

NIJZ

Nacionalni inštitut
za javno zdravje



RDEČA NIT PROJEKTA 2022/23, »PRIHODNOST JE MOJA«

Datum: 13. 06. 2023

Vrtec: Osnovna šola Ribnica na Pohorju, Enota Vrtec pri Osnovni šoli Ribnica na Pohorju,

Skupina: Pikapolonice

Starost otrok: 1-2 leti

Koordinator, vzgojiteljica: Alenka Urnaut

Vzgojiteljica predšolskih otrok-pripravnica: Larisa Martini

Program Zdravje v vrtcu promovira zdravje in je usmerjen v izvajanje aktivnosti, ki ohranjajo in krepijo zdravje v vrčevskem okolju in izven njega. V okviru programa so bila organizirana tudi izobraževanja (jesensko in spomladansko) za vzgojitelje in ostale strokovne delavce, ki nudijo strokovno podprte vsebine povezane z zdravjem.

V šolskem letu 2022/23, se je oddelek prvega starostnega obdobja-polovični oddelek vključil v projekt Zdravje v vrtcu, ki ga podpira Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ). Veliko smo namenili zdravemu načinu življenja, zdravi prehrani, gibanju, razvijanju osnovnih motoričnih sposobnosti, kot so koordinacija, gibljivost, hitrost, moč, ravnotežje ter preciznost in vzdržljivost. V okviru projekta smo dali poudarek krepitvi in ohranjanju zdravja. Potekal je celo šolsko leto. Letošnja rdeča nit projekta je bila »Prihodnost je moja«.

Prednostna naloga projekta nam je krepitev in ohranjanje zdravja. Izvedli smo različne dejavnosti, ki so povezane z različnimi področji:

ZDRAVSTVENA IN ZOBOZDRAVSTVENA VZGOJA V VRTCU

Higiena zob

Predavanje o zdravstveni in zobozdravstveni vzgoji v vrtcu, pravilno umivanje, razkuževanje rok (sodelovanje z lokalno skupnostjo Radlje ob Dravi; obisk medicinske sestre, ga. Tina Ravnjak, 16. 9. 2022). Otrokom je preko plišaste igrače Tiger prikazala, kako si morajo pravilno umivati zobe. Že dan prej, smo skupaj z otroki iz modelirne mase oblikovali mlečni zobek in ga tudi porisali, tako smo lahko igriv zobek podarili tudi medicinski sestri. Obisk za najmlajše je bil zelo zanimiv, hkrati pa tudi zelo poučen. Že se veselimo naslednjega obiska, saj si bomo lahko zobe že tudi umivali, hkrati pa bomo dali poudarek še na pravilno higieno nosu in rok.



Higiena rok in brisanje nosu

V ponedeljek, 26. 9. 2022, nas je obiskala medicinska sestra, gospa Danica Ladinek iz ZD Radlje ob Dravi. Na zelo zanimiv je otrokom predstavila in osvežila, kako si umazane prstke, roke, z veliko bakterijami odstranijo s pravilnim umivanjem. Ni pa pozabila na brisanje noska, saj v tem letnem času prehladov ne zmanjka. V vseh dejavnostih so bili otroci zelo poslušni, vztrajni in ubogljivi.



Zdrava prehrana



Prehrana otroka v predšolskem obdobju ima pomemben vpliv na zdravje. Gre za obdobje, ko se hrana porabi za izgraditjo kosti, mišic in organov, vpliva pa tudi na razvoj možganov. Zato so prehranske potrebe otrok posebne. V tem času je otrok popolnoma odvisen od nas odraslih, ki skrbimo zanj in oblikujemo njegovo prihodnost. Poleg tega izkušnje s prehrano v tem obdobju pomembno zaznamujejo prehranske navade v odrasli dobi. Pomembna naloga vrtca je, da upošteva prehranske potrebe otrok in zagotavlja varno, raznovrstno in uravnoteženo prehrano (vsakodnevno uživanje sadja in zelenjave, praznovanje rojstnih dni-priporočljivo sadje, priporočljivo pitje vode, čim manj sladkani čaj, tradicionalni slovenski zajtrk).

