

## POROČILO PROJEKTA

# ZDRAVJE V VRTCU V ŠOL. LETU 2022/23

### Rdeča nit: »Prihodnost je moja«

Kot že vrsto let, smo tudi letošnje šolsko leto sodelovali v projektu Zdravje v vrtcu. Vključene so bile vse skupine v vrtcu. Za uspešno izpeljavo projekta in pridobitev nalepke, je na koncu potrebno oddati poročilo, ki obsega 5 različnih področij. Izbirati je bilo med naslednjimi: Rdeča nit, duševno zdravje, gibanje, zobozdravstvena vzgoja, zdrava prehrana, osebna higiena, varno s soncem, varnost v prometu/na igrišču, dobili smo dojenčka, svetovni dnevi povezani z zdravjem, zdrav način življenja, narava in varovanje okolja, drugo. Vse skupine so skozi celotno šolsko leto obdelale več kot polovico predlaganih tem, zato je bil izbor po eni strani enostaven, po drugi strani pa kar težak. Vzgojiteljice iz vseh skupin so poročila že oddale.

### SKUPINA 1:

Smo najmlajša skupina našega vrtca in v začetku šolskega leta smo bili vsi novinci, razen enega otroka, ki se je vključil v vrtec 3 mesece pred začetkom. Se pravi otroci stari od 11 mesecev do 1 leta in 3 mesece. Za otroka je bila vsa prehrana nova, niso samostojno jedi, hrano jim je bilo potrebno prilagajati glede na povedano od staršev kako so navajeni od doma. Seveda smo s časoma napredovali in že samostojno držali žlice, lončke in tudi hrane jim ni bilo potrebno pasirati in drobiti na manjše kose. Okusi so bili novi, nekateri so vso hrano odklanjali, vendar vse to je del uvajalnega obdobja. v našem vrtcu je res poskrbljeno za zdravo, lokalno hrano. Ne poslužujemo se nobenih priboljškov ali sladkih sokov. Otroke navajamo na pitje vode in nesladkanih čajev. Na srečo nam je večina staršev povedala, da so tudi od doma tako navajeni. Sicer se povsod ni ujemalo s povedanim in posamezniki imajo še vedno težavo pri pitju naših napitkov. Ob koncu šolskega leta je viden napredek.

Varno s soncem se mi zdi zelo pomembna aktivnost o kateri je potrebno otroke in starše pričeti ozaveščati že zelo zgo daj. Kljub temu se še vedno dogaja, da otroci prihajajo v vrtec opečeni od sonca, ker doma niso bili ustrezno zaščiteni. Kakor hitro se je pričelo obdobje daljših dni in s tem povezano močnejše sonce, smo za starše pripravili plakat in obvestilo v garderobo pred igralnico, da je potrebno otrokom priskrbeti ustrezno pokrivalo, ki je najboljše, da je vedno eno v vrtcu v garderobni omarici. Moram jih pohvaliti, da se je le redko zgodilo, da kateri otrok ni imel pokrivala. Sami so sčasoma že bili toliko navajeni, da niso šli prej ven kot ni dobil pokrivala na glavo. V skupini smo obeležili svetovni dan sonca. Izdelali smo plakat z odtisom dlani, ki so bila sončni žarki. Okrog pa smo prilepili ustrezna sredstva s katerimi se zaščitimo pred nevarnimi vplivi sončnih žarkov. V garderobne omarice so nam starši nastavljali tudi kreme za sončenje, da smo ji uporabili.

V začetku šolskega leta sta od 7 otrok samostojno hodila le dva otroka. Tako je naše gibanje bilo omejeno na vse štiri in res v ozkem območju vrtca, saj tudi v vozičke nismo mogli dati vseh. S časoma so shodili, potem pa smo spet dobili novince, ki niso samostojno hodili. Otroci so oboževali žoge in za

njimi so se podili ali po dveh ali po štirih. V igralnico smo dnevno prinašali velike blazine različnih oblik, ki so otrokom omogočale plazenje, preplezanje, kotaljenje, ... Bilo je obdobje ali dan, ko smo bili vsi mobilni in smo prijeli bibo z obroči in se odpravili na pohod do bližnjih dreves ali do parkirišča s kamenčki. Tam je bil zanimiv tudi hrib po katerem so plazili po vseh štirih do vrha. Zelo so uživali. Skupaj s starši smo se odpravili na kar dva pohoda. Prvi je bil družinski v mesecu maju in nato ob koncu šolskega leta pohod do sladoleda. Te pohode so starši vzeli zelo resno in otroci so res samostojno hodili in se v večini jih tudi udeležili.

