



Vrtec "Otona Župančiča" Slovenska Bistrica
Zidanškova 1 A, 2310 Slovenska Bistrica
T: 02 / 80 51 420
E: info@vrtec-slobistrica.si
www.vrtec-slobistrica.si



Nacionalni inštitut
za **javno zdravje**



POROČILO O IZVEDBI PROJEKTA ZDRAVJE V VRTCU

Rdeča nit 2022/23 »Prihodnost je moja«

Julij 2023

V želji po oblikovanju zdravja in varnega okolja v vrtcu smo s pomočjo kazalnikov iz naslednjih področji, duševno zdravje, prehrana, telesne dejavnosti, higiena in sodelovanje z zdr. službami sledili programu za šolsko leto 2022/2023.

V vrtcu smo s pomočjo različnih aktivnosti želeli razviti in okrepiti zmožnosti vrtca za oblikovanje okolij, ki postavljajo dobro počutje in zdravje kot pomembno vrednoto in si prizadevamo ustvariti pogoje za dobro počutje in zdravje.

V projektu je sodeloval cel vrtec Otona Župančiča Slov. Bistrica. Vrtec je združen v štirih občinah; Slov. Bistrica, Poljčane, Makole in Oplotnica. Delujemo na 16 lokacijah in sicer

Občina Slov. Bistrica:

Vrtec Sonček

Vrtec Ciciban

Vrtec Ozka ulica

Vrtec Marinškov dom

Vrtec Zg. Polskava

Vrtec Sp. Polskava

Vrtec Pragersko

Vrtec Zg. Ložnica

Vrtec Tinje

Vrtec Šmartno na Pohorju

Občina Oplotnica

Vrtec Oplotnica-Mlinček

Vrtec Prihova

Vrtec Kebeelj

Občina Poljčane

Vrtec Poljčane

Vrtec Studenice

Občina Makole

Vrtec Makole-Krtek

V šolskem letu 2022/2023 je bilo vpisanih 1400 otrok, kar pomeni, da so bili otroci razporejeni v 82 skupin vseh starostnih skupin.

Zaradi velikosti našega vrtca smo organizirali izvajanje programa skozi celo leto za vse enote enako. Zajete so bile vse starostne skupine.

Posvetili smo se različnim področjem kot so gibanje, duševno zdravje, narava in varovanje okolja, osebna higiena, varnost v prometu, zdrava prehrana, obeleževanje svetovnih dni, zdrav način življenja...

GIBANJE

Na področju gibanja so vzgojiteljice v svojih skupina skozi vse leto izvajale različne gibalne aktivnosti. Cilj dejavnosti je bil spoznati koristi telesne dejavnosti, povečati veselje do gibanja pri otrocih, jih naučiti se varne telesne dejavnosti.

Otroci so se vsakodnevno gibali v prostorih vrtca in v naravi. V telovadnici ali na prostem so se jim vsaj enkrat mesečno postavili poligoni, kjer so otroci spretno premagovali ovire prav tako, pa so jim bili vedno na razpolago različni rekviziti za različne motorične preizkušnje. Skozi celo šolsko leto je v nekaterih skupinah pajek pletel mrežo skozi katero so otroci hodili in se plazili. Gibanje smo popestrili s hojo po čutnih poteh, kjer so otroci spoznavali različne podlage. Otroci so skrbeli za vrtove, rastline...

Organizirana jim je bila spomladanska olimpijada, kjer so otroci skozi zabavne poligone premagovali ovire in se preizkusili v tekmovalnosti.

Zelo dobro imamo organizirano planinsko dejavnost, ki omogoča otrokom, daljše sprehode-pohode in spoznavanje narave, konec šolskega leta pa jim organiziramo dvodnevni planinski tabor.

Otroke smo vzpodbujali pri udeležbi na Poljčanskem in Bistriškem teku.

Za starostno skupino 4-6 let smo na vseh enotah organizirali razgibanje, ki ga je vodila kineziologinja. Poudarek je bil na razvoju koordinacije, moči, ravnotežja, preciznosti hitrosti in vzdržljivosti.

