



# **POROČILO DEJAVNOSTI PROGRAMA ZDRAVJE V VRTCU v Vrtcu Ciciban**

**za šolsko leto 2023/24**

**Rdeča nit: »Besede imajo moč.«**

Zbrala in uredila koordinatorka: Petra Berčič

avgust 2024

V šolskem letu 2023/24 smo bili ponovno dejavni v okviru programa Zdravje v vrtcu, ki ga koordinira Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ), tokrat je bilo na ravni celotnega Vrtca Ciciban sodelujočih 26 oddelkov, tako prvega kot drugega starostnega obdobja.

Rdeča nit letošnjega šolskega leta se je glasila »Besede imajo moč.«, le-ta nas je vodila tekom oblikovanja ter izvajanja raznolikih in zanimivih dejavnosti, ki so pomembno obogatile skupne trenutke v posameznih skupinah in so bili predvsem namenjeni otrokom, včasih tudi staršem ali pa drugim strokovnim in tehničnim delavcem oz. skrbeli, da je naš vpliv segal tudi širše, v okolico vrtca. Kot je moč razbrati v nadaljevanju, smo se znotraj sledenja rdeče niti in poudarka programa, torej krepitvi zdravja, bolj posvetili gibanju, duševnemu zdravju, varnosti v prometu, komunikaciji in medsebojnim odnosom, zdravi prehrani, naravi in skrbi za varovanje okolja ipd., s čemer smo zagotavljali, da je vsak posameznik pridobil mnogoteri spoznanja, veščine in pomembna doživetja pri skrbi/krepitvi na raznolikih področjih svojega zdravja.

---

### **Gibamo se, telo krepimo in zdravo živimo**

Strokovne delavke smo na ravni celotnega vrtca, z zavedanjem, da je gibanje temelj za razvoj vseh drugih sposobnosti ter ključnega pomena za zdravo, pravilno in celostno razvijanje, otrokom zagotavljale raznolike, pestre, enostavne in zahtevnejše izzive ter naloge. Le-te so jih spodbujale k aktiviranju in krepitvi telesa, naravnim in kompleksnejšim oblikam gibanja, razvijanju ravnotežja, koordinacije, skladnosti gibanja, hitrosti, moči, kot tudi fizične kondicije in splošnega počutja ter zdravja posameznika. Naše dejavnosti in spodbude k raziskovanju telesno-gibalnih zmožnosti, lokacijo katerih smo nekoliko prilagajale vremenskim razmeram, smo izražale v prostorih (igralnici, garderobah, hodniku, telovadnici) kot tudi v precejšnji meri na prostem/ svežem zraku (igrišče, sprehodi, na katerih pogosto izkoristimo za gibanje nepremične objekte v okolici, izleti in tudi s pohodom Pot ob žici, kjer vsakokrat nismo pozabili tudi na vidik varnosti), kar ima še pomembnejše učinke za naše zdravje in omogoča več sproščenosti. Skrbele smo za razgibano okolje gibanja ter tako gibalne aktivnosti izvajale pogosto spontano, drugič načrtno in smiselno pripravile prostor, tudi povsem brez pripomočkov in tako se je pri tem izrazila otroška domišljija ter izvirnost oz. uspešnost iskanja lastne poti reševanja gibalnih izzivov. Spet drugič pa smo jim omogočale pridobitev novih gibalnih spretnosti in sposobnosti pri rokovanju z raznolikimi namenskimi, telovadnimi pripomočki in tudi odpadnimi materiali (škafle) ali premagovanjem ovir (poligon), jih vključevale v gibalne in plesno-rajalne igre, torej jih spodbujale v gibanje s pomočjo glasbene spremljave, izmišljenih zgodb z gibalnimi spodbudami (metoda igre), vsekakor smo se usmerjale k temu, da otrokom omogočimo (uspešno) premagovanje novih gibalnih izzivov, ki so prav tako igrivi, zabavni, a hkratio spodbudni za razvoj. S posameznimi dejavnostmi smo začele že od »malih nog« in jih vsakokrat prilagajale glede na zaznane razvojne zmožnosti skupine in posameznika ter v smeri napredka ter pridobivanja vse večjega zaupanja v svoje telo in njegove sposobnosti, poguma, suverenosti za gibanje, kar smo uspešno storile tako, da smo vsakega posameznika opazovale in spremljale ter mu tako včasih tudi individualno omogočile doseganje novih gibalnih mejnikov.

Dejavnosti, ki izražajo veliko domiselnost, inovativnost in našo medsebojno raznolikost, je veliko, denimo v več skupinah se strokovne delavke poslužujejo jutranjih minutk za razgibavanje, saj menimo, da je zgolj že nek krajši trenutek gibanja dovolj, da prebudimo telo in glavo ter zagotovimo večjo motivacijo za nadaljnje delo. Ena izmed delavk pa se je odločila, da le-te izvede skupaj s starši, kar je izjemno povezalo skupino, ko so že zgodaj pred zajtrkom vsi v boljši dan vstopili z oponašanjem gibanja različnih živali ob pesmi Od glave do peta ter kasneje tudi sami sestavili pesmi z živalmi in posnemali njihova gibanja. Druga je ravno takšno skupno izvajanje vaj popestrila z metanjem mehke kocke, ki je pokazala število ponovitev

posamezne vaje, le-to so prav tako prikazali otroci in zato bili še bolj usmerjeni k samoiniciativni želji po gibanju. Spet drugje je vzgojiteljica otrokom predstavila problem bolečega hrbta in skupaj so prišli do ideje, da bodo dobro pripomogle vsakodnevne vaje, za kar nam bodo posamezni telesni deli hvaležni. Tako so se otroci prelevili v demonstratorje vaj in na takšen način je bila spodbujena njihova izvirnost. Izpostavljen pa je bil tudi gibalni sprehod, kjer so otroci ob pomoči vzgojiteljic sprva raziskali okolico vrtca, narisali zemljevid le-te in pot, ki je vsebovala uganke, katere so vodile do naslednje točke in več gibalnih nalog, ki so bile na teh točkah tudi poenostavljeno slikovno prikazane. Tako dobro zasnovana dejavnost je privabila še nekaj drugih skupin iste enote, kot tudi starše, da so aktivno preživljali popoldanski čas z otrokom in celo nekaj vodstvenih delavcev, vsekakor pa je spodbudno delovala k poznavanju okolice, medsebojnemu sodelovanju in gibalni okrepitvi.

Gibalne aktivnosti pa lahko pomembno povežemo tudi z drugimi področji in tako utrjujemo predloge (za, pred, ob, na ...), okrepimo orientacijo, torej hkratno spodbujamo tudi razvoj na kurikularnem področju matematike. Tako so se otroci v eni izmed skupin preizkusili v izvajanju gibalnih vaj ob podpori barv, ki so jih tako na aktiven način utrjevali, npr. ob rumeni vrteli kot propeler helikopterja in plazili po tleh kot kače, ob rdeči kotalili in skakali kot žabe, modra barva pa jih je spodbujala z oblikovanju mostu s telesom in skakanje. Na podoben način je tudi ena izmed sodelavk otrokom ponujala barvne blazine raznolikih oblik in velikost, jih medpodročno uporabila in obenem prepustila k domišljjski uporabi za lastne zelene gibalne naloge.

Ker se zavedamo, da rek »gibanje je pol zdravja« še kako drži, smo tudi sami organizirali ter se udeležili več krosov (tudi krosa ljubljanskih vrtcev na Hipodromu Stožice, organizator je Športno društvo Novinar), tečaja prilagajanja la led, kjer so otroci z našo pomočjo in ustreznim pristopanjem pridobili različne prvine drsanja in drsalno tehniko, na Pokljuki so se učili smučanja in usvojili pravilne zavoje, smučanja pod oviro, ustavljanja ter se pomerili v štafetnih igrah, spretnosti otrok smo preverjali tudi pri vožnji s kolesom in rolerji, na letovanju v Novem Vinodolskem pa so se prilagajali na vodo in tudi na takšne načine pomembno okrepili svoje telo. Z različno aktivacijo telesa smo obeležili dan športa in svetovni dan hoje, izvedli igre brez meja in štafetne igre, organizirali gibalno popoldansko srečanje za otroke in starše, preko katerih se je prebudi zdrav tekmovalni duh in obenem medsebojna krepitev odnosov, sodelovanja, bontona, spoštovanja in izražanja pomoči, ob vsem tem pa nismo pozabile, kako pomemben člen je tudi naše sodelovanje za otroke. Ena izmed skupin otrok pa se je redno/nekajkrat mesečno odpravila v gozd in tam izvajala raznolike naravne oblike gibanja na neravnem terenu, npr. preskakovali so korenine, plezali po deblih in drevesih ipd.

