

Zdravje v vrtcu

Nekdanji Zavod za zdravstveno varstvo Ljubljana je v letu 2006 oblikoval program promocije zdravja v vrtcih Ljubljanske zdravstvene regije "Zdravje v vrtcu", ki ga je kasneje razširil in ga danes Nacionalni inštitut za javno zdravje uspešno izvaja skupaj z vrtci po vsej Sloveniji.

Program promovira zdravje ter usmerja izvajanje aktivnosti za ohranjanje in krepitev zdravja v vrtčevskem okolju in izven njega. Izpostavljeni so predvsem: dobro počutje, ustvarjalnost, izmenjava dobrih praks in sodelovanje s strokovnjaki NIJZ. V okviru programa so organizirana tudi izobraževanja za vzgojitelje, ki nudijo strokovne vsebine povezane z zdravjem.

TEMA ZDRAVJA V VRTCU V ŠOLSLEM LETU 2018/2019

Rdeča nit je **medgeneracijsko sodelovanje**. Medgeneracijsko sodelovanje, povezovanje in druženje poteka vsak dan. Tako na nivoju vrtca, ko sodelujemo med različnimi starostnimi skupinami, v okviru povezovanja med vrtcem in šolo. In ne nazadnje druženje med otroki, starši in starimi starši. Ker želimo starejšim, ki so velikokrat osamljeni, kronično bolni, nameniti svojo naklonjenost in obogatiti naša življenja z majhnimi pozornostmi, bo tudi naš vrtec sodeloval v programu zdravje v vrtcu.

Dejavnosti:

- Dnevi odprtih vrat med različnimi starostnimi skupinami v povezavi z gibanjem.
- Tek otrok z upokojenim tekačem g. Adolfom Križnarjem.
- Pohod s starimi starši.
- Sodelovanje vrtca z našimi upokojenci.
- Sodelovanje z osnovnošolci v okviru kulturnega dneva.

Kot vrtec pa skrbimo tudi, da otroci veliko časa preživijo v naravi (igra v naravi, raziskovanje narave), uživajo kvalitetno in zdravo hrano, preprečujemo širjenje nalezljivih bolezni. Naš moto je vsakodnevno gibanje, na vseh površinah (telovadnica, igralnica, igrišče, gozd....) v vseh vremenskih razmerah.

V programu sodeluje 8 skupin.

POROČILO ZDRAVJE V VRTCU (šolsko leto 2018/2019)

V letošnjem letu je iz našega vrtca v projektu Zdravje v vrtcu sodelovalo 8 skupin:

- Skupina Plezalčki, vzg. Barbara Dodič in Stanka Kavčič;
- Skupina Zaspančki, vzg. Jasna Oblak in Helena Mozina;
- Skupina Plesalčki, vzg. Urška Trček in Nina Starman;
- Skupina Godrnjavčki, vzg. Polona Burnik in Karla Kunc;

- Skupina Dobrovoljčki, vzg. Lara Gantar in Katjuša Pečelin;
- Skupina Navihančki, vzg. Alenka Trček Buh in Tea Drnovšček;
- Skupina Raziskovalčki, vzg. Vilma Peternel in Urška Freljih;
- Skupina Skakalčki, vzg. Vanja Poljanšek in Vesna Oblak.

Preko leta smo izvedli mnogo dejavnosti v povezavi z MEDGENERACIJSKIM SODELOVANJEM, ki je rdeča nit letošnjega projekta Zdravje v vrtcu.

Imeli smo gibalne dejavnosti v večnamenskem prostoru, na igrišču in v gozdu, kjer so sodelovale različne starostne skupine. Prav tako dneve odprtih vrat z različnimi dejavnostmi. Izvedli smo delavnice za starše in stare starše z otroki. Na pomladanskem srečanju med otroki iz starostnih skupin 3 - 4 leta, so v popoldanskem času, skupaj s starimi starši izvedli daljši pohodna temo Dobra vila. Na poti so izvajali različne naloge, na koncu pa jih je pričakala Dobra vila, ki jih je posula s čarobnim prahom za pogum.

Otroci iz starejših skupin so se v okviru kulturnega dneva družili z otroki 7. razreda OŠ. Na nivoju celega vrtca smo izvedli tek z g. Adolfom Križnarjem, ki je znan žirovski športnik v pokoju.

Pred novim letom smo strokovne delavke zaigrale igrico Zajček išče mamo, za otroke in starše v kinodvorani v Žireh.

Medgeneracijsko smo se družili z našimi upokojenci. Pod mentorstvom ge. Bernarde Lukančič in ge. Vilme Mazzini, ki vodita Skupino starejših občanov, smo upokojence povabili v naš vrtec.

Otroci so zanje pripravili nastop, kjer so peli deklamirali in plesali. Pogovarjali smo se o življenju nekoč in danes, kako so včasih v šolo hodili peš, kako so delali na travniku, polju,.... Ga. Bernarda nam je povedala zakaj je pomembna telovadba tako za mlade kot starejše in skupaj smo izvedli vadbo za starejše. Na koncu pa so jih otroci povabili v skupine, kjer so se družili, na delavnicah izdelovali izdelke in se igrali didaktične igre in igre vlog..

Izvedli smo tudi Zobno preventivo in mnogo drugih dejavnost. Skratka trudili smo se, da smo se veliko gibalni, spoznavali in utrjevali zdrav način prehranjevanja, skrbeli za osebno higieno, vsekakor pa nismo pozabili na mentalno zdravje. Le to pa bomo lahko še podrobneje spoznali in izvedli veliko dejavnosti, saj je tema Zdravja v vrtcu 2019/2020 **Počutim se dobro.**

Koordinatorica Zdravja v vrtcu,
Andreja Oblak Kavčič