Namen vadbe je, da otroci spoznajo igre in gibalne vaje, se seznanijo s pravili, sodelujejo med seboj, se sprostijo in razgibajo.

Šolsko leto so v nekaterih skupina zaključili z gibalno urico s starši.

Prav tako, pa smo zaposlene vrtca preko elektronske oglasne deske obveščali o pomembnosti gibanja odraslih in jih osveščali preko različnih publikacij.

ZOBOZDRAVSTVENA VZGOJA

Preko pogovora, demonstracije in zgodbic so otroci spoznavali pomen skrbi za ustno zdravje.

Poudarek je bil na učenju čiščenja zob. Predstavljen jim je bil pomen zdrave prehrane, in škodljivost sladke hrane in pijače. Izobraževanje za otroke smo izvedli v jesenskem in spomladanskem času s pomočjo ZD Slov. Bistrica, otroci so si zobe umivali celo šolsko leto.

Vrtec je tudi to šolsko leto izvedel skupno naročilo zobnih ščetk za vse otroke. Razlog za skupen nakup ustreznih zobnih ščetk je v tem, da so ščetke narejene iz trajnostnih materialov in ščetke po obliki in velikosti ustrezajo stalom za shranjevanje ščetk, saj smo se v preteklosti soočali s problemom neustreznih oblik ščetk, ki jih ni bilo možno ustrezno hraniti, kar je predstavljalo higienski problem.

ZDRAVA PREHRANA

Za cilj smo si postavili, spoznati otroke s osnovnimi vrstami živil, spoznati različne vrste sadja in zelenjave, ločiti zdrava in nezdrava živila.

S pomočjo pravljice Škrat Brokolino je bilo razloženo kaj je zdrava prehrana. Otroci iz velike vreče žrebajo modelčke živil. Vsako živilo poimenujemo, se o njem pogovorijo in ga umestijo v piramido. Na različne načine smo spodbujali uživanje sadja in zelenjave.

V Vrtcu "Otona Župančiča" Slovenska Bistrica prehrani otrok namenimo veliko pozornosti, saj le-ta predstavlja enega najpomembnejših dejavnikov za nemoten razvoj otroka in za varovanje zdravja. Vsa naša prizadevanja so usmerjena v zagotovitev zdrave prehrane, ki mora biti obenem uravnotežena, varovalna, pestra in varna.

Pri pripravi hrane in pijač uporabljamo pretežno sveža živila, ki ne vsebujejo zdravju škodljivih prehranskih dodatkov oz. aditivov (antioksidanti, barvila, emulgatorji, ojačevalci okusa, konzervansi, sladila ...) ter umetnih arom.

Starše otrok smo tudi seznanili z brošuro Zdrava prehrana v predšolskem obdobju.

V centralnih in lastnih kuhinjah dnevno pripravljamo tri obroke hrane (zajtrk, dopoldanska malica in kosilo). Z naštetimi obroki organizmu zagotovimo 70 – 75 % celodnevni potreb po energiji in hranilnih snoveh. V kolikor bi otrok ves omenjen delež hrane zaužil v dopoldanskem času (do poldneva), bi le-ta predstavljal za organizem preveliko obremenitev. Priporočena ura za kosilo je torej med 12.30 in 13.30 uro. Ker se želimo čimbolj približati otrokovim navadam in njegovemu dnevni bioritmu, imamo organizirano kosilo po počitku.

Posebne prehranske zahteve otrok

Za otroke, ki potrebujejo medicinsko predpisano dieto, na vseh enotah vrtca pripravljamo posebno prilagojeno hrano. Dietne obroke pripravljamo na osnovi Priporočil za medicinsko predpisane diete.

Jedilniki za otroke z dietami

Jedilniki za otroke s prilagojeno prehrano se vsakodnevno pripravijo glede na vrsto diete.

Prehranska obravnava otrok je individualna. Upoštevajo se prepovedana živila iz seznama na potrdilu ter njihovi nadomestki. Pomembno je, da se otrok počuti čim manj drugačnega od sovrstnikov in/ali prikrajšanega za določene jedi.