Otroke v veliko večji meri zagotovo pritegnejo spodbude in zgled drugih, predvsem živalskih in pravljичnih likov, zato smo pogosto posegale po lutkah (npr. kravici Liski in marionetni lutki Bibi v velikosti otrok) ali pa sličicah žabca Cezarja in miške Neli (iz revije Cicido), ki telovadita ter tako s posnemanjem spodbujata k gibanju in uporabi različnih rekvizitov ob tem. Včasih pa so bili motivacija za gibalno udejstvovanje ponujeni pripomočki, kot so rutice, krila iz starih zaves, svileni trakovi različnih barv, obroči, žoge za masažo, plastični dojenčki, plišaste igrače, lutke, klobuki in druga pokrivala, cvetlice na travniku ..., ki so zagotovile še povsem drugačne gibalno-plesne trenutke, ki imajo prav tako izreden pomen, saj je gib prav tako po svoje tudi pomemben izraz naše notranjosti in počutja. Osredotočile pa smo se tudi na uporabo umetnih in naravnih materialov, iz katerih smo oblikovale raznolike čutne poti, ki so pomembno krepile mišice stopal.

Marsikatera izmed sodelavk je izvajala interesne in obogatitvene dejavnosti tekom celega leta, denimo poimenovane Gibalčki, Gibalnica igralnica kot tudi znotraj športno-gibalnega programa Mali sonček, ena izmed strokovnih delavk izpostavi t. i. gibalni dan, kjer so v skupini redno en dan v tednu namenili zgolj in samo raznolikim gibalnim aktivnostim, ki so bile različno zahtevne

in vodene, da vendarle niso bile ob koncu dopoldneva preobremenjujoče za otroke, ampak pozitivno vplivale na njihov napredek in razvoj (na vseh področjih).

Največje zadovoljstvo so nam bili nasmejani obrazi otrok po gibalnih aktivnostih, ki smo jih skupaj izvajali in uspešno premagali, kot tudi zaznan napredek, okrepljene gibalne sposobnosti in spretnosti, večji izražen pogum, pri najmlajših pa večja stabilnost ter tudi pozitivne povratne informacije staršev. Zdi se nam, da smo uspešno zagotavljale možnost zavedanja pomembnosti gibanja za zdravje in to že zelo zgodaj ter v njih prebudile občutek, da so lahko gibalne aktivnosti zelo zabavne, sproščujoče in dobro vplivajo na nas.

### **Svež zrak je dober za nas**

V različnih situacijah in posameznih dnevih smo se strokovne delavke medsebojno opominjale, da nam slabo vreme ne sme biti izgovor, da ne bi vsakodnevno določen čas preživljali na prostem, ravno iz tega razloga smo otroke že vse od najmlajših navajale na bivanje na prostem, četudi je bil to sprva vožnja z vozičkom, ki je omogočal obisk bližnjih zelenih in atraktivnih površin (gozdov in pešpoti ob rekah, mini živalskega vrtca ipd.), kasneje tempu primerna hoja krajše poti z bibo, v slabšem vremenu pa gibalne aktivnosti pod nadstreškom ob vhodu vrtca. Ob zavedanju, da je gibanje na prostem eno najpomembnejših dejavnikov ohranjanja in krepitve zdravja, smo le-tega prilagajale posamezniku, skupini in seveda vremenskih razmeram – njihov čas/trajanje, vrste gibanja, pri čemer smo raziskovali in doživljali naravo, njene spremembe in uživali ob oblačenju primerne obutve (škornjev) in pelerin, torej pridobivanju izkušenj in spoznanja, da se gremo lahko ven v vseh vremenskih razmerah, da so potrebne le naše prilagoditve. Ena izmed sodelavk vse pripadajoče dejavnosti in trenutke znotraj omenjenega poimenuje Naravni sprehod skozi letne čase in vremenske pojave, kar dodobra oriše obravnavano tematiko ter ne pozabi omeniti, kako zabavno je bilo opazovati zadovoljne obraze otrok, ko so tekli in skakali po lužah, lovili dežne kaplje v dlani in jih začutili na obrazu, ko so slekli premočena oblačila in se oblekli v sveža, ko so izlivali vodo iz svojih škornjev ..., kar je pomembno pospremila s pogovorom in kasnejšim likovnim upodabljanjem, izvajanjem poizkusov z vodo in spreminjanjem le-te v raznolikih temperaturnih pogojih. Otrokom pa moramo zagotavljati doživljanje novih izkušenj in narave preko raznolikih čutil, torej se lahko na prostem lotimo obravnave marsikatere tematike, zato smo jih tudi spodbujale k pozornemu opazovanju in predvsem poslušanju zvokov na prostem (oglašanja živali, bučanje vode, pluskanje kamnov, šumenje lista, poslušanje vetra, padanja dežja ...).

Kot pohvale vredna pa je v več zaporednih mesecih izvedena dejavnost, ki je spodbujala tudi starše k sodelovanju in aktivnemu preživljanju časa na prostem s svojim otrokom - pripravljen pohodni nahrbtnik, izobešen v garderobi ene izmed skupin in je lahko po njem posegel kdorkoli iz skupine, ki je vseboval dnevnik zapisov pohodov (opis poti, zapis in fotografije), štampiljko, igračo majhnega pohodnega čmrlja, ravnilo (zemljevid Slovenije). Dobri odzivi glede izpolnjevanja in tudi zadovoljstvo so izrazili tako starši kot otroci ob povratku, ko so drugim predstavili pot in dogodke, ki so se jim med tem pripetili, hkrati pa so zapisi omogočali mnogotere ideje za pohode in izlete po naši prelepi Sloveniji. Kako enostavna, a tako spodbudna dejavnost, ki pomembno spodbuja h krepitvi zdravja in oblikovanju zdravih življenjskih navad. Celotni kolektiven manjše enote našega vrtca pa se je odločil, da v spomladanskem času organizira raziskovalni pohod na Rožnik skupaj s starši ter tako skupaj preživijo kvaliteten čas. Da pa je le-ta bil še zabavnejši in prinašal svojevrstne izzive na poti, so starše poprosili, da vnaprej prinesejo prazne škatle od jajc, ki so jih strokovne delavke opremile s slikami in imeni različnega gozdnega materiala v vsakem praznem prostorčku. Tako so bili v timu s staršem otroci spodbujeni, da na poti od Mosteca do vrha Rožnika pri cerkvi opazujejo in iščejo drevesne liste, storže, želode, ježeve bodice, mah, vejice, kamenje, iglice ... Na skupnem cilju je vse prisotne čakala »nagrada« - energijska vrečka s suhim sadjem in oreščki. Tako je nekoliko drugačna dejavnost na prostem, ki je spodbujala medsebojno

druženje s prijatelji, starši in vzgojiteljicami prinesla mnogotere pozitivne učinke in nova znanja, izkušnje, doživetja, ki so v otroštvu ključnega pomena.

### **Dvignjena roka za varnost otroka!**

Otroci so kot udeleženci v prometu zelo ranljiva skupina, zato smo se strokovne delavke usmerjale k izpolnitvi naloge, da jih navajamo in opozarjamo na varno udeležbo v prometu (torej na sprehodih in izletih), saj moramo za svojo varnost poskrbeti seveda najprej sami. V prvi vrsti smo to storile že s ponavljajočim rutinskim dejanjem dviganja roke ob prečkanju ceste, kar je pomembno povečalo našo varnost. Da pa je spoznavanje sprva potekalo v bolj varnem okolju in na igriv način, smo se v več skupinah strokovne delavke odločile, pogosto je bila pobuda evropski teden mobilnosti, da spoznavamo pravila in načine skrbi varnosti za nas kot udeležence ter jih hkrati spodbujamo še k uporabi trajnostnih načinov prevoza. To smo storile že samo preko ogledovanja poučnih slikanic, zavestnemu spremljanju prometnih znakov, oblikovanju igralnega koticčka »promet« (rokovanje z vozili, sestavljanje proge in železnice, grajenje vozil iz kock in hkratno upoštevanje pravil in prometnih znakov tekom igre). Še konkretnije pa so se otroci preizkusili v prepoznavanju in zmožnostih upoštevanja pri premagovanju prometnega poligona, ki so ga sestavljali tudi semafor in prometni znaki, s skiroji in poganjalci (denimo ob svetovnem dnevu kolesarjenja, 3. junija), ko so si glavo zaščitili s čelado, da ostane cela, saj »glava ni žoga«. Včasih pa tudi na takšen način, ko so se na sprehodu srečali s problemsko situacijo parkiranega avtomobila na pločniku, ki jim je zastiral pot in skupaj našli varen način za nadaljevanje poti. Pomembne izkušnje so dobili otroci tudi ob obisku točke trajne mobilnosti v okolici vrtca – avtobusno postajališče, kolesarske postaje BicikeLj, postaje e-skirojev in ogledu polnilnice za e-avtomobile kot tudi obisku policista, ki je povedal marsikatero pomembno informacijo o primernem in varnem ravnanju v prometu, predstavil svojo vlogo in pripomočke, ki smo jih lahko tudi preizkusili.

