



POROČILO PROJEKTA ZDRAVJE V VRTCU 2023-24

ČAS:

Šolsko leto 2023 -2024

IZHODIŠČE OZ. NAMEN PROJEKTA:

Razviti in okrepiti zmožnosti vrtecev za oblikovanje okolij, ki postavljajo dobro počutje in zdravje kot pomembno vrednoto in si prizadevajo ustvariti pogoje za dobro počutje in zdravje ter krepijo sposobnosti posameznika za ohranjanje in izboljševanje zdravja v celotnem življenju.

CILJ NA NIVOJU PROJEKTA:

- Oblikovanje vrtčevskega okolja kot skupnosti, ki je zavezana skrbi za dobro počutje in zdravje ter utrjevanje pozitivnega odnosa do zdravja
- Delovanje v smeri zmanjševanja nastanka bolezni in poškodb.

CILJ NA NIVOJU VRTCA:

- Spoznavanje svojega telesa, življenjskega cikla ter zdravega in varnega načina življenja.

NOSILEC:

- NIJZ, OE Ravne na Koroškem

UDELEŽENCI:

- vodstvo
- strokovni delavci/vsi zaposleni
- starši
- vodja prehrane, zdravja in higienskega režima
- vodja kuhinje

DEJAVNOSTI NA NIVOJU VRTCA:

- Zagotavljanje dobrega počutja ter preprečevanje in obvladovanje nastanka bolezni sklopov nenalezljivih bolezni (nezdrava prehrana, telesna nedejavnost, duševno in čustveno zdravje, medosebni odnosi, razvijanje pozitivne samopodobe, nasilje v družbi in družini, odnos do škodljivih razvad), poškodb in zastrupitev ter nalezljivih bolezni.
- Oblikovanje zdravega in varnega okolja.
- Vključevanje različnih strokovnjakov.
- Zdravje na delovnem mestu in krepitev zdravja odraslih.
- Medgeneracijsko sodelovanje, vključevanje in spoštovanje odraslih.
- Povezovanje vrtca in ostalih deležnikov lokalne skupnosti.
- Informiranje in ozaveščanje vseh deležnikov.
- Spremljanje in vrednotenje rezultatov.
- Rdeča nit v šolskem letu 2023/24 – **BESEDE IMAJO MOČ!**

KAZALCI MERLJIVOSTI

- Fotografije, video material.
- Zapis v LDN enot, oddelkov.
- Spletna stran.
- Poročila

DEJAVNOSTI NA NIVOJU ODDELKOV

- Oblikovanje zdravega in varnega okolja.
- Zagotavljanje dobrega počutja ter preprečevanje in obvladovanje nastanka bolezni.
- Spoznavanje prehranske piramide ter vloga posameznih segmentov na zdravje posameznika.
- Zdrava/nezdrava prehrana.
- Kulturno higienske navade.
- Tradicionalni slovenski zajtrk.
- Zobozdravstvena higiena.
- Pravilno brisanje nosu.
- Zdrave navade: prehrana in gibanje.
- Skrb za naše telo.
- Oblikovanje zdravega in varnega okolja.
- Igra na prostem v vseh vremenskih pogojih.
- Razvijanje gibalnih spretnosti.
- Plavalni tečaj
- Smučarski tečaj
- Teden vseživljenjskega učenja
- Teden družabnih iger
- Nočitev v vrtcu
- Besede imajo moč
- Vrtilnica- skrb za visoke grede
- Varnost v prometu- Policijska postaja
- Svetovni dan Zemlje- očistimo okolico, kotichek planeti
- Uporaba vljudnostnih izrazov
- Pozdravljanje mimoidočih na sprehodu
- V vrtec povabimo dedke in babice
- Trosimo dobre želje in misli po vrtcu
- za oskrbovance doma starostnikov pripravo manjše darilce z lepimi misli ob prazniku dneva žena in 40. mučenikov
- plakat za mamice in atije (ob dnevu žena in 40. mučenikov)
- podarimo lučko prijateljstva oddelku s katerim celo šolsko leto sodelujemo
- izdelamo voščilnice za družine in zapišemo lepo misel in željo



Strokovne delavke so podale naslednje ugotovitve in usmeritve

UGOTOVITVE:

- ✓ Med letom smo otroke spodbujali k skrbi za svoje zdravje, varnosti v prometu, okoljski ozaveščenosti in zdravim prehranskim navadam. Redna telesna aktivnost je pozitivno vplivala na njihovo zdravje ter motorične sposobnosti. Kotiček zdravnik jih je precej pritegnil, v njem so se veliko igrali ter se s tem učili o delu zdravnika. Z varnostjo v prometu se srečamo vsako leto, da obnovimo znanje o obnašanju v prometu. Obisk na policijski postaji pa jim je omogočil, da so bolje spoznali poklic, razumeli določena prometna pravila ter s tem povečali njihovo prometno varnost. V tednu Svetovnega dneva Zemlje smo pozornost posvetili našemu planetu ter skrbi zanj. Naučili smo se nekaj novih stvari o planetu. V okolici vrtca pa smo imeli čistilno akcijo, kjer smo bili nad količino odpadkov presenečeni. Naučili so se razlikovati med zdravo in nezdravo prehrano ter pomenu za naše zdravje. Na plavalnem tečaju so izboljšali svoje plavalne sposobnosti.
- ✓ Vse dejavnosti so skozi leto pozitivno vplivale na otroke, saj so pridobili nova znanja, veščine in zdrave navade, ki bodo koristile njihovem nadaljnjemu razvoju in dobremu počutju.
- ✓ Pri različnih predavanjih sem širila predvsem svoje obzorje s področja prehranskih dopolnil, menopavze, stresorjev in obremenjujočih izkušenj v otroštvu.
- ✓ Glede primerov dobre prakse so mi dejavnosti bile znane in sem nekatere dejavnosti izvajala že v preteklih letih (npr. Joga, Dihalne tehnike, Čuječnost, Igre zaupanja, Pajkova mreža...). Nekaj povsem novega pa so mi bile dejavnosti s terapevtskim psom. Sicer mi je poznana vloga terapevtskega psa v ustanovah, vendar še nisem zasledila, da bi to izvajali v vrtcih. Mi je pa ideja zelo všeč, saj imajo živali pozitiven vpliv na ljudi zlasti na otroke.

USMERITVE:

- ✓ V prihodnje bi še naprej dala poudarek na telesni aktivnosti ter učenju higienskih navad, katere otrokom primanjkujejo.
- ✓ Znanje, ki sem ga pridobila v okviru izobraževanja mi je omogočilo, da sem lažje izbrala dejavnosti, ki so se mi zdele pomembne in kjer sem videla, da otroci potrebujejo spodbudo. Sami primeri dobrih praks so bili zanimivi, vedno je pozitivno, če dobiš kako novo idejo ali vidiš način dela, ki je prinesel nekomu odlične rezultate pri delu. Zato bom z veseljem ideje, ki so mi bile všeč in so se mi zdele zanimive še naprej uporabljala oz. jih bom preizkusila pri svojem delu.
- ✓ Naštela sem le nekaj dejavnosti, od katerih so otroci odnesli največ in jim bo prav prišlo v življenju. Še veliko več smo izvedeli, spoznali. Tudi strokovne delavke smo se izobraževale v okviru projekta, si ogledale številne dejavnosti, ki vplivajo na otrokovo osebnost (pozitivna samopodoba, vztrajnost, doslednost in hkrati smo vsi krepili lastno duševno zdravje preko igre). Številne dejavnosti sem že poznala saj te dejavnosti mi že izvajamo (od igre v gozdu, gozdna igralnica, spoznavanje zelišč,...) saj so moje izkušnje z otroki precej bogate. Pomembno pa je, da se otroci učijo iz lastnih izkušenj. To pomeni, da so aktivni, da podajajo ideje in da lahko ustvarjajo. Sodelovali smo z Zdravstvenim domom, z medicinskimi sestrami, ki so nam predstavile igro o treh zobnih miškah in kako skrbimo za zobe, kako je zdravo jesti sadje in zelenjavo, piti vodo,... Povezovali smo se enkrat mesečno s Šolo zdravja Javornik in smo skupaj telovadili z upokojenkami, se družili. Razveselili smo se tudi ga. Urške Štumberger (ZD Ravne), ki nam je predstavila kratek film z naslovom Konj Miško gre k zobozdravniku. Ta projekt je zelo zanimiv in primeren za otroke. Tudi v prihodnje bom otrokom ponudila podobne vsebine, saj jih potrebujejo, da se bodo razvili v zdravo osebnost, ki bo znala poskrbeti zase.

Poročilo pripravila koordinatorica projekta Valentina Slemnik

Vir fotografij: LDN oddelkov, poročila, spletna stran Vrtca Ravne na Koroškem