



POROČILO DEJAVNOSTI PROGRAMA ZDRAVJE V VRTCU v Vrtcu Ciciban

za šolsko leto 2024/25

Rdeča nit: »Jej zdravo, spoštuj hrano in varuj naravo.«

Zbrala in uredila: Petra Berčič, koordinatorka programa v Vrtcu Ciciban
ob pomoči strokovnih delavk – koordinatork po posameznih enotah: Katja Ševo,
Suzana Jazbec, Tamara Rakar, Simona Poličnik in Urška Cetinski.

julij 2025

V šolskem letu 2024/25 smo se v enotah Ajda, Pastirčki, Žabice, Čebelica in Mehurčki, tako znotraj oddelkov prvega kot drugega starostnega obdobja, ponovno aktivno vključili v program Zdravje v vrtcu, ki ga koordinira Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ). Na ravni celotnega Vrtca Ciciban smo v vseh skupinah tekom posameznega dneva zagotovo posegali in izvajali dejavnosti, pomembne za zdravje, o čemer so tokrat poročale strokovne delavke 26 oddelkov.

Preko celotnega leta so bile otrokom ponujene mnogotere zanimive aktivnosti, ki so se pomembno dotikale vsebin, povezanih z zdravjem, pri izbiri, načrtovanju in izvajanju dejavnosti pa nas je zagotovo pomembno usmerjala in vodila tudi tokratna rdeča nit programa, ki se je glasila: »Jej zdravo, spoštuj hrano in varuj naravo.«. Raznolike atraktivne aktivnosti s področja (krepitve) zdravja so pomembno obogatile naše skupne trenutke bivanja v vrtcu in prinesle nova (spo)znanja, veščine in dragocena doživetja otrokom, vpliv pa se je širil tudi na starše, včasih pa imel korenine tudi širše – v (lokalno) skupnost.

Izvedene so bile najrazličnejše aktivnosti, ki pomembno vplivajo na zdrav življenjski slog in dobro počutje v našem vrtcu ter imajo pomembne temelje za bodočnost otrok, in sicer izpostavljam nekatera ključna področja, kot so (zdrava) prehrana, gibanje, prometna varnost, higiena, spoznavanje narave in skrb za varovanje okolja, duševno zdravje ter razvijanje pozitivnih socialnih odnosov.

Pomembno nam je v vsakdanu zdravo jesti, spoštovati hrano in tudi varovati naravo.

Velik poudarek spoznavanja zdravega prehranjevanja, spoštovanja hrane in tako varovanja narave smo zagotovo v vseh oddelkih dali v času vseslovenskega tedna hrane in ob tradicionalnem slovenskem zajtrku v mesecu novembru. Na takšen način smo strokovne delavke želele približati to področje otrokom na igrivejši in njim primeren način, ki je zagotovo pomembno pripomogel k boljšemu (s)poznavanju hrane/živil, odgovornemu ravnanju z njimi, uživanju zdravih in pestrih jedi ter primernemu odnosu do hrane in kulturnemu prehranjevanju.

Nasploh pa smo se jim v čim večji meri trudili ponujati tudi svežo/konkretno sadje in zelenjavo, nad katero so tako otroci pokazali vse večje zanimanje in pridobivali zavest o pomembnosti in koristih uživanja le-te, saj vsebuje veliko več vitaminov in mineralov kot pa predelana hrana. Z lokalnimi pridelki, ki nam jih zagotavlja tudi vrtec, smo konkretno spoznali njihovo okusnost in se opomnili, koliko več hranljivih snovi imajo, zato je pomembno izbirati živila iz naše bližine, obenem pa so pridobivali spoznanja k razumevanju pojma samooskrbe, kratkih poti »od vile do vilic« ter posredno skrbi za okolje in naravo. Otroci so preko konkretnih izkušenj pri skrbi za vrtčevski vrtniček spoznavali tudi primerno orodje (motiko) za delo na njem in pomembnost njegove varne uporabe, tudi z vidika poškodovanja pridelkov. Pomembnost varnega rokovanja pa so otroci spoznavali preko rokovanja z raznolikimi kuharskimi pripomočki, kjer je bil obenem hkratio vsakokrat izpostavljena tudi sodelovalnost otrok in bogatenje socialnih kompetenc, krepitev praktičnih vsakodnevnih veščin in samostojnosti. Strokovne delavke navajajo, da so v skupinah mlajših otrok ponujale za rezanje sadja Montessori nožke, kar je tudi omogočilo pridobitev nekaterih novih izkušenj in spretnosti ter ne zgolj opazovanje odraslega, kot bi lahko pri tej starosti morda pričakovali.