Več skupin otrok pa se je posvetilo tudi spoznavanju in uporabi svetilk in odsevnih sredstev, ki so jih otroci ob spodbudi tudi prinašali v vrtec, in sicer jopiče, brezrokavnike, kresničke, trakove, rutice, kape ... Le-te so si ogledovali, primerjali, razvrščali in preizkusili njihovo uporabo v zatemnjenem prostoru, da so lahko zaznali odboj svetlobe, ki je ključen. Ob tem pa so prišli do pomembnih spoznanj, da se moramo za večjo vidnost na cesti oblačiti v svetla oblačila in se moramo vesti primerno, svoja pridobljena znanja pa so otroci prenesli še na svoje družinske člane, ozaveščali pa smo jih tudi k temu, da poskrbijo, da z odsevnimi pripomočki opremijo tudi vozičke in tako poskrbijo za varnost sebe in svojih otrok, ko le-ti še ne zmorejo.

Tako smo z raznolikimi dejavnostmi poskrbele, da so bili otroci že zgodaj, razvojni stopnji in zmožnostim ustrezno, ozaveščeni in se postopoma urili v tem, kaj je prav in ne oz. kako zagotoviti lastno in varnost vseh drugih udeležencev pri vključevanju v prometne situacije.

### **Čarobnost narave**

Ker se zavedamo, kako pomembno je, da na otroke že zelo zgodaj prenesemo pomen skrbi ter spoštovanja narave in njenih danosti, smo se z raznolikimi dejavnostmi posvetile tudi temu področju in pridobivanju raznolikih izkušenj.

Precej aktualna tematika na ravni vrtca so bile čebele, kjer so otroci pridobivali spoznanje pomembnosti le-teh za človeštvo oz. naše preživetje in naravo, saj smo mi tisti, ki moramo zagotoviti, da imajo možnost nabiranja cvetnega prahu, zato se tudi v eni izmed skupin dogovorijo in načrtno zasadijo medovitna semena, zanje skrbijo in čebelam kasneje omogočijo obisk, kaj lepšega pa so obenem cvetoče rastline na oknih igralnice. Strokovne delavke so posegale in otrokom predstavljale ta bitja preko primernih knjig, npr. Čebela in jaz (Alison Jay), Ne bi hotel živeti brez čebel (Alex Woolf), Pomagajmo čebelam (Katien Deymes), Sožitje naša prihodnost (Zdenka Golub, Jožica Repič), kot tudi z ogledom videoposnetkov in dokumentarnih

(poučnih) oddaj, npr. Čebelice moje prijateljice, spremljanjem kamišibajske predstave Čebelica, poigravanjem z bibarijo Čebelica, poslušanjem in prepevanjem pesmi Čebelar, vživiljanjem v gibanje čebel. Še pomembnejše pa je bilo iskanje čebel v naravi in spoznavanje le-teh preko obiskov čebelarja (eden izmed njih je bil iz Čebelarske zveze Krka), ki jim je predstavil svoj poklic in pripomočke, s katerimi so lahko rokovali, okušali različne vrste medu in kasneje iz le-tega tudi pripravili okusne jedi, kot npr. peka slastnih medenjakov, pomakanje krhļjev jabolk v med oz. slajenje napitkov, čaja in limonade, saj sta le-tako bolj zdravi.

S pogovorom, raziskovanjem, ogledom videoposnetkov in preko obiskov čebelarjev smo dodobra spoznali značilnost življenja čebel in njihove velike družine, torej le-to, da da je vsaka vrsta – od matice do delavk in trotov – pomembna, katere produkte ljudje z njihovim delom pridobivamo, kateri so njihovi telesni deli kot tudi spoznali zelo pomembno informacijo in ravnanje v primeru, če nas piči čebela. Za še večjo podoživljanje tematike pa smo otroke spodbujale k risanju čebel in doživetij po obisku, izdelovanju imitacije domovanja in teh drobnih bitij iz odpadnega materiala – tulcev in krep papirja.

V nekaterih skupinah pa so se posvečali tudi sajenju in rasti rastlin, sprva seveda raziskovanju materialov, torej rokovanju in igri s prstjo (tipanje, presipavanje) in s semeni, spoznavanje pogojev in spremljanje rasti, krašenju lončka za rože, ki so jih kasneje razveseljevale doma, kjer so skupaj s starši skrbeli zanje in jim tako tudi krasile dom. Za nas pa je imelo, ob obeleženju decembrskega praznika luči oz. Lucijinega, ki opozarja na daljšanje dneva in ponovno rast, pomembno vrednost tudi sajenje žita. Z zbranimi pripomočki so na ravni celotne enote otroci spoznavali pričetek oz. prebujanja rasti in tega, kaj je zanj pomembno ter tudi delali primerjavo, kaj mi potrebujemo za rast. Ob ustrezno zagotovljenih pogojih, ki je vključeval tudi previdno zalivanje in ob tem učenje izrazov malo, veliko in preveč, striženjem, ki je omogočalo ojačanje žita, so na konkreten in izkustven način spoznavali pomemben vidik poteka rasti v naravi, ki ga bodo samo še nadgrajevali.

### **Čisto okolje je dobro za naše zdravje**

Ko v otrocih spodbudimo predstavo, da živimo na planetu, ki se imenuje Zemlja in da je le-ta minljiv, mu grozijo nevarnosti in mi ljudje z onesnaževanjem, lahko s skupnimi močmi in majhnimi koraki naredimo nekaj v smeri tega in poskrbimo zanj, ga varujemo ter tako zagotovimo boljšo prihodnost oz. pridemo do skupnega spoznanja, kako lahko z vsakdanjimi dejavnostmi vsi zmanjšamo onesnaževanje okolja. Tako smo se na ravni celotnega vrtca priključili akciji Za lepšo Ljubljano in znotraj le-te po možnosti posameznih skupin ter posameznika izvedli čistilno akcijo, torej znotraj vrtca/igralnice (npr. odvrgli polomljene igrače, uredili koticke, pobrisali prah in pometli, kar so pohvalno storili že čisto najmlajši), igrišče (mu odstranili listje in pobrali morebitne odpadke) in bližnjo okolico vrtca, s čimer smo pomembno izboljšali bivalno okolico in kakovost kot tudi z lastnim zgledom hkratno ozaveščali skupnost o pomembnosti varovanja narave. Ena izmed skupin starejših otrok pa se je odpravila celo v gozd in uredila le-tega, predvsem tudi zato, ker so v literaturi našli informacije, zakaj je gozd tako pomemben za živa bitja ter kako pester in povezan je ekosistem. Tudi v vsakdanu smo preko raznolikih dejavnosti na otroke prenašale zavedanje o pomembnosti varčnosti papirja ter varčevanja z vodo in energijo, pomena sajenja in sejanja, urejanja gredice in uživanja živil, ki jih sami pridelamo in imajo še toliko večje ugodne učinke na naše zdravje. Vse enote pa smo sodelovale tudi pri izvedbi podnebne teka, kjer smo si medsebojno podajali ekološko izdelano palico in pripravili gibalne izzive za prijatelje z uporabo naravnih in odpadnih materialov, medsebojna povezanost in to, da smo stopili skupaj v smeri boljšega planeta in prihodnosti, je imelo zares pomembno vrednost.

Za lažje razumevanje smo strokovne delavke posegale po raznolikih, starostni stopnji primernih knjigah in slikanicah z ekološko tematiko, preko katerih smo spodbujale razmišljanje

in poglobljale znanja, kot so EKO pravljica, Potovanje male plastične vrečke, O miški, ki je iskala sir, Kako je Zemlja dobila vročino ali pa preko videoposnetka Lepši svet, ki ozavešča o vplivu ljudi na naš planet. Ena izmed sodelavk pa otrokom predstavi pomembnost skrbi za naš planet preko izdelave lutk živalskih motivov in oblikovanja stop-motion animacije, preko katere je prikazala zgodbo, kako živali zbolijo zaradi smeti, kako se jih otroci naučijo ločevati in posledično poskrbeti za naravo. Spodbujale pa smo jih tudi s prepevanjem pesmi, ki je prav tako ugodno vplivala na željnost sodelovanja pri urejanju naših bivalnih prostorov v vsakdanu kot tudi raznolike interaktivne in igralne situacije, ki smo jih strokovne delavke izkoristile v prid ekološke tematike in posledično za ohranjanje našega zdravja.

