

## ZDRAVJE V VRTCU

### Poslanstvo ali namen programa

S programom želimo razviti in okrepiti zmožnosti (capacity building) v vrtcu za oblikovanje okolij, ki postavljajo dobro počutje in zdravje kot pomembno vrednoto in si prizadevamo ustvariti pogoje za dobro počutje in zdravje ter krepiti sposobnosti posameznika za ohranjanje in izboljševanje zdravja v celotnem življenju. Program želi posredno vplivati tudi na večanje pomena dobrega počutja in zdravja v družbi kot celoti, posebej še v okoljih, kjer sprejemajo odločitve, ki vplivajo tudi na zdravje.

### CILJI:

- Spoznavanje svojega telesa, življenjskega cikla ter zdravega in varnega načina življenja,
- otrok spoznava, da na njegovo zdravje vpliva okolje in on sam,
- otrok spoznava, da mu uživanje različne zdrave hrane, telesne vaje in počitek pomagajo ohranjati zdravje,
- otrok spoznava različno prehrano in pridobiva navade zdravega in raznolikega prehranjevanja,
- otrok spoznava, kako se varuje pred poškodbami, boleznimi in škodljivimi snovmi
- otrok pridobiva navade o negi telesa,
- spoznavanje vloge narave in čistega okolja v povezavi z gibanjem v naravi,
- ustvariti situacijo, v kateri bo otrok imel možnost spoznati kako varčevati z naravnimi viri.

### **RDEČA NIT PROJEKTA** V ŠOLSLEM LETU 2018/2019: **MEDGENERACIJSKO SODELOVANJE**

### DEJAVNOSTI:

#### ZDRAVA IN KULTURNA PREHRANA V NAŠEM VRTCU

- CD- lutkovni film: OSTAL BOM ZDRAV
- Praznovanje jeseni: Zelenjavni dan Sadni dan
- Medeni dan-obisk čebelarja- medeni zajtrk
- Obiščemo kmetijo
- Popestritev jedilnikov z eko živili
- Zdravilna zelišča na okenski polici ali v zeliščnem vrtičku

## KREPITEV ZDRAVJA PREKO GIBANJA IN ŠPORTNIH AKTIVNOSTI

- Hodimo na sprehode, izlete, pohode, izvajamo gibalno športni program Mali sonček, sprehod po dežju, športne igre med enotami, igre na snegu, plavalni tečaj-prilagajanje na vodo, izleti, orientacijski pohodi, dan gibanja in druženja vseh generacij.
- Program Mali sonček je sestavljen iz štirih stopenj in je namenjen otrokom od drugega do šestega leta starosti. Sestavljen je iz štirih stopenj.
  - Ø Mali sonček – rdeči: za otroke od 1. do 2. leta starosti
  - Ø Mali sonček – modri: za otroke od 2. do 3. leta starosti
  - Ø Mali sonček – zeleni: za otroke od 3. do 4. leta starosti
  - Ø Mali sonček – oranžni: za otroke od 4. do 5. leta starosti
  - Ø Mali sonček – rumeni: za otroke od 5. do 6. leta starosti

V vrtcu Kočevje smo v okviru področja izboljšave sami ustvarili interni mali sonček-rdeči za najmlajše, od 1. do 2. leta starosti.

Namen programa Mali sonček je obogatiti program na področju gibanja v vrtcu s sodobnimi gibalnimi/športnimi vsebinami. Poudarek je na igri in vadbi, ki naj bo prijetna in prilagojena otroku. Ker se posamezne stopnje programa med seboj dopolnjujejo, povezujejo in nadgrajujejo, da otroci predelajo vse štiri stopnje oziroma celoten program. Poudarek je na usvajanju gibalne abecede; otroci izvajajo naravne oblike gibanja, kot so hoja, tek, lazenja, plazenja, plezanja, skoki ..., postopoma do celostnega spoznavanja različnih športnih zvrsti.