Sprva smo se vsekakor veliko pogovarjali o hrani, opazovali prava/konkretna živila in sličice, jih razvrščali v dve skupini – zdravo in nezdravo ter tudi pripravili tabelo, ki nas je vsakodnevno opominjala, kaj je pomembno in dobro uživati za naše telo, torej dobro počutje in zadostno energijo ter tako preprečiti tudi morebitna obolenja. V dveh skupinah je s skupnimi močmi

nastal živilski semafor oz. semafor zdrave prehrane, na katerega so otroci, ob pomoči strokovnih delavk, razvrstili sličice hrane/sestavin, ki se jih spodbuja pogosto zaužiti pod zeleno luč/barvo, tista, ki jih lahko uživamo v mejah oz. so zdrave v ustreznih količinah pod oranžno in k rdeči barvi nekatera, ki jih izpostavimo kot najmanj primerna, saj v večjih količinah niso dobra za naše zdravje. Slednje so za lažjo zapomnitev podkrepili se z gibalno igro – semafor, kjer so otroci skakali v barvne kvadrate (zelen, rumen in rdeč) ter ob tem naštevati živila, tako so še na zabavnejši način usvojili tematiko. Druga vzgojiteljica pa navaja, da je otrokom ponudila revije/letake, ki so del našega vsakdana, katere so listali, iz njih izrezovali raznolika živila ter s skupnimi močmi kasneje izdelali prehransko piramido, ki so jo izobesili na vsem vidno mesto, zato je tudi vsakodnevno spodbujala pogovore med otroki, hkratno pa tudi samoiniciativno izražanje po pripravi (zdravih) obrokov. Prav tako so izpod spretnih rok otrok in strokovnih delavk nastali raznoliki plakati, npr. ob spoznavanju s čebelami, ki so lepo zaokrožila (spo)znanja. Druga strokovna delavka pa navaja tudi, da so se pogovarjali o zajtrkih, ki so otrokom najljubši, kar so slikovno prikazali z izdelavo plakata, kjer je vsakdo oblikoval svoj prvi obrok dneva, ki mu je najbolj všeč. Starejši otroci so se usmerjali k rednemu spremljanju vrtčevskega jedilnika, ki je spodbujal pogovore o tematiki hrane in tem, kaj jedo v vrtcu in domačem okolju, kasneje pa so tudi ustvarili svoj zdrav jedilnik ob pomoči sličic (izrezanih iz revij) kot tudi oblikovali slikovni uravnotežen krožnik, ki so ga na konkreten način prenašali v čase skupnih obrokov.

Tako so strokovne delavke poročale tudi o spoznavanju pridobivanja hrane/živil in tekočin, denimo o mleka in spoznavanja tehnike molčenja s pomočjo modela kravice, poimenovane Liska, kot tudi nastanka kruha in čebeljega proizvoda - medu, zato so si tudi v enem izmed oddelkov ogledali film življenja kranjske sivke, spoznali zgradbo čebele in čebelnjaka kot tudi posameznih sadežev/zelenjave, si ogledovali raznolike fotografije (prinesenih s strani otrok), brskali po otrokom primernih knjigah (ponujene tudi za spontano listanje v namenskih kotičkih) in enciklopedijah, ki so prinašale nove informacije o čebelah in/ali hrani/živilih nasploh ... Včasih pa smo aktivnosti popestrili in povezali drugače, denimo s področjem umetnosti, preko tematsko usmerjenega spoznavanja zgodb, kot so Debela repa (kamišibajska predstava) ali pa literature, npr. Škrat Brokolino, tudi Juha, ki se iz buče skuha, katere ilustracije in vsebino so otroci še toliko bolj podoživljali tudi kasneje preko ustvarjanja likovni izdelkov in kolaža, najmlajši pa so ob tematiki spoznavanja njim splošno najbolj zaužitega sadeža – jabolka – pokukali v slikanico Mala miška in veliko rdeče jabolko in se kasneje poigrali z lutkami iz slikanice. Tudi spoznavanje pravljice »Jakec vrtnari« (L. Klinting), katere vsebina je dala navdih za praktično delo in sejanje/sajenje in oskrbovanje visoke grede, skrbi za rast, je omogočila pridobivanje pozitivnega odnosa do hrane in večjo pripravljenost za poskusanje nekatere zelenjave in jedi iz nje (npr. enolončnice s fižolom). V skupini najmlajših pa je bila izpostavljeno raziskovanje slikanice Zelo lačna gosenica, ki je otroke vodila v smeri spoznavanja (ne)zdrave hrane. Le-to so utrjevali še z vstavljanjem zamaškov z dodano hrano v odprtino škatle, ki je predstavljala usta gosenice ter ob tem s skupnimi močmi ugotavljali, po kateri hrani gosenice ne bo bolel trebuh in kdaj ji zagotov ne bo dobro. Ob večjem zavržku zelenjavnih juh v času kosila pa je spodbudno delovala dramska predstava (zunanjih izvajalcev) z naslovom »Od semena do župce«, katero sta strokovni delavki povezali s spoznavanjem tematike vzgoje zelenjave in priprave juh iz nje, prepoznavanja raznolike zelenjave, vključili pa sta še starše, ki so pripravili recept svoje zdrave juhe in jih v kotičku razstavili v ogled še drugim, vsesplošno se je izkazal pozitiven učinek na večje uživanje juh.