Pogosto je bilo omenjeno, da so strokovne delavke v otrocih prebujale občutek pomena metanja odpadkov v koš, še pomembneje ločevanja/sortiranja odpadkov v namenske barvne zabojnike, bodisi smeti/odpadnih materialov, ki smo jih našli v igralnici in so v nekem trenutku ostali za nami kot tudi drugih, ki smo jih našli v okolici (pobrani z ustrezno zaščitno opremo).. Tako smo sami izdelovali celo barvne zabojnike, le-te pa tudi iskali po prostorih vrtca in ob njem oz. v okolici, torej t. i. ekološke otoke (ena od skupin vrtca izdelala celo svojega) in se tudi tam preizkusili v razvrščanju odpadkov, pri vsem tem smo jim pomagale tudi z raznolikim slikovnim gradivom in animacijami o ločevanju. Včasih pa smo se ustavili in v danem trenutku opazovali delo smetarjev in njihovega tovornjaka ter se ob tem pogovarjali in dobili uvid njihove pomembnosti za naše življenje.

V otrocih pa smo bile željne vzbuditi zavedanje o možnostih ponovne uporabe določenih odpadkov, kar je ena izmed sodelavk vpletla skozi pravljico Kdo je napravil Vidku srajčico (F. Levstik), ki so jo poslušali preko branja knjige kot prevajanega videoposnetka in spodbudila, da so s skupnimi močmi sprva zgodbo zaigrali/dramatizirali, kasneje pa tudi izdelali mehke igrače, uporabili oblačila za igro v otroškem svetu, ko so si jih nadevali sami ali pa dojenčkom in likovno upodabljali za še večje doživljanje tematike. Prav tako smo škatle, ki so se znašle v vrtcu, uporabili za ustvarjalno igro in likovno ustvarjanje, saj lahko le-te postanejo marsikaj, če le zavijemo na pot domišljije. Tako je ena izmed skupin našega vrtca vsebino prej izdelanih senzornih škatel uporabila dalje – nastali so eko inštrumenti, saj so s skupnimi močmi napolnili tulce z rižem in le-te pokrili s papirjem, tudi pokrovčki so postali mini činele, cofke so umestili v prozorne odpadne platenke in dodali mavrične trakove ..., preko lastne aktivne udeležbe pa so prišli do spoznanja, da so na prvi pogled odpadni materiali lahko še kako koristni. Razno iz tega razloga smo tudi strokovne delavke, včasih tudi ob pomoči otrok, izdelale raznolike didaktične igre in pripomočke, ki so pomembno razvijale različne sposobnosti, drobnogibalne spretnosti, koordinacijo oko-roka, koncentracijo, npr. iskanje parov/spomin, utrjevanje barv, sadja ... V rokovanje s tem in spodbujanje k izdelavi podobnega pa je ena izmed sodelavk usmerila starše na spomladanskem srečanju in na takšen način pomembno širila zavedanje pomena naših zmožnosti vplivanja na okolje tudi mednje. Spet druga skupina je starše spodbudila k prinašanju nekaterih »odpadkov«, ki so celoten oddelek otrok spodbujale k razmišljanju in skupnemu iskanju dejavne rešitve, kako bi lahko dobljeno uporabili dalje, kar so tudi storili.

Na pomen skrbi pa nismo pozabili ob vstopanju skozi vrata narave in pridobivali spoznanja bontona obnašanja v njej, naših zmožnosti posega in hkratnega ohranjanja, znotraj česa smo bili tudi ustvarjalno usmerjeni (LANDART). Prav tako tudi ne na vlogo posameznika za ohranjanje planeta pri izbiri prevoza oz. prihoda/odhoda iz vrtca, zato smo starše spodbujale k temu, da prihajajo peš, kolesom ali vsaj javnim prevozom, kar so označevali z lepljenjem nalepk in opazovanjem vse večje številčnosti.

Zaradi svojih zmožnosti smo sprva najmlajše otroke vključevale bolj na način, da so opazovali naše delo kot tudi denimo delo prostovoljca Avto Triglava, ki je brusil in barval lesene obloge klopi, miz in lesene dele igral na igrišču vrtca ter tako zopet pridobivali nova spoznanja o

možnostih, kako lahko poskrbimo za lepše okolje, četudi smo zgolj spodbujajoči in sami ne zmoremo narediti tolikšnega koraka.

Zdi se, da smo bile uspešne pri pridobivanju izkušenj in primernih navad, kako mi sami in drugi ljudje lahko vplivamo na naravo ter dejavno prispevamo k varovanju in ohranjanju okolja, saj je to naša odgovornost. Delovale smo znotraj zavedanja, da le ponovitve omogočijo dejansko večino in doživljenjsko zavedanje, skrb za okolje pa smo zagotovo naredile prijetno. V želji, da k ohranjanju narave povabimo še ostale, pa so strokovne delavke ene izmed enot skupaj z otroki izdelale in v bližnji okolici vrtca izobesile piktogame z vsebino »Tukaj se igramo mi. Hvala, ker ne odlagaš smeti!«.

### **Vem, kako pomembno je, da zdravo jem!**

V želji po oblikovanju pravilnega odnosa do hrane in omogočanja otrokom še bolj zdravo in pestrejšo prehranjevanje smo strokovne delavke izvajale najrazličnejše dejavnosti. V začetku so bili to že samo pogovori ter konkretno razvrščanje (v drevesni diagram) sličic in PVC hrane – kaj je zdrava in nezdrava prehrana. Pri tem se izkaže, da otroci presojujejo bolj na podlagi tega, kaj imajo radi in kaj jim starši dovoljujejo, da jedo. Na otroke smo prenašale tudi spoznanja o vrstah zdrave hrane – sadja, zelenjave, polnovrednih živil in mlečnih izdelkov, torej izdelovali smo prehransko piramido in zdrave jedilnike, preučili vrtčevskega ter pridobivali znanje o tem, kako izbirati zdrave sestavine in kaj naše telo pridobi iz katere hrane (vitamine, minerale), seznanjale smo jih tudi o sezonskih in avtohtonih slovenskih pridelkih (buče, repa, zelje ...), prepoznavanje in deljenje jedi v skupine glede na to, ali so sladke, slane, kisle (na podlagi konkretnega okušanja npr. limone, pomaranče, soli in sladkorja). Nekatero skupino pa so se preko slikovnega gradiva usmerile tudi v raziskovanje potovanja hrane in naši notranjih organov, ki so pri tem pomembni. Spet drugi so iskali primerjalne predmete glede na oblike sadja in zelenjave, spoznavali in si ogledovali njihove sestavne dele, delitev, če imajo peške ali koščico, kako jih lahko razdelimo (na polovico, koščke), preštevali ter tako pridobivali precej splošno, a pomembno znanje.

V veliki meri pa smo na ravni celotnega vrtca otrokom omogočale prve izkušnje v svet priprave hrane in spodbujale veselje do priprave hrane, posredno tudi do okušanja novega, torej širjenja okusa, ob čemer smo spodbujale tudi pomembnost sodelovanja, pri najmlajših pa se v začetku usmerjale v pozorno opazovanje in spremljanje dogajanja v času pripravljanja jedi. Sprva smo seveda razvijale okus pri spoznavanju s posameznimi sestavinami, ki smo jih tudi vonjali (osredotočali smo se na pridobitev izkušenj preko več čutil), kar je pomembno za otroke vseh starostnih skupin, spodbujale sodelovanje znotraj zmožnosti otrok (rezanje, dodajanje sestavin, mešanje, pomivanje ...) in tako smo s skupnimi močmi pripravili najrazličnejše (zdrave) jedi: sadna nabodala in solato, bučno, porovo in korenčkovo juho, ovsene in žitne ploščice, kruhove sezamove rogljičke, bananine in tudi jajčne mafine, polnozrnat šmoren, bananin in drug svež kruh, pirine in proseno-ovsene palačinke, jabolčno pecivo, sadne kaše, bučni štrudelj, popečena bučna semena, belokrajinsko pogačo, tunin in zeliščni namaz, sadne lučke, jabolčno čežano, zelenjavne palčke z omako, polnozrnat sendvič, korenčkov pire, pečene bučne obročke, kislo repo in zelje (postopek kisanja smo pred tem spoznali), okušali sveže sokove in smutije ..., vsekakor smo izbirale letnemu času primerne jedi in spoznavali možnosti hrambe/predelave živil za zimo – ozimnico. V eni izmed skupin nižje starosti pa so otroci tekom leta spodbujeni v še večjo samostojnost pri skrbi zase v času obrokov na ta način, da so si sami dozirali ponujeno tekočino, in sicer sta strokovni delavki v manjši plastični vrč nalili tekočino in potem otroku omogočili, ob tem spodbujali in usmerjali, da z lastno manipulacijo in koordinacijskimi spretnostmi vlije ponujeno v lonček, ki ga odnese na mizo in zaužije – na le tak način opazno na ravni celotne skupine otroci zaužijejo več tekočine kot prej, kar je izjemno pomembno in spodbudno.