Cilj: optimalno razvijati gibalne sposobnosti, še posebej koordinacijo (skladnost) gibanja in ravnotežje ter seznaniti najmlajše s čim več različnimi dejavnostmi. Gibalni/športni program Mali sonček temelji na elementarnosti in ne na tekmovalnosti.

## SKRB ZA ZDRAVE ZOBE

- Ob primernih vsebinah privzgjati otroku pomen skrbi za zdrave zobe,
- obisk zobozdravstvene ambulante,
- obisk zobozdravstvene asistentke v vrtcu.

## **ZOBNI ALARM**

Zobni alarm je program za vrtce in šole, s katerim otrokom in staršem prenašamo znanje o pravilni negi zob in dlesni ter ustreznih pripomočkov za ščetkanje. Pri tem je pomembno, da zobe redno in predvsem pravilno negujemo odkar zrastejo. V okviru projekta Zobni alarm se bo izobraževalo za inštruktorje 5 vzgojiteljev, ki bodo projekt vodili v svojih skupinah. Vsak otrok se udeleži štirih vodenih delavnic ter prejme zobno ščetko in motivacijsko gradivo v vrednosti 5 €. Vsebine in delavnice so prilagojene različnim starostnim skupinam pri najmlajših je zaželeno, da sodelujejo tudi starši. Zobni alarm je sestavljen iz štirih delavnic, vsaka traja eno šolsko uro in zajema teoretični in praktični del. Otroci se bodo seznanili o ustreznih pripomočkov za ustno higieno in s pomočjo inštruktorjev vadili pravilno ščetkanje zob:

1. delavnica: zobna higiena S pomočjo inštruktorjev se bomo naučili pravilne tehnike čiščenja zob in se seznanili z ustreznimi pripomočki za nego.
2. delavnica: anatomija Spoznali bomo anatomijo ustne votline, obenem pa izvedeli, kakšna je vloga dlesni, jezika in ustnic.
3. delavnica: bolezni zob Izvedeli bomo, kako nastanejo zobne obloge in kakšne bolezni povzročajo. Naučili se bomo, kako se tem boleznim lahko izognemo.
4. delavnica: prehrana Kaj pomeni zdrava prehrana in katerim jedem se je najbolje izogniti, se bomo naučili na zadnji od štirih delavnic.

## **ZDRAVSTVENA VZGOJA V VRTCIIH**

V okviru Nacionalnega inštituta za javno zdravje Zdravstveni dom Kočevje izvaja program Zdravstvena vzgoja v vrtcih, osnovnih in srednjih šolah. Predšolske otroke bo obiskala izvajalka vzgoje za zdravje iz zdravstvenega doma, ki bo otrokom na zanimiv in igriv način prikazala skrb za zdravje in zdrave navade. Področja, ki se jih dotika vzgoja za zdravje v vrtcih, so razvoj zdravih navad, osebna higiena in preprečevanje nalezljivih bolezni, zdrava prehrana, gibanje, preprečevanje poškodb in skrb za ustno higieno.

V šolskem letu 2018/2019 bo obiskovala skupine ga. Marija Kobe (Zdravstveni dom Kočevje).

V okviru projekta Zdravje v vrtcu bomo skrbeli za:

- za zdravo in kvalitetno prehrano v vrtcu,

- za enakomerno menjavanje aktivnosti in počitka (upoštevanje potreb otrok),
- skrb za dobre medsebojne odnose, strpnost in sprejemanje drugačnosti,
- skrb za ustrezno pripravo oz. razporeditev prostora v igralnicah, glede na potrebe in aktivnosti otrok,
- veliko gibanja v naravi
- opuščanje razvad, ki nam bolj škodijo kot koristijo,
- spodbujanje pozitivne samopodobe zaposlenih s pozitivnimi mnenji in potrditvami njihovih prizadevanj v izvajanju načrtovanih nalog,
- skrb za dobro počutje vseh , ki večino dneva preživijo v vrtcih.