OŠ POLJANE

Poljane 100

4223 Poljane

Datum: 29. junij 2020

**ZDRAVJE V VRTCU**

**POROČILO PROJEKTA O IZVEDENIH DEJAVNOSTIH V ŠOL. L. 2019/2020**

Sodelujoče skupine: vse skupine Vrtca Agata, enota Poljane 59 in enota Javorje (11 skupin)

Sodelujoči vsi strokovni delavci vrtca in obeh enot.

Vodja projekta: Danica Zorko

Čas izvajanja: september 2019 – junij 2020

Program  je podprt s strani [Nacionalnega inštituta za javno zdravje](http://www.nijz.si/zdravje-v-vrtcu) in z vsebinami želimo spodbuditi, da bi se vsakodnevno odločali za zdrav način življenja na vseh področjih, ki vplivajo na kvaliteto zdravja. Sem sodi spodbujanje gibanja in uživanja zdrave hrane, razvijanje zdravih medsebojnih odnosov, preprečevanje širjenja nalezljivih bolezni, odvajanje zdravju škodljivih razvad, preprečevanje izgorevanja na delovnem mestu, preventivni ukrepi za zdravje zob, vzgoja za zdravje.
Letošnja glavna tema je imela naslov POČUTIM SE DOBRO. Z njo smo želeli poudariti, da smo pozorni, čuječi, da prepoznamo svoja čustva. Dobro počutje je za vse zelo pomembno, saj to vpliva na naše življenje, na odnos do soljudi, do okolice, na produktivnost ter na naše duševno in fizično zdravje. Poudarek je bil na pozitivnih spodbudah/občutkih, ki so krepile otrokovo samopodobo, samozavest in samospoštovanje. Usmerjen je v vse ciljne skupine v vrtcu (otroci, starši, delavci).
 ***Programski cilji***

Pri oblikovanju programa smo sledili dvema temeljnima ciljema:

1. oblikovanje vrtčevskega okolja kot skupnosti, ki je zavezana skrbi za dobro počutje in  zdravje ter utrjevanju pozitivnega odnosa do zdravja in
2. delovanje v smeri zmanjševanja nastanka bolezni in poškodb.

Skozi vse šolsko leto 2019/2020 so se v vrtcu Agata in njenih enotah izvajale raznovrstne aktivnosti, s katerimi so otroci spoznavali, kako pomembno je zdravje in kako si ga okrepiti. Dejavnosti so bile povezane v različne tematske klope:

* zdrava prehrana,
* gibanje,
* osebna higiena – ukrepi ob korona virusu (temeljito in dosledno umivanje rok, razkuževanje, kihanje v robček ali v rokav),
* narava in varovanje okolja,
* skrb za čustveno-duševno zdravje,
* Simbioza giba,

Skupine so si glede na zahtevnost ogledale tudi lutkovne filme povezane s programom Zdravje v vrtcu: Ostal bom zdrav, Dobili bomo dojenčka in Čiste roke za zdrave otroke.

V aktivnosti so bili vključeni tudi starši otrok, kateri so bili s projektom seznanjeni na uvodnem sestanku.

V okviru programa so bila organizirana tudi izobraževanja za strokovne delavke vrtca, ki nudijo strokovno podprte vsebine povezane z zdravjem. V letošnjem letu so se ga udeležile pomočnice vzgojiteljic. V jesenskem času je bilo organizirano predavanje v Ljubljani. Udeležile so se ga tri strokovne delavke. Pomladnega izobraževanja v taki obliki ni bilo. Delavke so bile povabljene k branju strokovne literature in odgovorom na postavljena odprta vprašanja na predstavljene teme. Naloge je rešilo šest delavk.

Prezentacije izobraževanja so bile:

* primeri dobre prakse,
* [Spremlja me glasba - mag. Damjana Zupan, Konservatorij za glasbo in balet Ljubljana](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/spremlja_me_glasba_-_konservatorij_za_glasbo_in_balet_ljubljana.pdf),
* [V gozdu se dogaja - mag. Špela Planinšek in dr. Peter Železnik, Gozdarski inštitut Slovenije](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/v_gozdu_se_dogaja_-_gozdarski_institut_slovenije.pdf),
* [Zdrav dnevni ritem otroka - Brigita Zupančič - Tisovec, dipl. fiziot., spec., Tjaša Knific, dipl. fiziot. in Andrea Backovič Juričan, univ. dipl. org, dipl. del. ter., viš. fiziot., NIJZ](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/zdrav_dnevni_ritem_otroka_-_nacionalni_institut_za_javno_zdravje.pdf)

Sklepna misel:

Pozitivne spodbude/občutki krepijo otrokovo samopodobo, samozavest in samospoštovanje ter s tem vplivajo tudi na njegovo dobro počutje. Vsa spoznavanja otrokom pomagajo, da se bodo lažje odločali in premagovali ovire tudi kasneje v življenju. Nenazadnje tudi pri odločitvi za zdrav življenjski slog.

Poročilo zapisala vodja projekta:

Danica Zorko