

## **ZDRAVJE V VRTCU 2020/21 – ČEBELICE**

Pomena zdravja se v teh časih, ko je med nami še vedno zelo prisoten koronavirus, zelo zavedamo. Prav zato dajemo velik poudarek na to, da zdravje ohranjamo, hkrati pa skrbimo tudi za dobro počutje ter privzgamemo navade za ohranitev zdravega okolja, v katerem živimo. Naš vrtec je v program Zdravje v vrtcu vključen že vrsto let. Letos je bilo dejavnosti v okviru projekta veliko (zdrav način življenja, ohranjanje duševnega zdravja, skrb za naš planet, upoštevanje smernic varnega ravnanje s soncem,...). Predstavljamo nekatere izvedene dejavnosti:

### **Lonček zdravja**

Da bi se otroci zavedali pomena pitja dovolj tekočine, sva temu namenili nekaj več časa. Opazili sva, da nekateri otroci v skupini pijejo malo oz. zavračajo vodo in nesladkane pijače. Pogovorili smo se o tem, zakaj ni dobro piti preveč sladkanih pijač (sokovi, sladek čaj, ledeni čaj itd.). Pri tem smo izpostavili veliko vsebnost dodanih sladkorjev in posledično škodljivost za zobe, splošno počutje in zdravje. Veliko otrok je bilo naklonjenih pitju nesladkanih pijač, nekateri pa so bili pripravljene na tem področju izboljšati svoje navade.

Dogovorili smo se, da bomo daljše časovno obdobje načrtno spremljali navado pitja nesladkanih pijač in vode. Za vsak popit lonček je otrok dobil zvezdico, za tri zvezdice pa nalepko s kapljico. Opazili sva, kako so nekateri otroci spremenili svoje navade in začeli pogosteje piti, predvsem so popili tudi in predvsem vodo in nesladkane pijače (čaj). Motivacija pri zbiranju nalepk s kapljicami je bila velika. Na koncu zbiranja nalepk je vsak otrok prejel medaljo in magnet, na kateri je bila sličica kapljice z nalepk. Opažava, da so otroci tudi po koncu akcije ohranili navado pitja vode in nesladkanega čaja. Z aktivnostjo sva želeli spodbuditi tudi starše, da bi otrokom tudi doma za žejo ponudili vodo oz. katero drugo nesladkano pijačo.

### **Beli zajček in varnost v prometu**

Letos je naš vrtec vključen v projekt Trajnostna mobilnost, ki spodbuja predvsem uporabo javnega prevoza za prihod in odhod iz vrtca, poudarja pomen peš hoje ter uporabo prevoznih sredstev, ki ne onesnažujejo našega okolja (kolo, skiro, ..). Pred pričetkom akcije so starši otrok izpolnili anketo o potovalnih navadah do in iz vrtca v družini. Tako smo dobili nekakšno okvirno sliko stanja v skupini.

Da bi spodbudili otroke in starše k trajnostni mobilnosti, smo izvedli aktivnost Beli zajček. Otroci, ki je v vrtec prišel ali odšel na trajnosten način, je prejel bel krogec, ki ga je prilepil na sivega, umazanega zajčka na listu in tako malo očistil njegov kožušček. Tudi v vrtcu smo na velikem plakatu čistili kožušček zajčka. Hodili smo na daljše sprehode in pohode ter se veselili, ko je bil zajček na plakatu vsak dan bolj bel.

Ker vsi otroci nimajo možnosti, da bi v vrtec prihajali peš oz. na katerega od trajnostnih načinov, smo se dogovorili, da bel krogec prejmejo tudi, če gredo doma s starši na sprehod ali na nekoliko daljše kolesarjenje oz. vožnjo s skirojem. Večinoma je bil projekt tako s strani staršev kot tudi otrok zelo dobro sprejet in je dosegel svoj namen. Za uspešno očiščenega zajčka so otroci prejeli kresničko za večjo vidnost in varnost v prometu.

Tematiko smo nato razširili na daljše časovno obdobje. Otroci so spoznali, kako se moramo obnašati v prometu, da je za vse udeležence kar najbolj varno. Na prometni preprogi so utrjevali pravila varnega udeleženstva v prometu.

Predvsem zaradi hladnejšega vremena in hitrega načina življenja so otroci po koncu akcije v vrtec ponovno prihajali in odhajali z osebnimi avtomobili, veseli pa naju, da kar nekaj domačinov ohranja peš hojo v vrtec in nazaj domov.

Ob koncu šolskega leta smo ponovili anketo za vse starše, ki pa je dala podobne rezultate kot v jesenskem delu.

