



POROČILO DEJAVNOSTI PROGRAMA ZDRAVJE V VRTCU v Vrtcu Ciciban

za šolsko leto 2025/26

Rdeča nit: »Male roke gradijo velika prijateljstva.«



Zbrala in uredila: Petra Berčič, koordinatorka programa Zdravje v vrtcu v Vrtcu Ciciban

Pri pripravi poročila so sodelovale tudi koordinatorice po posameznih enotah vrtca/strokovne delavke Vrtca Ciciban: Katja Ševo, Tjaša Zajc, Simona Poličnik in Urška Cetinski

julij 2026

Tudi v šolskem letu 2025/26 so v programu Zdravje v vrtcu, ki ga koordinira Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ), aktivno sodelovali oddelki prvega in drugega starostnega obdobja (vse od najmlajših do najstarejših) iz vseh enot našega vrtca – Ajda, Pastirčki, Lenka, Mehurčki in Čebelica. Znotraj našega Vrtca Ciciban smo v vseh skupinah v okviru vsakodnevnega vzgojno-izobraževalnega dela izvajali različne dejavnosti, povezane s skrbjo za zdravje in dobro počutje otrok. Strokovne delavke smo glede na potrebe in interese otrok ter poznavanja značilnosti posamezne skupine izbirale in pripravljale raznolike aktivnosti, o katerih so se v okviru programa odločile poročati strokovne delavke 22 oddelkov našega vrtca.

Tekom celotnega leta so bile otrokom ponujene številne in raznolike aktivnosti, ki so pomembno prispevale h krepitvi zdravja, dobrega počutja in celostnega razvoja. Pri izbiri, načrtovanju in izvajanju dejavnosti nas je skozi vse leto usmerjala tudi rdeča nit programa, ki se je glasila: »Male roke gradijo velika prijateljstva.«, s katero smo posebno pozornost namenjali razvijanju spoštljivih in sodelovalnih odnosov, nenasilnemu reševanju konfliktov, prijateljstvu, medsebojni pomoči, strpnosti in empatiji, sprejemanju različnosti ter ustvarjanju varnega in spodbudnega okolja.

Raznolike in otrokom privlačne dejavnosti s področja (krepitve) zdravja so pomembno obogatile naše skupne trenutke bivanja v vrtcu ter otrokom prinesle nova (spo)znanja, veščine in doživetja, posredno pa so se dotaknile tudi njihovih družin in širšega okolja. Pri tem smo skrb za zdravje povezovali z različnimi področji otrokovega vsakdana – od telesnega zdravja in gibanja do duševnega počutja ter kakovostnih odnosov z drugimi.

Izvedene so bile najrazličnejše aktivnosti, ki so s skupnimi dejavnostmi, pogovori in igro (vlog) spodbujale otroke k prepoznavanju in izražanju čustev, medsebojnemu poslušanju in pomoči, sodelovanju ter gradnji (prijateljskih) odnosov. Ob tem smo jih usmerjali tudi k zdravemu življenjskemu slogu in skrbeli za dobro počutje posameznika, s čimer smo postavljali pomembne temelje za njihovo prihodnost. Izpostavljamo izjemen pomen zgleda odraslih - strokovne delavke smo se ob tem še dodatno zavedale odgovornosti za naša ravnanja in odzivanja v vsakodnevnih situacijah, saj le-to prav tako vpliva na otrokovo doživljanje odnosov in oblikovanje vedenja.

Med ključnimi področji, ki smo jim v okviru programa namenjali pozornost oz. za katere konkretnije dejavnosti so navedene v nadaljevanju, so bili zdrava prehrana, gibanje, skrb za higieno, spoznavanje in raziskovanje narave, varovanje okolja, varnost v prometu, duševno zdravje ter razvijanje kakovostnih socialnih odnosov. Prav slednjim smo v okviru letošnje rdeče niti namenjali še dodatno pozornost, saj strokovne delavke v našem vrtcu verjamemo, da se občutek varnosti, pripadnost in prijateljstva začne graditi že v najzgodnejšem obdobju.

Iz malih rok rastejo velika prijateljstva

V okviru letošnje rdeče niti, ki se je glasila »Male roke gradijo velika prijateljstva«, smo vse strokovne delavke veliko pozornosti namenjale razvijanju in krepitvi pozitivnih medsebojnih odnosov, povezovanju otrok, prijateljstvom ter ustvarjanju občutka pripadnosti širši vrtčevski skupnosti - »hiše« z razvojnim oddelkom so še dodatno pozornost namenjale vključevanju prav te skupine. Otroci so preko konkretnih izkušenj načrtnega in spontanega druženja pridobivali spoznanja, da se prijateljstva gradijo s skupnimi dejavnostmi, igro, v kateri poteka sodelovanje, pomoč, zaupanje, spoštovanje in z medsebojnimi prijaznimi dejanji. Vsekakor smo si strokovne delavke za veliko lažji in poglobljen pogovor oz. njegov začetek izbrale ter

izvedle različne predstave (lutkovno, dramsko, kamišibajsko, npr. Piščanček Pik) in primerne slikanice o prijateljstvu, pozitivnih dejanjih in čustvih, kot so zbirka karton Lepo vedenje (Z rokami ne tepemo, Z nogami ne brcamo, Z besedami ne žalimo, Z zobmi ne grizemo, avtorice E. Verdict), kot tudi slikanice Prijatelja, Dan s prijatelji, Miška želi prijatelja, Najboljša prijateljica ter druge z glavnima junakoma Lanom in Luno, ki so otrokom zelo blizu, vsakokrat izpostavljajo otrokom poznane različne konfliktna situacije, ki imajo pozitivno usmerjen konec, kjer je izraženo pomen opravičila, pobotanja, pomoči, solidarnosti, deljenja ipd. Posebno vrednost so imeli tudi spoznavanje ter izvajanje pesmi in plesov o prijateljstvu – Gradimo prijateljstvo, Prijateljska, Kje si palček? ... Na ravni našega vrtca je potekalo tudi povezovanje med enotami, ki so bili denimo poimenovani Vrtiljak prijateljstva, Mehurček prijateljstva, Most prijateljstva, Mi pri vas, vi pri nas – to zares je lušten čas, preko katerih smo pomembno širi socialno mrežo, kot tudi že tradicionalen celoletni projekt druženja starejših in mlajših otrok, poimenovan Mali in veliki, kjer smo preživljali skupni čas/trenutke. Le-ti so bili izvedeni v obliki igralnega (sestavljanja sestavljanek, stolpov ali hiše iz kock, risanja ...), gibalnega (premagovanje gibalnih poligonov, pajkove mreže, vlečenje vrvi in v obliki sprehodov/izletov – Pot ob žici, Gramozna jama, Jurčkov gozd, Pustna povorka ...), raziskovalnega (manipulacija z nestrukturiranim naravnim materialom – storži, lesenimi obročki, večjimi kamni oz. gradnja hiške iz vej, urejanje »ognjišča«), glasbenega (poslušanje igranja na ukulele, prepevanje pesmi in ustvarjanje spremljave na male inštrumente), plesnega ali pa ustvarjalno-likovnega druženja (okraševanje igralnice v decembrskem času, plakat v obliki srca, kjer je vsak otrok narisal, kaj rad počne s prijatelji, prijateljske sestavljanke iz odtisov dlani), skupnem zabavanju v glasbeno-didaktičnih igrah, kot tudi kot sproščanje, izmenjava voščil in pozornosti v decembrskem času, skupna peka piškotov, praznična čajanka, sadna malica z osvežilno breskovo limonado, skupni sprehodi (starejši so mlajšim pomagali pri urejanju v garderobi, jih vodili za roko in skrbeli za njihovo varnost na poti). Včasih smo se dogovorili, da so starejši otroci za mlajše pripravili pripravili nastop oz. krajši program (dramski, plesni, glasbeni). Druženje je nekajkrat potekalo tudi času obrokov, kjer so starejši mlajšim otrokom po lastnih zmožnostih pripomogli v prijetnejši poteku in ob tem spoznavali pomen prijaznosti, prilagodljivosti, potrpežljivosti (do mlajših), empatičnosti in občutek skrbi za drugega. Ob vsem tem smo zaznavale pozitivne učinke tudi pri mlajši otrocih, ki so se preko opazovanja in posnemanja učili od »večjih«. Vsekakor je imelo to ugodne učinke za otroke vseh starosti, saj je bil v vseh teh skupnih aktivnosti močno izražen interes po druženju in igri. Precejšen čas so jaslični otroci in tudi druge skupine znotraj posameznih enot namenjali druženju, ki je navadno potekalo v skupnih prostorih vrtca, senzorni sobi, telovadnici, na igrišču, včasih pa tudi v posamezni igralnici, kjer smo skupaj kot prijatelji raziskovali posamezni prostor in pripomočke v njem. Na ta način so otroci spoznavali vrstnike, ustvarjali prijetne trenutke povezanosti, se učili vključevanja v širšo skupino ter razvijali prve socialne stike izven najvarnejšega prostora vrtca – matične igralnice. Nasploh so preko takšnih srečanj razvijali občutek zaupanja, povezanosti in varnosti ter spoznavali, da so majhna dejanja – kot so pomoč, nasmeh, dotik in skupna igra – pomemben del prijateljstva. Na takšen način se nadalje ustvarjajo velika prijateljstva, ki se lahko ohranjajo tudi skozi vsa vrtčevska leta in še mnogo dlje. V dveh enotah so se tesno povezali oddelki v nizu, ki so še pogostejše načrtovali in izvajali skupne dejavnosti oz. dneve spontane igre, kar so strokovne delavke poimenovala »Z roko v roki« oz. »Pokukajmo k sosedom«. Pri tem jim je bilo otrokom, na podlagi interesov in želja, omogočeno prosto prehajanje med vsemi igralnicami, v katerih so bili pripravljene igralni kotički, kot tudi dejavnosti v garderobnih prostorih. Slednje je zahtevalo kar precejšnje medsebojno usklajevanje in skupno načrtovanje vseh teh sodelavk, kot tudi opazovanje in upoštevanje potreb otrok in aktualnosti tem glede na posamezni letni čas – tako so potovali iz smeri spoznavanja jesenskega časa, preko zimskih

ustvarjalni in pravljичnih doživeti (izpostavljena je kamišibajska predstava) do pomladnih in poletnih gibalnih ter raziskovalnih aktivnosti. Strokovne delavke so kot primer navedle, da so pripravile in otrokom ponudile senzorne pladnje z jesenskimi plodovi in druge s polento ter peno, vato, pom pomi, prevoznimi sredstvi, čutno pot ob zvokih meditativne (gozdne) glasbe, disko glasbo s pravo svetlikajočo se kroglo v zatemnjeni igralnici (izrazni ples), animacijo preprostih lutk na palici, kopico odpadnega materiala na senzorni tabli ... Otroci so imeli tudi možnost izdelovanja panjske končnice in s skupnimi močmi sestavljali panj, se igrali s plišastimi čebelami, izvajali »čebelji ples«, oblikovali snežake iz slanega testa itn. Vse te dejavnosti so ključno spodbujale medsebojne socialne interakcije med otroki podobnih in tudi različnih starosti, torej krepile socialno področje razvoja vsakega posameznika. Sprva so vzgojiteljice zaznavale, da so se otroci večinoma družili in igrali z otroki iz svojega oddelka oz. s stalnimi partnerji, preko mnogih izkušenj in situacij pa so pomembno zrasli na področju samozavedanja in so tako sčasoma vedno pogostejše vstopali v stik/igralno situacijo tudi z drugimi, kar je spodbujalo še prijetnejše in varnejše vzdušje med otroki v teh skupnih igralnih dopoldnevih.

Kot primer dobre prakse pa moramo seveda omeniti našo povezljivost med enotami, v kar so nas spodbudile vodstvene delavke, v letošnjem letu še toliko izraziteje v mesecu februarju oz. tako poimenovanem kulturnem mesecu. Vsaka enota je dobila nekoliko drugačno zadolžitev za pripravo doživljajske, ustvarjalne, raziskovalne, igralne oz. interaktivne vsebine, s katerimi so se otrokom približala različna področja kulture in umetnosti. Tukaj je bila še bolj izražena sodelovalnost med nami, strokovnimi delavkami, ampak tudi z našimi rokami, ki sicer niso tako majhne, je zrastle nekaj velikega in pomembnega. S privlačnim vabilom smo se enote medsebojno povabile k raziskovanju pripravljenega, kjer so otroci dobili možnost, da preko igre in s skupnim raziskovalnim pristopom še bolje spoznavajo gledališče v enoti Lenka, se gibajo ob glasbi v enoti Mehurčki, spoznavajo arhitekturo v enoti Čebelica, knjižnico v enoti Pastirčki in interaktivni muzej cevi v enoti Ajda. Nastale so zares inovativne in pester dejavnosti oz. poučni prostori, ki jih je bilo vredno obiskati. S tem smo se medsebojno še dodatno spoznavali (tako zaposleni kot otroci), pridobili nove ideje, znanja in izkušnje, obenem pa tudi zavedanje o našem vrtcu oz. občutek pripadnosti širši skupnosti našega Vrtca Ciciban.

