OŠ POLJANE

Poljane 100

4223 Poljane

Datum: 22. junij 2018

**ZDRAVJE V VRTCU**

**POROČILO PROJEKTA O IZVEDENIH DEJAVNOSTIH V ŠOL. L. 2017/2018**

Sodelujoče skupine: vse skupine Vrtca Agata in enote Javorje (11 skupin)

Sodelujoči vsi strokovni delavci vrtca in obeh enot.

Vodja projekta: Danica Zorko

Čas izvajanja: september 2017 – junij 2018

V vrtcu si že nekaj let prizadevamo s programom »Zdravje v vrtcu« razviti in okrepiti zmožnosti za oblikovanje okolja, ki postavlja dobro počutje in zdravje kot pomembno vrednoto in si prizadeva ustvariti pogoje kjer si posameznik krepi sposobnosti za ohranjanje in izboljševanje zdravja v celotnem življenju.

Stremimo k temu, da se vrtec oblikuje v zdravo in varno okolje, ki pozitivno vpliva na počutje in zdravje vseh, tako otrok kot zaposlenih. Prav tako želimo povečati zavedanje o pomembnosti vplivov posameznih dejavnikov v najzgodnejšem obdobju življenja na zdravje in počutje v kasnejšem življenju.

***Programski cilji***

Pri oblikovanju programa skušamo slediti dvema temeljnima ciljema:

1. oblikovanje vrtčevskega okolja kot skupnosti, ki je zavezana skrbi za dobro počutje in  zdravje ter utrjevanju pozitivnega odnosa do zdravja in
2. delovanje v smeri zmanjševanja nastanka bolezni in poškodb.

***Tema letošnjega programa: S HRANO ŠIRIMO OBZORJE***

Prehrana otroka v predšolskem obdobju ima pomemben vpliv na zdravje. V tem času je otrok popolnoma odvisen od nas odraslih, ki skrbimo zanj in oblikujemo njegovo prihodnost. Poleg tega izkušnje s prehrano v tem obdobju pomembno zaznamujejo prehranske navade v odrasli dobi.

S programom smo sledili naslednjim nalogam in ciljem:

* Upoštevanje prehranskih potreb otroka.
* Zagotavljanje varne, raznovrstne in uravnotežene prehrane.
* Vzgajanje ustrezne kulture prehranjevanja.
* Spodbujanje zdravega prehranjevanja.
* Spoznavanje svojega telesa, življenjskega cikla ter zdravega in varnega načina življenja.
* Otrok:
  + spoznava kaj potrebuje za ohranjanje in krepitev zdravja,
  + spoznava, da na njegovo zdravje vpliva okolje in on sam,
  + spoznava, da mu uživanje različne zdrave hrane, telesne vaje in počitek pomagajo ohranjati zdravje,
  + spoznava različno hrano in se o njej pogovarja,
  + spoznava, kako se lahko varuje pred poškodbami, boleznimi in škodljivimi snovmi,
  + pridobiva navade o negi telesa,
  + pridobiva izkušnje, kako sam in drugi ljudje vplivajo na naravo in kako lahko dejavno prispeva k varovanju in ohranjanju naravnega okolja.

Skozi vse šolsko leto 2017/2018 so se v vrtcu Agata in njenih enotah izvajale raznovrstne aktivnosti, s katerimi so otroci spoznavali, kako pomembno je zdravje in kako si ga okrepiti. Dejavnosti so bile povezane v različne tematske klope:

* zdrava prehrana: spodbujanje k kulturnemu uživanju hrane; spodbujanje k pitju vode in nesladkanih napitkov; uživanje hrane lokalnih pridelovalcev; uživanje sadja in zelenjave; pozornost namenjena otrokom z alergijami; peka pirinih štručk; kuhanje zelenjavne in bučne juhe, marmelade in zeliščnega čaja; spoznavanje zdravilnih zelišč; priprava presne torte, kroglic iz oreščkov; priprava zeliščnih namazov; priprava smutijev, sokov in sirupov; sestavljanje jedilnika z organizatorko prehrane; Slovenski tradicionalni zajtrk; skrb za zeliščni vrtiček; spoznavanje hrane sveta (projekt »Say hello to the world«), spoznavanje zdravilnih in užitnih rastlin v okolju; ogled predstave Dežela sladkarij.
* gibanje: gibalne urice v telovadnici, na hodniku, na prostem; pohodi; rajalne igre; gibalne igre; spoznavanje varnosti pri gibanju in v prometu; Simbioza giba; senzorna pot; igre na vrtčevskem igrišču in Športnem parku Poljane; aktivnosti v okviru projekta Mali sonček; gibalnica z učenci OŠ Poljane; EKO olimpijada.
* osebna higiena: tehnika pravilnega umivanja rok; navajanje na samostojno brisanje nosu; skrb za zdrave zobe; obisk zdravnika.
* narava in varovanje okolja: ločevanje odpadkov; umetnostno ustvarjanje iz odpadne embalaže; sodelovanje v akciji Jaz, ti, mi – za nov inkubator; izdelava recikliranega papirja; skrb za pozitiven odnos do živali in rastlin; igra z naravnimi materiali – teden brez igrač; Natečaj URSZR »Številka za klic v sili 112«;
* skrb za čustveno-duševno zdravje: vodene vizualizacije; masaža; joga za najmlajše; medsebojni odnosi; možnost soustvarjanja dejavnosti; akcija Pokloni zvezek; dan domačih igrač; praznovanje rojstnih dni; dan umetniških dejavnosti; obisk policista; obisk kužka; obisk kmetije.
* varno na sonce: uporaba pokrival, uživanje tekočine; izdelava kap s ščitnikom; igra s sencami.

Skupine so si glede na zahtevnost ogledale tudi lutkovne filme povezane s programom Zdravje v vrtcu: Ostal bom zdrav, Dobili bomo dojenčka in Čiste roke za zdrave otroke.

V aktivnosti so bili vključeni tudi starši otrok, kateri so bili s projektom seznanjeni na uvodnem sestanku.

V okviru programa so bila organizirana tudi izobraževanja za strokovne delavke vrtca, ki nudijo strokovno podprte vsebine povezane z zdravjem. Organizirani sta bili dve izobraževanji in sicer v jesenskem in spomladanskem delu. Udeležilo se ga je 10 strokovnih delavk vrtca.

Prezentacije izobraževanja so bile:

* primeri dobre prakse (med njimi tudi Jožica Maček »Domača zdrava prehrana in kultura prehranjevanja«,
* Najti pot k zdravemu: kaj vse vpliva na prehranjevanje otrok in kako privzgojiti zdrave prehranske navade (Maja Bajt),
* »Jaz, mi, oni…kdo smo mi vsi, ki prehrana otrok nas s(k)rbi?« (Branka Đukić in Tea Kordiš),
* »Tako načrtovati prehrano predšolskih otrok …ne zgolj upoštevati želje« (Helena Pavlič),
* Metode in pristopi spodbujanja predšolskih otrok k oblikovanju zdravih prehranjevalnih navad (Martina Erjavšek),
* Skupaj do zdravih prehranjevalnih navad vrtčevskih otrok (Maja Berlic).

Sklepna misel:

Navade, ki jih otroci pridobijo v otroštvu prenesejo tudi v odraslo obdobje, zato naj bodo te navade zdrave.

Poročilo zapisala vodja projekta:

Danica Zorko