



VRTEC TEZNO MARIBOR

Dogoška cesta 20, 2000 Maribor
Telefon: 02/4600210, e-naslov: vrtec.tezno@guest.arnes.si



Erasmus+

Maribor, 21.6.2023

LETNO POROČILO SKUPIN, KI SO IZVAJALE PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU



V šolskem letu 2022/2023 se je Vrtec Tezno Maribor ponovno priključil programu Zdravje v vrtcu, ki ga koordinira NIJZ.

Program promovira zdravje in usmerja v izvajanje aktivnosti, ki ohranjajo in krepijo zdravje v vrtčevskem okolju in izven njega.

V letošnjem letu je bila Rdeča nit: PRIHODNOST JE MOJA

V okviru programa smo izvajali sledeče aktivnosti:

Enota Mehurčki- skupina Smehci

SODELOVANJE VRTCA Z ZUNANJIMI SODELAVCI/SLUŽBAMI/INSTITUCIJAMI

Sodelovali smo z:

- mariborsko knjižnico-enota Tezno: obisk knjižnice; pravljica ura; razstava fotografij (Fotografske urice),
- zdravstveni domom Adolfa Drolca: zdravstvena delavnica,
- LGM: lutkovni abonma.
- policijsko postajo: obisk policista.



DRUGAČNOST NAS BOGATI

Povezovanje otrok in druženje (strokovnih delavcev) s predšolskimi oddelki s prilagojenim programom.

Izvedli smo:

- skupna druženja vseh skupin/otrok v enoti (Zeleni dan, ogled predstav, novoletno/pustno rajanje,
- druženja v manjših/večjih skupinah po oddelkih in na igrišču vrtca: Nitke prijateljstva, skupne vadbene ure, obiski v igralnici in igra v koticčkih, naučimo prijatelje ...
- obisk uporabnikov Zavoda Detel v enoti in predstavitev njihovega dela
- zbiranje zamaškov za društvo Vesele nogice OŠ Gustav Šilih (POPP).



ZDRAVA PREHRANA

Izvedene dejavnosti:

- tradicionalni slovenski zajtrk
- mesečna druženja vseh skupin in obeležitev Zelenega dne z lutko Zdravko, ki je animirala, motivirala, prinašala naloge (posnetke, učne liste, ...)
- spodbujanje otrok, da poskusijo »pikico« vsake hrane
- spodbujanje akcij Dan brez zavržene hrane
- posaditev zelenjave na gredicah (krompir, grah, redkvice, drobnjak, korenček) in izdelava plakata.



Zapisala: vzgojiteljica Petra Ferlič

Enota Mehurčki- skupina Raziskovalci

Z otroci smo spoznali odpadke, ločevanje odpadkov in kako se določeni odpadki reciklirajo. V skupini smo izdelali svoj reciklirani papir. Natrgali in narezali smo star papir (risbice, časopisni papir, reklame,...), ga 1 dan namakali v mlačni vodi, nato smo ga dali v sesekljalnik, da je nastala papirnata kaša, ki smo jo nato vsuli na mrežico, iztisnili iz nje vodo in pustili, da se je nekaj dni sušila. Ko je bila posušena smo dobili nov papir, na katerega so otroci risali. Vsak otrok je izdelal svoj papir in nato svojo risbico na nov papir.

Otroci so tako preko dejavnosti spoznali celoten postopek recikliranja papirja.



V mesecu oktobru smo se z otroki odpravili v gozd Stražun, kjer smo sodelovali pri delavnicah, ki so jih pripravili študentje naravoslovja. Otroci so najprej spoznali gobe, nato so sledile čutne škatle, v katerih so otroci s tipanjem ugotavljali kaj se skriva v njih. Pokazali so tudi kakšni umetniki so, saj so na drevesa ustvarjali z glino in naravnim materialom, ki so ga našli okrog dreves. Spoznali smo lovce, ki so nam povedali in pokazali veliko zanimivega. Videli smo jelenove rogove in izvedeli, da jih vsako leto odvrže, ter nekaj nagačenih živali. Prav tako smo spoznali lovska psa. Na koncu smo izvedeli tudi nekaj zanimivosti o dvoživkah in kačah.



Z otroki smo si ogledovali risanke z naravoslovno vsebino in sicer:

- Lepši svet: kroženje vode
- Lepši svet: kam z odpadno embalažo
- Kapljica in Listek raziskujeta: kam gredo odpadki, ko jih zavržemo

Na temo odpadkov smo si ogledali tudi predstavo Društva za boljši svet.