Navajanje otrok na osebno higieno je velikega pomena že v tako zgodnjem obdobju kot se srečujemo v jasličnih skupinah. Kakor hitro so otroci samostojno hodili ali pa tudi ne, so samostojno stali pri majhnih umivalnikih in si umivali roke. Kar hitro so začeli uporabljati tudi milnik, vendar ne uspešno. Všeč jim je bilo, da je vse na njihovem dosegu, tudi papirnate brisače so si lahko samostojno potegnili. ustrežno so jih po uporabili odvrgli v koš. Navajanje na kahlico je v našem vrtcu ustaljena praksa že od samega začetka vstopa v vrtec. Otrok se usede na kahlico in sčasoma spozna njen pomen. Velikega pomena je tukaj vzgled, ko prijatelj zraven njega že opravi potrebo na kahlico in vse to vidi. Predvsem veselje in navdušenje odraslega in posledično tudi otroka.

Tudi najmlajši otroci smo se pridružili tradicionalnemu slovenskemu zajtrku in skupnemu obisku naših čebelarjev Čebelarskega društva Sv. Jurij ob Ščavnici. Že dan prej smo si izdelali dekoracijo s čebelami, čebelnjakom, satovje, ... Vse to smo postavili na mizo in nato dobrote tradicionalnega zajtrka. Vse te imajo otroci radi: kruh, maslo in sladki med. Mleko tako radi pijejo, jabolka pa smo si shranili za sadno malico. V večnamenskem prostoru smo se pridružili srečanju s čebelarji. Le- ti so nam predstavili svoje delo in kratki filmček o življenju čebel. na ta dan so si otroci nesli domov čebelico s satovjem izdelano iz odpadnega materiala.

## **SKUPINA 2:**

S pomočnico vzgojiteljice, ki je vodja projekta v vrtcu, sva otroke in starše spodbujali k primerni zaščiti pred soncem. Otroci naj imajo oblečena poletna lahka oblačila, pokrivala za glavo, doma jih naj namažejo s sončno kremo, sami pa smo se igrali v senci, pili dovolj tekočine in se pred vročim soncem umaknili v prostore vrtce. Dodatno smo spodbujali izražanje svojega počutja (utrujenost, žeja, vroče...), da otroci povedo in pokažejo na kozarce, ko so žejni. Pladenj s kozarci je vedno na vidnem mestu in otroke večkrat na dan spomni, da morajo uživati dovolj tekočine. V poletnih mesecih smo tudi spremenili dnevno rutino. na prostem, pri vrtcu smo se igrali že pred malico in se nato ob vročem soncu umaknili v igralnico in tam izvajali dejavnosti. Hladili smo se tudi v vodnih koticah, kjer so se otroci igrali z vodo in vodnimi igračkami. svetovni dan sonca smo obeležili 28. maja. takrat smo se veliko pogovarjali o nevarnosti sonca, primerni zaščiti, izdelali smo plakat, lepili sonce.

Skozi vso šolsko leto smo se veliko pogovarjali o zdravi prehrani, poskušali in se pogovarjali o novih jedeh, zelenjavi, sadju.... Predvsem ob praznovanju rojstnih dni, ko so spoznavali novo eksotično sadje. Obeležili smo tudi svetovni dan hrane, pogovarjali smo se o zdravi prehrani, prebrali pravljico in izdelali plakat. Otroke sva spodbujali, da dovolj pijejo in sami izberejo, kaj bodo pili (nesladkan čaj, vodo). Ob zdravem prehranjevanju sva otroke spodbujali tudi še k pravilnem rokovanju s priborom in da so otroci pazili in poskrbeli za čistočo ob samem prehranjevanju.

V mesecu septembru smo z različnimi gibalnimi dejavnostmi obeležili evropski športni dan in dan slovenskega športa. Igrali smo se z različnimi športnimi rekviziti in izvedli vadbeno uro s poligonom. 365 dni telovadimo vsi: gibalne minutke na prostem in v igralnici. Sprva so otroci bili le opazovalci,

kasneje pa so že poskušali ponoviti posamezne gibalne vaje. Obeležili smo še svetovni dan hrane, svetovni dan zdravja, slovenski tradicionalni zajtrk, svetovni dan sonca, mednarodni dan boja proti otroškemu raku. Starše smo ozaveščali o posameznih svetovnih dnevih s plakati, ki smo jih izdelali ali drugimi gradivi.

