

ZDRAVJE V VRTCU – POČUTIM SE DOBRO

Oddelek: STORŽKI

Strokovne delavke: Mateja Bajc Trček, Anja Kebe, Špela Šorli



Letošnja rdeča nit programa – Počutim se dobro – je pravzaprav vsako leto tudi rdeča nit našega oddelka. Če se otrok počuti dobro, se bo po vsej verjetnosti z veseljem vključeval v dejavnosti in tako napredoval na vseh področjih razvoja.

Da se otroci zavedajo svojega počutja, nam je veliko pomenilo. Vsak dan so lahko svoje počutje označili z različnimi znaki. Kako in zakaj se tako počutijo, smo jih vprašale večkrat; takrat, ko so se počutili dobro ali slabo, ko so bili žalostni, zaskrbljeni ali nasmejani. Otroci so znake včasih zamenjali tudi večkrat na dan ali pa so ga zamenjali sovrstniku, če so opazili, da se je njegovo razpoloženje spremenilo.

Naša enota se nahaja v objemu travnikov in gozdov, na vasi, kjer ni prehodov za pešce, prav tako ne semaforjev. Kljub temu pa dajemo velik poudarek varnosti v prometu in na vseh zunanjih površinah. Pravzaprav je gibanje po poteh brez pločnikov in prometne signalizacije še toliko bolj nevarno in zahteva od nas še več pozornosti in znanja.

V tednu mobilnosti so imeli starejši otroci v vrtcu kolesa, mlajši pa skiroje ali poganjalce. Na asfaltiranem igrišču so imeli postavljen prometni poligon. Spoznavali so obvezno zaščitno opremo, osnovne prometne znake in pomen varnostne razdalje, sodelovali so v gibalni igri Semafor. Tisti, ki so lahko, so v vrtec prihajali peš. Velikokrat smo se sprehodili po vasi in kot skupina hodili ob desnem robu vozišča ter prečkali cesto le na mestu, kjer je bilo dovolj pregledno. Starejši otroci so pravila hitro osvojili in opominjali ter usmerjali mlajše. Velik poudarek smo dale tudi varnosti na igrišču (zavedanje, da je na igrišču skupina otrok različne starosti in ne posameznik), na travniku, ob potoku...

Jeseni nas je obiskala policistka in otroke seznanila z varnim obnašanjem v prometu ter najpogostejšimi nevarnostmi, ki v prometu zadevajo predvsem njih, in jim na parkirišču tudi praktično prikazala posamezne primere.

Dnevno smo skrbeli za veliko gibanja. Telovadnico smo uporabljali le izjemoma, sicer pa smo se gibal na prostem v vseh vremenskih razmerah. Okolica vrtca nam ponuja številne izzive na neravnem terenu. Veliko smo se gibal po okoliških vzpetinah, tempo pa prilagajali najmlajšim otrokom, ki so nas presenetili z vztrajnostjo in vzdržljivostjo. Na igrišču so imeli otroci večkrat na voljo skiroje in poganjalce, sodelovali so v različnih igrah z žogo, premagovali različne poligone in se v gozdu prosto gibal čez naravne ovire. Pripravile smo športne igre, v katerih so sodelovali vsi, mlajši in starejši otroci, ter s tem spodbujale medsebojno sodelovanje. Sodelovali smo tudi v projektu Mali sonček.

Med sprehodi ali gibanjem v naravi smo večkrat naleteli na smeti. Otroci vedo, da v naravo ne spadajo in so nas večkrat opomnili na odvržen papirček, celo steklo, pločevinke, plastenke in druge odpadke, ki bi morali končati v ustreznih zabojnikih. S seboj smo zato vedno imeli vrečko, v katero smo smeti zbirali in jih nato odvrgli v zabojnik. Čistilna akcija je letos žal odpadla, a menimo, in tako vzgajamo tudi otroke, da je treba okolje varovati in zanj skrbeti vse dni v letu. Redno smo pred igro odstranjevali smet iz igrišča. Z otroki smo se pogovarjali o posledicah onesnažene narave, tako za rastline, kot za živali in vodo, si ogledali fotografije in krajše filme. Izkoristili smo prav vsako priložnost za raziskovanje in spoznavanje žive in nežive narave.

Kot vsako leto, tudi letos sodelujemo v projektu Varno s soncem. Spremljamo UV-indeks in se večino časa zadržujemo v senci. Starši so poskrbeli za zaščitne kreme, ki jih imajo otroci v omaricah. Vsi imajo zaščitna pokrivala, nekateri pa tudi sončna očala. Poudarjamo pomen pitja zadostne količine tekočine, ki jo imajo stalno na voljo in si jo lahko postrežejo sami. Da bi otroci razumeli, kako pomembna je voda za nas, živali in rastline, smo izvedli poskus. Nabrali smo travniško cvetje in ga dali v lonček z obarvano vodo, nekaj cvetic pa smo pustili brez vode. V poletnem času bomo imeli še veliko možnosti za izvedbo različnih dejavnosti na to temo.

Skozi vse leto smo poudarjale pomen gibanja, počitka in uživanja zdrave hrane. Seveda ne jedo vsi vsega, a so bili pripravljeni določeno jed poskusiti in nemalokrat ugotovili, da je pravzaprav dobra. Z gibanjem smo poskrbeli za »zdravo« utrujenost. Počivali so vsi otroci; v kolikor niso mogli zaspati, smo jim ponudile umirjeno dejavnost.

Otroci se zgledujejo po odraslih, zato se trudimo ravnati zrelo in odgovorno. Še naprej se bomo veliko gibal in s tem skrbeli za naše fizično in duševno zdravje.