Preko vsakodnevnih pogovorov, še bolj pa preko konkretnih situacij smo vzgojiteljice otroke spodbujale k prijazni komunikaciji ter uporabi socialno primernih izrazov, kot so prosim, hvala, pomagaj mi in ti lahko pomagam. Ker se otroci še veliko bolj povežejo z nekim pravljичnim/imaginarnim likom, smo posegali tudi po slikanicah s to tematiko ter odigrale lutkovne predstave, preko katerih je bil izpostavljen pomen sodelovanja, deljenja igrač, strpnosti in medsebojne pomoči. V posameznih trenutkih smo si vzeli čas za učenje primerne in pravičnega reševanja konfliktov/nesporazumov, preprečevanja neprimerne vedenja, spodbujanje sodelovanja in sprejemanja različnosti, se učili nekoliko počakati na vrsto/potrpežljivosti, izražanja čustev na primeren način ter iskanja skupnih rešitev pri dejavnostih, v prosti in socialni igri, potekajoči v parih ali manjših skupinah. Predvsem v skupini starejših otrok so strokovne delavke zaznavale pomembnost obravnave tega, da smo si med sabo različni, a imamo hkrati veliko skupnih lastnosti in potreb. V dobro spodbudo pri pogovoru in razumevanju je bila slikanica Enaka, vendar različna (K. Newson), katere vsebina je usmerjala v medsebojno opazovanje in iskanje določenih značilnosti pri vrstnikih (velikost, barva oči in las, dolžina in struktura las – ravni ali skodrani) – ugotovili so, da je vsak posameznik edinstven, a hkrati smo si na koncu vseeno podobni. Vse te besede so nanesele na lastnosti dobrega prijatelja, kjer so otroci predvsem opisovali vedenja in dejanja, ki prispevajo k prijetnemu odnosu v skupini, torej, da smo prijazni, pomagamo, delimo,

poslušamo, sodelujemo in se medsebojno spoštujemo oz. to konkretno pokažemo. Dejavnost so v eni izmed skupin nadgradili tako, da je vsak otrok izžrebal simbol enega izmed vrstnikov, le-temu je z opazovanjem narisal portret, kar je še dodatno okrepilo zavedanje drug drugega in poglobitev prijateljstev znotraj skupine. Spet drugje pa so s pomočjo klobčiča volne izdelali »prijateljsko mrežo«, pri čemer je vsak izmed otrok izbral enega izmed vrstnikov, mu podal klobčič in mu usmeril prijazno besedo, pohvalo ali izrazil kaj lepega/pozitivnega o njem oz. so bili spodbujeni, da so si med sabo kotalili žogo, kjer je prejemnik izrazil lepe besede tistemu otroku, ki mu je podal to okroglo igračo. S to dejavnostjo so otroci na še konkretnjši način lahko opazovali medsebojno povezanost/prepletenost in pridobivali zavedanje, da prijaznost prispeva k boljšim odnosom v skupini. Pogosto je bilo navedeno, da so znotraj oddelka nastali slikovna gradiva na temo pravil med prijatelji/v igralnici, ki so bile izraziteje usmerjene v pozitivnost (igrača si delimo, si pomagamo, pohvalimo prijatelja, mu narišemo risbo, uporabljamo prijazne besede ...) in ne negativnost oz. kot prepovedi (ne tepemo, ne vlečemo za lase/oblačila, ne govorimo grdo ...).

Pomemben poudarek smo dali tudi opazovanju obraznih izrazov in čustev, ki so otrokom sčasoma pomagali, da so prepoznavali počutje sovrstnikov v posameznih situacijah. Spoznavanje občutij (veselja, žalosti, jeze) je potekalo preko slikovnega gradiva/fotografij in tudi na način opazovanja sebe v ogledalu ob premikanju obraznih delov ter posnemanju le-teh. V naše delo smo vplekli tudi lutko, s katero smo preigravali različne socialne situacije, kot je denimo žalost ob odvzeti igrači, temu liku so otroci takoj želeli pomagati in navajati možne rešitve, kako bi razrešili situacijo. Tudi lutki smo predlagali način, ki smo ga v naših podobnih situacijah s ponavljanjem utrjevali in sčasoma tudi ponotranjili, ko sta si dva otroka želela isto igračo – »zdaj ti, potem prijatelj«. Učenje je potekalo tudi preko igre vlog (Kaj naredim, če je prijatelj žalosten?) in na drugi strani z opazovanjem, ko so se med drugimi vrstniki v igralnici odvijala morebitna nesoglasja oz. nezaželene situacije, ki pa vsekakor dajejo velike priložnosti učenja v potekajočem se predšolskem obdobju.

Naše smo tudi način, da smo glavno letošnjo nit programa povezale z aktivnostmi vrtnarjenja oz. pomena lokalno pridelane hrane, samooskrbe ter kratke poti »od vrta do krožnika«. Celotna dejavnost je bila uvedena s slikanico Prodajamo za gumb, ki je otrokom približala pomen sodelovanja, menjave in trgovanja. Vsebinsko slikanice so otroci prenesli v igralno situacijo, ko so pri uporabi igralne PVC zelenjave prevzemali različne vloge kupcev in prodajalcev, kjer pa so bili za plačilno sredstvo uporabljeni kar gumbi. Preko slednje igre so otroci še dodatno in pomembno (o)krepili komunikacijske spretnosti, primerjali količine, se pogajali ter uporabljali spoštljiv odnos do sogovornika. Vse pa ni ostalo samo v igralnici in na nivoju igre, saj so s skupnimi močmi vzgojiteljice otroci na vrtu pridelovali pravo raznoliko zelenjavo, izmenjaje skrbeli za zalivanje in nego rastlin ter spremljali njihovo rast. Znotraj tega dela je potekalo dogovarjanje o (pravični) razdelitvi nalog, otroci so si med seboj pomagali pri prinašanju vode in zalivanju z različnimi posodami ter razvijali občutek odgovornosti za skupno delo. Še nekoliko bolj so se posvetili pridelavi paradižnika, kjer so iz najkakovostnejšega plodu pridobili semena, ki so jih ustrezno shranili v »banko semen« in iz njih so v mesecu februarju izvedli zgodnjo setev. Tako so otroci spoznavali življenjski krog te rastline ter pomen ohranjanja kakovostnega semenskega materiala, pri čemer pa so pomembno vključili tudi starše, ki so prispevali različne sadike, aktivno sodelovali pri izmenjavi semen in tudi oni krepili zavedanje o pomenu samooskrbe ter sodelovanja z lokalnim okoljem. Pridelki so bili uporabljeni za skupno pripravo obrokov, višek pa so včasih odnesli tudi v vrtčevsko kuhinjo, da so nekaj od te uspešne skrbi imeli tudi drugi prijatelji. S skupnim delom, medsebojno pomočjo, deljenjem pridelkov in sodelovanjem so otroci razvijali občutek pripadnosti skupini, odgovornosti in

prijateljstva – z majhnimi dejanji so skupaj ustvarili veliko dobrega zase in za druge. Tudi v eni izmed drugih skupin sta vzgojiteljici izpostavili naravo kot pomemben vidik, ki tesno poveže nas - živa bitja v njej. Na sprehodu sta otroke usmerili v opazovanje pomladnega cvetočega travnika, na katerem so iskali rastline in jih opazovali tudi z lupami. Ob vsem tem so se podali na pot skupnega zbiranja naravnih materialov, kot so storži, vejice, kamenje ..., le-te so s z barvanjem, sestavljanjem in lepljenjem na večji list/plakat preoblikovali v motiv rož, katerim so z voščenkami dorisali še travo. Slednje je bilo izobešeno v njihovem garderobnem prostoru, kar je dajalo priložnost vsakodnevnega opazovanja skupnega likovnega izdelka, ob katerem so se pogovarjali ter tako dodatno krepili prijateljske vezi, občutek pripadnosti skupini, aktivno sodelovanje ter s spoštljivostjo gledali na skupno kreacijo. Ta »pomladni travnik« je postal zanje simbol prijateljstva in zmožnosti skupnega sodelovanja, s čemer sta sodelavki dosegli želene socialne cilje. Podobna dejavnost za medsebojno povezljivost so izvajali tudi najmlajši, kjer so s prstnini barvami z odtiskovanjem oblikovali skupno umetnino, pri nekoliko starejših otrocih pa je bila izdelana veriga prijateljstva, ki je bila še nekoliko bolj posebna - sestavljali so jo obrisi otrok skupine.

Nekakšna prijateljstva pa so otroci starejše skupine gradili tudi s starejšimi posamezniki iz doma starejših občanov Bežigrad, ki so nas (peš in na invalidskih vozičkih) obiskali na vrtčevskem igrišču. Skupina otrok je zanje zaplesala nekaj tematsko obarvanih plesov na temo Jurjevanja – belokranjskih ljudskih plesov, kot tudi Lepa Anka kolo vodi in zapeli nekaj ljudskih pesmi, s čimer so jim pomembno polepšali dan.. Ob učenju in kasneje ob izvajanju plesa oz. nastopu so se otroci učili in urili v sodelovanju ter medsebojnih socialnih veščinah.

Ob spodbudi regijske koordinatorke so v okviru programa Zdravje v vrtcu nastale tudi posebne kartice, ki so namenjene podpori otrokovemu čustvenemu razvoju oz. odraslim za lažje razumevanje le-tega področja. Koordinatorke, ki smo tudi avtorice tega poročila, smo s skupnimi močmi tako oblikovale to koristno gradivo, ki smo ga poimenovali Čarobne kartice za velike občutke in mirne trenutke. Slednje pomagajo pri prepoznavanju, izražanju in uravnavanju čustev ter spodbujajo razvoj strategij za soočanje z različnimi (burnimi) čustvenimi situacijami. Kot pomemben člen njihove uporabe oz. usmerjevalca smo izpostavile odraslega, ki z umirjenim in spodbudnim pristop otroku nudi občutek varnosti. Kartice in v njih omenjene pripomočke/dejavnosti smo uvajale v nekatere naše oddelke, predstavljene pa so bile tudi na zaključenem srečanju – t. i. Cicibanovem dnevu –, kjer so jih starši pozitivno sprejeli in poudarili njihovo uporabnost pri soočanju z vsakodnevnimi izzivi. Tudi same v njih prepoznavamo pomembno vrednost, saj umirjenost in obvladljivost lastnih občutij pri otroku pozitivno vpliva na medsebojne stike, odnose oz. prijateljstva.

Mi se radi gibamo – prav vsak dan!

Gibanje in preživljanje časa v naravnem okolju sta za nas ena izmed pomembnejših dejavnikov otrokovega celostnega razvoja, saj prispevata h krepitvi gibalnih sposobnosti, zdravemu telesnemu razvoju ter dobremu počutju. Ravno s tem pogledom smo strokovne delavke načrtno in sistematično otrokom, prilagojeno znotraj njihovih razvojnih zmožnosti, vsakodnevno omogočale raznolike gibalne izkušnje, s katerimi smo spodbujale razvoj motoričnih spretnosti, vztrajnost, samozavest oz. samozaupanje in predvsem veselje do gibanja. Pri tem nam je bilo pomembno, da vsak otrok gibanje doživlja kot prijetno izkušnjo, hkrati pa razvija zavedanje o pomenu zdravega življenjskega sloga ter spoznava, da na svoje zdravje in telo vpliva s svojimi navadami ter odločitvami. Največje zadovoljstvo smo vzgojiteljice doživljale preko/ob koncu šolskega leta, ko smo zaznale pomemben napredek

otrok in večjo samostojnost pri izvajanju gibalnih nalog ter tudi samozavest in željnost za aktivno vključevanje v gibalne aktivnosti.