V eni izmed enot našega vrtca pa so izdelali recikliran didaktični pripomoček (iz odpadnih pokrovčkov mlečnih namazov, ki smo jih imeli za zajtrke) na temo prehrane, kjer je bilo

izpostavljeno iskanje parov sadja in zelenjave, kot tudi za razvrščanje in prepoznavanje/ločevanja, kaj je/ni sadje ali pa igra spomina, spet druga vzgojiteljica pa je otroke postavila pred izziv prepoznave živila preko prereza slik. Otroška spoznanja in doživetja smo strokovne delavke skušale tudi preleviti na list papirja (risanje) ter z oblikovanjem plastelina. Prav tako pa tudi preko gibalne pesmi o sadju »Njam, njam, njam« (D. Urh, zbirka Miškolinček), učenjem Slakove pesmi Čebelar, bansa Banana in ljudsko izštevanko »Ančka bančka pomaranča«. Strokovne delavke pa so se tudi medsebojno povezale in izvedle lutkovno predstavo »Mala miška in veliko rdeče jabolko«, ki je nadvušila otroke. Ob spoznavanju in plesanju na slovensko narodno-zabavno glasbo, opazovanju narodne noše pa smo povezali še prehrano z družabnostjo in kulturno dediščino.

Nekatere pa navajajo, kako spodbudno je na otroško zavedanje o pomembnosti kupovanja zdrave hrane deloval obisk bližnje trgovine, kjer so si ogledali oddelek s sadjem in zelenjavo, nekaj malega nakupili in si kasneje iz tega tudi nekaj pripravili. Še toliko bolj pa je bil izpostavljen pomen lokalno pridelane hrane pri obisku ljubljanske tržnice (starejši otroci), po katerem so okušali nekatero sveže videno zelenjavo. Slednjo izkušnjo so povezali s pripovedjo »Prodajamo za gumb« (V. Brest) ter tudi ustvarili svojo tržnico (3D kaširana sadje in zelenjava). Tako so na igriv način prenesli spoznanja in se prelevili v nove vloge prodajalca in kupca, ko so rokovali z gumbi kot »denarjem« in omenjenim sadjem, zelenjavo. Spet druga skupina pa navaja ogled prodajalne Ljubljanskih mlekarn, kjer so si ogledali izdelke, jih nekaj tudi izbrali in prav tako pripravili pravo degustacijsko dogodivščino. Včasih pa je zgolj spontana igra v kuhinjskih kotičkih s posodicami in PVC hrano ponujala mnoge možnosti utrjevanja/povezovanja doživetij in informacij o področju (pre)hrane, ko so otroci najraje nam – strokovnim delavkam – pripravljali raznolike slastne obroke in se igrali restavracijo, slednja se je skozi mesece samo nadgrajevala in nadgrajevala. Včasih pa smo jim ob tem ponudile še PVC ali lesene blagajne in nakupovalne vozičke, ki so bili včasih ob otroški domišljiji preprosto kar stoli v igralnici. Pomembna spoznanja pa so pridobili tudi preko eksperimentiranja s sipkim materialom – koruzo, moko, zdrobom, rižem ... Spet drugič pa z izdelovanjem likovnih izdelkov, npr. čebel in čebelnjaka, ob raziskovanju te tematike, iz odpadne embalaže ali pa z barvanjem vnaprej narisane sadja/zelenjave pri najmlajših, ena izmed strokovnih delavk pa navaja omogočeno možnost risanja živil z akvarelnimi barvami na ogledalo v igralnici.