18. november 2022-TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK: »ZDRAV ZAJTRK Z MLEKOM«

Namen projekta je izobraževati, obveščati in osveščati že otroke v vrtcu, učence v šoli in vzporedno tudi širšo javnost o pomenu zajtrka v okviru prehranjevalnih navad. Pobudnik projekta Tradicionalni slovenski zajtrk je Čebelarstva zveza Slovenije. V vrtec smo v ta namen povabili čebelarja gospoda Damijana Vogrinec. Otrokom je na prijeten način predstavil čebele, pomembnost čebel za ljudi in naravo. Na glavo so si lahko nadeli čebelarški klobuk z mrežo, pogledali satnice z okvirji in slike, ki so prikazovale čebelnjak in čebele. Pokazali smo mu razstavo s čebelnjakom in čebelami, ki smo jih za ta projekt v preteklem tednu izdelali in pobarvali. Sledil je tradicionalni zajtrk (kruh, maslo, med, mleko in jabolko). Po umivanju zob in razgibanju se nam je pridružila gospa Suzana Planinšič. S seboj je prinesla domače pečen ajdov in rženi kruh, jabolka, marmelado in mlečne izdelke (navadni jogurt, skuto), sadni jogurt smo si naredili tako da smo pomešali navadni jogurt in marmelado. M,m,m, kako je bil slasten.



Posluževanje računalnika (ogled kratkih video posnetkov)

- Čiste roke za zdrave otroke
- Ostal bom zdrav

Varno v prometu

V šolskem letu 2022/2023 se je izvedla akcija Otroci za večjo varnost v prometu. Pri izvedbi so pomagale vse štiri koroške policijske postaje in zainteresirane šole. Projekt se je na Koroškem

izvajal že deveto leto zapored. Program Otroci za boljšo varnost v prometu je razvil NIJZ OE Murska Sobota, ki ga v sodelovanju s policijo v svojem okolju izvaja že nekaj let, na Koroškem so ga prvič izvedli v letu 2014. Cilj programa je senzibilizirati različne javnosti na problematiko alkohola v prometu. Priprave na aktivnosti so potekale od junija do avgusta. Od oktobra do novembra so se zbirale risbice otrok, ulična akcija pa se je izpeljala 11. novembra, v času martinovega, obenem pa je november tudi mesec preprečevanja zasvojenosti. Že med poletnimi počitnicami, v juliju in avgustu smo z otroki prebirali različno literaturo, ogledovali različne videoposnetke in likovno ustvarjali na to temo. Prejeli smo potrdilo za uspešno izvedenost aktivnosti pri preventivni akciji Otroci za večjo varnost v prometu.

Gibanje za zdravje: (Vsakodnevne minutke razgibavanja, 1x tedenska vadbeno ura v telovadnici, Malčkov športni dan)

Gibanje je otrokova primarna potreba in ena najpomembnejših področij v otrokovem razvoju, saj z gibalnimi dejavnostmi vplivamo na celostni razvoj otroka. Večina otrok uživa v gibanju in se z veseljem vključuje v spontane in vodene dejavnosti. Z najmlajšimi izvajamo vsakodnevne minutke razgibavanja ob glasbi, z različnimi rekviziti ali brez, ter enkrat tedensko obiščemo šolsko telovadnico, kjer izvedemo vadbeno uro. Najprej se zberemo pri veliki modri blazini in se ogrejemo s tekom, poskoki, hojo ali z igro Ptički v gnezda. Nato se zberemo na sredini rdečega kroga in se razgibamo. Sledi poligon, ki je vsakič postavljen iz različnih športnih pripomočkov, tako, da otroci pridobivajo in še bodo pridobili na razvijanju osnovnih motoričnih sposobnosti, kot so koordinacija, gibljivost, hitrost, moč, ravnotežje ter preciznost in vzdržljivost. Sledi še zaključek, umiritev, ki jo večkrat zaključimo z igro-Medved spi. Pri izvajanju različnih dejavnosti otroke spodbujava, opogumljava, usmerjava, popravljava, pomagava, demonstrirava, z njimi sodelujeva, se igra in v aktivnostih tudi sami uživava.