Že samo vrtčevsko igrišče nam nudi bogate gibalne izkušnje, saj lahko tam otroci brezskrbno tečejo, hodijo na in z hriba, čez korenine, kamenčkih, mivki ..., torej se preizkušajo pri gibanju po različnih talnih podlagah, se lovijo, skrivajo, kotalijo, gugajo, plezajo, spuščajo (po toboganu), vozijo s skiroji in poganjalci ter raziskujejo naravo (živali in rastline). Pri najmlajših je v začetku izjemnega pomena terasni prostor, vsekakor pa se vsi radi podamo tudi v neposredno okolje posamezne enote, kjer prav tako doživimo pristne gibalne izkušnje in tako kar se da aktivno preživimo čas na svežem zraku. Ob morebitnih slabših vremenskih dnevih pa gibanje preselimo v igralnico, ki je za določen čas postala »gibalnica« ali hodnik pred njo/garderobni del oz. skupne notranje prostore, kjer iznajdljivosti ni konca, da tudi takrat otrokom ponudimo zabavne gibalne igre, večkrat smo jim tako ponujale tudi možnost pridobivanja spretnosti vožnje s poganjalci in otroškimi vozili. Pogosto izpostavljen način razgibavanja je bil tudi ob glasbi, pri čemer smo se zaposlene zavedale pomembnosti spodbujanja z lastnim zgledom in vključitvijo, ki je otroke še bolj aktivirala, navdušila.

Strokovne delavke se torej trudimo, da izbiramo in otroke spodbujamo v preizkušanje gibalnih nalog, preko katerih se pomembno krepijo na področju temeljnih gibalnih in stabilnostnih spretnosti - ravnotežja, koordinacije, (mišične) moči, natančnosti, hkrati v orientaciji v prostoru/na prostem in tudi v iskanju načinov lastnega gibanja/premagovanja ovir. Preko izkušenj in skozi čas, ob mnogih ponovitvah in spodbudah so otroci premagali tudi mnogotere strahove (pred višino, npr. pri plezanju čez Piklerjev trikotnik ali pa globino, npr. pri skoku v globino), kar je v njih prebudilo občutja veselja in tudi opaznega ponosa. Pestre gibalne aktivnosti so kot celota opredeljene že v naših letnih delovnih načrtih, in sicer imamo zanje izbrana igriva in zabavna poimenovanja, kot so Poglej, kaj zmorem, Razmigajmo se od glave do pete, 1, 2, 3, gibamo se mi, Malček gibalček, Igralnica gibalnica, Igrišče – naša druga igralnica ipd. Tudi v razvojnem oddelku našega vrtca, kjer otroci potrebujejo še nekaj več spodbud, so se strokovne delavke trudile nuditi vsakodnevne gibalne dejavnosti, ki so na prilagojen način aktivirale telo in njegove posamezne dele. Pomembno vrednost so nam vsem dodali tudi sprehodi po okolici, poimenovani npr. Lahkih nog naokrog, kjer so včasih potekala tudi hkratna druženja z mlajšimi ali starejšimi otroki ali pa izleti, npr. do igrišča na Ježici ali Hipodroma Stožice, do pešpoti ob reki Savi, »plaže« pri reki Savi, občasno pa na pohod v bližnji gozd, na travnik, Pot ob žici ali pa kakšno bližnjo lokacijo, kot so Jurčkov gozd, Gramozna jama, Šmartinski park, Mengeška koča, park Tivoli, hrib Rožnik, skakalnica v Mostecu, Sračja dolina, Koseški bajer – naokrog bajerja in po delu PST-ja, Ljubljanski grad ... Vsi ti sprehodi in izleti imajo prav tako izjemne učinke pri gibalni (o)krepitvi, obenem pa omogočajo tudi spoznavanje okolice, raziskovanje naravnih materialov, oblikovanje pozitivnega odnosa do naravnega okolja ter tudi možnost premagovanja raznolikih naravnih ovir. Včasih smo se strokovne delavke odločile še dodatno popestriti preživljanje časa v naravi na način, da smo otroke spodbujale k preizkušanju v raznolikih gibalnih izzivih ali pa smo jim pripravile dejavnost iskanja naravnih zakladov (listkov, storžev, kamenčkov ...). Ena izmed skupin starejših otrok se je udeležila gozdne delavnice – »Gozdna uliva v Sračji dolini«, kjer so prav tako otroci opravljali določene gibalne naloge, obenem spoznavali danosti narave in dogajanja okoli nas. Tudi zaključek šolskega leta – t. i. Cicibanov dan – smo za otroke in starše po vseh enotah našega vrtca skrbno in smiselno pripravili v znamenju raznolikih gibalnih dejavnosti in iger.

Naš vrtec ima v vsaki svoji enoti na voljo telovadnico oz. razgibavanju namenjen prostor, ki je bogato opremljen z raznolikimi telovadnimi pripomočki, kar vzgojiteljice vsaj enkrat tedensko s svojo skupino v prid izkoriščamo. Le-tam smo, s ponujanjem pestrih namenskih pripomočkov (obroči, stožci, tuneli, blazine, ravnotežnostne poti, žoge, Piklerjev trikotnik, vrvi, rutice in plesni trakovi ...), oblikovanjem poligonov (spodbudo zanje in primere dobrih praks smo dobile preko praktičnega izobraževanja, pripravljenega s strani Pedosane), raznolikih gibalnih iger in vaj, pozitivno spodbujali k spoznavanju svojega telesa in gibalnemu razvoju vsakega posameznega otroka oz. skupine kot celote. Ena izmed strokovnih delavk navaja, da je njihov termin za obisk telovadnice bil petek, zato je vsakotedensko ta dan poimenovala »gibalni petek«, saj je otrokom preko celega dne zagotovila najrazličnejše gibalne aktivnosti, včasih znotraj vrtca, še raje pa zunaj (na igrišču ali pa kot sprehod, kjer je na varnih odsekih spodbujala skupni tek otrok). Izpostavljene so bile tudi igre zaupanja, preko katerih se otroci razvijajo in krepijo na področju gibanja, a hkrati tudi v sodelovanju in zaupanju v svoje sposobnosti ter v prijatelje oz. pri razumevanju in upoštevanju pravil, vadijo potrpežljivost – čakanje, da pridejo na vrsto. Vzgojiteljice se usmerjamo tudi v povezljivost gibalnih iger in sprostitvenih vaj, kar blagodejno vpliva na otroke in njihov vsakdan oz. prihodnost. Aktivni življenjski slog pa so v eni izmed enot še dodatno spodbudili z vključitvijo športnega društva, ki je predstavilo enostavne igrive gibe karateja – tudi to je ena izmed možnosti in spodbuda k vključitvi v športno dejavnost tudi izven časa obiskovanja vrtca.

Zelo rade se poslužujemo t. i. »minutk za gibanje« ali pa jutranjega razgibavanja, ki poteka torej takoj po zajtrku oz. pred vodeno dejavnostjo, s čemer torej spodbudimo k gibanju po in pred morebitnim sedenjem oz. mirovanjem ter tako hkrati omogočimo aktiven začetek dneva. Včasih je le-to potekalo tudi na način, da so otroci, stoječi v krogu, predstavili vsak svojo gibalno vajo, ki so jo vrstniki posnemali oz. skupaj izvajali, preko tega pa se je krepila tudi posameznikova ustvarjalnost, vztrajnost, samozavest, pozitivni oz. kakovostni medsebojni odnosi ter potekalo učenje medsebojnega spoštovanja in spodbujanja. V eni izmed skupin so redno uporabljali kartice z raznolikimi gibalnimi izzivi, ki so jih spodbujali k skokom, poskakovanju, plazenju, vrtenju, ravnotežnostnim vajam ... Prav tako je bilo večkrat navedeno, kako blizu so otrokom rajalne igre/plesi, ki krepijo občutek enakosti, pripadnosti skupine in sodelovanje ter tudi posnemajoča gibanja živali (plazenje kot kača, skakanje kot zajček, hoja kot medved ...), kjer se z veliko mero igrivosti pomembno razmiga prav vsak. V mlajših skupinah so si vzgojiteljice večkrat izbirale in izvedle daljše časovni tematski sklop žog, kjer so le-te otroci spoznavali in raziskovali – preizkušali so njihovo velikost, težo, obenem pa iskali načine gibanja z njimi ter razvijali spretnosti prenašanja, kotaljenja, metanja in podajanja oz. se skupaj podali na pot opravljanja nalog Žogarij, kjer so jih prenašali preko preprostega poligona, metali na koš in v škatle/posode, jih umestili med noge in se z njimi gibali »kot rakci« in se vključili v didaktične igre z žogami, kot je npr. Semafor. V enem izmed oddelkov je bil izpostavljen tudi celoletni projekt, poimenovan Gibalni nahrbtnik žogica Skokica, kjer je vsak otrok enkrat v šolskem letu za en teden domov odnesel nahrbtnik, ki je vseboval eno žogico (z imenom Skokica). Poleg nje je vseboval tudi zvezek, v katerega so starši ustvarili zapis dogajanja oz. dejavnosti doma skupaj z žogico in včasih prilepili tudi nekaj fotografij/utrinkov. Namen aktivnosti je torej bil, da se otroke na igriv način spodbudi k vsakodnevemu gibanju ter preživljanju aktivnega prostega časa skupaj z družinskimi člani. Tako je bilo moč prebrati, da so otroci žogico Skokico vzeli tudi s seboj na izlete ali sprehode ali pa se z njo igrali v varnem zavetju domačega doma ter so tako že najmlajši na igriv način razvijali gibalne spretnosti in pozitiven odnos do gibanja.

Na ravni enote ali pa posameznih oddelkov smo v različnih letnih časih izvedli tudi mnoge krajše kroše/tek (npr. Sončkov tek, Pastirčkov kros, jesenski mini kros), pri katerih so sodelovali tudi otroci že v fazi načrtovanja in priprave proge oz. pri sami organizaciji, predvsem pa so bili ključni pri spodbujanju sovrstnikov (s ploskanjem, glasovni spodbudami in celo zastavicami z znakom skupine). Ob uspešnem zaključku se vzgojiteljice pogosto odločimo in otrokom za uspešno pretečeno razdaljo podelimo tudi enake medalje ali pa diplome, kar v otrocih spodbudi pomemben občutek osebnega zadovoljstva - ponosa. Posebni dnevi so bili tudi kolesarski dnevi, v katerih so otroci s sabo v vrtec pripeljali svoje poganjalce ali kolesa ter čelade in dopoldne preživeli v še nekoliko drugačni aktivnosti, obenem pa se učili varnega ravnanja v prometu oz. prometna pravila. Z gibanjem smo obeležili tudi posebne dneve, kot so Evropski teden športa in Dan slovenskega športa, kjer so si v eni izmed enot pripravili »Oviratlon« za še nekoliko drugačno gibalno izkušnjo. Ena izmed skupin se je udeležila tudi Trimčkovih športnih dnevov oz. mini olimpijade na Gospodarskem razstavišču, kjer so prav tako imeli možnost preizkušanja in pridobitve še drugačnih gibalnih izkušenj.

Tudi znotraj posameznih letnih časov poiščemo načine raznolikega gibanja, zato v zimskem času komaj pričakujemo, da končno zapade sneg in lahko uživamo v (gibalnih) igrah na njem, ena izmed zabavnejših je dričanje z lopatami, kot tudi poletni čas, ko se starejši otroci preizkušajo v spuščanju in različnih gibalnih položajih na vodnem toboganu.

Strokovne delavke so navajale, da so tudi za to področje posegale po slikanicah, preko katerih so otroci spoznavali pomen redne telesne dejavnosti za rast, razvoj, zdravje in dobro počutje. Ob njih, preko pogovorov in pa še toliko bolj preko pristne/lastne izkušnje smo skupaj prišli do ugotovitve, da k zdravemu življenjskemu slogu oz. dobremu počutju in zdravju, poleg pestre prehrane in zadostnega spanja, sodi tudi vsakodnevno gibanje. Takšna otroška literatura je v eni izmed skupin tudi del stalnega gibalnega kotička, ki je sicer prvotno z vsemi svojimi pripomočki omogočal spontano gibanje v vsakem trenutku, na podlagi počutja in potreb posameznega otroka.