V vrtcu imamo enkrat mesečno ZELENI DAN. V enoti Mehurčki ga obeležimo s skupnim srečanjem vseh skupin. Skupaj prisluhnemo naši maskoti Zelenega dne Zdravku, ki nam vedno pove kaj poučnega o zdravi prehrani, zelenjavi in sadju. Skupaj zapojemo pesem ZDRAVKO. Otroci so na skupnih srečanjih še dodatno spodbujeni, da poizkusijo kakšno svežo zelenjavo ali sadje, ki ga pripravi Zdravko. Naša skupina je spremljala rast fižola in korenja, ki smo ga z otroci začeli gojiti v naši skupini. Ko sta bila tako fižol kot korenje dovolj velika, smo ju presadili na vrt, kjer še naprej spremljamo njuno rast.



Letos smo se povezali tudi z otroci iz razvojnih oddelkov. Skupaj smo ustvarjali, telovadili in obeležili različne praznike. V mesecu decembru nas je obiskal tudi dedek Mraz in nas obdaril, v mesecu februarju smo praznovali Pust in v mesecu aprilu Veliko noč. Ker je kar nekaj otrok v skupini, ki prihajajo iz Bosne ali Kosova, smo spoznali tudi njihove običaje, navade, praznike in jih primerjali z našimi. Vsi smo se naučili veliko novega.



Zapisala: vzgojiteljica Mihaela Neuvirt Račič

Enota Mehurčki- skupina Baloni

DRUGAČNOST NAS BOGATI

Skozi celo šolsko leto smo se povezovali in sodelovali s strokovnimi delavci in otroki iz POPP. Že v oddelku smo se seznanjali z drugačnostjo, saj imamo veliko otrok druge narodnosti in njihov materni jezik ni slovenščina. Spoznavali smo razlike in podobnosti pri praznovanjih, navadah, hrani. Naučili smo se kako ob rojstnem dnevu zapojejo v bosanskem jeziku in v albanskem jeziku, ter prisluhnili slov. narodni glasbi in glasbi značilni za balkan. Spoznali smo otroke iz POPP – Sončki. Njihova vzg. je vsakega predstavila tako, da je na otrokom razumljiv način pojasnila v čem je posameznik drugačen, česa ne zmore in kaj je tisto v čemer je dober. Družili smo se ob različnih dogodkih in praznovanjih, naši otroci so jim

nastopali iz plesne dejavnosti, naučili smo jih prstno igro, otroci in vzg. iz POPP pa so nas povabili h glasbeni zaposlitvi in vadbeni uri. Otroke iz obeh skupin, ki sta v naši enoti smo srečevali tudi na igrišču, kjer so se nam lahko posamezniki po svojih zmožnostih pridružili pri gibalnih in elementarnih igrah.

Otroci pa so se imeli tudi priložnost seznaniti z odraslimi, ki zaradi svojih omejitev spadajo med težje zaposeljive osebe in delajo v zavodu Detel. Povabili smo jih v vrtec, kjer so otrokom pokazali kakšna dela opravljajo, nato pa so lahko vse kar so pokazali poskusili še otroci.



KAJ SE SKRIVA NA ROKAH

Ena izmed prvih in zelo pomembnih stvari v vrtcu je, da se otroci naučijo skrbeti za čistočo rok. V naši skupini smo že takoj po uvajalnem mesecu temu posvetili nekaj več časa. Pogovarjali smo se o bacilih in nečistoči, ki so vse okrog nas in jih s prijemanjem različnih predmetov in površin nanašamo na roke, nato pa jih z rokami raznašamo vse naokrog. Za lažje razumevanje sem naredila prikaz z bleščicami. K nam v skupino pa smo povabili tudi medicinsko sestro, ki je s pomočjo plišastega Bacilkota povedala, kje se na rokah skriva največ bacilov in umazanije ter kako jih učinkovito odstranimo. Skupaj so tudi ponovili, kako pravilno kašljamo, kihamo in obrišemo nos.