Naš celoletni projekt je bil varno in spodbudno učno okolje. Vzgojiteljici sva se trudili, da so bila uvajanja za vse otroke čim manj stresna, da so se dobro počutili, nama zaupali in se hitro privadili na vrtec. Mislim, da nama je dobro uspevalo, saj so otroci radi prihajali v vrtec in bili dobre volje. Otrokom sva čustva želeli približati s pomočjo pravljice z naslovom Piščanček Pik. Čez dan smo se veliko pogovarjali o občutkih, zato so otroci že zelo hitro prepoznali različna čustva. Izdelali smo tudi plakat s fotografijami, ki je bil otrokom na voljo celo leto. otroci so se velikokrat ustavili ob njem in opazovali fotografije. Za starše pa smo na tablah pisali kratka sporočila in obvestila.

Posebej smo se v tem šolskem letu posvetili eko branju. Knjige z različno vsebino o varovanju okolja. Zelo radi smo prebirali pravljico Eko zmajček (ločevanje odpadkov). Se pogovarjali o vsebini in razvijali pozitiven odnos do narave. Pobirali smo smeti in čistili odpadle veje in označili koše za ločeno zbiranje odpadkov. Otroci so se naučili ločiti papir od ostalih odpadkov. Obeležili smo tudi svetovni dan Zemlje in Zemlji zapeli pesem za rojstni dan. V mesecu oktobru - mesec požarne varnosti, so nas obiskali gasilci in nam predstavili vozilo in opremo, ki ga uporabljajo pri svojem delu.

### **SKUPINA 3:**

Projekt smo začeli izvajati v mesecu maju in bo trajal skozi vso poletje. Naš namen je bil, da otroke in starše seznanimo in jih vedno znova opozarjamo na škodljivi vpliv UV žarkov in kako se ustrezno zaščitimo. Otrokom smo najprej preko pogovora predstavili, kaj sploh sonce je, kako izgleda ( upora bila sem lutka sonca ) in zakaj je nevarno za naše zdravje. Prebrali smo različne slikanice na temo poletja. Spoznali so, da je najbolje, če se igramo zunaj, biti v senci in se med 10 in 17 uro umakniti v hladen prostor. Prinesla sem kremo za zaščito pred soncem, pokri vala, sončna očala, lahka oblačila in nato smo pokazali, kako se pravilno namažemo s kremo, preko igre so si otroci oblačili oblačila, preizkušali sončna očala, pokrivala, . . . Starše smo seznanile, da naj otroci vsakodnevno prinašajo v vrtec pokrivala in se tega kar držijo. Iz revij in reklamnim materialom smo izrezali slike krem, pokrival, morja, sonca in naredili plakat " Varo s soncem "

Naša letošnja rdeča nit je bila " VODA " Vsebina: - spodbujanje otrok, da večkrat na dan zaužijejo vodo ( možnost izbire med čajem in vodo ) - Pohod do potoka in čiščenje – skrb za njegovo okolico - Ogled video vsebin o vodi ( IKT ) - Seznanjanje otrok z uporabo vode v gospodinjske namene Voda kot sama otroke vedno pritegne, zelo radi se igrajo z vodo in raziskujejo. V skupini smo bili uspešni pri spodbujanju pitja vode, saj jo pijejo vsi otroci in jo pogosto popoldne pijejo namesto čaja. Ogledali smo si veliko video vsebin na temo vode in naredili piktogram. Ogledali smo si video vsebine, izdelali slikopis, spoznavali različna agregatna stanja vode in si ogledali vodnjak. Otroci si vedno radi ogledajo videe, ker jim je računalnik nasploh všeč, izdelali smo slikopis in piktogram, uživali so ob poizkusih z ledom, vodo, snegom. izdelava piktogramov za igralnico ( pravilno in nepravilno ravnanje z vodo ) - Pogovor ob varčni rabi vode ob slikovnem materialu

V okviru teme smo otroke spodbujali h gibanju, samostojnosti pri skrbi za lastno higieno ter hranjenju. Otroke sva spodbujali k kulturnemu prehranjevanju, zaužitju zadostne količine tekočine. Ves čas so

imeli otroci na voljo izbirati med čajem in vodo. Vsakodnevno smo se razgibavali z različnimi rekviziti, otroci so rekvizite zelo hitro sprejeli, v začetku so se z njimi samo igrali, potem pa po svojih zmožnostih in razvojni stopnji, pričeli demonstrirane vaje ponavljati. Kot motivacijsko sredstvo pri gibalnih aktivnostih, sva večkrat uporabili različno glasbo. Pogosto smo si pripravili tudi vadbeno uro, pri čemer sva spodbujali razvoj različnih gibalnih spretnosti, utrjevali smo naravne oblike gibanja. Vsakodnevno smo izvajali gibalne minutke, kar smo povezali tudi s projektom 365 telovadimo vsi. Obeležili smo tradicionalni slovenski zajtrk in kosilo, ter Dan brez zavržene hrane, ter se pogovarjali o pomenu hrane za naše preživetje.

