, komaj vidnih in nevidnih bitjih, ki so nevarni za otrokove zobe. Med letom nas je enkrat mesečno obiskala medicinska sestra. Ta dan smo cel dan namenili zobozdravstveni preventivi. Ogledali smo si film ''Umivanje zob'' – demonstriranje pravilnega ščetkanja zob. Ogledali smo si tudi risanko ''Čarobna zvončica''.
Ob koncu šolskega leta so vsi otroci prejeli pohvalo za pravilno umivanje zob.

**OSEBNA HIGIENA**

Spoznali smo korake umivanja rok. Vzgojiteljica in pomočnica sta demonstrirali ob lijakih, otroke opazovali in usmerjali ob sami dejavnosti. Poudarili in pogovorili smo se o nevidnih živih bitjih (bacilih, bakterijah,…), ki so velika nevarnost našemu zdravju in ob tem poudarili pomen čistih rok (s tem preprečimo veliko bolezni). Osebno higieno smo poudarili tudi pri prehranjevanju. Vsakodnevno smo izvajali dežurstvo 2 otrok, ki sta pobrisala mize, razdelila prtičke, jedilni pribor ter zaželela Dober tek!Pogovarjali smo se o bontonu lepega prehranjevanja brez packanja in raztresanja hrane. Po končanem obroku, so posodo in ostanke hrane očistili oziroma pospravili ter pravilno razvrščali na voziček.
Ogledali smo si film ''Čiste roke za zdrave otroke'' in ''Ostal bom zdrav''.
To dejavnost smo izvajali celo šolsko leto.

**GIBANJE**

V tem šolskem letu smo velikokrat zapolnili čas med dejavnostmi z aktivnimi odmori z:

* gibalnimi igrami
* gimnastičnimi vajami za določen del telesa
* plesi (Sneženi mož, ples Valček, Dinozavrov ples, Od glave do peta,…)

Če nam je vreme dopuščalo, smo vsakodnevno izvajali gibanje na prostem in se sprehajali po gozdu in travnikih. Velikokrat smo trenutke zapolnili s prosto igro. Otroci so bili izvirni, iznajdljivi, kreativni.
V mesecu septembru smo izvedli športni teden z dejavnostmi:

 - pohod do Korit s starši, starimi starši in starejšimi občani

- spretna ura v telovadnici z učenci 2.raazreda osnovne šole

Izvajali smo športni program MALI SONČEK: *6 planinskih izletov, od tega en pohod s starši,mini kros, dejavnosti na trim stezi, kolesarjenje, igre z žogo, ustvarjanje z gibom in ritmom, elementi atletske in gimnastične abecede).* Pridno so izvajali vse elemente gibanja. Veliko so se trudili, bili so potrpežljivi, vztrajni, v gibanju so doživljali ugodje in so uživali. Utrdili so si medsebojno pomoč drug drugemu. Ob koncu šolskega leta so vsi prejeli Diplomo malega sončka, predšolski otroci pa tudi medaljo malega sončka. Izvajali smo gibalno masažne igre, pa tudi skupinske meditacije. Otroci so preizkušali svojo kožo, z njo čutili ugodnost, bolečino, nežnost, žgečkljivost, toploto, hladnost, prijetnost…Skozi te občutke so otroci spoznavali sebe, svoje telo. Nihče ni posegal v celovitost drugega.

**VARNOST V PROMETU**

V mesecu septembru, uvajalnem obdobju, smo spoznavali osnove varnosti v prometu, poudarili smo pešca v prometu, oziroma varno pot v vrtec. Spoznavali smo prometne znake, njihov pomen, pravilno hojo po cesti, po pločniku, pravilno hojo v koloni. Program smo nadgradili z vključitvijo v program **»Trajnostna mobilnost«.** Poučili smo se na kakšen način pripomoremo k čistejšemu zraku, ki je pomemben za naše okolje. Tako smo nekateri, posebej Podgrajci, v vrtec prihajali peš, veliko smo se vozili s poganjalčki, skiroji. Spoznali smo, da je tudi taka oblika gibanja pomembna za naše zdravje.

