

ZDRAVJE V VRTCU

V letošnjem šolskem letu smo se odločili sodelovati v projektu Zdravje v vrtcu, ki ga organizira NIJZ in je usmerjen v vse ciljne skupine v vrtcu. S projektom smo želeli otroke, starše in strokovne delavce spodbuditi k zdravemu načinu življenja, skrbi za krepitev in ohranjanje zdravja ter zavedanju pomena le-tega.

Letošnja rdeča nit je »S hrano širimo obzorja«. V sklopu tega smo si za vodilo izbrali rek avtorja Anthelme B. Savorina »*Povej mi kaj ješ, in povedal ti bom, kaj si.*«

V projekt so vključeni štirje oddelki vseh starostnih skupin. Poleg zdrave prehrane smo vključili še ostale dejavnosti, s katerimi skrbimo za naše zdravje. Največji poudarek dajemo gibanju, ki je otrokova primarna potreba in zelo pripomore k zdravemu življenju. Otroci se danes v splošnem premalo gibajo, zato naš vrtec že ves čas delovanja temelji na tem, da otroke spodbujamo in jim privzgajamo veselje do gibanja. Prav tako se zavedamo, da je za zdravje ključna tudi dobra higiena, zato smo zelo aktivni pri navajanju in ohranjanju dobre higiene otrok.

V vrtcu imamo tudi svoj zeliščni vrt, za katerega skrbijo starejše skupine. Skoz vsa leta skrbimo, da v jedilnike vnašamo čim več lokalno pridelane hrane, ne uporabljamo konzervansov in arom, jedi pa so pripravljene na zdrav način.

Organizirali smo »Dan družin«, na katerem so otroci skupaj s starši sodelovali pri različnih aktivnostih, ki pozitivno vplivajo na zdravje (gibanje na svežem zraku – tek in nogomet, joga, masaža, priprava zeliščnih namazov ...).

Vsak odderek otrok je izvajal aktivnosti, ki so primerne starosti otrok. Ker je za nas zdravje zelo pomembno, smo z aktivnostmi začeli že pri najmlajših in jih izvajali na njim primeren način.

Amanda Pajek, dipl. vzg.
koordinatorica programa