Mavrica zdravih okusov

Strokovne delavke smo posebno pozornost namenile tudi oblikovanju pozitivnega odnosa do hrane in zdravih prehranjevalnih navad oz. k razumevanju, da nam zdrava prehrana daje energijo za igro, gibanje in nam omogoča rast, kar smo v določeni meri skušale spodbuditi tudi z našim zgledom. Ker preko leta vsakodnevno prejemamo v oddelke mnoge različne sadeže, se je spoznavanje začelo kar pri tej tematiki, in sicer je naše raziskovanje potekalo preko raznolikih čutnih, igralnih in tudi ustvarjalnih dejavnosti, ki so pomembne zaokrožile vsa naša (spo)znanja oz. utrdilo zavedanje o pomembnosti uživanja sadja v našem življenju. Otrokom smo ponujale možnost opazovanja, tipanja, vonjanja in okušanja ter jih spodbujale k njihovem poimenovanju in opisovanju. Navdušenje se je izkazalo, ko smo sadeže prerezali ter opazovali njihovo notranjost, peške/pečke in koščice, ki otroke vedno znova fascinirajo in v njih spodbudijo dodatno zanimanje. Preko neposredne izkušnje – z okušanjem – smo prepoznavali ter ločevali sadeže na sladke in kisle, glede na njihovo barvo ter tudi na podlagi tega, katero sadje jim je/ni všeč oz. ga imajo najraje. Iz sadja smo pripravili tudi mnoge zdrave prigrizke, kot so sadna nabodala, zabavno-barviti sadni krožniki, sadne kroglice ipd., v pripravo pa smo po zmožnosti vedno vključevale otroke - pri izbiranju, razporejanju, rezanju (z jedilnim nožem, nabadanju), nazadnje pa je sledilo seveda še okušanje in opisovanje občutij. Nekateri otroci pa so imeli tudi možnost spoznavanja eksotičnega sadja, kot so papaja, mango, pasijonka ..., kar je še nekoliko razširilo njihov »sadni svet«. V našem vrtcu se spodbuja tudi pitje

nesladkanega čaja, limonade, predvsem pa vode, kot tiste najbolj dosegljive in zdrave tekočine, kjer smo vzgojiteljice z lastnim zgledom, ki ima izjemen pomen in učinek, otroke znotraj posameznega dne spodbujale k uživanju zadostne količine le-te ter tako sčasoma k prepoznavanju pomena hidracije (še toliko izraziteje v poletnem obdobju).

V eni izmed skupin, v katero so vključeni starostno mešani otroci, sta si vzgojiteljici vnaprej zadali obogatitveno dejavnost, ki sta jo poimenovali Zabavne kuharije – izvajali sta (preproste, a zabavne in poučne) kuharske delavnice, ki so temeljile na igri, učenju in pridobivanju vsakdanjih življenjskih spretnosti, vsekakor pa tudi želeli spodbuditi željo za spoznavanje novih okusov in zdravega načina življenja. Delavnice priprave jedi so krepile mnoga področja otrokovega razvoja, saj so razvijali drobno gibalne spretnosti rok, koordinacijo oko-roka, logično mišljenje, širili besedišče, spoznanja o živilih in njihovih lastnostih, se učili sodelovanja, deljenja, potrpežljivosti in upoštevanja pravil. Nenazadnje pa so se ob tem pomembno (o)krepili pri samozavesti (»Zmorem narediti sam!«) ter raziskovali področje lastne čustnosti - čutil. Znotraj uric Zabavnih kuharij so tako s skupnimi močmi nastali medenjaki (kot čebelji posladek), jabolčna pita, jabolčne lizike, zelenjavna juha s kockami iz (starega) kruha, sadna kupa, sadni smuti oz. multivitaminski napitek ter »črkoškoti« - šlo je za korenčkove piškote s čokoladnimi kapljicami v obliki črk, ena izmed sodelavk pa je navedla, da so kot poletno osvežitev in hkraten zdrav posladek izdelali jagodne sladoledne lučke. Večkrat je iz igralnic zadisalo tudi po sveže pečenih palačinkah, kjer so se otroci z vzgojiteljicami trudili le-te pripraviti iz zdravih sestavin oz. te dodajali – namesto navadne so dodali bolj zdravo (pirino, polnozrnatno ali ajdovo) moko, sladili so jih z jabolki, rozinami/brusnicami ali marmelado, ob tem pa so se pogovarjali o škodljivosti prevelike količine sladkorja za naše zdravje. Vzgojiteljica ene izmed skupin mlajših otrok je navedla, da so s skupnimi močmi pogosto naredili sadni kompot – predvsem iz sadja, ki jim je ostajal/se nabiral preko posameznih dni. Z opazovanjem vzgojiteljic pri delu in sodelovanju po že razvitih zmožnostih so sadje olupili, otroci so ga dajali v večjo posodo (iz kuhinje), dodajali/dozirali preostale pomembne sestavine, prežete od prijaznega kuhinjskega osebja, se nato skupaj sprehodili do pedagoške sobe, kjer so na štedilniku spremljali kuhanje slastnega kompota, med katerim so izmenjaje le-tega lahko tudi mešali. S kakšnim zadovoljstvom pa je bilo gledati kasnejše veselje pri okušanju in zaužitju sadja v nekoliko drugačni obliki. Preko takšnih prilagojenih in enostavnih kuharskih aktivnosti, ki so pomembno povezale skupino kot celoto, so ob končnemu okušanju otroci sčasoma začeli s pritrjevanje, da je zdrava hrana lahko res zelo okusna. Strokovno delavke smo otrokom omogočale tudi okušanje in prepoznavanje, ali so določene sestavine/jedi sladke, slane, kisle ali grenke, pri čemer je otrokom bilo najbolj zabavno, ko so opazovali sovrstnikove obraze in njihove »grimase« - to je bilo najizrazitejše pri preizkušanju kislega (limone) in grenkega (70% čokolada). Iz tega je bila izpeljana tudi dejavnost, kjer je vsak otrok narisal (svoj) jezik in na njem označil spoznanja, kje čuti okus slanega, sladkega, kislega in grenkega. Za še boljše predstave je bila izdelana tudi tabela okusov, v kateri so prilepili sličice raznolikih živil, glede na okus, ki ga predstavlja.

Vzgojiteljice smo izdelovale tudi raznolike didaktične igre in pripomočke s slikami/podobami živil, kjer smo otroke spodbujale, da jih razvrščajo v dve skupini – bolj in manj zdravo ali pa v več skupin – po barvi in tako »ustvarjali mavrični krožnik«. V skupini starejših otrok so pogosto izvajali gibalno igro Zelenjavna juha, pri kateri so posamezniki prevzemali vloge različnih vrst zelenjave, eden izmed otrok pa je bil »kuhar« in jih je vabil k svojemu loncu ter lovil vanj. Pri prepoznavanju in utrjevanju poimenovanj posameznih sadežev ter spoznavanju njihovega prereza, nam je bila v veliko pomoč družabna igra Loto. Izdelan je bil tudi plakat »Kaj vsebuje

zdravo kosilo?«, kjer so otroci pritrjevali slike različnih živil in tudi tako pridobili še nekaj spoznanj o pomenu pestre in uravnotežene prehrane, se seznanili z ločevanjem živil v različne skupine, pri čemer je bil izpostavljen tudi pomen vlaknin za naše dobro počutje in prebavo. Na podlagi barvitosti živil pa je bil izoblikovan še plakat zdravega mavričnega krožnika, ki je krasil eno izmed igralnic kot vsakodnevni opomnik. Nastala je tudi prehranska piramida – iz odpadnih škatel, ki so jim dodali poličke –, v katero so razvrščali tudi od doma prinesene tetrapake, prehranske škatlice in ovojnine od različne hrane. Tako so preko lastne izkušnje prepoznavali in utrjevali sestavine/živila vseh skupin hrane (ogljikovi hidrati, sadje in zelenjava, mleko in mlečni izdelki, meso in ribe ter sladkarije). Ena izmed strokovnih delavk je navedla tudi primer dobre prakse, kjer se je osredinila na tiste okuse, ki otrokom v nekem obdobju niso tako všeč oz. manj priljubljena živila, a so izjemnega pomena za njihovo nadaljnje razvijanje, kot je npr. solata. Preko pogovora o tem, da šele preko večkratnega okušanja razvijemo nove navade, so spremembe spremljali s stolpčnim prikazom iz kock, kjer so tako na preprost vizualen način prepoznavali napredek otrok preko več mesecev in primerjali, koliko otrok je poskusilo oz. pojedlo več kot žlico solate. Ob tem so jim bile namenjene ustrezne pohvale, ki ta razvijajoča bitja nadalje pomembno spodbujajo, le-tem pa so se pridružili tudi vrstniki, ki pa so seveda najključnejšega pomena. Pri posameznih mizah so se otroci v času obrokov medsebojno podpirali in usmerjali k pokušini novega in se veselili skupnega uspeha. Tako so skozi podporo, s pohvalo in tudi z medsebojnim zgledom razvijali (nove) prehranske navade, ki jih bodo prenašali tudi v svojo bodočnost. Velik pomen pa je imela tudi izdelava personaliziranih pogrinjkov za mizo, ki so jih otroci tudi uporabljali pri nekaterih obrokih, kar jim je omogočalo dodatna ugodna občutja v času obrokov v vrtcu.

Izjemno velikokrat navedena dejavnost je (tradicionalna) jesenska tržnica, ko otroke (in starše – tukaj se pokaže pomen naše sodelovalnosti) spodbudimo k prinašanju značilnega jesenskega sadja, zelenjave, (gozdnih) plodov, drevesnih oreščkov in cvetlic v vrtec, seveda pa pri temu prijazno poprosimo tudi našo vrtčevsko kuhinjo. Izkušnjsko spoznavanje in učenje poteka od najstarejših, katere spodbujamo, da pridelke s svojimi (spo)znanji razvrstijo na lesene stojnice, v košare in na pladnje ter se prelevijo v vlogo branjevcev/-k, ki za simboličen denar prodajajo na tržnici, preko česar pridobijo vpogled v osnovne zakonitosti menjave. Le-to obiščejo tudi mlajši otroci, ki skupaj ob podpori in pomoči vzgojiteljic »nakupijo« pridelke, pri čemer se krepí tudi medvrstniško sodelovanje in nova prijateljstva. Vse to omogoča spoznavanja raznolikih za jesen značilnih pridelkov, spodbuja se zmožnost razvrščanja in prepoznavanja skupin, krepí čutnost (tipanje, vonjanje, okušanje ...), obenem pa slednja živila dajejo mnoge možnosti za skupno pripravo jedi, npr. bučne juhe, bučnih piškotov, bučnih mafinov. V eni izmed skupin pa so za ta čas značilno oranžno bučo uporabili nekoliko drugače, saj so naredili hiško za miško – odstranili so ji peške, izrezljali okna in vrata ter jo pridno čakali, da jih morda to majceno bitje obišče. Veliko (spo)znanj in izkušenj pa otroci vsakoletno pridobijo tudi v tednu tradicionalne slovenske hrane in v dnevu tradicionalnega slovenskega zajtrka, kjer je bilo letos v našem vrtcu izpostavljeno raziskovanje jabolk, kot tradicionalnega živila, priprave jedi iz njih (kot npr. pečena jabolka z maslom, ki so ga nekateri izdelali čisto sami), pogovor in izdelani slikovni prikazi so se navezovali tudi na etimološke značilnosti hrane oz. njihovo pot (od pridelovalca do mize, z izpostavitvijo lokalno pridelane hrane, h katerim stremimo v čim večji meri in k ustreznemu odnosu do tega učimo že otroke), kot tudi spoznavanju pomena čebel, čebelarstva (kot poklica). Sledenje dejavnosti so bile obogatene z raznolikim ustvarjanjem, gibalnimi igrami, petjem, kot tudi ogledom oddaje Ribič Pepe – Slovenski tradicionalni zajtrk. Ena izmed enot našega vrtca pa se je v tednu, ko je bila prehrana še toliko bolj izpostavljena tematika dejavnosti v vseh oddelkih, odločila za povezljivost tem, in

sicer s projektom Bilo je nekoč, kjer so s skupnimi močmi čisto vseh skupin izdelali knjigo s starimi/pozabljenimi recepti (tistimi, ki smo jih povzeli od naših starih staršev ali pa še iz kakšne generacije nazaj). Tako so nastale najrazličnejše jedi, kot so npr. »pohane šnite«, kjer so bili porabljeni kak dan stari ostanki kruha, katere so s skupnimi močmi namočili v zmes jajc in mleka ter jih popekli na maslu, pa tudi ajdov močnik, kompot, pečena jabolka, kruh ...