Malčkov športni dan

V skupini Pikapolonice smo izvedli Malčkov športni dan. Pred vrtcem nas je čakala prva dejavnost, odbijanje balonov z loparji iz kartonskih krožnikov, sledil je tek do ograje, kjer smo se razgibali z malimi obroči in jih polagali na stožec. Nato smo se sprehodili po majhnem hribu navzdol, čez igrišče in naredili še manjši vzpon, do največje breze. Otroci so v vseh dejavnostih zelo uživali in bili ves čas aktivni.



DUŠEVNO ZDRAVJE

- Druženje z otroki drugih skupin (pri jutranjem zbiranju, popoldne)
- Praznovanje rojstnih dni
- S pomočjo iger vlog in socialnih iger so se otroci naučili spoznavati dobre medosebne odnose

29. 04. 2023 MEDNARODNI DAN MEDGENERACIJSKE SOLIDARNOSTI

Obisk starostnikov v domu Hmelina Radlje ob Dravi

V sredo, 19. 4. 2023 sva s sodelavko v oddelku obiskali dom starostnikov v Radljah ob Dravi. Oskrbovancem doma sva zaigrali predstavo Dobri snežak. Sledila je ustvarjalna delavnica, pri kateri smo vsi neizmerno zelo uživali.

Medgeneracijsko sodelovanje nas vodi k uspešnosti medčloveških odnosov in oblikovanju novih družbenih vrednot.



Obleževanje svetovni dni povezano z zdravjem:

- 7. april 2023 – Svetovni dan zdravja
- 10. maj 2023 – Svetovni dan gibanja
- Dan slovenskega športa (23. 9. 2023)
- Dan zemlje – 22. 4. 2023



Varno s soncem

S skupino Pikapolonice smo se prijavili v projekt Varno s soncem, ki opozarja na pomen pravilne zaščite pred škodljivim delovanjem sončnih žarkov. Pogovor na to temo je bil otrokom predstavljen preko različnega slikovnega materiala in ogleda videoposnetkov do poslušanja pesmic o soncu in prebrani zgodbi, Zlatko, Brihta in vroč poletni dan, kjer smo spoznali, da se moramo obvarovati sonca tako, da se skrijemo v senco, pod senčnik, drevo, najbolje pa je, da smo v najbolj vročih urah v zaprtih prostorih, spiti moramo dovolj tekočine, pojesti veliko sadja, na glavo si moramo dati zaščitno kapo, se zaščititi s kremo....V ta namen smo v vrtec, v petek, 9. 6. 2023, povabili medicinsko sestro, Ines Kališnik, ki je otrokom na zelo zanimiv način predstavila pomen pravilne zaščite pred škodljivim delovanjem sončnih žarkov. V obdobju, ko spodbujamo zadrževanje izven zaprtih prostorov, v naravi, igrišču, je izvajanje ukrepov za zaščito pred prekomerno izpostavljenostjo sončnemu UV sevanju, še posebej pomembno. Z otroki je izdelala zaščitne kape, katere so porisali in si jih odnesli domov. Na to temo bomo v oddelku namenili še več dejavnosti tudi v poletnih mesecih in s septembrom projekt zaključili.





**»Dobro zdravje pomeni,
da nismo utrujeni,
da imamo dober tek,
veliko se gibamo,
da zaspimo in
se zbudimo brez težav.«**