Otroci so že sami znali naštet, kaj potrebujemo, da temeljito očistimo roke, med. sestra pa jim je s pomočjo pravljičice o traktorju pokazala kako roke tudi pravilno in temeljito umijemo. V naslednjih dneh smo vestno umivali ob zgodbi o traktorju, ter se učili tudi dobro in natančno obrisati roke, saj po besedah medicinske sestre bacili raje znova in hitreje »skočijo« na vlažne, slabo obrisane roke kot pa na suhe.



VARNO S SONCEM

Vsako leto smo vključeni v projekt Varno s soncem, da otroke in starše ozavešimo o nevarnosti izpostavljanja soncu, ter jih seznanimo s kakšnimi načini se vse lahko zaščitimo pred škodljivimi UV žarki.

Otroci so ob knjigi na njim ustrezen način izvedeli vse o soncu, zakaj ga potrebujemo, kdo vse in zakaj potrebuje svetlobo, toploto. Razmišljali smo o pozitivnih in negativnih učinkih sonca ter izdelali plakat. Plakat in ostalo slikovno gradivo smo prilepili na steno v garderobi. Med

različnimi oblačili, pokrivali, očali in kremami so otroci poskušali izbrati tiste stvari, ki so zaščita pred soncem, to so lahko utrjevali tudi preko didaktične igre – iskanje parov, ki smo si jo sami izdelali.

Na igrišču smo opazovali svojo senco ter iskali različne senčne kotičke, v katerih se lahko igramo. Otroci že sami skrbijo in opozorijo starše, da jih namažejo z zaščitno kremo pred prihodom v vrtec, da imajo s seboj klobuček ali kapo s ščitnikom in da pijejo dovolj vode.



KAM Z ODPADKI?

Ko so otroci dobili izziv, da povedo kaj so odpadki je bil odgovor: smeti, papirčki, olupki, tisto ko vržejo na tla, tisto ko damo v koš.

Pri pogovoru so imeli konkretne odpadke pred seboj, vendar določeni predmeti, embalaža za otroke niso predstavljali odpadka (npr. kos plastične cevi, steklen kozarec od marmelade, začimb, pločevinka, škatla od čevljev, kos lesa). Odpadki so za njih strgani, uničeni, zmečkani predmeti. Dejavnost smo nadaljevali tako, da so poskušali prepoznati iz katerega materiala so prineseni odpadni predmeti in jih ustrezno razvrstiti. Starejši otroci so brez težav razvrstili in tudi poimenovali material, medtem ko so mlajši potrebovali pomoč. Pogledali smo si tudi poučne risanke o odpadkih in recikliranju – Lepši svet – Odpadki, Kapljica in Listek raziskujeta – Kam gredo odpadki. Brali smo tudi zgodbo Plastenka Nevenka, kjer so spoznali, da je pomembno da odpadke sortiramo, ločujemo saj se nekateri lahko reciklirajo – iz njih naredijo nove predmete. Da pa lahko odpadke ločujemo, pa potrebujemo različne zabojnike. Nekateri otroci, so povedali, da imajo doma pred blokom veliko zabojnikov in ločujejo. Naslednji korak je bil, da smo si najprej ogledali zabojnike za smeti v vrtcu, nato pa smo si šli ogledati ekološke otoke v bližnji okolici vrta.

Izdelali smo si tudi igro, kjer mora otrok sličice različnih odpadkov razvrstiti v ustrezne smetnjake.

Odločili smo se, da bomo tudi mi iz starih odpadnih stvari naredili nekaj novega, uporabnega za igro na igrišču. Otroci so bili navdušeni nad stvarmi, ki so jih pomagali izdelati, nekateri so povedali, da so tudi doma uporabili odpadni material za igro in za dekorativne namene.



ZDRAVA HRANA

V našem vrtecu imamo enkrat mesečno ZELENI DAN, kar pomeni, da imamo na jedilniku hrano, ki je izključno rastlinskega izvora. V naši enoti se na ta dan otroci vseh skupin družimo z lutko Zdravkom, ki nas vedno razveseli z zanimivimi dejavnostmi, igrami in nalogami, ki so na temo zdrave prehrane. In tako smo se tudi z otroki začeli pogovarjati in razmišljati katera hrana je zdrava hrana, zdrava tako za rast in razvoj kot za zdrave zobe. Otroci so izrezovali različna živila, pijačo ter na plakatu razvrstili zdravo in nezdravo hrano. Prebrali smo zgodbo Zakaj je palčka Skakalčka bolel trebušček in naredili prehransko piramido. Otroci, so si izbrali sličice različnih živil, ki jih imajo radi in si nato naredili na papir. krožnik zdrav obrok. Dogovorili smo se, da pri obrokih malo poskusimo tudi tisto hrano, ki je najbolj nimamo radi. V korita in na gredico smo si sami posadili rdečo redkvico, krešo, baziliko, peteršilj, kumarice, bučke. Otroci so bili vključeni v celoten proces vzgoje pridelkov, zato so tudi bolj motivirani za pokušanje in uživanje zelenjave, predvsem te, ki so jo sami vzgojili.