Veliko časa smo v vseh igralnicah namenjali simbolni igri oz. igri vlog v kuhinjskem kotičku, kjer smo jim ponujale raznolike PVC, lesene in kovinske pripomočke ter hrano, kjer so na igriv način razvijali prve predstave o pripravi hrane, ko so »oblikovali« obroke za prijatelje in vzgojiteljice. Pomembno vrednost k vsemu temu so imele tudi slikanice in pesmi s sadno tematiko ter prepoznavanje le-teh vsebin preko ilustracij in pogovor o svojih izkušnjah, kar vse je pomembno (o)bogatilo besedišče otrok in pripomoglo k razumevanju, katera živila prispevajo k našemu zdravju.

V obsevu dobrega počutja

Eden izmed ključnih področij je za nas bila tudi skrb za prijetne medsebojne odnose, posameznikovo dobro počutje v igralnici in vrtcu, doživljanje občutka sprejetosti, varnosti, sproščenosti, umirjenosti ipd. Le-to smo v prvi vrsti želele strokovne delavke zagotoviti že pri najmlajših, kjer smo v mirnem in prijetnem vzdušju vsakodnevno izvajale raznolike in igrive bibarije ter prstne igre z uporabo rok, dlani in telesa, ki nudijo občutek bližine ter povezanosti oz. se z njimi preko dotika, ritma in glasu vzpostavlja stik z odraslim ter med seboj. V otrocih smo tako prebudile pristno igrivost in vse večjo željnost, kar smo prepoznale preko tega, ko so sami začeli ponujati roke in govorili »še, še«. Zaznale smo, kako blagodejen učinek so imele bibarije in prstne igre, saj so otroke umirile, dajale možnost medsebojnega povezovanja (predvsem z odraslim) in pripomogle k ustvarjanju umirjenega vzdušja v skupini, preko česar se je gradila lepa skupnost. Vzgojiteljice poznamo že kar nekaj bibarij in prstnih iger, ki se prenašajo »iz roda v rod«, vsekakor pa rade slišimo in vpeljemo še nove, zato skrbno brskamo po strokovni literaturi in spletnih virih, tokrat je bila podlaga za delo zbirka Biba buba baja (M. Voglar). Pri najmlajših otroci smo strokovne delavke pogosto uvajale glasbene dejavnosti, ki ustvarjajo prijetno in sproščeno vzdušje, v enem izmed oddelkov so bili izpostavljene glasbene urice ob živi spremljavi ukulele. S tem je otroke glasba povezovala, umirjala in omogočila lažje prehode med posameznimi deli dnevne rutine, predvsem pa smo zaznale, kako že ta majhna bitja izkazujejo zanimanje za instrumente, ki prevzamejo njihovo pozornost, obenem pa so preko glasbe in preprostih pesmi razvijali ritmični posluš, govor in gibalno koordinacijo.

Na področje duševnega zdravja se osredotočamo že pri najmlajših otrocih in ga kasneje le še nadgrajujemo, sprva pa se zato na prilagojen/primeren način usmerjamo k prepoznavanju, poimenovanju in izražanju (lastnih) čustev. To sta sprva le čustvi veselja in žalosti, kasneje tudi jeza in strah, ki jih strokovne delavke navadno/najlažje uvajamo preko slikanic (Pod medvedovim dežnikom, Medved in klobuk, Rokavička, Kdo si ti?, Piščanček Pik, Tudi pošasti imajo čustva, Jezni Ferdo, Bavbav itn.), slikovnega materiala, lutkovnih predstav, ogledala (opazovanje sebe) in pogovorov o konkretnih situacijah, npr. kaj nas razveseli in kaj užalosti. Otrokom dajemo možnost, da preko mimike, gibanja in simbolnih iger prepoznavajo, kako se počutijo sami in morda tudi razmišljajo o tem, kako se počutijo drugi. Le-to nam daje podlago, da lahko razvijamo socialne veščine, kot so poslušanje, primerna komunikacija, prošnja za pomoč, ponujanje pomoči ter spoštljivo vedenje do drugih – vrtec prepoznavamo kot izjemno pomembno institucijo, da le-to otrok spozna in se preko vsakodnevnih situacij/dejavnosti

znotraj tega področja pomembno (o)krepi. Ena izmed tem pogovora in učenja je bilo tudi preprečevanje nasilnega oz. neprimernega vedenja ter pridobivanja veščin ustreznega reševanja konfliktov. Sodelavke so navedle tudi, da so pri nekoliko starejših otrocih, kjer so zgoraj omenjene socialne spretnosti že nekoliko bolj razvite, spoznavali tudi kratke zgodbe (dobre primere večkrat najdemo tudi v reviji Cicido), ki so prikazovale različne situacije vsakdanjega življenja otrok v vrtcu in doma, v katerih so se pojavljala nepravilna in neprijazna vedenja, kot so izključevanje iz igre, neupoštevanje drugih, sebično ravnanje ipd. Konkretni primeri, znotraj katerih so se otroci najlažje poistovetili, so jim omogočili prepoznavanje/zavedanje vedenj, ki lahko negativno vplivajo na počutje posameznika in odnose/vzdušje v posamezni skupini, zato smo tudi zadosten čas namenjale pogovorom o ravnanju posameznih likov v zgodbi, njihovih občutjih ter posledicah dejanj. Vse to je dalo možnost, da so otroci vse bolj poglobljeno in zavestno razmišljali o posameznih čustvih oz. občutjih ter o tem, kako naše vedenje vpliva na počutje drugih. Ravno zato so strokovne delavke otroke spodbujale k razmišljanju in iskanju ustreznih načinov razpleta zgodbe, kar so spodbujale tudi znotraj vsakdanjega bivanja v vrtcu oz. k iskanju primernih načinov izražanja jeze, žalosti, veselja in strahu. V pomoč pri tem so nam bile igre vlog, h katerim smo se priključile in otroke po potrebi podpirale/usmerjale, preko česar je bilo moč zaznati več medsebojne prijazne komunikacije, poslušnosti med prijatelji, vljudnosti, deljenja igračk in mirnejšega reševanja manjših sporov. Posebno mesto so imele tudi družabne in sodelovalne igre, kjer je bila še dodatno izražen pomen sodelovalnosti, medsebojne pomoči, empatičnosti, potrpežljivosti in spoštljivosti do soigralca. V otrocih smo že od malih nog želel vzbuditi občutek odgovornosti in spoštljivega odnosa do mlajših oz. drugega, kar smo v veliki meri zagotavljale kar na igriv način – preko (načrtovane) spontane igre in igre vlog v kotičku z dojenčki, kjer smo jih spodbujale, da so zanje skrbeli, jih hranili, previjali, umivali, negovali, nežno pestovali, hranili itn., pri tem smo izhajale iz njihovih izkušenj oz. realnega življenja, kako vzgojiteljice in starši pristopamo v vsakdanu do njih. To nam je dajalo tudi možnosti za skupno odkrivanje, kaj dojenčki in otroci potrebujejo za dobro počutje v dnevu ter kako pomembno je skrbno in nežno ravnanje od sočloveka.

V eni izmed skupin so se odločili, da to področje pri otrocih (o)okrepijo s pomočjo staršev, saj je vsakdo odnesel s sabo domov pravilni nahrbtnik s štirimi slikanicami na temo čustev in plišasti igraček z imenom Bibi. Otroci so drugim pripovedovali, kaj vse so počeli skupaj z Bibijem ter predstavili likovno stvaritev, ki je bila ena izmed »nalog« pravilnega nahrbtnika, katere sta vzgojiteljici združili v knjigo – Knjigo nasmeškov –, ki jo otroci redno in z velikim navdušenjem listajo oz. se ob njej pogovarjajo. Nastale so tudi škatle presenečenja, znotraj različnih letnih časov in tematik oz. ob posebnih dnevih, s katerimi so otroci posameznih skupin razveselili vrstnike drugih oddelkov, s čemer smo širili medsebojno prijaznost.

Strokovne delavke so navajale tudi, da so to tematiko spretno povezovale s področjem umetnosti oz. z nebesednim izražanjem, zato so otroke spodbujale, da z manipulacijo plastelina ustvarijo različne izraze na obrazu oz. oblikujejo svoje trenutno počutje, iščejo in sestavljajo dele fotografij lastnega obraza, ustvarjajo obraz in izraze (čustev) iz odpadnega ali naravnega materiala (jesenski čas), prav tako so bili spodbujeni, da ustvarijo »pošastkoto«, ki so mu dali ime in opredeljevali, kdaj se jim zdi, da je vesel, žalosten, jezen ali da ga je strah. Preko tega smo krepili zmožnost besednega izražanja oz. opolnomočili otroke, da so vse spretnosti izražali svoja občutja verbalno. Izvedene so bile tudi mnogotere socialne igre, kot so Zeleni krokodil, Osliček, kdo te jaha?, Stol na moji desni je prazen itd., katere pomembno vplivajo na gradnjo identitete ter spodbujajo občutje pripadnosti skupini, njeno povezanost.

Vse pogosteje se poslužujemo prilagojenih in enostavnih vaj čuječnosti ter vodenih vizualizacij, ki imajo v hitrem življenjskem tempu in preobremenjenosti izjemno moč, sledenje smo uvajale med prehodi med posameznimi deli rutine ali pa ob zaznani preobremenjenosti otrok, kot primer so to bile regratova lučka, milni mehurčki, balonček, rožica, svečka, Delamo pico, bibarije o dežju, Kača itn. Ena izmed strokovnih delavk je skupaj z otroki s stiskanjem sadežev pripravila pravi pomarančni sok, kar je bil uvod v vodeno dejavnost tehnike sproščanja, imenovane »pomarančni sok«. Le-to je besedno vodila, pri tem pa je otroke spodbudila, da si predstavljajo, kako z rokami v zraku obirajo pomaranče iz drevesa, zatem so po počasnem vzdihu z rokami močno »stisnili pomarančo«, da bi iz nje priteklo čim več soka, in zraven izrekli dolg »šššš«. Vse to so večkratno ponovili, pri čemer so z izmeničnim napenjanjem in sproščanjem mišic dosegli pomembne učinke na posameznikovo telo in njegovo notranjost. Pri starejših otrocih, ki imajo že nekoliko bolj razvite predstavnostne oz. domišljijske zmožnosti, so bile dihalne vaje (z vdihom skozi nos, vmesnim štetjem vzgojiteljice do tri in izdihom skozi usta) predstavljene tudi tako, da vase vdihnejo svetel žarek in izdihnejo vso napetost (jezo, strah ...). Po večkratnem ponavljanju so otroci razlagali, da se tega poslužujejo včasih tudi doma, kadar so žalostni – uspešno so skupne izkušnje prenesli v domače okolje oz. vsakdanje življenje/bodočnost. Z nekoliko podobnim principom je potekalo tudi sproščanje v ležečem položaju z zaprtimi očmi, kjer smo otroke usmerjale, da poskušajo v sebi prebuditi občutek, kot da nanje sije nežen topel žarek, ki sprva ogreje prste na nogah, potem pa potuje navzgor preko nog, do trebuha, rok in vse do obraza – kjer se je sončni žarek ustavil, je bil v tistem trenutku »obsijani« del telesa najbolj sproščen. Primer dobre prakse je bila tudi v eni izmed enot našega vrtca, kjer so vsak letni čas obeležili preko izpostavitve čutil – obeležje začetka spomladanskega časa je torej potekalo preko vodene vizualizacije, kjer so otroci leže in z zaprtimi očmi spremljali doživeto pripoved vzgojiteljice, ki je obenem še škropila vodo kot znak sveže jutranje rose, jim dala občutek sončne svetlobe z medicinsko toplotno lučko, mednje postavila zelo dišečo cvetlico ipd. Razgibavanje oz. umirjeno, bolj natančno gibanje smo izvajali tudi ob podpori knjige/slikanice Zenovski živalski vrt: Joga z razigrano surikato, poslušanja glasnega štetja vzgojitelja in zgolj (globo) dihanja ob tem in poslušanju umirjene glasbe leže (po končani gibalni ali skupinski aktivnosti, ki so v otrocih prebudila številna občutenja). Strokovne delavke smo izdelovale in otrokom ponujale tudi stekleničke za umirjanje, ki smo jih napolnile z vodo, oljem, bleščicami, otroškimi figuricami, cveticami in drugimi različnimi drobnimi dodatki. Spodbujale smo, da usmerjeno in umirjeno opazujejo, kako se bleščice ali drugi dodatki po pretresanju počasi usedajo na dno. Le-to smo sčasoma nadgrajevale še z dodanimi dihalnimi vajami – ob držanju in nežnem pretresanju ter opazovanju gibanja dodatkov smo skupaj počasi vzdihnili skozi nos in izdihnili skozi usta. V eni izmed igralnic so bile otrokom nenehno ponujene »škastle za dobro počutje«, ki so vsebovale raznolike predmete in dejavnosti, s katerimi so se posamezniki umaknili v bolj miren kotiček, da so lažje raziskovali njihovo vsebino. Vse to je pripomoglo k posameznikovemu razvijanju pozornosti, pri čustveni pismenosti, sprostitvi, umirjenosti (notranja in zunanja/telesna) in posledično na vzdušje v skupini. V razvojnem oddelku, ki je bil prav tako vključen v program Zdravje v vrtcu, otroci potrebujejo zares veliko/dodatne senzorne spodbude, hkrati pa so preobremenjeni z zunanjimi dražljaji, zato še toliko bolj potrebujejo umik in umiritev, kar so se zavedale njihove strokovne delavke. Izhajajoč iz tega so oblikovale senzorne kotičke z mehкими blazinami, mehкими preprogami, odejami in plišastimi igračkami, njihovo vsebino pa so sproti prilagajale in dopolnjevale, npr. z milnimi mehurčki, kinetičnim peskom, vodnimi perlicami, svetlobnimi učinki, umirjeno glasbo in masažnimi pripomočki. Otrokom so omogočale, da so kotiček uporabljali individualno, v paru ali manjši skupini, glede na njihove takratne potrebe, zato so jih tja včasih načrtno usmerile one, spet drugač pa so ga