V veliki meri pa smo se vsi strokovni delavci zavzemali za uživanje svežega/surovega sadja in zelenjave, ki je bolj osvežilna, zato so se tudi v eni izmed skupin odločili za zdravo in vitaminsko bogato različico praznovanja rojstnega dne s sadnimi nabodali, ki je bila hkrati tudi kreativna in estetsko privlačna malica z veliko zdravstvenimi koristmi oz. bogata s hranili, pripomogla k hidrataciji, energiji in prebavi, zmanjšanju vnosa predelanih sladkorjev, ustvarjalnosti. Prav tako so že najmlajši pridobivali izkušnje, kako lahko koristno porabimo sadje, ki ostaja od malice, starejši pa spoznavali, s čim lahko zamenjamo določena živila, da so jedi bolj dobre za naše zdravje - beli sladkor zamenja med, zrela banana ali pa suho sadje, da lahko namesto bele moke uporabimo polnozrnat, pirino ali ajdovo, kot to, da da so domači namazi bolj zdravi od kupljenih in tudi hitro pripravljene, kako je lokalno pridelana hrana okusnejša in boljše za zdravje, najboljše pa je tista, ki jo z vrta/gredice lahko neseš skoraj takoj v usta. Ravno iz tega razloga so v vseh enotah skrbeli za polne gredice, iz katerih so pridelki spotoma »izginjali«.

Ob tem pa so pridobili tudi pomembna spoznanja, po kateri smo se včasih odpravili tudi vrtčevsko kuhinjo, in sicer, da so nekateri noži preostri in je potrebno pri rezanju veliko pazljivosti, ugotavljali potrebno moč, da sadje/zelenjavo narežejo na koščke z jedilnim nožem kot tudi to, da moramo pri kuhanju paziti na vročino, torej so odrasli pomembni pri tem postopku in otroci tega še ne morejo početi sami. Zato pa smo marsikdaj namensko spodbujale tudi starše, da porabijo določen čas z otrokom tudi tako, da se bodisi preizkusijo v pripravi jedi, ki smo jih v vrtcu že mi in smo jih zbrali v knjižico, kjer je bil recept opremljen s slikovnim gradivom oz. vseboval jasno ponazorjene točne korake priprave ali pa k temu, da z nami delijo pripravo in opise jedi, ki jih prav tako slikovno ovekovečijo, kar je postala večmesečna dejavnost oz. projekt celotne skupine.

V veliki meri pa smo preko teh igrivo zasnovanih dejavnosti dosegale cilje na mnogih področjih, denimo znotraj tematskih sklopov, ki smo jih poimenovali npr. Kaj raste na vrtu, Hrana ni za tja v en dan, predvsem zato, ker smo otrokom omogočale in jih spodbujale k rezanju, mešanju, nabadanju svežega in suhega sadja na leseno paličico, torej tako dosegali in otroke okrepili na področju gibanja (drobnogibalnih oz. finomotoričnih spretnosti), širili besedišče ob spoznavanju novih stvari in podajanju navodil (jezikovno področje) ter prišli do spoznanja, da le skupaj lažje pripravimo okusno jed, saj je hitreje in tudi zabavneje, torej posegale na socialno stran razvoja, kjer nismo pozabili na uživanje sadne malice s prijatelji, starejšimi in mlajšimi, ki so se spodbujali z medsebojnim zgledom. Tako je izredno pozitiven vpliv imelo skupno uživanje jabolka z lupino, pri čemer smo ugotavljali, da se v le-tako zaužitih skriva največ vitaminov. Področje hrane smo otrokom približale tudi preko simbolne igre (z lesenimi in PVC kuhinjskimi pripomočki, sadjem in zelenjavo, sestavljanjki), prebiranja zgodb (Jabolko), spremljanje kamišibajske predstave, ogledov videoposnetkov ali pa prepevanja pesmi »Njam njam«, ki jo je strokovna delavka prilagajala na posamezno sadje, ki je bilo na dnevni bazi na jedilniku, petje pospremila z gibi in kretnjami, kar je ugodno vplivalo na večjo željnost po uživanju sadja v celotni skupini. Znotraj tematike pa smo bili tudi ustvarjalno razpoloženi, ko so otroci izdelali in okraševali pogrinjke – točno so označili mesto za krožnik, lonček in pribor, plastificirano celoto pa kasneje uporabljali v času obrokov, pri čemer smo videli veliko pozitivnost v tem, da so otroci lažje skrbeli za urejenost svojega prehranjevalnega prostora, ki so ga tudi čistili, tako so še na nekoliko drugačen način uživali v prehranjevanju.

Iznajdljivi načini, kako otrokom še bolj približati (zdravo) hrano in jih spodbuditi k razmišljanju o tem področju, so bile organizacija in izvedba odprte kuhinje, letos v okviru tedna slovenske prehrane z glavnim poudarkom na tematiki kruha, ki smo jo pripravili s skupnimi močmi in nanjo povabili tudi vodstvene in druge delavce, da okusijo enostavne pripravljene kruhove jedi z raznolikimi namazi izpod naših rok. Denimo v jesenskem času pa so si otroci v treh enotah priredili mini tržnico, kjer so simbolično kupovali sadje, zelenjavo in jesenske plodove (vse to so vnaprej na prošnjo prinašali starši z otroki, pri čemer so bili torej spodbujeni, da raziskujejo

bližnje površine in so hkratno gibalno aktivni, nekateri pa so izdelali sadje in zelenjavo iz časopisnega papirja). Sprva so starejši otroci razvrščali prineseno, kasneje pa so se preizkusili v prodajanju oz. vlogi branjevcev\_k, ki ponujajo izdelke, drugi pa kot kupci, torej izbiri dobrin, ki so jih za simboličen denar kupovali in polagali v košarice. Medtem ko so se v eni izmed enot otroci prelevili v vlogo lokalnega kmeta in drugi v prodajalca, ki sadje in zelenjavo pripeljejo iz daljnih dežel, ob tem pa so opisovali izzive, kaj so ti plodovi prestali na poti do tržnice, kar je pomembno, da se otroci zavedajo.

Zelo pomembno se nam je zdelo, da otroci medsebojno delijo izkušnje glede hrane, ob vsem tem pa smo se strokovne delavke zavedale, da je potreben čas za usvojitev kulture hranjenja, zato smo spodbujale počasno in vljudno uživanje hrane z veliko mero vključenosti, ob čemer nismo pozabile na naš zgled in to, da je vendarle otrokom pomembna tudi vizualnost oz. ličnost pri pripravljeni hrani. Zdi se nam, da smo z vsemi opisanimi dejavnostmi v otrocih prebudile zavedanje, da zdrava prehrana ni nekaj slabega, uspešne smo bile predvsem zato, ker so bili pri pripravi le-te aktivni in so jo tudi veliko bolj z veseljem zaužili in tako spoznali, da je ljubezen tista »skrivna sestavina« kuhanja.

### **Joj, kako umazane so naše roke**

Strokovne delavke se zavedamo, da smo ene izmed ključnih oseb in tudi strokovno, idejno dobro podkovanе, da v otrocih spodbudimo zavedanje o pomembnosti pravilnega in zadostnega umivanja rok za ohranjanje zdravja, prve korake pa seveda naredimo že v prvi starostni skupini, čeprav pravega pomena takrat še niso zmožni razumeti. Ugotavljale smo, kako se otrokom neprestano mudi k določenim dejavnostim in igri, zato vse prepogosto pozabijo na pomembnost čistih rok in ključnosti uporabe mila, zato smo s preprostimi dejavnostmi in postopoma pomagale k pridobitvi zavedanja in spretnosti, sprotna dejanja/početja pa smo skupaj vztrajno poimenovali, da so jih tudi lažje ozavestili. Tako smo posegale tudi po privlačnih knjigah, kot primer angleški knjigi »Wash your hands, Mr. Panda«, ki je dodobra spodbujala v vaje za pravilno umivanje rok, predstavljene skozi zgodbo in dala vpogled v primerljive dogodke v vrtcu, ob katerih je še toliko bolj pomembno, da temeljito umijemo roke. Prav tako smo izbrale, se pogovarjale in v umivalnici izobesile sličice, ki so bile otrokom ves čas na ogled, jih spodbujale in opozarjale na ustrezno higieno rok, katera je prerastla do te mere, da so se otroci že medsebojno opozarjali in spremljali medsebojna dejanja, kar smo izkoristile v svojo prid. Zabaven in poučen je bil ogled kratkih videoposnetkov na temo čistih rok (npr. Čiste roke za zdrave otroke) kot tudi pesem za umivanje rok, ki jih v ritmično oblikovanem načinu spodbuja k čiščenju vseh (skritih) predelov dlani in pridobivanju občutka zadostnega časa umivanja, v eni izmed mlajših starostnih skupin sta vzgojiteljici otroke privabili z izmišljeno pesmijo oz. izrazom »Roke daj pod vodo in žiga-žaga, žiga-žaga«. Izredno motivacijsko in spodbudno pa je nanje deloval tudi poizkus z bleščicami, ko so morali otroci dolgo čistiti roke, da so odstranili le-te vse. Slednje velja tudi za drobne bacile, ki se nahajajo na naših rokah, kar so raziskovali v eni izmed skupin, ko so sprva iskali paličaste mikrobe z lupo in jih niso mogli opaziti, zato so vzeli paličico za ušesa, podrgnili po površini kože na rokah in jo dali pod mikroskop ter opazili migetajoča bitjeca, ki se skrivajo na nas, če si ne umijemo rok v zadostni meri po določenih opravilih. Otroci pa so v več skupinah prišli tudi do spoznanja, kako pomembno moč ima milnica na čistost naših rok, ko so bili aktivno vključeni v poizkus pobeglega popra – na površino vode v krožniku so stresli nekaj popra, nato pa prst pomočili v milo, le-tega na površino vode in natresena snov se je v hipu odmaknila na rob krožnika, kar jim je dalo pomembno sporočilo. Marsikdaj pa smo se poslužile uporabe lutke, da je otroke opazovala, spodbujala in usmerjala ali pa so njo otroci učili umivanja rok, saj ona tega pač ni znala. Spodbujajoče je delovala nanje, saj je opazila njihov trud, jih pohvalila ali pa jim zaploskala, to so včasih storili tudi sami, vsaj v začetku, ko so denimo najmlajši že usvojili

samostojnejše umivanje in brisanje rok s papirnato brisačko, ki so jo tudi odvrgli v ustrezen koš za smeti.