Otrokom pa smo v več skupinah omogočali tudi pristne izkušnje priprave jedi in posameznih postopkov preko raznolikih čutil (več čutno), kot so opazovanje, tipanje, vonjanje, poslušanje (zvokov pripomočkov/strojev za pripravo) in okušanje. Tako ena izmed strokovnih delavk izpostavlja pomembnost celovite čutne izkušnje, ko so npr. otroci opazovali in z rokami tipali gladko kožico mladega krompirja, ki so ga oprali/očistili pred pripravo ali pa tipali in tako preko kože in vonjali ter tako prepoznavali in ločevali raznolika zelišča. Nasploh pa smo se jim v čim večji meri trudili ponujati tudi svežo/konkretno sadje in zelenjavo, nad katero so tako otroci pokazali vse večje zanimanje in pridobivali zavest o pomembnosti in koristih uživanja le-te, saj vsebuje veliko več vitaminov in mineralov kot pa predelana hrana. Z lokalnimi pridelki, ki nam jih tudi zagotavlja vrtec, in pridelki vrtečvskega vrta smo konkretno spoznali njihovo okusnost in se opomnili, koliko več hranljivih snovi imajo, zato je pomembno izbirati živila iz naše bližine in takšna, ki so domače predelave. Ob pomoči malih spretnih prstov in rok, ki so se preizkusile ter urile (ob ustrezni pomoči, usmeritvah in spodbudah) pri umivanju, lupljenju, rezanju, doziranju, mešanju, ruženju ... so tako nastale zelenjavna juha, zeljna solata, bučni kolački, sadno-zelenjavni smutiji oz. napitki, jogurtov napitek (obogaten z brusnicami in/ali orehi), jabolčna čežana, mlad krompir z organom in rožmarinom, bučke z zelišči, cukjati, bučna juha iz muškatne in hokaido buče, maslo, pinjenec, skuta, sirotka, puding, jogurt, kislo mleko,

palačinke, piškoti iz ovsenih kosmičev, zdravi prigrizki, v pečici pečeno in kuhano kostanje (tudi v okviru kostanjevega piknika v posameznih skupinah/enotah), sadna nabodala, namazi, peciva, jabolčna pita, jabolčne palačinke itd. Ob tem pa nenazadnje nismo pozabili na pomen medsebojnega povezovanja, ko smo pripravljene jedi ponudili še prijateljem sosednjih skupin. Ena izmed strokovnih delavk je takšne skupne kuharske dogodivščine, potekajoče preko celega leta, ko so z otroki pripravljali jedi iz sezonske zelenjave in mlečnih izdelkov, katerim so se še izraziteje posvetili in se poigrali z njihovo odpadno embalažo, poimenovala kar Tulipanova kuhinja. Spet druga skupina pa se je povezala s kuharji v enoti ter z njimi pripravljala nove/slastne jedi. Ob koncu takšne celovite dejavnosti, torej ob okušanju oz. zaužitju smo se vsi potrudili zaokrožiti spoznanja, doživetja in čutne dražljaje s pogovori o postopku priprave, občutjih, okusu, vonju in barvi posameznega, kar se med otroki razlikuje in le-to smo spoštovale. Vsekakor pa nasploh vzgojiteljice navajajo željnost po sodelovanju v takšnih dejavnostih, izraženo veselje in seveda večjo željo pri okušanju. Obenem pa smo v njih skušale vzpodbuditi zavedanje o tematiki hrane, ki je ne uspemo pojesti s tem, ko smo iskali načine uporabe dobljenih sadežev za malice tekom dneva, torej posegali na področje odgovornega ravnanja s hrano in trajnostnega ravnanja, katerega smo željni z zgledom prenesti tudi v domače okolje.

Vsekakor pa nismo pozabili izpostaviti pomen rednega pitja tekočin, zato smo jim vsakdan ponujali nesladkan čaj in limonado ter se ob tem pogovarjali o pomenu hidracije za dobro počutje. Včasih pa je zaužita tekočina bila polna vitaminov, saj smo pripravili sveže stisnjen pomarančni sok (pomaranč kot takšnih otroci niso v večini radi jedli) kot tudi limonade, popestrene z jagodnim pirejem, pri pripravi katerih vedno po zmožnostih sodelujejo otroci (ožemanje, tlačenje z vilico, prelivanje/doziranje).

Pomembno vrednost pa je dodal dan slovenskega tradicionalnega zajtrka, ko so si v eni izmed skupini prvi skupni obed naredili posebej svečano, in sicer so mizo okrasili s šopki suhe pšenice in pisanimi pogrinjki, izdelani nekoliko poprej, ki so bili izpostavljeni v več skupinah, denimo ob spoznavanju tematike čebel so si le-tega otroci izoblikovali z risanje mreže in pisanim barvanje. Skupna priprava in pretekle opisane aktivnosti so imele pomembno vrednost, saj strokovne delavke poročajo o navdušenju in večji želji po okušanju ter zaužitju ponujenega masla, medu in mleka. Slednje izpostavljajo še v eni izmed enot vrtca, ko so v tednu slovenske kulinarike en zajtrk zaužili v telovadnici, ki so jo spremenili v prekrasno dekorirano jedilnico, obrok pa zaužili z mlajšimi ali starejšimi prijatelji ter se tako še podružili.