V okviru načrtovane teme so se otroci seznanili z različnimi čustvi, osredotočili smo se predvsem na negativna čustva. S pomočjo slikovnega materiala, smo dnevno ugotavljali kako se tisti dan počutimo. Izdelali smo plakat " Kako se danes počutim ". Prepoznavali smo občutke drugih otrok in vzgojiteljic glede na obrazno mimiko. Pogovarjali smo se o tem, da je normalno da je vsak kdaj žalosten, slabe volje, da nismo vsak dan enako razpoloženi. V veliko pomoč nam je bila slikanica Piščanček Pik ", s pomočjo katere so otroci lažje prepoznali in izražali svoja čustva in razpoloženje. Otroke sva dnevno spodbujali, da izražajo svoja čustva. Med seboj so se opazovali in se potem drug drugega tudi tolažili, sočustvovali. Pogovarjali smo se o tem, da je normalno da je vsak kdaj žalosten, slabe volje, da nismo vsak dan enako razpoloženi in da je prav, da znamo to tudi pokazati.

V mesecu marcu smo obravnavali temo " Jaz in moja družina " in tako smo najprej spoznali različne tipe družin in da družino sestavljajo starši in otroci. Tako smo začeli spoznavati kako dobimo dojenčka. S pomočjo različnih slikanic smo najprej spoznali naše telo, razlike med obema spoloma in se preko piktogramov seznanili s potjo kako nastane dojenček. Kar nekaj otrok ima doma še mlajšega bratca ali sestrico in so tako potem tudi povedali, kako doma pomagajo pri negi, hranjenju, ... Obiskala pa nas je tudi mamica, ki je diplomirana medicinska sestra in nam je pokazala, s seboj je prinesla vso potrebno opremo za kopanje in previjanje dojenčka, kako se to naredi. Otroci so bili navdušeni in so se potem sami v kotičku dom igrali z dojenčki. Demonstracija, razlaga in potem igra vlog so bili naše glavno vodilo pri tej temi.

## **SKUPINA 4:**

Skozi leto smo v skupini skrbeli za zdravo telo tako, da smo izvajali vsakodnevne gibalne minute, ki so potekale z ali brez športnih rekvizitov. Enkrat tedensko, ob ponedeljkih smo v skupini izvajali pravilnično jogo. Otroci so bili nad to obliko gibalne dejavnosti zelo navdušeni. Vsak po svoje je skušal položaje joge čim bolj pravilno izvesti. Posluževali smo se daljših in krajših pohodov na travnik in do gozda. Enkrat mesečno smo premenili našo igralnico v telovadnico in si pripravili različne poligone. Na prostem smo se igrali rajalne igre, igre z žogami, vozili smo se s kolesi in skiroji ter se igrali na igralih na vrtčevskem igrišču. V popoldanskem času smo v mesecu decembru izvedli pohod s starši. Z lanternami smo se odpravili na pohod po kraju Sv. Jurij ob Ščavnici. V toplejših dneh in sicer proti koncu meseca maja pa smo s starši izvedli gibalno - športno popoldne s pohodom na katerem so gibe postaje z gibalnimi nalogami.

Za zdravo prehrano smo skrbeli celo leto. Otroci so imeli ves čas na voljo kuharski kotiček, ki je bil opremljen z razno raznimi recepti za pripravo zdravih obrokov, v knjižnem kotičku so imeli otroci na voljo knjige na izbrano tematiko, prav tako so imeli na volje raznorazne reklamne letake, ob prebiranju le teh je zmeraj stekel pogovor o tem katera hrana je zdrava in katera je manj zdrava. Vsa praznovanja rojstnih dni smo popestrili z malo drugačno obliko sadne malice in sicer so si ta dan otroci sami izdelali sadna nabodala. Posluževali smo se zdravih napitkov in si tudi sami pripravili zdrav obrok. Pogovarjali

smo se tudi o pravilnem načinu uporabe hrane tako, da imamo čim manj zavržene hrane. Starši so si odnašali domov dnevnik za beleženje zavržene hrane. Tekom leta so otroci usvojili samopostrežen način prehranjevanja. Izdelali smo si prehransko piramido in si jo izobesili na vidno mesto v igralnici. 3 krat nas je obiskal medicinski brat iz G. Radgone in podkrepil vse dejavnosti.