OSEBNA HIGIENA

Otrokom smo skozi celo leto predstavljali, kako zelo je pomembno, da skrbimo za čistočo naših rok.

Predstavljeno jim je bilo: kaj se skriva na rokah, umivanje rok, pregled rok z UV lučko in preizkus (poper, milnica) kako zelo je pomembno milo pri higieni rok.

Medicinska sestra je otrokom demonstrirala, kako se mikroorganizmi širijo po zraku in preko rok.

Otroci so skozi celo leto utrjevali znanje, kako pravilno umivati roke. Zgodba s traktorjem in pravilna raba papirnatih brisač.

Skozi program OŠTANIMO ZDRAVI – respiratorna higiena, smo otroke naučili tehnike pravilnega kihanja, kašljanja in brisanja nosu.

V sklopu Svetovnega dne umivanja rok "Čiste roke za vse" smo še bolj intenzivno spremljali umivanje rok otrok. Uporabljali smo različne brošure in letake za osveščanje.

VARNO S SONCEM

Vseh 82 skupin je vključenih v projekt Varno s soncem 2022/2023, vzgojiteljice bodo tudi letos pripravile poročilo o izvedenih aktivnostih. Otrokom približamo znanja o učinkih sonca na zdravje.

Spoznajo ustrezen način zaščite pred škodljivim delovanjem sončnih žarkov. V skupini si izdelajo različna pokrivala oz. zaščite pred soncem. O varnosti pred soncem in ustrezni zaščiti obveščamo tudi starše.

VARNOST V PROMETU IN NA IGRIŠČU

Izvedli smo učno uro preprečevanje poškodb. Otroci so spoznali klic 112, spoznati najpogostejše poškodbe in nevarnosti naučiti so se osnov Prve pomoči. Medicinska sestra se je z otroci pogovorila o poškodbah. S pomočjo sličic predstavila različne poškodbe: poškodbe v prometu, utopitve, letne poškodbe, zimske poškodbe, poškodbe doma in v vrtcu. Predstavila je klic 112 in z otroci zaigrala nekaj scenarijev. Otroci so oskrbeli namišljeno rano in zlom. Pokazano jim je bilo kako ukrepamo ob krvavitvi iz nosa, opeklini in zadužitvi.

Otroci so spoznali delo medicinske sestre, različne pripomočke (stetoskop, otoskop, povoje, brizgalke, gaze, rokavice), predstavljen jim je bil potek zdravniškega pregleda, izvedeli so kako poteka pregled grla, ušes, srca in trebuha, z namenom zmanjševanja strahu pred zdravnikom.

Vključeni smo v tudi projekt Pasavček, kjer se z otroci skozi različne aktivnosti pogovarjamo o varnosti v prometu in skrbi za sebe.

ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA

V okviru programa promocija zdravja na delovnem mestu, smo za krepitev zdravja zaposlenih, strokovnega in tehničnega kadra, v dogovoru z Centrom za krepitev zdravja na posameznih enotah ponovno organizirali meritve, ki so jih izvedle diplomirane medicinske sestre: meritve krvnega tlaka, krvnega sladkorja, krvnega holesterola in meritve telesne sestave (telesna masa, mišična in maščobna masa...).

Za tehnični kader smo organizirali predavanje z naslovom Zmanjševanje delavnega stresa in izgorelost.

V sklopu promocije zdravja na delovnem mestu smo v sodelovanju z Centrom za krepitev zdravja, organizirali testiranje telesne pripravljenosti - preizkus hoje na 2 km.

Zaposlene smo osveščali skozi celo leto z različnimi brošurami in plakati, Plakat dobro počutje na delovnem mestu, tehnike za izboljšanje počutja, Slabemu počutju sem kos, vaje na delovnem mestu....

Organiziran je bil tečaj prve pomoči v primeru nujnih stanj pri otrocih. Tečaj je bil organiziran za vse zaposlene, izpeljali pa so ga študentje medicinske fakultete.

Zapisa: Nataša Obreht, koordinator