raziskovali sami, po lastnih željah, denimo ob trenutkih čustvene ali vedenjske stiske. Po vsemu dogajanju preko dneva se je nekaj vzgojiteljic odločilo tudi, da z otroki pred počitkom oz. v začetku le-tega skupaj naredijo nekaj dihalnih vaj, da se kasneje lažje umirijo, začutijo sebe in sprostijo telo. Del umiritve je bilo tudi umirjeno branje pravljic, poslušanje klasične glasbe ali pa vodenje preko primernih vizualizacijskih zgodb.

Z malimi koraki skupaj do dobrih/zdravih navad

Pri spodbujanju zdravega načina življenja smo strokovne delavke otroke ozaveščale o pomenu naših vsakodnevnih zdravih navad. Preko pogovorov, primerno pripravljenega (v programu Canva) oz. izbranega slikovnega materiala/prikaza, zgodb (npr. Ačiiiha: Bonton za vse živali, Čisto sam!, Juš, Bine in nevidna bitja, Zakaj si umivamo roke?, Čas za kahlico), poskusov (z moko ter poprom in milnico ali bleščicami), deklamacij (Čiste roke za zdrave otroke, povzeta po istoimenskem posnetku z YouTuba) in tematskih predstav smo spoznavali in razvijali pogovore o pomenu higiene (izpostavljena je bila čistoča rok), pitja vode, počitka in skrbi za telo, kar vse vpliva na naše počutje. S ponavljanjem, spodbudami in v začetku s pomočjo oz. konkretnim nakazovanjem, kar še dodatno zagotovi občutek varnosti pri najmlajših, smo preko leta pomembno okrepili področje samostojnosti in odgovornosti pri vsakodnevnih opravilih ter se usmerjali k razumevanju, da so del našega zdravega življenja tudi dobri medsebojni odnosi z drugimi (otroki in odraslimi).

Kot že zgoraj zapisano, je bila v vseh oddelkih našega vrtca velika pozornost namenjena tematiki (ustreznega) umivanja rok oz. usvajanju postopka le-tega. Vzgojiteljice smo uspele zagotovi vse večje zavedanje in samostojnost z ustreznim spodbujanjem, nakazovanjem oz. pomočjo, ponavljanjem, kot tudi z namensko narejenim trakom s privlačnimi zaporednim sličicami, ki so prikazovale vihanje rokavov, doziranje mila, drgnjene rok, sušenje s papirnati brisačkami in metanje le-teh v koš. Slednje je bilo izobešeno nad umivalniki v kopalnici igralnice, da so si ga otroci lahko vsakokrat ali pa po potrebi ogledovali oz. smo vzgojiteljice lahko otroke opomnile na morebitni manjkajoč del opravila. Za večjo igrivost smo uporabljale tudi zgodbico »Umivanje rok po traktorsko« oz. izdelale slikopis Traktor na travniku, ki je otroke še drugače navdušil znotraj tega oz. omogočil dalj trajajoče in bolj poglobljeno umivanje. Sam postopek smo vadili tudi »na suho«, torej smo primeren postopek preizkušali tudi preko dejavnosti v polkrogu, kjer so sčasoma vedno bolj vodilni postali otroci. Ena izmed sodelavk je skupinam predstavila avtorsko kamišibajsko predstavo Krokodil in trebušna viroza, preko vsebine slednje so se otroci na zabaven način seznanili s pomenom in postopkom umivanja rok ter spoznali situacije, ko je higiena rok še posebej potrebna/nujna. V veliko pomoč pri tej tematiki je bil tudi kratek poučni film o pravilnem umivanju rok, ki smo ga v ogled omogočile otrokom, ter posebej pripravljena kratka igra o pomenu čistih rok po otrokom poznanih dnevnih situacijah – preko obojega smo se trudile spodbuditi pogovor ter tudi oblikovati dogovor, kako in kdaj si je potrebno temeljito umiti roke – po uporabi stranišča, igri v peskovniku oz. bivanju na prostem, pred jedjo itn. Za večjo doslednost so v eni izmed skupin uvedli štiri dnevne pomočnike, ki so skrbeli za urejen potek urejanja v toaletnih prostorih, torej so preostale spodbujali/opominjali k uporabi mila, pravilnemu umivanju, odlaganju papirnatih brisačk v koš ter nasploh pri urejanju v umivalnici. Navedeno je bilo, da so otroci to nalogo/zadolžitev sprejeli z veseljem in drug drugega na prijazen način usmerjali k pravilnemu izvajanju higienskih navad. S temi dejavnostmi smo posegale tudi na spoznavanje pomena oz. vpliva osebne higiene kot ene izmed vplivov za preprečevanje širjenja (nalezljivih) bolezni in ohranjanja zdravja oz. dobrega počutja tako posameznika kot posledično celotne skupine – skupno dobro.

Starejšim otrokom smo omogočili tudi ogled bacilov oz. umazanije iz rok pod mikroskopom, kar jih je navdušilo, obenem pa so se naučili tudi deklamacije o bacilih, še najbolj konkretno pa smo to tematiko zaokrožile s poskusom z bleščicami, kjer so otroci le-te dobili na roke, pri čemer so predstavljale umazanijo in s temeljitim umivanjem so otroci spoznavali, kako so »bacili v obliki bleščic« izginjali iz njihovih rok. Za še večjo igrivost so otroci ene izmed skupin oblikovali bacile tudi iz gline in jih z uporabo lastnih domišljijских zmožnosti tudi likovno upodobili. Naši pogovori so nanesti tudi na ustreznost kašljanja in možnost kapljičnega prenosa, kjer je pomembno odgovorno ravnanje posameznika, za lažje razumevanje slednjega smo sodelavke iz papirnatega krožnika izdelale podobo človeške glave, poimenovala smo jo Metka, kateri smo izrezale odprtino za usta. Skozi slednjo smo umestile pršilko z vodo in izvedle hkraten zvok – kih ter pritisnile na pršilko, da je vodni prš poškropil otroke. S tem so izkustveno spoznavali, kako lahko potujejo kapljice (mikrobi) iz naših ust preko zraka v druge otroke ob nepravilnem kašljanju in kihanju, kar ogrozi naše zdravje, zato smo jih na tem mestu še toliko bolj spodbujale v usmerjanju tega v rokav. Za še večjo igrivost smo uvajale dejavnosti, kot je npr. »Skrivanje in iskanje bacilov«, kar je dodatno približalo tematiko otrokom. Sodelavke so navajale tudi uporabo slikovnih kartic, katere sličice/podobe so bile namensko izbrane, da so jih otroci razvrščali glede ena to, kdaj si umijemo roke, obraz ali zobe ter ugotavljali, kateri pripomočki so namenjeni posameznemu opravi. Pomembno vrednost je v eni izmed skupin imela tudi slikanica Čisto sam! (G. Elschner), preko katere so otroci spoznavali vsakodnevna opravila, skrb za osebno higieno in urejanje sebe. Preko glavnega lika zgodbe, ki otroke motivira veliko bolj kot zgolj besede odraslega, smo jih spodbujale k prepoznavanju in posnemanju prikazanih opravil, kot tudi k povezovanju z lastnimi izkušnjami. S pomočjo lutke medveda in ponavljanjem so otroci dobili možnost usvojiti rutino in nekatere veščine za življenje, kot so samostojno umivanje rok, uporabo stranišča, brisanje nosu oz. pravilna uporaba robčka, vključenost v pripravo obrokov (po zmožnostih), pospravljanje igrač, sezuvanje in obuvanje copat/čevljev ter skrb za urejenost svojih stvari. Pri vsemu temu pa smo znotraj raziskovanja tega področja vključile še čistilke in spoznavali njeno vlogo, saj ima tudi njeno delo pomembno vlogo pri preprečevanju širjenja bolezni.

Ob zavedanju, kako pomembno učenje poteka preko igre, ki jo lahko odrasli s smiselno pripravo in pripomočki obogatimo že v samem začetku, smo strokovne delavke oblikovale kotiček »kopalnica«, v katerem so bile na voljo lutke, milo, brisačke, glavniki, robčki, zobne ščetke in drugi pripomočki za osebno nego. Otroke smo spodbujale, da so skozi igro vlog skrbeli za higieno lutk/dojenčkov – jih umivali, česali, brisali in jim umivali zobe..., kar je bil pomemben povod za pogovor o pomenu vsakodnevne higiene. V eni izmed igralnic pa so vzgojiteljice oblikovale kotiček z različnimi oblačili in dodatki (jakne, kape, šali, copati, nogavice ...), s čemer smo preko igre otrokom omogočale urjenje veščin slačenja in oblačenja. Po lastnih zmožnostih in interesu so oblačila preizkušali, se v njih ogledovali v ogledalu, jih poimenovali ter se učili, kam sodi posamezni kos in kako ga pravilno obleči, kar je omogočilo hkratno razvijanje samostojnosti, fino motoričnih spretnosti koordinacije ter vztrajnosti pri oblačenju. Ob tem smo s sodelavkami vodile tudi pogovor o tem, katera oblačila je primerno izbrati za določene vreme in letni čas, kar pomembno vpliva na naše zdravje in dobro počutje. Preko teh igrač/pripomočkov, še bolj pa seveda ob lastnem telesu, smo otroke usmerjale k spoznavanju delov telesa, da so tudi tako lažje skrbeli za lastno higieno oz. razumeli naše usmeritve. Pri tem smo se odločile za uporabo aplikata dečka in deklice, na katerega so otroci v dejavnostih in času proste igre lahko pritrdjevali (ustrezne) telesne dele, izdelale smo večjo kartonsko kocko s sličicami telesnih delov, kjer so otroci z metanjem nakazovali in utrjevali

poznavanje lastne telesne sestave. Le-te smo povezali s skrbjo zase/telo, kar so v eni izmed skupin zaokrožili z izdelavo plakata »Skrbim za svoje zdravje« in »Ne skrbim za svoje zdravje«.

Ob vsem tem pa nismo pozabile tudi na vidik gibanja kot eno izmed zdravih navad, zato ga izpostavljamo tudi znotraj te tematike, saj je bilo tudi to velik del našega vsakdanjika, če se je le dalo, je naša aktivnost potekala na prostem. Naše telo pa vsekakor potrebuje tudi zadosten čas za počitek, kar smo izpostavljali vsakodnevno, še več priložnosti za pogovor pa nam je bilo omogočeno na Evropski dan pižam, ki smo ga izvedli v petek, 6. 3. 2026 – starše smo s privlačnim vabilom že nekaj dni poprej poprosile, da otroke v vrtec ta dan pripeljejo oblečene v pižami, kar je bilo našim majhnim bitje izjemno všeč, saj je bilo to povsem drugače kot vse dni v letu. S ponosom so kazali svoje pisane pižame in vzorce na njih, ta dan pa smo tudi igralnico preoblikovali tako, da je bila preko dneva primerna za »igro« počitka, uspanja, pri čemer smo strokovne delavke ponujale tudi dojenčke in razne plišaste igrače, odeje.