V mesecu novembru nas je prvič obiskala zobna asistentka iz ZD Gornja Radgona. predhodno smo imeli tedenski sklop Zakaj skrbeti za zobe kjer so otroci preko knjižnega gradiva in poučnih video posnetkov spoznavali higieno zobovja in zakaj je pomembno, da skrbimo za zdravje zob. Pri prvem obisku nam je zobna asistentka pokazala pravilno tehniko umivanja zob, najprej na lutki nato pa vsakemu otroku posebej. Od tega dne naprej so si otroci vsak dan vestno umivali svoje zobe po zajtrku. Vzgojiteljici sva jih pri tem spodbujali in jih usmerjali. Naučili smo se pesem, ki je bila naša stalnica med umivanjem zob. Zobna asistentka je prišla na obisk še dvakrat. Pri drugem obisku je povedala otrokom zgodbo o hrani, ki je zdrava za naše zobe. Otroci so reševali delovni list zdrava/nezdrava hrana. Na tretjem obisku pa se je dotaknila obiska zobozdravnika. Naslednji dan smo se sprehodili mimo zobne ambulante in utrdili znanje prejšnjega dne.

V mesecu septembru, ko smo se vrnil iz počitnic so bili dnevi še zmeraj zelo topli, zato smo vsakodnevno spodbujale otroke k nošenju pokrival v vrtec. Dejavnosti smo izvajale tako, da so se odvijale v senčni legi, na prostem smo se gibali v jutranjih urah, potem pa smo se odpravili v igralnico in nadaljevali z dejavnostmi. Nato smo to temo za nekaj časa opustili, aktualna je spet postala v toplejših mesecih. Tako smo maja pričeli s temo Varni pred soncem. S pomočjo poučnega filma in knjižnega gradiva sva otrokom skušali privzgojiti skrb za njihovo kožo z zaščito pred soncem. Otroci so ob koncu teme vedeli kako se zaščititi pred soncem in na kaj morajo biti pozorni v sončnih dneh. Zapolnili so si tudi, da v toplih poletnih mesecih morajo piti čim več zdravih napitkov. 28. maja smo obeležili dan sonca. Otroci so izdelali "pihanko" v obliki sonca. Na prostem smo opazovali svojo senco, jo obrisali in nato pobarvali z barvnimi kredami

Ker je naš vrtec na vasi imamo okrog sebe veliko gozdne in travniške površine. Tako se vsakodnevno poslužujemo bivanja v naravi. Za to leto sva si vzgojiteljici zadali cilj doživljanje in spoznavanje žive in nežive narave preko čutil in razvijanje naklonjenega, spoštljivega odnosa do nje. Otroci so imeli zmeraj na voljo knjige, slikanice na izbrano temo, prisluhnili smo zvokom v naravi, tipali smo rastline in plodove, zaznavali smo naravo preko vonja, opazovali smo spremembe v naravi, občutili smo veter, sneg, sonce in dež na koži, premagovali smo strah pred žuželkami (prijemanje, tipanje, božanje), hodili smo bos po mehki travi, izdelali smo si talisman za srečo iz štiriperesnih detelj in vse skupaj združili v knjigo, ki so si jo otroci ob koncu šolskega leta odnesli domov.

## **SKUPINA 5:**

V vrtcu se trudimo skrbeti za pozitivno duševno zdravje. Izvajali dejavnosti, ki smo jih dnevno vključevali in z njimi skrbeli za dobro počutje vseh, otrok in odraslih. To smo izvajali s pomočjo masaž, tehnike dihanja, sprostitvenih in socialnih iger, vaj čuječnosti, s poslušanje umirjenje glasbe, senzornimi igračami, nekatere sva izdelali tudi sami. Skozi igre vlog, vsakodnevne situacije in vsebine različnih zgodb smo se učili ustreznega načina reševanja konfliktov, lepega vedenja do prijateljev. Obeležili smo tudi svetovni dan duševnega zdravja: označevanje čustev na smeške, prikazovanje le teh z obrazno mimiko, masažne in sprostitvene dejavnosti Domine, Gnetenje testa. Mesec november je bil bolj posvečen izražanju negativnih čustev ki se jih prav tako moramo naučiti izražati in jih ne smemo

kopičiti v sebi. Že takoj na začetku meseca smo govorili o žalosti, strahu, bolezni. Ob tematskem sklopu Človek ne jezi se smo se spopadali s čustvi ob porazu, čakanjem na vrstni red.