Na le takšen način smo bili uspešni tudi pri izbruhu marsikaterih virusnih bolezni znotraj vrtca, ki so, predvsem pri najmlajših, saj nenehno dajejo predmete in roke v usta, izredno pogosti.

### **Lepa beseda, lepo mesto najde!**

Iz zaznanega opažanja, da otroci tako rekoč tekom dneva ne uporabljajo vljudnostnih izrazov, kot so »izvoli, hvala, prosim«, smo se načrtno usmerile v spodbujanje tega in krepitevi vljudnosti pri izražanju. Tako so v enim izmed skupin našega vrtca otroci skupaj z vzgojiteljicama izdelali čarobni klobuk, iz katerega so letele zvezdice ter lepe, vljudne in prijazen besede/fraze, ki so si jih namenjali, le-tega pa so tekom leta dopolnjevali. Vsebina klobuka pa je posegala tudi na področje igranja določenih družabnih iger, kjer so bile prav tako izpostavljene te pomembne socialne vrednote in prijazna dejanja, kot so bili tudi deljenje objav, namenjanje pozornosti prijatelju. Ena izmed strokovnih delavk pa se je odločila posvetiti pravljici, z naslovom O fantu, ki je lepo pozdravljal (S. Pregl), ki jih je spodbujala v spoznavanje moči prijaznih besed, ki so jih tudi nalepili po igralnici in prišli do skupnega spoznanja, da nam jutranji pozdrav »dobro jutro« lahko v dejanskem pomenu prinese lepši dan, pri čemer pa so svojo pozornost namenjali tudi očesnemu kontaktu in nasmehu, kot tudi dotiku – stisku roke ali pa so izražen pozdrav popestrili s podajanjem žog z različnimi deli telesa, gibom ali pa petjem prijateljevega imena. S takšno dejavnostjo so pomembno vplivali hkrati na vsakogar kot na skupino kot celoto oz. omogočili počutje sprejetosti, varnosti, prijetnosti in tega, da so pomemben del skupine, priučili so se, kako pomembno je, da poslušamo sogovornika, smo spoštljivi do vsakogar, ki ga srečamo na svoji poti.

Včasih pa nam priložnost za poseganje in korakanje v smeri zavestnega učenja dajejo tudi posebni dnevi, kot je bil dan prijaznosti, 13. novembra, ki so ga v eni izmed skupin začeli s pogovorom, kaj pomeni biti prijazen, kaj je prijateljstvo in kako smo lahko medsebojno zares dobri prijatelji. Sledenje ugotovitve so nadgradili s konkretno dejavnostjo, in sicer sestavljanjem pesmi o prijateljstvu, obogatene z ustvarjenimi ilustracijami z njihove strani, ki so jo na koncu predstavili tudi sosednji skupini, tako je tokrat v dnevu in celotni dejavnosti prišla v ospredje letošnja rdeča nit, da imajo besede moč.

Svojo moč pa ima lahko tudi posameznikova beseda v skupini, kar se je denimo izkazalo pri skupnem oblikovanju pravil skupine v začetku šolskega leta, ki so jih pospremili z jasnimi ilustracijami, ki sporočajo dogovorjeno in se usmerjajo v medsebojno spoštljivost. Za lažje razumevanje, daj je šlo za skupin še nekoliko mlajših otrok, sta strokovni delavki nekatere situacije in ustrezno, spoštljivo in prijazno reagiranje/vedenje predstavili preko igre vlog (vljuden pozdrav, pomoč, prijazno povabilo k igri, prošnja za menjavo igrač ...), skupno izoblikovan plakat je bil vsem v pomoč ob morebitnih konfliktnih situacijah, saj so se vračali k njemu in na konkreten način iskali rešitev boljšega, prijaznejšega medsebojnega ravnanja.

### **V komunikaciji in izražanju je moč**

Ljudje smo odnosna in komunikativna bitja, strokovne delavke se trudimo na raznolike načine biti v stiku z otroki na besedni in tudi nebesedni ravni, ko drugačnega načina vzpostavljanja stikov niso možna, zato se strokovne delavke v enem izmed oddelkov odločita vpeljati metodo PECS, s katerimi sta jim pomagali pri sporočanju želja in potreb. Tako jim je bila omogočena interakcija preko sličic in osnovnih gest, ob vzpostavljanju očesnega stika, dober usvojen način pa sta prenesli tudi staršem, s katerimi so skupaj poenotili in ustvarili komunikacijsko knjigo PECS, da so tako delovali na isti način.

Svoje že usvojene govorne zmožnosti in nadgrajevanje le-teh so v eni izmed skupin spodbujali z večmesečno obogatitveno dejavnostjo, poimenovana Bralna torbica, kjer je otrok od doma prinesel knjigo, ki jo je predhodno večkrat prebral s staršem, si ogledoval ilustracije, kasneje pa jo predstavil skupini. Tako so otroci imeli priložnost prvič se preizkusiti v pripovedovanju ter pridobili pomembno in lepo doživetje. Pomemben napredek pa smo dosegli tudi pri aktivnostih dopolnjevanja zgodb in izražanja delov zgodbe (vremenskih pojavov) zgolj glasovno, saj so bili tako, znotraj svojih zmožnosti, vključeni, aktivni in sebe dojemali kot pomemben, slišan del skupine. Prav tako pa je bila spodbujena njihova domišljija in ustvarjalnost, ko so v otroških revijah iskali in tudi izrezali sličice, povezane z zdravje, iz katerih so kasneje sestavili zgodbo oz. slikopise, pri čemer sta jim z dopolnjevanjem manjkajočih besed pomagali vzgojiteljici. Tako so imele tudi sličice, ki so izražale posamezne besede oz. imele svoj pomen, sporočale pomembne informacije, povezane s tematiko, ki je ključna v tem projektu, torej o zdravju – kaj storimo, ko zbolimo, kako pomembna je skrb za zdravje in da imajo svojo moč pri tem že oni/otroci sami.

Izražanje pa je pomembno tudi v času spoznavanja samega sebe in gradnje samozavesti, ko prepoznavamo svoja močna in šibka področja, interes in želje, gradimo v smeri samostojnosti, tako lahko marsikaj naredimo na nebesedni ravni, ki je za otroke lahko lažja in za nas zgovornejša, denimo z risanjem avtoportreta, preigravanju iger Ogledalo in Poglej, kaj znam ipd. V eni izmed skupin starejših otrok pa so se preko igre vlog in dramske igre skupaj preizkušali ter ugotavljali, kako pomembno je izbirati ustrezne besede in jih razumeti ustrezno, da imamo tudi veliko sopomenk, protipomenk in nadpomenk, tujih besed, v kakšni meri z neverbalno komunikacijo veliko sporočimo sogovorniku, prepoznavali so njeno ustreznost v povezavi s povedanimi besedami in na tak način prišli do ugotovitve, da včasih isto zapisane besede razumemo povsem drugače. Seveda pa se prvi koraki naredijo že pri najmlajših, za katere se zavedamo, da se učijo z opazovanjem in posnemanjem, zato moramo biti odrasli oz. strokovni delavci še toliko bolj pozorni, da je naša besedna komunikacija spoštljiva in zgledna, obenem pa smo jim usvajanje le-te omogočali tako, da smo njihove nebesedne odzive podkrepile z besedami. Otroci se v tem prvem obdobju obiskovanja vrtca v večini prvič soočajo s sovrstniki, pridobivajo socialne veščine in tudi znotraj teh tudi meje, ker pa le-tega še niso sposobni na besedni, sta se strokovni delavki enega izmed oddelkov trudili, da v morebitnem konfliktu odreagirajo s kretnjo – iztegnjeno roko, ki predstavlja znak stop, ki je kasneje v besednem smislu imel pomen povedi »To mi ni všeč!«. Na takšen način sta že v začetku spodbujali prosocialno vedenje, ki je pripomoglo k boljši skupinski klimi in gradnji mestniških odnosov že v prvem skupnem letu v vrtcu.