Ob opazovanju otrok smo strokovne delavke prišle do spoznanja, da nekatere jedi in hrana s strani otrok ni preveč dobro sprejeta oz. da se ob uvajanju nove hrane večkrat pri otrocih sprva pokaže odpor, zato smo se denimo pri zajtrku odločile, da otrokom vsakokrat ponudimo čisto majhen košček kruha z namazom ali drugim dodatkom kot pokušino, pri čemer smo jih s svojim zgledom spodbujale, k okušanju in privajanju na nove okuse, tako tudi pri kosilu, ko smo jim npr. raznolike zelenjavne dodatke sprva ponujale v manjših količinah in po želji še dodajali. Strokovni delavki enega izmed oddelkov izpostavljala željo po krepitvi večje samostojnosti pri hranjenju in spodbujanje uživanja raznovrstne hrane, zato sta pričeli z drugačno organizacijo obrokov na oddelku – omogočili, da si namaze pri zajtrku dodajo sami, si nalagajo solato ter tako tudi spodbudili prevzemanje odgovornosti za svojo izbiro kot tudi uporabo več pribora – poleg žlice še vilice in noža. Bolj množično uživanje (raznolike) zelenjave je omogočil tudi s strani naših kuharjev pripravljen pisan in pester zelenjavni krožnik za čas malice, včasih pa so strokovne delavke v posameznih oddelkih v spodbudo izdelale »zabavne krožnike«, predvsem pa je bil ob vsem tem najbolj spodbuden zgled sovrstnikov.

Korakamo v objem narave, njenih lepot in danosti

Narava je naša pomembna učiteljica, zato smo se z raznolikimi dejavnostmi trudili že od malih nog spoznavati z njo in njenimi danostmi, živimi bitji, ki domujejo v njej ter razvijati spoštljiv in skrben odnos do vse lepote, ki nas obdaja. V eni izmed enot smo si v letošnjem šolskem letu vse strokovne delavke enotno zastavile, da bomo vsak letni čas »pozdravili« preko čutil in jih tako poimenovali naslednje: pisan objem jeseni (poudarek na barvah), tihi objem zime (poudarek na zvoku, kjer je morda dobro izpostaviti delavnico Zvok vseh zvokov – zvočno kopel z gongi za otroke), dišeč objem pomladi (poudarek na vonju, ena izmed vzgojiteljic tukaj izpostavi izdelavo lastnih naravnih osvežilcev zraka, kjer je bilo toliko poigravanja z vonji) in vodni objem poletja (poudarek na občutku, kjer smo s skupnimi močmi z otroki izdelali limonado in se poigrali z vodo ter ob tem doživeli mnogotera občutja). Ob vsem tem je bilo pomembno, da smo s skupnim raziskovanjem v otrocih prebujale zavedanje o spremembah letnih časov (kaj nam vsako prinese drugačnega) kot tudi tega, kako se spreminja naše telo ob tem in kako moramo zanj skrbeti.

Naše stopanje k naravi se je začelo že takoj v jesenskem času, ko nam narava ponudi mnogotere temu letnemu času značilne/sezonske pridelke, sadje in plodove, barvito listje, zato je ob poročanju vzgojiteljic bila večkrat omenjena t. i. jesenska tržnica, ki je že povsem tradicionalen dogodek. Vse skupaj se začne s pobudo in prijazno pomočjo staršev, ki pomagajo pri zbiranju omenjenega, s čemer se pomembno krepi povezovanje vrtca in družine, kar ima izreden pomen na otroke. Vso zbrano so dopolnili s pridelki iz vrtčevskega vrtnička, katerega so zasadili v spomladanskem času in od takrat dalje skrbno skrbeli, včasih pa smo marsikaj našli tudi na skupnih sprehodi po okolici vrtca. Ob pomoči otrok, ki so aktivno sodelovali in pomagali pri razvrščanju in označevanju pridelkov ter določanju cen, je nastala prava mini tržnica in to kar na igrišču pred stavbo vrtca. Starejši otroci so se prelevili v vlogo prodajalcev, mlajši pa so bili bolj obiskovalci in kupci, ki so v roke prijeli košarice in gumbe kot plačilno sredstvo. Na takšen način so vsi skupaj spoznavali jesenske dobrote in danosti narave, hkrati pa preko izkušenskega učenja spoznavali zakonitosti tržnega dogajanja in seveda na igriv način krepili medsebojne odnose, kot tudi spoznavali socialne vloge, ki jih imamo v družbi ter so pomembne za njihovo bodočnost. Vse to je imelo po svoje tudi pomembne korenine za vzgojo trajnostnega razvoja in zdravega načina življenja, predvsem ob kasnejšem okušanju svežih sadno-zelenjavnih krožnikov in pripravi jedi iz »nakupljenega«, torej se tukaj občuti ta interdisciplinarnost, ki jo vsaka dejavnost ima.