Z vsakodnevnim izvajanjem kratkih gibalnih minutk sva strmeli k temu, da se vrtčevski dan prične v zdravem vzdušju. Različne gibalne dejavnosti smo vključevali skozi različne dele dneva v igralnici ali na prostem. Najljubši prostor in največja motivacija za gibanje je bil gozd. Tam so se otroci brez športnih rekvizitov vedno dobro razgibali, saj so jih k temu vzpodbujala podrta debla, štori... V igralnici smo si pogosto pripravili različne vadbene ure, ki smo jih popestrili z različnimi rekviziti, ki so dodatni motivator. Za izvajanje določenih vaj in igrice smo si pomagali tudi s pohištvom. Sodelovali smo v projektu 365 DNI TELOVADIMO VSI, obeležili Evropski in Slovenski dan športa in izvajali naloge iz športnega programa Mali sonček. Strpnosti in sodelovanja smo se učili preko štafetnih iger. Svetovni dan zdravja smo obeležili kot dan brez televizije in računalnika -orientacijski pohod v gozd. Tudi druženje ob materinskem dnevu je bilo povezano z gibanjem.

Ob pomoči slikovnega gradiva in plakatov Nijz smo spoznali pomen in način zaščite pred delovanjem sončnih žarkov. Prebrali smo zgodbo Novice iz dežele sončnih opeklin. Plakat s smernicami ravnanja v vročih poletnih dneh, smo izobesili v garderobi in s starše vzpodbudili k upoštevanju le-teh. Spoznavali smo, kako je sonce pomembno za življenje na našem planetu Zemlja. To smo spremljali ob poskusu, ki smo ga poimenovali kar Fižolček. Fižol smo posadili v posode, ki smo jih postavili na različna mesta. Fižol, ki je bil na svetlobi in toploti je zrasel zelo hitro in s tem smo potrdili naše domneve. Fižol smo posadili v večji lonec in sedaj spremljamo njegovo rast. V toplejših dneh smo spremenili rutino in na prosto hodili po malici, oz. se zadrževali v senci. Igrali smo se v vodnem kotičku in med igro spoznavali značilnosti vode. Izdelali smo si indijanske šotore iz bambusovih palic in blaga, na katerega so otroci narisani različne vzorce in ob igri v njih zelo uživali.

Čas v naravi smo izkoristili za izvajanje različnih gibalnih dejavnosti, opazovanje, igro. Pripravili smo si raziskovalni dan – Doživimo gozd. S seboj smo vzeli lopatke, lupe... Otroci so raziskovali gozd in ga ob tem doživljali z različnimi čutili. Ob raziskovanju okolja sva otroke navajali na spoštljiv in odgovoren odnos do živali in rastlin. Večji poudarek smo dali tudi na temo o odpadkih Kako obvarujemo zemljo pred odpadki. Pogovor o odpadkih, pravilnem ločevanju, o recikliranju, o načinih kako lahko mi sami preprečimo, da nastane še več odpadkov. Preko poučnih oddaj in knjig so spoznavali kakšne posledice ima onesnaženje planeta na vsa živa bitja (oddaje Lepši svet in Kapljica in listek raziskujeta). Ogleдали smo si ekološke otoke. Najbolj pa so uživali, ko so iz odpadnega materiala lahko ustvarjali. Obeležili smo tudi svetovni dan Zemlje /plakat- na kakšen način lahko mi vsi pripomoremo, da bo naš planet Zemlja ostal zdrav, zgodba, dramatizacija Čebelice in med

Tekom leta smo obeležili različne dneve in praznovanja povezane s hrano. Otroci so nova znanja pridobivali na različne načine: pogovor, opazovanje, lastno aktivnostjo, okušanjem, preko ikt sredstev. Obiskali smo vrt, sadovnjak in njive, kjer so otroci skozi opazovanje spoznavali kako rastejo različni pridelki in kako jih nato uporabimo v naši prehrani. Na prvi jesenski dan smo v gozdu našli jurčka, iz njega smo si pripravili juho Svetovni dan hrane: izdelava didaktičnega materiala za kuharski kotiček/špagete iz volne in mehkih cofkov, jajčko na oko in toast iz mos gumija... Iz sličic smo si izdelali »Zdravkota«, ki nas vsakdan opominja kako pomembno je uživanje zelenjave in sadja. Priprava jabolčnega kompota Tradicionalni slovenski zajtrk »Zajtrk z mlekom – super dan!«. Obisk kmetije s kravami. Spoznavanje jedi ob prazniku Velika noč. Izvajali smo dejavnosti v okviru projekta Hrana ni za tjavendan. V projekt so bili aktivno vključeni tudi starši – dnevnik zavržene hrane.