### **Jaz, ti in naše prelepe stkane vezi**

Vrtec ima izjemno priložnost spodbujanja socialnega področja razvoja in oblikovanja stikov z ljudmi na najrazličnejše načine, seveda pa je ob tem pomembno, da posameznik raziskuje tudi sebe, svoje odzive in se preizkuša v različnih situacijah, da kasneje zmore razumeti in se vživljati tudi v druge – biti empatičen. Zagotovo pa nas je »koronsko obdobje« naučilo, da so socialni stiki še kako pomembni za naše zdravje. Tega smo se še toliko bolj zavedale v obdobju uvajanja otrok, ki so prav tako vzpostavljali pomembne stike tudi z nami, strokovnimi delavkami/vzgojiteljicami, pri katerih so se pestovali, skupaj v naročju smo z njimi prepevale pesmice, spoznavali in se igrali različne bibarije ter prstne igre (iz zbirke Biba, buba, baja, avtorice M. Voglar), ogledovali slikanice o vrtcu in življenju v njem, se skupaj igrali, pihali in pokali milne mehurčke ter se tako najrazličnejše zabavali in povezovali. Na ravni več oddelkov našega vrtca smo načrtno ali pa tudi včasih spontano usmerili v pogovor o medsebojnih odnosih in potrebe po poslušanju, ustreznih načinih reševanja konfliktnih situacij na miren način, uporabi vpljudnostnih izrazov in tako skrbeli za pozitivno socialno klimo v oddelku, ki

deluje spodbudno in ljubeče za otroke, znotraj česa poteka lažje napredovanje in razvijanje posameznikovih potencialov.

Raziskovanja in spodbujanja te teme smo se lotile vsaka na nekoliko drugačen način, nekatere so posegale po lutkah, preko katerih so na igriv način prikazovale odnose in jasno prikazale čustva, ki se nahajajo v nas ter tako dale možnost prepoznavanja, poimenovanja le-teh, spodbujale v individualno komunikacijo in lastno animiranje posameznega lutkovnega lika, tako tudi izražanje svojega čustvenega stanja ter spodbujale, da se zaznane veščine prenašajo v prakso. Tega smo se posluževale ov zavedanju, da je preko lutk lažje razumeti čustva, ki so kompleksna. Izbirale smo ustrezne slikanice, ki so nam omogočale spoznavanja s čustvi, npr. Piščanček Pik (M. Manček) in pripravile kamišibajsko predstavo, kar nam je dalo možnost, da se ob zavedanju določena čustva tudi zavestno opomnimo, kako ga lahko reguliramo, torej predvsem iz vidika dogajanj v skupini – grizenje, ščipanje, brcanje ... Pri tem jim je bila v pomoč tudi izdelana »steklenica jeze« oz. kozarca za umiritev misli, s kateri so si pomagali pri doživljanju močnih občutij. Čustva pa smo se trudile razbirati tudi preko ustvarjenih risb in igrokazov, v eni izmed skupin mlajše starosti izdelajo semafor čustev, saj otroci še niso bili tako besedno spretni pri izražanju čustev/občutij, zato so v določenih trenutkih svoj znak, ki je označeval njihove osebne reči v vrtcu, pritrdili poleg krožnička s čustvenčkom, ki jih je opredeljeval (rdečim z jeznim obrazom, rumenim, ki je bil brezizrazen in zelenim, ki je bil nasmejan). Le-to je za nas, strokovne delavce imelo izjemno vlogo, saj smo našli način, kako lahko otroci tudi nebesedno drugim izrazijo svoje počutje.

Strokovne delavke smo se usmerjale k izvajanju socialnih iger, ki so tudi spodbujale razvoj socialnih veščin in okrepitev, torej je šlo za raznolike igre sodelovanja in vaje zaupanja, povezanosti, spodbujeni so bili k nalogam, kjer je bilo ključno sodelovanje za zmago, deljenju medsebojnih izkušenj in doživetij, občutkov in misli, torej za aktivno poslušanje, iger reševanja konfliktnih situacij ipd. (npr. igra Koga pogrešamo?, Osliček, kdo te jezdi?, Kaj se je spremenilo? ...). Dodobra pa so socialne in komunikacijske veščine oz. možnost pridobivanja novih izkušenj zagotavljale delavke ene izmed enot, ki so na mesečni ravni pripravile igralnice z raznolikimi materiali za igro, odprle vrata igralnic in otrokom omogočile prosto možnost prehajanja med njimi, kar se je izkazalo kot dobra praksa, ki jo bodo še nadaljevale. Tematiki primerno pa smo tudi izbirale razvojni stopnji primerne pravljice z vsebinami, ki so spodbujale pozitivne vrednote, kot so prijaznost, strpnost in prijateljstvo.

Ena izmed skupin pa je udeležila programa 24. delavnic krepitve prijaznosti, kjer so pridobili oz. se naučili biti pozoren do sebe in svet okoli nas. Izdelali so vrt prijaznosti, ki je zacvetel vedno, ko je nekdo naredil nekaj lepega, prijaznega za drugega in na koncu leta je bil res poln cvetlic (predstavljale so jih nalepke) in kaj lepšega s ponosom pogledati to. Znotraj srečanj so ugotavljali, da včasih beseda oprostila ni dovolj, da je dobro vprašati drugega, če mu lahko kako pomagamo, lahko podamo predloge (objem, pogovor, mu kaj narišemo ...). Naučili so se reševanja konfliktov, kjer govorimo iz srca (»počutim se ...«) in poslušanja kot zvezda – poslušalec pove, kaj je povedal tisti, ki je govoril iz srca, potem pa se palčki zamenjata, torej se ob tem vsak nauči, da se ima možnost izraziti in biti slišan. Pridobili so tudi znanje biti hvaležni, začeni svojemu telesu in nadaljevali na druge ljudi, torej zaposlenim v vrtcu za njihovo delo, si trudili deliti medsebojne pohvale, nasmehe in delali drobna dejanja, ob hkratni pridobitvi zavedanja, da imajo res močno težo na drugi strani grde besede, ki jih včasih namenjamo drug drugemu.

Enota našega vrtca si je kot celomesečni projekt omislila tematiko kamenja, torej naravnega nestrukturiranega materiala, ki nas je pripeljal v smeri tega, da lahko z njimi gradimo marsikaj, v našem primeru je bilo v ospredju to, da so se tkali in izpopolnjevali odnosi. Sprva torej povezava vrtca in staršev, ko smo le-te poprosili za zbiranje raznolikega kamenja, ob tem pa se je krepila naveza staršev in otrok, ob raziskovanju, poigravanju in ustvarjanju so se med

seboj povezovali otroci in tudi strokovne delavke, nenazadnje pa smo pripravili interaktivno razstavo s poizkusi in igrami s kamni, ki je privabila k nam skupine otrok iz drugih enot ter tako še pomembneje spodbudila naše povezovanje.

Pomembno pa se nam je zdelo tudi, da otroci pridejo do spoznanj, da je vsakdo poseben in drugačen hkrati, vendar pomemben. V to pomoč je strokovna delavka posegla po slikanici *Le vprašaj! Bodi drugačen, bodi ti.* (S. Sotomayor) in *To sem jaz* (Winters in Lindenhizen), preko katerih so spoznavali, kako se med seboj razlikujemo in smo si tudi podobni, za lažje konkretnije razumevanje pa so se osredotočili že na vizualne zunanje lastnosti, ogledovali so se v ogledalu, si izmerili višino, mlajši so samega sebe in druge doživljali tudi preko bibarij in deklamacij (*To sem jaz, Deset prstkov ...*), kjer so obenem spoznavali svoje telesne dele in se tudi umirjali.

Vsekakor smo se strokovne delavke resno zavzemale in skrbele za širjenje socialne mreže, pri tem upoštevale postopnost, predvsem je bilo to še pomembnejše pri mlajših, kjer je potekalo druženje s prijatelji znotraj skupine kot tudi z vrstniki v vrtcu, pri čemer so se ob uvajanju pridružili tudi starši, ki so spremljali otroke v prvih dneh, kar se je izkazalo za pozitivno. Na ravni enot pa si pogosto zadamo celoletno dejavnost druženja skupin starejših in mlajših otrok (t. i. Mali/veliki), ki se obiskujemo, družimo in hodimo na sprehode, kar ugodno vpliva na razvoj in krepitev socialnih stikov že v obdobju privajanja na obiskovanje vrtca kot kasneje.