Ena izmed strokovnih delavk pa navaja zanimive dejavnosti raziskovanja sveta zdravih zelišč in dišavnic - njihova povezanost z naravo je bil celoletni projekt, začel pa se je že povsem v začetku, ko je otrok »posvojil« eno zelišče kot simbol označbe njegovega prostora v vrtcu (garderobi, igralnici). Preko letnih časov so spoznavali posamezna zelišča, ki so jih tudi pridno gojili na vrtničku na igrišču, posebno bogato vrednost pa je dodal obisk ene izmed babic otroka v skupini in farmacevtke, ob pomoči katere so preizkušali raznolike čajne mešanice in si naredili tudi svoj zeliščni čaj, ki so ga skrbno zapakirali v izdelane vrečkice. Tudi njihova praznovanja rojstni dni so bila prepletena s to tematiko, zato je slavljenec dobil posebno mešanico čaja in glineno skodelico, ki jo je vnaprej tudi povsem sam ustvaril – pobarval in glaziral. Celoten projekt pa je bil tudi ovekovečen s skrbno zbranimi zapisi, vtisi otrok in risbami, kar sta strokovni delavki zbrali v Tulipanov dnevnik zelišč. Vse skupaj je imelo pomembne koristi za krepitev čutnega zaznavanja otrok in razvijanja odgovornosti do narave na nekoliko drugačen način, kot se ga morda v večji meri navadno poslužujemo v vrtcu.

Zopet se je tukaj pokazala korist zapisane besede, saj strokovne delavke navajajo, da so skupaj z otroki posegale po pravljicah in pesmicah, ki so se jih učili in tako spoznavali naravo in vse, kar nam ta daje. Tako so denimo spoznali pravljico Razbita buča, kateri je sledilo izkustveno raziskovanje – dolbenje prave buče in tako ustvarjanje hiške za miško iz pravljice, vsebine pa seveda niso kar zavrgli, pač pa so nekaj semen posušili in jih kasneje pojedli, nekaj pa so jih dali kaliti, da so na svoje oči otroci spremljali, kako iz teh zraste nova rastlina.

Tudi najmlajši so spoznavali svet naravnih lepot, ko jim je vzgojiteljica izdelala jesensko senzorično škatlo, ki jih je privabljala k opazovanju, prepoznavanju in poimenovanju, vonjanju in tipanju, razvrščanju po obliki in barvi ter tudi uporabi v namen improviziranih instrumentov. Druga navaja, da so se podali v svet likovnega ustvarjanja s pomočjo naravno ustvarjene barve iz soka rdeče pese, s katerim so pobarvali jabolka, sledjo so tudi vonjali in nenazadnje bi jo lahko tudi okušali.