## **SKUPINA 6:**

Upoštevali smo priporočila, glede varnega in primerne ravnanja v času pripeke sonca: umik v senco, uporaba pokrival, pitje zadostne količine vode oz. čaja... Svetovni dan sonca smo obeležili skozi zgodbo o soncu ter pogovorom o koristnih in škodljivih vplivih sončnih žarkov na naše zdravje ter o pravilnem ravnanju v vročih poletnih dneh (senca, pokrivala, veliko tekočine....). Izdelali smo si tudi sončke iz papirja, ki so si jih otroci ta dan nesli domov ter plakat »Svetovni dan sonca«

Sodelovali smo z zunanjimi sodelavci: z ZD Gor. Radgona- obisk zobne asistentke, ki je otroke poučila o pomembnosti in pravilnem umivanju zob. Skozi zgodbo je otrokom predstavila škodljivost uživanja sladkarij za zdravje zob oz. pomen ustne higijene za zdravje zob in splošno zdravje. S pomočjo lutke kravice je demonstrirala otrokom pravilno umivanje zob. Otroci so za nego zob vse leto skrbeli tudi v vrtcu in sicer so si zobe umivali enkrat dnevno, po malici.

Skozi leto nas je trikrat obiskal zdravstveni delavec, ki je skozi zgodbo in pogovor otrokom predstavil pomen telesne higijene in zdrave prehrane ter varnega in zdravega ravnanja. K uživanju in pomembnosti uživanja zdrave prehrane smo otroke spodbujali skozi vse leto. Obeležili smo svetovni dan hrane, s pogovorom o hrani, o problematiki lakote po svetu, s ciljem vzgoje otrok k spoštovanju in odgovornemu odnosu do hrane ter spoznavanjem hrane kot dobrine, ki nam ni dana in umevna sama po sebi. Ta dan smo si pripravili sadno solato ter si s sadjem postregli na nekoliko drugačen način kot običajno.

Veliko smo se pogovarjali o čustvih, se učili izražati in nadzorovati lastna čustva in občutenja ter se življali v čustva drugih. Pogovarjali smo se o počutju v določenih situacijah, doživljanju občutkov, izražanju le-teh. Igrali smo se veliko socialnih iger, se sproščali, se igrali igre vztrajnosti, čustva povezovali z barvami ter se učili premagovati določena čustva s sprostitvenimi tehnikami, v prostoru in v naravi. Predvsem pa smo otroke spodbujali k medsebojnemu sprejemanju, pomoči drug drugemu, k sodelovanju, privzganju vrlino strpnosti ter s tem prispevali h krepitvi dobrega počutja ter posledično tudi zdravja. Skozi celotno šolsko leto smo dajali poudarek izražanju čustev, počutju, medsebojnemu sodelovanju in empatiji. Izdelali smo si emotikone sprejemljivega in nesprejemljivega vedenja ter za izražanje čustvenih stanj, na katere so otroci vsakodnevno razvrstili okrogli kartonček s svojim imenom, glede na trenutno počutje. Po želji so svojo odločitev tudi pokomentirali.

Vsakodnevno smo izvajali gibalne dejavnosti, bodisi v prostoru ali na prostem, hodili na krajše in daljše sprehode, razvijali spretnosti ob premagovanju različnih ovir- poligoni ter izvajali različne gibalne igre. Evropski športni dan smo obeležili z aktivnejšim razgibavanjem na prostem ter s štafetnimi igrami z žogami, ob katerih so otroci predvsem uživali in se zabavali.

## **SKUPINA 7:**

Najbolj turoben in depresiven mesec je skupino popeljal v svet čustev in sprostitve. Obravnavali smo tematski sklop Moja čustva, kjer so na različne načine otroci bolj podrobno prepoznavali svoja čustva. Medse smo povabili učiteljico joge, ki nam je podrobneje predstavila vaje sprostitve. Otroci so se učili nadzorovati svoja čustva preko iger vlog, se življali v čustva in občutenja drugih. Učili so se sprejemanja drugačnosti preko pravljice. Vsakodnevno so označevali emotikone s ščipalkami, glede na njihovo počutje. V skupini smo si izdelali tudi posebno družabno igro Veseljak zmaga, ki se se jo otroci radi igrali prav tako pa tudi igro Vrtiljak čustev. Otroci so se izredno življeli v prikaze čustev in nalog, ki so jih dobivali med igro. Delali smo veliko na samozaupanju in samozavesti. Temo smo navezovali tudi na

barve in izražanje preko njih. Izdelali si antistresne žogice ter lovilce sanj. Aktivnosti je bilo ogromno in tematski sklop res zanimiv.