Narava v naših dlaneh

Ker nam je pomembno že od malih nog privzgajati občutek skrbnosti za naravo/okolje in zavedanja naših dejanj ob tem, so si v enoti Pastirčki ravno iz tega razloga zadali projekt, kjer so otroci ob nekoliko pomoči vzgojiteljic izdelovali igrače in igre iz odpadnih materialov. Že najmlajši so tako sodelovali pri oblikovanju privlačnih senzornih plasten, ki so jih napolnili z vodo in/ali oljem, dodali bleščice, naravni material in cvetlice, vse to so opazovali, kako se počasi premika/pretake ter se tako sprostil in umirili. Primerno odpadno embalažo so uporabili tudi za izdelavo ropotulj, in sicer so jo napolnili s kamenčki, gumbi, kašo, peskom ipd. Preko celotnega šolskega leta so starejši otroci prav tako zbirali in ustvarjali iz odpadnega materiala, iz katerega so si na igrišču pripravljali raznolike igralne kotičke, kot npr. glasbene stene, kjer so pobarvali lesene palete in jim dodali različno staro posodo, podirali so »keglje« (napolnjene steklenice ali zaprte tulce) z žogami. Prazno igralnico v enoti pa so strokovne delavke spremenile v Pastirčkovo reciklarnico, ki je otrokom omogočala spoznavanje poklica smetarja in delovni proces zbiranja, ločevanja in ravnanja z odpadki ter možnosti njihove ponovne uporabe. Za še pristnejšo izkušnjo smo jim ponujale tudi priložnost nadevanja delovnih oblačil in rokavic, kot tudi samokolnice in velike vreče za smeti, da so pobirali odpadke po celi garderobi. Z zbranimi odpadki smo jih usmerjale v t. i. reciklarnico, kjer so jih odložili na dogovorjenem zbirnem mestu, nato pa so jih preko delovnega pulta oz. delovnega traku ločevali v različne predelke, nato pa v zabojnike. Nastal je torej kot nekakšen vrčevski center ponovne uporabe, kjer so otroci rokovali in se igrali z nestrukturiranim materialom, ki ima v našem primeru izjemno vrednost za učenje. Veliko povezavo pa je naredil tudi tematsko izbran animiran film in pripravljena kamišibajska predstava, z naslovom O miški, ki je iskala sir, kjer so otroci z glavno junakinjo spoznavali/utrjevali različne vrste odpadki (papir, embalaža, steklo in organski odpadki) ter tudi ustrezno barvo zabojnikov za njihovo odlaganje. Tudi v eni izmed drugih enot so v letošnjem letu nekaj več pozornosti namenili izkustvenim dejavnostim, poimenovanim Moj planet oz. »Misija čistilčkov«, ki so v prvi vrsti spodbujale otroke k skrbi za urejenost/čistost igralnice in garderobe, seveda pa tudi širše – k okoljskemu zavedanju, odgovornemu odnosu do narave, trajnostnemu razmišljanju in spodbujale prenos pridobljenega znanja o ravnanju z odpadki v vsakdanje življenje. Na ravni celotnega vrtca smo z otroki iz odpadnega materiala izdelali zabavne koše za odlaganje papirja (vsaka igralnice je oblikovala čisto svojega - unikatnega), saj je ravno papir tisti, ki je najbolj zastopan odpadki v naši instituciji in se nam je zdelo pomembno, da ga ustrezno ločujemo od preostalih odpadkom ter že s tem naredimo majhen korak za lepši svet. S tem namenom so nastale tudi slikovne

kartice, ki so nas opominjale na razvrščanje odpadkov in k razmišljanju o možnostih ponovne uporabe – nastali so marsikateri izdelki, ki so krasili našo igralnico ali pa nam popestrili igro (pralni stroj iz večje škatle, PVC vedra od mleka in kovinskih zamaškov; likalnik iz prazne embalaže pralnega praška; knjižni zabojček z policami iz večje kartonske škatle, unikatna kartonska smrečica iz odpadnih škatel plenic, medalje za uspešno pretečen kros iz okrašenih kovinskih zamaškov itn.) in dejavnosti (glasbila). Vsekakor pa so se starejši otroci odpravili tudi v okolico vrtca (npr. do Hipodroma in pešpoti ob reki Savi), katero so s pobiranjem odpadkov z zaščitnimi rokavicami in ostalimi potrebnimi pripomočki (vreče sta nosili vzgojiteljici) s skupnimi močmi nekoliko »polepšali« ter tako spoznali, da lahko z doslednim vedenjem ustreznega odlaganja smeti v koš in ne na tla, s tem pa prispevamo k nam prijaznejšemu okolju oz. čistejši naravi za zdravje ljudi, živali in rastlin. Preko takšne aktivno-izkušenske dejavnosti so otroci veliko bolj razumeli pomembnost varovanja okolja oz. se lažje poglobljeno pogovarjali o škodljivosti odpadkov za našo Zemljo. Skrbno pa smo urejali tudi naša vrtčevska igrišča, kjer smo vključevale otroke, da so z uporabo njim primernih grabljic skupaj s hišnikom na kup zbrali listje, ga pobrali in s samokolnicami odvažali, prav tako tudi veje in pobrali morebitne robčke, embalažo ali druge odpadke, ki jih je verjetno prinesel veter ... S takšno aktivnostjo smo obenem razvijali tudi za življenje pomembne delovne navade, odgovornost, sodelovanje in s pristno doživeli, kako pomembno lahko s skupnimi močmi naredimo nekaj dobrega/pomembnega.

Otroci starostno mešane skupine so se nekoliko bolj osredotočili na raziskovanje travniških cvetlic ter spoznavanje njihovega pomena za človeka in naše zdravje. Tekom celotnega leta je vsak posameznik za označbo svojega mesta v vrtcu imel simbol ene izmed travniških rastlin, kar je pomembno povežalo njihovo raziskovanje, še bolj pa s tem, ko sta jim vzgojiteljici dali »nalogo«, da vsakdo domov odnese nahrbtnik z nalogo, da skupaj s starši poišče informacije o njegovi rastlini, ki jih je tudi predstavil prijateljem. V tam namen in večjo nazornost je tudi izdelal preprost plakat, katere so sproti razstavljali po igralnici. Nahrbtnik je vseboval tudi zabavno igro na to tematiko – cvetlični bingo, preko katerega so otroci še bolj spoznavali travniške cvetlice. Poseben poudarek je bil na užitnosti posameznih rastlin, prepoznavanju strupenih in nestrupenih vrst ter spoznavanju njihovih uporabnih delov. Tako so otroci pridobivali spoznanja, da nekatere rastline lahko uporabljamo za pripravo čajev, sola, mazil ipd., da imajo uporabne in koristne učinke v našem življenju, zato jih moramo varovati. Le-tako so preko leta utrjevali imena cvetlic in spoznavali nekatera nova ter pridobili mnoge (nove) informacije o rastlinah, ki jih najdemo na travnikih. Vzgojiteljice ene izmed enot pa so poročale, da so v letošnjem šolskem letu prejeli nove visoke grede, ki so jih vsekakor spodbudili v nadaljnje delo. Starše (z otroki) so poprosili, da jim priskočijo na pomoč in v vrtec prineso kamne, lesene vejice suho listje ..., vse dobljeno so s skupnimi močmi dali v gredo in vsebino dobro pretlačili z nogami – koliko veselja so otroci izkazali pri tem. Predno so se lotili sajenja oz. sejanja krompirja, solate, bučk, paradižnika, redkvice, graha, paprike in različnih začimb, so dodali še plast zemlje, katero so preko posameznih dni skrbno zalivali in opazovali rast/napredek. Z navdušenjem so se otroci vračali k vrtičku na igrišču, se ob njem pogovarjali, najboljši in najokusnejši del pa je bil, ko so lahko pobrali in zagrizli v dozorjeno – tako so si večkrat v dopoldnevu privoščili zdrav zelenjavni prigrizek, ko so okušali korenje in redkvice »iz zemlje«. S skupnimi močmi in sodelovanjem so si skuhal tudi slastno zelenjavno juho, ki je bila povsem »njihova«, v pečici pa so spekli krompir in zraven dodali še vejice rožmarina.

V eni izmed skupin našega vrtca pa so se preko vseh skupnih mesecev posvečali raziskovanju in igri na področju življenja čebel, kar je potekalo s pomočjo slikanic, pogovorov, opazovanja,

ustvarjalnih dejavnosti in simbolne igre. Otroci so pridobivali spoznanja življenjskega kroga čebel ter raznolikosti nalog, ki jih nosijo posamezni člani v čebelji družini – na igriv način so se tudi oni prelevili v vlogo čistilk, negovalk, dojlj in drugih čebeljih delavk, obenem pa tako ponotranjili pomen sodelovanja, medsebojne pomoči in odgovornosti za dobro delovanja celotne skupnosti. Preko tega so skupaj z veliko zaznano zavzetostjo skrbeli za urejenost igralnice, »negovali« ličinke, čistili igralne površine in se dogovarjali o skupnih nalogah, pri čemer so na spontan način razvijali občutek pripadnosti. Skozi izkušnjo čebelarstva skupnosti so otroci pridobivali razumevanje, da je vsak posameznik pomemben in da lahko le s sodelovanjem ohranimo zdrav planet ter prijetno okolje za vse, zato tudi zavedanje, da majhna dejanja posameznikov skupaj ustvarjajo velike pozitivne spremembe za skupnost in naš planet. Včasih nam v igralnicah posebno družbo delajo tudi mali živalski prijatelji in s tem dobimo priložnost, da dodatno okrepimo občutek za naravo - ob skrbi za polže, ribe ali paličnjake v terariju ali akvariju, le-te otroci lahko pobližje opazujejo in ugotavljajo, kaj potrebujejo za preživetje (jih hranimo, menjamo vodo in talno podlago). Na le-takšen način imajo otroci še nekoliko drugačno možnost razvijanja spoštljivega odnosa do živih bitij, krepki se njihova radovednost in sposobnost opazovanja gibajočega/rastočega se živega bitja. Skupine starejših otrok pa so bili deležne tudi zanimivih naravoslovnih delavnic, ki so jih pripravili dijaki Biotehniškega izobraževalnega centra (BIC), preko katerih so spoznali poklic veterinarja ter se pobližje spoznali z nekaterimi izmed živali, kot so žaba, želva, kača, pes, kuščar, jež in polž, pri stikih s katerimi so se krepili pri previdnem in spoštljivem rokovanju. Dijaki so pripravili tudi preproste eksperimente, preko katerih so otroci lahko opazovali spremembe, ob tem pa razvijali naravoslovno radovednost ter bogatili svoje znanje in besedni zaklad z novimi pojmi. Slednji obiski so tudi nam - strokovnim delavkam - dali podlago in dodatni zagon, da smo kasneje še nadgrajevale aktivnosti oz. ob opazovanju izhajale iz zanimanj otrok znotraj področja narave.

Z naravo povezane dejavnosti smo izvajali preko celega leta, nekateri pomembni dnevi pa so nas še toliko bolj opomnili k izpostavitvi te tematike, tak je bil Dan Zemlje, ki ga praznujemo 22. aprila. V tem dnevu verjamemo, da so bile izvedene mnogotere aktivnosti, tako je ena izmed vzgojiteljic navedla, da so s tehniko kaširanja izdelali globus, ga pobarvali in preko pogovora ob njem spoznavali, da je Zemlja naš skupni dom, za katerega smo odgovorni vsi. Izdelan je bil tudi plakat s ključno tematiko »Kako skrbimo za naš planet«, ki nas je opominjal na različne vidike, poigrali pa smo se tudi z raznolikimi družabnimi igrami iz odpadnega materiala, preko katerih smo ta in vse druge dni utrjevali okoljske vsebine ter razvijali socialne veščine.

Pazim nase, pazim nate

Otroci se vsak dan srečujejo z različnimi situacijami, v katerih je pomembno (njihovo/naše) varno ravnanje. Skozi raznolike dejavnosti smo strokovne delavke omogočale spoznavanje prometnih pravil, varne igre na igrišču in varnega udeleževanja v prometu ter pridobivali prva spoznanja, kako poskrbeti ob manjših poškodbah in pa tudi razvijali previdnost, odgovornost in skrb zase/druga.