Veliko strokovnih delavk pa je poročalo o usmerjenosti v vzgojo življenja, torej spodbujanja otrok k skrbi za posajene rastline, seveda pa pred tem skupno polnjenje lončkov z zemljo, polaganje semen v lončke, opazovanje rasti in veselje ob novih opažanjih razvite rastline. Ena izmed strokovni delavk skupin mlajših otrok navaja, da je otroke po njihovih zmožnostih vključila v sejanje rož kapucink, katerih rast so opazovali, po predhodnem opazovanju vrtičkov v bližini vrtca pa so se ga odločili urediti sami in to kar na terasi pred igralnico, pri čemer so jim na pomoč priskočili starši, ki so prinašali raznolika semena in sadike. Slednje jim je omogočalo mnogotere možnosti pogovora o rasti rastline, skrbi zanje in uporabi pridelkov, najkonkretnjša izkustva in hitro pot iz vrtička do želodčka. Tudi starejši so s pomembnim zavedanjem aktivno pomagali pri grabljenju listja v jesenskem času, katerega so odložili v visoke grede in se pogovarjali o koristnosti omenjenega dejanja, saj zimski čas omogoči zemlji počitek, ki jo potrebuje. Spomladi so listje odstranili, opleli, razrahljali zeljo, izkopali luknje, nato pa z velikim veseljem in zanimanjem za prihajajoče dogajanje posadili raznoliko zelenjavo, robidnice in zelišča. Na takšen način so preko najbolj konkretnega izkustva in občutja odgovornosti spoznavali, kaj potrebuje rastlina za rast, kar so si tudi ogledali preko posnetka in informacije iskali v knjigah, nenazadnje je njihov razvoj v otrocih spodbujal zaznavno veselje in ponos. Ena izmed strokovnih delavk pa navaja, da so se odločili spoznati postopek sajenja drevesa in pomena njegove zaščite, kjer jim je pri vsem na pomoč priskočil hišnik, s tem pa se je v njih morda prebudil še nov spekter odgovornega odnosa do okolja. Slednje pa so starejši otroci nadgradili z obiskom vrtnarije v bližini vrtca, kjer so imeli možnost spoznati raznolika orodja in sadike, ki jih tam vzgajajo, si tudi izbrali nekaj zelenjavnih sadik in zelišč, katere so kasneje posadili v visoke grede, kar je ugodno vplivalo na zavedanje pomena samooskrbe, kot tudi na samostojnost in spodbujalo otroško radovednost. Naveden pa je bil tudi še en zanimiv primer, ko so otroci po spomladanskem obisku gozda s sabo v vrtec prinesli želode, pri katerih so opazili, da imajo izraščene »repke«. Preko tega so se naučili, da želodi kalijo in iz njih lahko zrastejo drevesa – hrasti, ker pa je bila radovednost prevelika, so se odločili, da jih posadijo v cvetlično korito, skrbijo za njihovo rast in ob koncu šolskega leta so tako majhne hraste presadili ter jih vročili otrokom za domov. Starše so spodbudili, da ga skupaj posadijo na primerno mesto in opazujejo, kako bo rasel in se razvijal, tako kot tudi otroci sami tekom mesecev in let.

Naravo pa smo raziskovali tudi z obiski gozda (kot primer sta tudi Jurčkov gozd in Mlinčki Suhadole), do katerega nas je pripeljal mestni avtobus ali pa smo se do njega odpravili peš, saj nam je le-ta omogočil neposreden stik z naravo in še drugačne izkušnje. Tako so otroci imeli možnost raziskovanja gozdnih poti, odkrivati drevesa, rastline in morebitne živali, izdelali

in dopolnjevali so gozdno hiško iz vej, nabirali kostanje, opazovali različne gobe ter se tako najbolj konkretno učili o naravi ter razvijali odgovornost in spoštljivost do okolja. Slednji obiski so hkratno tudi spodbujali in krepili gibalne zmožnosti ter domišljijo in medsebojno povezanost ob igri skrivalnic, obenem pa vzgojiteljice navajajo, kako dobri opazovalci so otroci sčasoma postali in še toliko bolj razumeli pomen varovanja okolja. V mesecu maju pa so otroke nekaterih skupin presenetile študentke BIC-a, ki so pripravile zanimive naravoslovne delavnice, omenjena je ena, ki je otroke v največji meri navdušila, in sicer pobližje spoznavanje z živalmi. Veliko pozornost otrok so pritegnili polži ahatiki, predvsem njihovi mladički, zato se eni izmed igralnic pridružita dva – poimenovana Strela in Maks -, ki sta postala ljubljenska skupine. Skrb za živo bitje je otrokom omogočilo drugačne in dragocene izkušnje in nadgradnjo spoštljivega odnosa do živih bitij in ustreznega ravnanja z njimi, saj so jih negovali, hranili ter spremljali njihovo vedenje in potrebe. Obenem je to dajalo pozitivne možnosti za razvoj empatije, občutek skrbi in pomenu varovanja živali in naravnega okolja, pomembno vrednost pa je imelo na skupinsko dinamiko, saj je med otroki potekalo veliko dogovarjanja, sodelovalnosti in medsebojne pomoči ob skrbi. Skrb za živali je torej v omenjeni skupini postal pomemben del vsakdana in potekajočega vzgojnega procesa, ki ja na povsem naraven način tako povezal učenje, igro in razvijanje socialnih veščin. Tudi ena izmed vzgojiteljic otrok najmlajše skupine navaja, da je otrokom približala naše okolje in živali s tem, ko je v igralnico prinesla polžke. Sprva je dejavnost začela s spoznavanjem slikopisa o polžu (A. Štefan), ki sta ga s sodelavko ustvarili na velik formatu, da so pri »branju« lahko pomagali že otroci, prepevali pesem Polžek (M. Voglar) in se gibal kot polžki po igralnici. Igrali so se igrice skrivanja kot polžki, rokovali s pravimi polžjimi hišicami in jih šteli, izdelovali polžke iz slanega testa. Opazovali so pravega polža, ki so mu uredili domek v steklenem kozarcu (omogočal dobro opazovanje), kateremu so naredili luknje v pokrovu, da je k njemu prihajal zrak, v vrtčevsko kuhinjo pa so se odpravili po nekaj solate, da so ga nahranili. Polžek se je aktivno gibal tudi, ko so ga položili na mizo ali pa roko nekaterih, ki so se ga upali prijeti (s tem premagali strah), po tednu dni pa so ga spustili nazaj v naravo. Tudi vrtčevsko igrišče je omogočilo najdbo in opazovanje polžkov, katerim so nastavili tudi ovire (vejice), da so opazovali, kako jih premagujejo. Sledenje so povezali s svojim gibanjem – v igralnici postavili vrvi in se kot polžki gibal čez, pod, nad njimi ... Ob koncu so izdelali še krajši filmček, ki je lepo prikazoval njihova doživetja, seveda pa je bil najpomembnejši pridobljen občutek nežnosti do živih bitij.