Zapisala: vzgojiteljica Sonja Oszifcsin

Enota Mehurčki- skupina Kresnice

VARNOST V PROMETU/NA IGRIŠČU

V začetku šolskega leta smo naše aktivnosti namenili ozaveščanju in spodbujanju otrok in staršev k razmišljanju o varnosti v prometu na splošno ter o varnosti na poti v vrtec . Prav tako pomembno je bilo tudi ozaveščanje tako otrok kot staršev o varnosti na otroških igriščih. Preko fotografij in igre z različnimi sredstvi (pvc cesta, prometni znaki, različna vozila...) smo se seznanili z varnostjo v prometu in varni poti v vrtec. Spoznali smo nove besede kot na primer : pešec, pločnik, prometni znak, avtosedež, varnostni pas....Izdelali smo tudi plakat varne poti v vrtec, ki smo ga obesili v garderobni prostor. Tako so se lahko otroci skupaj s starši pogovarjali o varnosti v prometu in o morebitnih nevarnostih ter ponotranjili vsebine. V drugi polovici leta smo aktivnosti v okviru varnosti v prometu ponovno izvedli. Tokrat smo se podrobneje seznanili z načini, kako prihajamo v vrtec (peš, s kolesom, poganjalcem, skirojem.....) ter ustrezno varno vožnjo s prevoznimi sredstvi. Spoznali smo varnostno opremo (čelada, ščitniki, ..) ter se pogovarjali o pravilih v prometu. S pomočjo izrezanih sličic iz revij in likovnih izdelkov otrok smo izdelali plakat varne vožnje v prometu z namenom ozaveščanja tako otrok kot staršev.



VARNO S SONCEM

Spodbujanje otrok in staršev ter strokovnih delavcev k zavedanju nevarnosti delovanja sončnih žarkov ter spodbujanje k samozaščitnemu ravnanju in doslednemu upoštevanju in izvajanju zaščitnih ukrepov ob izpostavljenosti delovanja sončnih žarkov sta bila najpomembnejša cilja, katerima smo sledili pri načrtovanju dejavnosti vsebin »varno s soncem«.

V skupini smo najprej z ustrežno motivacijo (predstava, ogled vsebine »Bor in Bina na soncu) otroke seznanili z ustreznimi preventivnimi ukrepi (uporaba zaščitne kreme, pokrival, igra v senci, pitje vode....)

Preko različnih dejavnosti smo raziskovali o pozitivnih in negativnih posledicah sončnih žarkov, seznanjali smo se o načinih, kako se lahko zavarujemo in kako skrbimo za zaščito pred soncem. Otroci so začeli drug drugega opozarjati na ustrezno pokrivalo, znajo poiskati senco za igro na prostem,

Izrezovali smo sličice iz revij, reklam za izdelavo plakatov, otroci so plakate dodatno obogatili z risanjem in slikanjem predmetov, situacij, ki nas obvarujejo pred škodljivimi vplivi sončnih žarkov. Plakate smo obesili v igralnici in garderobi, tako da so imeli otroci možnost vsebine predstaviti tudi staršem. S pomočjo izdelanih plakatov, zloženek in ozaveščanjem staršev pa je bilo vsekakor prepoznati tudi vedno večje upoštevanje ukrepov za zaščito otrok in odraslih pred soncem.