Na sprehodih so sedaj otroci veliko pozornejši na dogajanje okoli sebe, predvsem se zavedajo, da lahko sami veliko prispevajo k lastni varnosti v prometu.

## **Skrb za naravo**

Narava je, če to hočemo ali ne, zelo povezana z našimi življenji. Zato smo se odločili, da daljše časovno obdobje namenimo tematiki varovanja in ohranjanja našega okolja.

V tem času smo izvedli veliko število aktivnosti, ki so otroke zelo pritegnile. Začeli smo s pogovori med sprehodi, ko so otroci opazili veliko smeti, odvrženih v naravi. Povedali so, da to počnejo "lumpi" in "packi" ter da tako početje ni pravilno. Tako smo se ves čas pogovarjali o tem, kaj lahko mi samo storimo, da ohranimo našo Zemljo čisto, nekoliko več časa smo glede na interes otrok namenili temi ohranjanja živali v gozdu in morju, saj so tudi one žrtve neodgovornega ravnanja z odpadki. Tako smo si ogledali veliko poučne literature, pa tudi videoposnetke o tem, kaj se na primer zgodi z odpadno plastenko, ki jo odvržemo v morje misleč, da jo bo že odneslo nekam daleč stran. Otroci so bili nad vidnim zgroženi in so se v medsebojnih pogovorih zelo pogosto dotikali teme varovanja živali v morju. Odpravili smo se tudi na ogled ekološkega otoka ter iz odpadne embalaže izdelali mini ekološki otrok tudi v naši igralnici. Tako so tudi mlajši otroci že spretno ločevali papir in plastično embalažo od ostalih odpadkov. Od doma so prinesli odpadno, a čisto in še uporabno embalažo in druge materiale, iz katerih smo potem skupaj izdelali razne igre in igrače, ki so se jih otroci z veseljem igrali (keglji, vlak, labirint, ...).

V garderobi smo razstavili plakata, ki smo ju izdelali, da bi z njima osveščali sebe ter druge obiskovalce vrtca, kako lahko sami prispevamo k varovanju okolja.

Ob koncu tematskega sklopa smo izvedli še nekoliko prirejeno čistilno akcijo na našem igrišču, saj smo se zaradi epidemije koronavirusa in pojava mišje mrzlice izognili pobiranju smeti v naravi. Kljub temu je bil namen dosežen, saj so otroci očistili igrišče in odpadke nato v igralnici ločili v posamezne koše.

Želimo si, da bi bil naš planet Zemlja še dolgo varno zavetje za vse.

## **Gibanje z Malim sončkom ali med gibanjem se počutimo dobro**

Naš vrtec je že vrsto let vključen v gibalni športni program Mali sonček. Otroci od drugega leta naprej opravljajo različne aktivnosti in dejavnosti za spodbujanje gibalnega razvoja ter gibalnih spretnosti. Predvsem v času, ko so otroci zaradi nastale situacije veliko časa preživeli pred ekrani ali v zaprtih prostorih, se pomena gibanja še kako zavedamo. Zato smo v naši skupini veliko časa namenili gibanju, predvsem preživljanju časa na prostem in v naravi, kar je bilo tudi eno od priporočil NIJZ. Tako smo poleg gibalnih spretnosti razvijali tudi čuječnost ter predvsem se v naravi ter ob izvajanju gibalnih aktivnosti počutili dobro.

Otroci so se zelo radi igrali z materiali, ki so jih našli v bližnjem gozdičku (kamenčki, vejice, listi, trava, cvetovi). S temi materiali so ustvarjali, spodbujali lastno kreativnost in se urili v medsebojnem sodelovanju ter izboljševali veščine komunikacije (dogovor, sprejemanje kompromisov).

Med preživljanjem časa na prostem smo izvedli gibanja po poligonih, ki jih je ustvarila narava sama (klančine, kupi zemlje, tuneli iz vej, kamni kot ovire,...), odtekli smo mini kros v naravi. Predvsem smo se veselili planinskih izletov na bližnje vrhove, ki nam jih okolica vrtca radodarno ponuja. Prav vsakič je bilo navdušenje ob osvojenem cilju veliko.

Izvedli smo še nekatere druge aktivnosti, kot je gibanje z ritmom, razvijanje spretnosti z žogo ter vožnja s poganjalci, kolesi in skiroji. Gibanje je osnovna potreba otrok, zato je motivacija vedno visoka in počutje ob gibalnih dejavnostih dobro. Te navade želimo ohranjati tudi v prihodnje.