**VARNO S SONCEM**

Otroci so spoznavali naravno okolje, se usmerjali v aktivno delovanje za njegovo ohranitev. Razvijali so sposobnosti dojemanja in povezovanja dogodkov v prostoru in času. Otroci so spoznavali, kako se varujejo pred poškodbami, boleznimi in škodljivimi snovmi. Seznanili smo se z izobraževalno knjižico *VARNO S SONCEM*, si utrjevali znanje iz nje in ga uporabljali vsakodnevno v praksi:

Kaj moram vedeti o soncu

Kaj je UV sevanje

Posledice bolezni zaradi sonca ( opekline, rak…)

Upoštevanje ure dneva ( kdaj se umaknemo v senco)

Kako si sami ustvarimo senco

Primerna oblačila, pokrivala, sončna očala

Zaščitne kreme pred soncem

Pomen pitja zadostne količine tekočine

V sončnih vremenih smo pridno uporabljali zaščitno obleko, pokrivala, očala, sončne kreme tako otroci kot vzgojiteljice in se ob pravem času ( kadar je bila senca manjša od nas) vrnili v igralnico.

**ČUTNA KNJIGA – TIPANKA (M. Voglar: Živali pri babici zimi)**

Otroci so pravljico spoznali in usvojili preko tematike »Narava pozimi«. Z njihovimi sposobnostmi so pravljico izdelali kot **čutno knjigo – Tipanko**. Spoznali so različne materiale ( papir, karton, usnje, papirnate prtičke, sukanec, pravo krzno, ovčjo volno, kovinske netke). Materiale so tipali, spoznali njihove lastnosti in iz njih ustvarjali osebe in prizore iz pravljice. Vzeli smo si veliko časa, otroci so prenesli vsa svoja čustva z ustvarjanjem in jih delili z izdelanimi izdelki. Spoznali so tudi drugačne ljudi, ki ne vidijo in so slepi. Tako so na izviren način delili to slepoto s prepoznavanjem materialov, prepoznavanjem živali iz pravljice, babice Zime iz pravljice, ledeno kočo z ledenimi svečami…Knjigo so sestavljali z velikim občutkom, bili ponosni na svoj izdelek, jo listali z nežnostjo, božanjem usnja, krzna… Dobro počutje je za vse otroke zelo pomembno, saj to vpliva na njihovo življenje, na odnos do soljudi, do okolice, na produktivnost ter na njihovo duševno in fizično zdravje. Še toliko bolj pa je pomembno za otroke, saj se v otroštvu formira osebnost ter postavljajo temelji za celo življenje. Bolje kot se otrok počuti, boljše možnosti ima, da se razvije v zadovoljnega in kompetentnega človeka. S pridobljenim občutkom sreče, veselja, ugodja, so si otroci ustvarili pravilen odnos do knjige, spoštovanja literature, z nadgrajenim znanjem, z razumevanjem koncepta knjige, z razvijanjem jezikovne in miselne sposobnosti pa še dodatno pomagali pri ohranjanju ravnovesja in dobrega počutja pri otrocih.

**NALEZLJIVE BOLEZNI – KORONAVIRUS**

letošnje šolsko leto je zaznamovalo leto epidemije – pandemije koronavirusa, s tem pa tudi dvo in pol mesečne karantene, zaprtja vrtca ( 16.03. 2020 – 18.05. 2020).

Že v jeseni smo se pogovarjali o zdravem načinu življenja. Spoznali smo veliko dejavnikov, ki pripomorejo k širjenju bolezni in preventivo kako to preprečimo. Obiskala nas je diplomirana sanitarna inženirka Andreja Rebec v jeseni 2019. Otrokom je na njim primeren način razložila, kaj so bacili, bakterije, virusi. Z demonstriranjem barvne razpršilke je prikazala kihanje. Poudarila je pomen zdravega načina življenja in pomen osebne higiene (pravilno umivanje rok, kihanje, kašljanje).

Vse to smo ponovili v mesecu juniju. Poudarili smo nevarnost virusa za naše zdravje, dosledno smo upoštevali medsebojno razdaljo, pravilno umivanje rok ter vsa priporočila NIJZ-ja.