ZDRAVA PREHRANA

Velik poudarek smo v tem šolskem letu namenili predvsem zdravemu načinu prehranjevanja, gojenju lastnih pridelkov in zelišč na vrtu na našem igrišču, za katerega skrbimo tekom celega leta. Otroci so bili veliko bolj motivirani za okušanje zdrave prehrane, saj so bili vključeni v celotni proces vzgajanja in nege pridelkov. 1x mesečno smo obeležili prav posebni dan, ki ga imenujemo ZELENI DAN. Takrat imamo na jedilniku hrano, »ki raste iz zemlje«, torej hrano, ki je izključno rastlinskega izvora. Dodatna popestritev ob zelenem dnevu je druženje z lutko "Zdravko", ki nam je vedno pripravil zanimive vsebine in zabavne igre na temo zdrave prehrane. Z njim smo tudi spoznavali možnosti, kako lahko hrano ponovno uporabimo. Ob pogostih pogovorih in celoletnemu spremljanju količine zavržene hrane smo vsekakor naredili velik napredek. Otroci bolj odgovorno ravnaajo s hrano (vzamejo manjše porcije, ustrezno

odlagajo ostanke hrane v koš/zabojnik za biološke odpadke, spoznali so načine uporabe hrane za ponovno uporabo (npr. smutiji, sadna nabodala, sokovi...)



NARAVA IN VAROVANJE OKOLJA

Razvijanje spoštljivega in odgovornega odnosa do žive in nežive narave ter ozaveščanje vseh sodelujočih na področju trajnostnega razvoja je bil eden izmed najpomembnejših ciljev, kateremu smo sledili celo šolsko leto.

Izvedli smo veliko različnih dejavnosti:

- opazovali smo vreme in vremenske pojave, ter spoznali vpliv vremenskih pojavov na naravo in življenje ter kritično vrednotili naravne katastrofe, o vsebinah smo ozaveščali vrstnike, starše...
- spoznali smo gozd kot prostor, kjer otroci odkrivajo, spoznavajo, zaznavajo, raziskujejo, ustvarjajo. . . na vseh področjih kurikula z namenom prepoznati vrednost gozda kot prostora za celostni razvoj otroka.
- seznanili smo se o pomembnosti ločevanja odpadkov in izdelali koš za ločeno zbiranje papirja ter označili ostale koše z ustreznimi označbami
- celo šolsko leta smo otroke navajali na varčno porabo vode in papirnih brisačk pri umivanju rok
- seznanili smo se o pomenu in možnosti predelave različnega odpadnega materiala, otroci so tako pridobivali izkušnje, kako lahko dejavno prispevajo k varovanju in ohranjanju naravnega okolja (odpadni material smo uporabili za izdelavo različnih didaktičnih sredstev, likovnih izdelkov, dekoracijo igralnice ob različnih priložnostih, ...)
- uredili smo si eko kotiček v igralnici in garderobi z namenom ozaveščanja otrok in staršev



DUŠEVNO ZDRAVJE

Spoznavanje in prepoznavanje čustev z namenom razvijanja socialno-emocionalnih kompetenc (samozavedanje, socialno zavedanje, samoobvladovanje, odgovorno odločanje in spretnosti za medsebojno sodelovanje in razvijanje pozitivnih odnosov) je zelo pomembno že pri najmlajših otrocih.

V ta namen je že v začetku šolskega leta začel nastajati spodbudni učni kotiček za socialno in emocionalno učenje.

Otroke smo preko različnih motivacij (lutke čustev, lutka želvica, ogled lutkovne predstave...) seznanile s čustvi : VESELJE, ŽALOST, JEZA in STRAH.

Prepoznavanje in izražanje različnih čustev, občutkov in počutja smo jim omogočile s pomočjo igre z lutkami čustev v kotičku, fotografijami izrazov čustev, razvrščanju fotografij izrazov glede na čustvo... Otrokom smo uprizorile »Zgodbo o mali želvici«, ob kateri so spoznali korake za umirjanje ter reševanje konfliktov z nenasilno komunikacijo. Čustva smo prepoznavali tudi v izrazni glasbi ter jih tudi gibalno uprizorili.

Tekom celega šolskega leta so preko različnih dejavnosti nastali tudi različni plakati in didaktična sredstva za igro na temo čustev, s pomočjo katerih so otroci imeli možnost vsebine ponotranjiti in prepoznati ter ustrezno izraziti svoja čustva, prav tako pa tudi prepoznati in upoštevati čustva sovrstnikov.

Prepoznavanje svojih občutkov in občutkov drugih, iskanje načinov in poti za ustrezno izražanje, obvladovanje in uravnavanje čustev in reševanje konfliktov je bistvenega pomena za duševno zdravje vsakega posameznika in razvijanju pozitivnih odnosov do sebe in drugih.



Zapisala: vzgojiteljica Mojca Posavec

Prispevke zbrala: Jadranka Zajec, org. zhr