

OŠ POLJANE
Vrtec AGATA
Poljane 100
4223 Poljane

Datum: 24.6.2024

ZDRAVJE V VRTCU POROČILO PROJEKTA O IZVEDENIH DEJAVNOSTIH V ŠOL. L. 2023/2024

Sodelujoče skupine: 9 skupin Vrtca Agata, 2 skupini enote Javorje

Sodelujoči strokovni delavci vrtca in enote Javorje.

Vodja projekta: Danica Zorko zaradi bolniške odsotnosti jo nadomešča Antonija Dolenc

Čas izvajanja: september 2023 – junij 2024

Program je podprt s strani [Nacionalnega inštituta za javno zdravje](#) in z vsebinami želi spodbuditi, da bi se vsakodnevno odločali za zdrav način življenja na vseh področjih, ki vplivajo na kvaliteto zdravja.

Rdeča nit programa za leto 2023/2024 je bila »Besede imajo moč«

Vsebine letošnjega izobraževanja so bile aktualne za osebno rabo in delo v vrtcu. Prispevki, ki so bili predstavljeni preko spleta so obnovili ali nadgradili naše znanje in dodali še kak poudarek. Prispevki so bili primerni tudi za starše in stare starše otrok, z vsebinami pa so se seznanili prav preko svojih otrok in pa včasih tudi s sodelovanjem v projektu. Z novimi znanji oblikujemo sebe, skrbimo za osebni razvoj in krepimo svoje kompetence kot zaposleni. Pridobljena znanja nam dajo vrednost ter moč.

Ključni in ranljivi obdobji v življenju sta zgodnja leta odraščanja in pozna zrela leta življenja. Način, kako pristopamo k zdravju in počutju v teh obdobjih, neposredno vpliva na dolgoročno odpornost naših zdravstvenih sistemov, gospodarske rasti in širše družbe. Vsem (še posebej otrokom, mladim, njihovim družinam in starejšim) moramo zagotoviti enakost v zdravju tako, da jim zagotovimo pogoje in vire za dobro počutje in zdravje skozi vse življenje.

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.
2. delovanje v smeri zmanjševanja nastanka bolezni in poškodb.

Z otroki smo se dotaknili različnih tem in izvajali različne aktivnosti v okviru rdeče niti projekta:

- "Besede imajo moč" smo vsi že slišali in se s tem strinjamo. Besede so pomembno orodje komunikacije. Včasih pa imamo občutek, da ne dosežejo namena, ki bi ga želeli. V različnih okoliščinah in za različne sogovornike imajo lahko besede različne pomene.

Besede nas lahko razveselijo, razjezijo, ... tudi prizadenejo. Lahko nam marsikaj povedo, naučijo nas veliko zanimivega. Če seveda znamo brati in dobro poslušati! Ker so tako pomembne, bodimo nanje pozorni, čuječi, kadar jim prisluhnemo, premišljeno jih izgovarjajmo, preizkušajmo jih, odkrivajmo njihove pomene in sporočilnost.

- Skrb za dobro počutje posameznika in skupine: sodelovanje in timsko delo, varno druženje s sovrstniki, skrb za urejenost prostorov...
- Skrb za osebno zdravje: osebna higiena, zdravo prehranjevanje, uživanje lokalno pridelane hrane, pitje nesladkanih pijač, vode, prezračevanje prostorov...
- Gibalne dejavnosti, gibanje: sprehodi, na igrišču, v telovadnici, gibalne minutke, trim steza
- Varnost v okolju: pravila, ki jih upoštevamo pri vključevanju v promet
- Skrb za okolje: varovanje narave, urejanje vrtničkov – zelenjavni in zeliščni vrtovi, pešbus

- Varovanje okolja: uporaba materialov za ponovno uporabo (estetska vrednost zavrženih materialov).
- Sodelovanje s starši: dvosmerna komunikacija.
- Projekt Turizmu pomaga lastna glava

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: Čiste roke, Zdravi zobki.

V aktivnosti so bili vključeni tudi starši otrok, kateri so bili s projektom seznanjeni na uvodnem roditeljskem sestanku in preko prispevkov na spletni strani vrtca. Nekateri starši ali stari starši so bili vključeni v izvajanje projekta s svojim prispevkom.

V okviru programa so bila organizirana tudi izobraževanja na daljavo za strokovne delavke vrtca, ki nudijo strokovno podprte vsebine povezane z zdravjem. V letošnjem letu se je spomladanskega izobraževanja udeležilo 17 strokovnih delavk in jesenskega izobraževanja 6 strokovnih delavk.

Prezentacije izobraževanja so bile:

Menopavza

Prof. dr. Bojana Pinter, dr. med., je specialistka ginekologije in porodništva na Kliničnem oddelku za reprodukcijo Ginekološke klinike UKC Ljubljana in profesorica za ginekologijo in porodništvo na Medicinski fakulteti Univerze v Ljubljani

Obremenjujoče izkušnje v otroštvu

Zalka Drglin, doktorica ženskih študij in feministične teorije, magistra sociologije kulture, profesorica pedagogike; raziskovalka na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje

Otroci v primežu nasilja v družini

Anja Bohinec, magistrica socialnega dela, Nacionalni inštitut za javno zdravje, Center za proučevanje in razvoj zdravja

Elektronske cigarete, ogrevani tobačni izdelki, nikotinske vrečke, brezdimni tobačni izdelki – kaj danes vemo o njih

Helena Koprivnikar, zdravnica in specialistka javnega zdravja, Nacionalni inštitut za javno zdravje
V jesenskem delu izobraževanja je bilo predstavljeno tudi 7 primerov dobrih praks iz različnih vrtcev v Sloveniji.

V pomladanskem delu izobraževanja so bile prav tako preko spleta predstavljene naslednje vsebine:

Medsebojni odnosi in komunikacija

Sanja Tkalec, mag. psih., regijska koordinatorica za duševno zdravje na NIJZ OE Maribor

Prehranska dopolnila

Doc. dr. Urška Blaznik, NIJZ

Kako varovati in krepiti duševno zdravje na delovnem mestu

Karmen Stariha, dr. Ditka Vidmar, dr. Tatjana Novak Šubara, NIJZ

V spomladanskem delu je bilo predstavljenih 6 primerov dobrih praks iz vrtcev.

V programu Zdravje v vrtcu se bomo trudili, da bomo osvajali zdrave navade, spoznavali sebe in druge v različnih okoliščinah, raziskovali našo okolico in sebe v njej, preverjali naše počutje in odnos do predmetov, ljudi, narave, kulture. Ponovno se bomo vprašali, kaj so prave vrednote, drug drugemu pomagali in soustvarjali našo prihodnost.

Bodimo pogumni in proaktivni ter pripravimo dobre podlage za prihodnost, ki si jo želimo, ki bo v zadovoljstvo posameznika in skupnosti; otrok, odraslih in starejših.

Poročilo zapisala vodja projekta: Antonija Dolenc