

Tema: Zdrav način življenja

V šolskem letu 2024/2025 smo se v okviru programa Zdravje v vrtcu posvetili temi »Zdrav način življenja«. Z vključitvijo v to temo smo želeli pri otrocih razvijati zavedanje o pomembnosti skrbi za zdravje, telesno aktivnost, pravilno prehrano, osebno higieno ter spoštljiv odnos do sebe, drugih in naravnega okolja.

V sodobni družbi, kjer so otroci vse pogosteje izpostavljeni nezdravim vzorcem vedenja in prekomernemu sedenju, smo si prizadevali, da jim preko vsakodnevnih izkušenj, igre, raziskovanja in sodelovanja omogočimo raznolike priložnosti za učenje zdravega življenjskega sloga.

Dejavnosti so bile raznolike, povezane z vsemi področji kurikula in prilagojene starosti ter razvojnim zmožnostim otrok. Med drugim smo izvedli: sprehode v mestni park, kjer smo spodbujali gibanje na svežem zraku in opazovanje narave, Vrtec v naravi na Pohorju, kjer so otroci skozi bivanje v naravnem okolju razvijali samostojnost, sodelovanje, gibalne spretnosti ter povezanost z naravo, sodelovanje z domom starejših občanov Rakičan – izvedli smo gibalno urico in druženje z varovanci, kar je prispevalo k medgeneracijskemu povezovanju, razvoju empatije ter socialnih veščin, projekt Varno s soncem – skozi zgodbe, likovno ustvarjanje, didaktične igre in izdelavo slikovnih aplikacij smo otroke ozaveščali o pomenu zaščite pred soncem (senčenje, nošenje pokrival, zaščitna krema), skrbi za hidracijo (npr. priprava limonade z meliso iz našega vrta), zdrav način praznovanja rojstnih dni – brez sladkarij, z zdravimi prigrizki, sadjem in s poudarkom na skupnem doživetju, sodelovanje z Zdravstvenim domom Murska Sobota v okviru vsebin »Zdrav življenjski slog«. dnevne gibalne aktivnosti na prostem in v igralnici, sprostitvene dejavnosti in igre umirjanja, sodelovanje v eko projektu Biotska pestrost in voda, kjer smo raziskovali naravne vire, pomen čiste vode in skrb za živali, skrb za zdravo prehrano (dnevne sadne malice), osebno higieno, urejeno in spodbudno okolje, ki omogoča gibanje in raziskovanje, uvajanje otrok v vrtec – potekalo je z občutkom za varnost, sočutje in postopnost, kar pomembno prispeva k duševnemu zdravju in dobremu počutju otrok.

Dejavnosti so bile med otroki dobro sprejete. Opazili smo večje zanimanje za gibanje, samostojnost pri skrbi za osebno higieno, pozitivno naravnost k zdravim izbiram ter izboljšano medosebno sodelovanje. Otroci so razvijali čut za odgovornost do svojega zdravja in okolja. Skozi igro in vsakodnevna doživetja so spoznavali, da lahko že z majhnimi koraki – kot so pitje vode, gibanje, umivanje rok, spoštovanje narave – veliko naredijo za svoje zdravje in dobro počutje. Utrjevali smo temelje za zdrav življenjski slog, ki bodo otrokom koristili tudi v nadaljnjem življenju.