Zadnji dve leti reno izvajamo vrtčevski športni dan. Dogaja se v dopoldanskem času v mesecu septembru po navadi, ko se obeležuje slovenski dan športa. Za športni dopoldan se res temeljito pripravimo in to šolsko leto so otroci odšli na dolg 7-kilometrski pohod z vmesnimi nalogami, ki je bil kljub temu da naporen, tudi izredno zanimiv. Otroci so pri nalogah pokazali predvsem iznajdljivost ter logično mišljenje, razvijali so si raziskovalni duh. Naloge so bile povezane predvsem z naravo in raziskovanjem, ugankami, pesmicami ter gibanjem. Preživeli so nepozaben športni dopoldan. Za uspešno izpeljavo so si na koncu prislužili še medalje.

V aktivnosti povezanih z varnostjo v prometu in na igrišču, smo vključili policista iz policijske postaje, ki je otrokom predstavil na kaj morajo v prometu biti še posebej pozorni, kako prečkati cestišče ter tudi kako ravnati v določeni situaciji. dejavnost smo še v istem tednu nadgradili z obiskom zdravstvenega delavca iz CKZ, ki je otrokom še dodatno predstavil najpogostejše poškodbe ter kako ravnati v primeru le-teh. Otroci so spoznavali različne vrste prometa in prevoznih sredstev, izdelali so si prevozna sredstva iz odpadnih škatel in plakate z uvrščanjem prevoznih sredstev v različna okolja. Spoznavali so različne vrste prometa preko slušnih iger ter se prevažali s kolesi. Med sprehodi in pohodi po bližnji in daljni okolici smo bili pozorni na promet okrog sebe, spremljali, spoznavali in prepoznavali prometne znake, ki nas obdajajo.

Čeprav skozi celotno šolsko leto skrbimo za čisto okolje in zdravje vseh nas, posvetimo tematski sklop posebej tudi temu. Tako smo aprila pričeli izvajati najrazličnejše poskuse z vodo. Veliko smo se pogovarjali o varčevanju, pomembnosti za življenje. Odšli smo pogledat različne vrste voda: potok, reko, mlako, jezero. Iskali smo razlike in podobnosti med njimi, življenje ob in v njih. Dotaknili smo se tudi današnje problematike: onesnaževanja in odpadkov. Otroci so vestno skrbeli, da so odpadke ločevali v pravilne koše, kajti preverili smo tudi njihovo sklepanje o ločevanju-naredili smo plakat. Pogovorili smo se o barvah pokrovov na smetnjakih in še večkrat ponovili že slišano. Otroci so imeli plakat s pravilnim ločevanjem vedno na višini oči ter dosegu rok-imeli so možnost prestavljanja sličic in samoiniciativnega pogovora. Koše v igralnici pa smo prav tako označili z barvami, ki jih najdejo v resnici. Odpravili smo se na pohod do zbirnega centra odpadkov ter ekološkega otoka.

Skozi celotno šolsko leto smo vsaj enkrat tedensko izvajali dejavnosti povezane z zdravo prehrano. Rojstne dneve smo praznovali tako, da so otroci dobili sadje postreženo v skodelicah na t.i. torti iz stiroporja. Ko so nam ostala jabolka pri sadni malici, smo si posušili krljce, iz pomaranč naredili pomarančni sok, iz banan ali borovnic pa frape ... Naredili smo plakat zdrava in nezdrava prehrana, prehranjevalno piramido in si ogledali Unicefove filmčke o lakoti po svetu. Otroke sva vsakodnevno spodbujali k pitju nesladkanega čaja ali vode, prav tako pa smo vsak dan skrbeli za sadno malico. Ker smo sodelovali še v projektu Hrana ni za tjavendan, smo pripravili tudi dan brez zavržene hrane. Izdelali smo plakat od kod hrana prihaja na naš krožnik ter kje in kako dolgo časa lahko določeno hrano shranjujemo. V projekt smo vključili tudi starše, ki so s svojimi idejami vodili dnevnik zavržene hrane.

Vodja projekta:

*Mateja Maguša, dipl. vzg.*