Ključne dejavnosti in pogovore smo izvajali že takoj v mesecu septembru v Tednu mobilnosti, kjer smo se odpravili tudi na več sprehodov po prometni okolici, nastali so tudi prometni poligoni, katerega so najmlajši otroci premagovali kar z otroškim vozičkom. Obiskali smo tudi avtobusno in železniško postajališče, kjer smo opazovali prihod/odhod teh prevoznih sredstev ter postajališče za e-skiroje in kolesa. Izkustveno smo se spoznavali tudi s pravilnim in varnim

načinom prečkanja ceste (na navadnem ali semaforiziranem prehodu), ki smo ga preko leta utrjevali in že dodobra usvojili dvig roke ter pogled na obe strani pred prečkanjem. Otroci so ob raziskovanju bližnje okolice vrtca spoznavali cestno-prometna pravila, obenem pa so nam sprehodi/izleti dajali možnost, da so mimoidoče vse spontaneje pozdravili oz. izražali vljudnostne izraze. Ob fotografijah, simbolnih karticah in preko pogovora smo se seznanjali tudi s pomenom varnega vedenja na vrtčevskem igrišču, kjer se lahko žal zgodi tudi marsikatera situacija, ki lahko privede do poškodbe. Ravno zato smo preko konkretnih situacij oz. z aktivnim sodelovanjem otrok prepoznavali, katera ravnanja so/niso varna na igrišču, zaradi česar smo tudi s skupnimi močmi (ustno) oblikovali pravila, ki se vsem zdijo pomembna za upoštevanje pri igri na igralih/zunanjih površinah pred vrtcem – za to je pomembno tudi, da se otroci okrepijo pri zmožnostih čakanja na vrsti, pravilnega spuščanja po toboganu, varnega plezanja in se tudi medsebojno opozarjali na morebitno nevarnost. Za lažje razumevanje so v eni izmed skupin izdelali plakat s pravili varnega vedenja na igrišču, ki so ga izobesili blizu vrat igralnice, na katerem so posamezne nazorne sličice otroke opominjale na pomen odgovornega ravnanja in občutka za varno igro ter skrb zase in prijatelje.

Naš vrtec vsakoletno sodeluje tudi s Pedagoško fakulteto in Rdečim križem, s katerimi smo s skupnimi močmi za otroke več skupin izvedli delavnico Rane takšne in drugačne, znotraj katere je bilo na razumljiv način omogočeno spoznavanje z osnovami pravilnega ravnanja ob poškodbah ter prve pomoči – zaustavljanje krvavenja in oskrbovanje ran. Tako so se naša mala bitja seznanila z različnimi vrstami poškodb, kot so odrgnine, opekline, zlomi in ugrizi (psa) ter spoznali, kako pravilno ukrepati ob posamezni nezgodi, kot npr. izprati rano z vodo, zaščititi le-to z obližem, kako poiskati pomoč ipd. Sprva je predstavitev potekala na ravni pogovora, sledil pa je seveda tudi praktičen del, kjer so utrjevali slišane informacije – se preizkusili v povijanju, oskrbi »poškodovanca« in s posameznimi koraki »poklicali« na številko 112, kjer so povedali ključne/potrebne podatke. Enodnevna delavnica je bila izjemno dober uvod v kasnejše trenutke spontano-načrtovane igre »pri zdravniku«, ki je potekala v daljšem časovnem obdobju in smo jo vzgojiteljice z dodajanjem pripomočkov (pogosto posežemo po vsebini škatel prve pomoči za avtomobile s pretečenim rokom ali primernim materialom, prinesenim s strani staršev, ki delajo v zdravstvu) ter svojo prisotnostjo/vključenostjo samo še nadgrajevale oz. smo se odločile z uporabo velikih škatel izoblikovati tudi kotiček prve pomoči/zdravstvene ambulante. Otroci so zaznavno bili ob vsem tem zelo navdušeni, saj so prevzeli zelo pomembno vlogo – vzeli so jo z veliko resnostjo, ko so oskrbovali sovrstnike, nas – vzgojiteljice in svoje igrače, obenem pa so tako (o)krepili samozavest za ustrezno ukrepanje pri morebitno nastalih poškodbah.

Koledar zdravih dni

Skozi celotno šolsko leto smo ob različnih svetovnih in mednarodnih dnevih izkoristili številne priložnosti za raziskovanje tem, povezanih z zdravjem oz. zdravim načinom življenja in dobrim počutjem. Posamezne vsebine smo se strokovne delavke, glede na interes otrok in aktualno dogajanje/stanje, odločile tudi poglobiti in nadgraditi z dodatnimi aktivnostmi, s katerimi smo tako omogočile pridobitev dodatni (spo)znanj, razvijanje spretnosti ter oblikovanja pozitivnega odnosa skrbi zase, za druge in okolje.

Tako smo v jesenski času obeležili *Svetovni dan hoje*, na katerega smo s privlačnim oblikovanim plakatom (v programu Canva) opomnile tudi starše, mi pa smo se odpravili na različne sprehode po bližnji okolici vrtca in izlete/pohode (Gramozna jama, igrišče ob Savi, do

Šmartinskega parka ...). V *Svetovnem dnevu voda* smo otroke preko pogovorov, opazovanja in preprostih poskusov vodile do spoznanj o vodi, njenih značilnostih, pojavnih oblik in njenem pomenu za življenje. Skupaj smo izvedli tudi poskus z dvema rastlinama, kjer so otroci spremljali vpliv zalivanja na rast ter spoznavali, da je voda ključna za ljudi, živali in rastline. Dejavnosti so spodbujale raziskovalno usmerjenost, naravoslovno mišljenje ter razvijanje odgovornega odnosa do (pitne) vode. Pridobili so spoznanje, da je voda dragocena in samoumevna, v tam namen so otroci z našimi usmeritvam ustvarili kartončke, ki so opozarjali na pomembnost varčevanja z vodo, umestili pa smo jih pri vseh umivalnikih, kot opomnik za odgovorno ravnanje v vsakdanjiku. Pogovarjali in medsebojno opominjali smo se tudi na zaužitje zadostne količine vode v naše telo – z rednim pitjem v več delih dneva, v poletnem času pa je bilo še toliko pomembnejše. Na *Svetovni dan zdravja* smo otrokom omogočile izdelavo plakata »Kako skrbimo za zdravje?« - lepili smo sličice in dodajali ključne besede/besedilo. Ob njegovem nastajanju je bilo spodbujeno razmišljanje o zdravih življenjskih navadah, obenem pa omogočeno utrjevanje znanja o pomenu zdrave prehrane, pitja vode, gibanja, varnega vedenja v različnih okoljih, osebne higiene, počitka in omejenega časa preživljanja pred zasloni. Hkrati so otroci spoznavali, kako lahko sami prispevajo k dobremu počutju in skrbi za lastno zdravje. Vse te aktivnosti smo zaokrožili tudi s spontano-načrtovani igro »pri zdravniku«, pri kateri so otroci spoznavali prostore v zdravstvenem domu (čakalnica, ordinacija, laboratorij, rentgen), zdravstvene pripomočke, razvijali besedišče, fino motoriko ter koordinacijo oko–roka, ob tem pa krepili tudi sodelovanje in komunikacijo z vrstniki. *Svetovni dan gozdov* je bil povod za obisk malega gozdička v bližini vrtca, kjer smo se nadihali svežega zraka, se razgibali in gozd doživeli kot pravo »gozdno igralnico«. Otroci so tako spoznavali pomen gibanja v naravi, skrbi za svoje zdravje ter odgovornega odnosa do okolja. Pogovarjali smo se tudi o primernem vedenju v gozdu in o tem, kako lahko s primernim ravnanjem prispevamo k njegovemu ohranjanju. Dejavnosti smo povezali z rdečo nitjo »Male roke gradijo velika prijateljstva«, saj smo poudarjali pomen prijaznosti, sodelovanja, medsebojne pomoči in skrbi za naravo. Obležili smo tudi *Svetovni dan čebel*, v katerem smo z otroki preko zgodb, branja različne literature in likovnega ustvarjanja spoznavali pomen čebel za človeka in njegovo zdravje. Pogovor smo usmerile tudi k njihovi vlogi pri opravljanju, pridelavi hrane ter na tematiko pomembnosti varovanja narave. Dejavnosti smo nadgradile še na igriv način, kjer smo s pomočjo slikopisa spoznali pesem *Čebelar* (L. Slak) ter se zabavali s prstno igro "Panj". Na *Svetovni dan Zemlje* smo strokovne delavke več oddelkov zbrale material in pripomočke, da so lahko otroci posadili/posejali novo rastlino (npr. sončnico, ki je bila znak njihove skupine) ter tako »prebudili novo življenje« na Zemlji. Za nas je bil pomemben tudi *Svetovni dan knjige*, ki je imel posredno povezavo tudi z vidikom zdravja na način, da smo varovali okolje in ta dan »pozdravili« knjige iz našega knjižnega kotička – tako smo jih pregledovali, popravili oz. zalepili in tako poskrbeli, da jih nismo rabili še zavreči, pač pa jih nadalje uporabljamo. Pozabili nismo niti na *Svetovni dan hrane*, ko smo si v eni izmed skupin popestrili našo (jesensko) dopoldansko malico in sadje, ki ga navadno zaužijemo sveže narezanega, tokrat nekoliko podušili, mu dodali nekaj cimeta in medu ter se tako z zdravo različico obroka tokrat še malo dodatno posladkali. Zelo močno povezanost tematik je mogoče narediti med letošnjo rdečo nitjo »Male roke gradijo velika prijateljstva« in *Svetovnim dnevom otroka*, ko smo še dodatno krepili medsebojne odnose (med otroki in odraslimi). Še veliko več oddelkov kot leto poprej pa se je odločilo obeležiti *Dan pižam*, katerega pobudo smo dobili ravno s strani tega projekta in res je ta dan otrokom vsekakor omogočil mnoga lepa doživetja in (pozitivne) občutke.

Ščetka sem ter tja – zobki svetijo se, o, ja!

Tudi v razvojnem oddelku, v katerega so vključeni otroci z avtističnimi motnjami, so se strokovne delavke odločile, da se nekoliko posvetijo tematiki ustreznega/pravilnega umivanja zob. Iz tega razloga so se odločile, da poprosijo starše, da prinesejo v vrtec svojo zobno ščetko in zobno pasto, izdelale pa so tudi sličice s postopkom umivanja zob, saj za boljšo komunikacijo v oddelku ves čas uporabljajo slikovno gradivo. Dejavnost so izvajale individualno, tako da so sprva pokazale na sličico, podkrepile to z besedami in demonstrirale s svojo zobno ščetko ter posameznika spodbudile k ponavljajoči izvedbi. Na takšen način so otroke popeljale preko celotnega postopka, korak za korakom, ki je pripeljal do temeljito umitih zob. Izdelan trak zaporedja umivanja zob s sličicami so vzgojiteljice delile tudi s starši, da so tudi doma na takšen način, torej usklajeno, izvajali to higiensko opravilo. Ta tematika je bila tudi razširjena z enostavnim pogovorom o pomembnosti zdrave prehrane, ki prav tako pomembno vpliva na zdravje zob oz. k omejenem uživanju sladke hrane in sladkih pijač.

Poletno čofotanje

V vročih poletnih dopoldnevih smo strokovne delavke otrokom omogočale različne izkustvene dejavnosti z vodo, s katerimi smo spodbujale njihovo raziskovanje, ustvarjalnost in ob tem razvoj različnih spretnosti. Skozi igro in rokovanje z raznolikimi pripomočki so imeli možnost prelivanja vode, hlajenja svojega telesa, raziskovanja plovnosti in neplovnosti predmetov, skrbi za rastline (z zalivanjem) ter se preko simbolne igre učili skrbeti za dojenčke (umivanje). Dejavnosti so otrokom omogočale neposredno/izkustveno pridobivanje izkušenj, razvijanje čutnega zaznavanja, reševanja preprostih problemov ter krepitev na področju sodelovanja z vrstniki. Ob pripravi na vodne dogodivščine in po njihovem zaključku so otroci vsakokrat bolj samostojno skrbeli za slačenje, oblačenje, sezuvanje in obuvanje, s čimer smo dodatno spodbujali razvoj samostojnosti, gibalnih spretnosti ter še bolj oblikovali ustrezne higienske navade po igri z vodo. Ob tem so skozi igro in druge aktivnosti pridobivali še drugačne/nove izkušnje, krepili občutek kompetentnosti in predvsem uživali v sproščenem raziskovanju/učenju na igriv način.