### **Zavedam, spoznavam in doživljam sebe kot nekaj unikatnega**

Pomembno je, da se zavedamo raznolikih področij, znotraj katerih je naša naloga, da otroke preko skupnega časa okrepimo, zato je tako pomembna pestrost dejavnosti. Ker pa smo strokovne delavke našega vrtca prišle do skupnega spoznanja, da smo v današnjem času preobremenjeni z mnogimi dražljaji in marsikatera izmed nas vidi velik pomen omogočanja občutka prisotnosti v danem trenutku, smo že v zgodnjih trenutkih otrokovega življenja na njim primerne načine izvajale dejavnosti, kjer so se lahko umirili, sprostiti, zazrli vase in prišli v stik sami s sabo oz. svojim telesom in zmožnostmi, ki jih ponuja, naučili preprostih dihalnih tehnik in nadzorovali svoje dihanje ter pridobivali zmožnosti samoregulacije, kar je pomembno vplivalo na njihovo duševno kot tudi fizično zdravje, ko so izboljševali tudi gibčnost in ravnotežje. Preko uvajanja takšnih vaj smo ugotovile, da otroci lažje funkcionirajo v skupini tekom dneva, izboljša se njihova koncentracija, zmanjša napetost, kar blagodejno vpliva na posameznika, kot tudi na celotno skupino in klimo v njej, obenem pa so dobre iz vidika pozitivnosti in netekmovalnosti, saj nas ni skrbelo, kakšen bo končni rezultat, pač pa je bila v ospredju to, da se zabavamo. Tako smo izvajale raznolika raztezanja preko posnemanja točno določenih gibov oz. joge z živalmi (uporabljena knjiga *Joga z razigrano surikatko* in *Pravljična joga za najmlajše*) ali t. i. tibetanskih in dihalnih vaj po knjigi *Dihaj kot medved*, tudi ob karticah čuječnosti, kar seveda otroke povsem drugače motivira, zabava in jih spodbuja k sodelovanju, preko tega pa tudi zagotavlja učenju o nekaterih živih in pravljичnih bitjih. Kreativnost v našem kolektivu pa se je pokazala tudi preko lastnega oblikovanja izmišljenih zgodb oz. vodenih vizualizacij, kot so popotovanje v gozd, na morje oz. so jih strokovne delavke prilagajale glede na obravnavano tematiko, le-te so imele ugodne učinke na zmožnost umiritve v vsakdanu na vsakogar in spodbujale domišljjske zmožnosti. To smo počele tudi preko poslušanja umirjene glasbe z različnimi zvoki narave, pogoste leže/v udobnem položaju v zatemnjeni sobi, večjo mero osredotočenosti, koncentracije in pozornosti pa je ena izmed strokovnih delavk v svoji skupini zagotovila z aktivnostjo tihega popotovanja skrivnostnega predmeta v lončku. Večkrat pa so v posameznih skupinah bili izoblikovani koticiki za čuječnost oz. t. i. koticiki čarobnega miru, ki so imeli mnogotere pozitivne učinke, ki so že zgoraj omenjeni, kjer je bila pomembna udobnost, v ta namen so bile nameščene udobne blazine, zagotovljena mehka osvetlitev, pomirjujoča glasba in raznoliki senzorični materiali - mehke igrače, tekstilne kocke, dišeče sveče, ogledalo, senzorne platenke z bleščicami, glasbila (dežna palica, kraguljčki, triangel),

plakat s čustvi, mehke žogice za gnetenje iz balona, napolnjene z moko, globok pladenj s koruznim škrobom, plastelin itd., materiali so se tekom leta menjali in prilagajali, glede na zaznane potrebe otrok. Tako se je marsikatera izmed nas odločila tudi za oblikovanje senzornih škatel preko leta (znotraj raznolikih tem, v prehodu med letnimi časi), kjer je v ospredju tipanje, poigravanje, raziskovanje različnih naravnih in drugih materialov ter pridobivanju pomembnih senzornih izkušenj, ki pozitivno in sproščujoče delujejo na posameznika.

Preko raznolikih dejavnosti pa smo prišle do spoznanja in potrditve, da napetost dobro sprošča delo s plastelinom, glino in slanim testom, kot tudi marsikatero druge umetniške dejavnosti, ki so hkrati še kreativno obarvane in omogočajo izražanje čustev, počutja, kot primer lahko navedemo risanje z različnimi materiali in po različnih podlagah, izdelovanje okraskov za smrečico, oblikovanje voščilnic za starejše v DSO in svečnikov za delavce enote itd. Blagodejno pa vplivajo tudi marsikateri plesno-rajalni trenutki, ki smo jih izvedli, glasbene minutke, preizkušanje v igranju raznolikih glasbil, ogled in vživljanje v lutkovne in druge predstave, ki jih je bilo mnogo.

Ob vsej osredotočenosti na otroke in njihovo duševno zavedanje, zdravje pa nismo pozabile tudi same nase in pomembnost dobrega počutja na delovnem mestu, zato kot dober primer ene izmed sodelavk znotraj oddelka navedejo, da so se ob vnaprejšnjem dogovoru vsakomesečno srečale in izvedle aktivnost zase, ki so jo poimenovala Kava za dušo. Takrat so se pogovarjale o določenih »težjih« tematikah (težave s starši, frustracije pri delu, prenašanje skrbi v domače okolje ...), ki so jih obremenjevale znotraj dela v še nekoliko zahtevnejšem in stresnem, avtističnem razvojnem oddelku. Tako so medsebojno izražale težave, skrbi in se podpirale, saj so se tudi najlažje vživele druga v drugo.

Marsikatera izmed nas pa se je lotila krepitve zavedanja samega sebe še nekoliko drugače, vredno je izpostaviti strokovno delavko, ki se je načrtno usmerila v spodbujanje samostojnosti mlajših otrok, k temu pa seveda povabila starše, da si vzamejo čas ter naj bodo otrokom v večji meri podpora in pomoč, in sicer preko montessori tehnike oblačenja. Vse to je vodilo do okrepljenih sposobnosti in spretnosti kot tudi do večje medsebojne pomoči otrok, ki so bili morda spretnejši, obenem pa so pokazali veliko zadovoljstvo in srečo, ko so bili uspešni in nekaj izpeljali sami, zato jim je omogočala tudi vse večjo možnost skrbi za svoje predmete in sredstva v času obrokov (točenje v lončke, pospravljanje krožnikov, brisanje morebitno politega ...). Otroci so tako rasti v smeri izboljševanja in krepitve svojih zmožnosti, kako pa jim predstaviti njihovo fizično rast, za katero je v pomembnem delu ključen njihov dnevni počitek, pa se je odločila raziskati spet druga sodelavka. Otroke je ob začetku in proti koncu vrtčevskega leta izmerila – po višini, obrisala dlani in stopala, naredila silhueto njihovega telesa, kar so primerjali in prišli do ugotovitve, da so nastale pomembne razlike in so telesni deli dober pokazatelj njihove rasti, za kar je pomembna prehrana, okolje in spanje, ki pa se med otroki in njihovimi potrebami razlikuje. Na povsem nevsiljiv in zabaven način jih je motivirala k vsakodnevni počitki in zavedanju pomembnosti le-tega.

Dobro počutje in splošno zdravje pa vključuje tudi pomembnost in usvajanje (primerne) skrbi samega zase/svoje telo, v kar se šteje tudi osebna higiena, natančneje pravilna nega zob oz. vzdrževanje zdravja zob in dlesni, ki je bila prav tako večkrat obravnavana tematika tekom šolskega leta v našem vrtcu. Otroke je motivirala pravljica Ah, ti zobki kot tudi opazovanje modela zob, pogovor o njegovi sestavi, uvedli smo jih tudi v pravilno ščetkanje zob s pomočjo kravice Karle, pri čemer so se preizkusili tudi sami v umivalnici, kjer se jim je pridružila še medicinska sestra enega izmed zdravstvenih domov v Ljubljani, ki je izpostavila pravilnega ščetkanja in skrbi za zobe. Nekateri oddelki pa so se usmerili tudi v spoznavanje ustne votline, njenih delov, sestave in položaja zobovja. Posebno pozornost smo namenile tudi prepoznavanju pomena nitkanja zob, demonstracije in preko igralnih situacij preizkušanja

umivanja kot tudi pogovor o vplivu zdravih prehranjevalnih navad na ustno votlino in omejevanjem sladkih jedi. Nadgradnja in večje ozaveščanje teme je omogočilo izpolnjevanje delovnega lista, dopolnjevanje pobarvanke kot tudi rokovanje s prinesenimi pripomočki obiskovalke zdravstvenega doma, v spomin pa so otroci dobili tudi vsak svojo škatlico za izpadle zobe. Ena izmed skupin otrok skupaj z vzgojiteljicama pride do spoznanja, da higiena ni pomembna samo iz vidika vonja oz. lastnega občutka, ampak ima zares pomembne vplive na naše celostno zdravje.