Še toliko bolj pa smo naravo raziskovali v spomladanskem času, ko smo obiskovali travnike ter spoznavali živa bitja na njem, kar je pozitivno vplivalo na posameznikov stik z naravo, ki je hkratno spodbujala gibanje, razvijala čute in krepila zdrav odnos do okolja.

Otroški prstki varujejo naše naravno okolje

V otrocih je že od malih nog potrebno prebujati občutek skrbi za naravo, njihove vplive za »zdrav« planet, razvijati okoljsko zavest, občutek odgovornosti in medsebojnega sodelovanja – recikliranja. Tekom leta smo se trudili kar nekaj pozornosti nameniti našemu prelepemu planetu, pogovore so vodila izkustva ali pa slikanice (npr. eko pravljica z dramatizacijo O miški, ki je iskala sir (M. Košmrlj)), kjer so otroci pridobili tudi nekaj spoznanj o pomembnosti ločevanja odpadkov kot tudi o onesnaženosti morja, zraka in narave, škodljivih vplivih na naravo (odpadki, tovarne, avtomobili ...). S skupnimi močmi smo iskali rešitve, kaj lahko mi z vsakodnevnimi dejanji storimo za našo naravo. Že zgolj preko opazovanja narave na sprehodih in zbiranjem odpadnega materiala so otroci pridobivali ljubeč odnos do okolja ter se preko konkretnega izkustva učili, da ne trgajo rastlin kar po nepotrebnem.

Tako denimo se veliko strokovnih delavk poslužuje ogledov ločevalnih otokov in prepoznavanja raznolikih smetnjakov v okolici vrtca, s skupnimi močmi z otroki pa so izvedle tudi mini čistilno akcijo in tako spremenili obdajajoče okolje na lepše. Prav tako pa smo posegali po raznolikih odpadnih embalažah, škatlah, tulcih, časopisnem papirju, zamaških in pokrovčkih ipd., ki smo jih zbirali skupaj s starši in ob podpori vrtčevskega osebja, slednje smo odrasli uporabili za izdelavo privlačnih didaktičnih materialov, ki so pomembno krepile ročne/prstne spretnosti, koncentracijo in pozornost ali kot pripomoček za dejavnosti (razvrščanje in prirejanje, štetje, pri gibanju, za konstrukcijo), nastala so zanimiva glasbila, čutna pot, prometni, morski in senzorni kotiček, ki so bili zelo priljubljeni. Pogosto pa smo jih ponudile otrokom kar za (simbolno) igro in ustvarjanje, nastalo je toliko najrazličnejših izdelkov, ki so pomembno krepili otroško ustvarjalnost, domišljijo, matematične spretnosti in sodelovanje. Tudi rojstnodnevna pozornost otroku v eni izmed skupin je bila izdelana iz odpadne embalaže – privlačno okrašena tulčasta embalaža za shranjevanje. Nekaj starih majic so otroci ob pomoči preoblikovali v vrečke za umazano perilo, ki pridejo še kako prav ali pa jih uporabili v namen zaščitne majice pri ustvarjalnih dejavnostih za ohranitev naših oblačil – tako so dobili konkretno izkustvo možnosti ponovne uporabe oblačil. Tako navaja tudi strokovna delavka, ki je izvedla dlje trajajoči projekt Moj planet, v katerem so zbirali odpadni material, ki je imel obenem še humanitarno noto, saj so želeli, poleg prispevka k čistejšemu planetu, pomagati tistim, ki pomoč potrebujejo – junakom 3. nadstropja (otrokom z rakom). Otroci in starši kot tudi strokovne delavke smo zbirali in prinašali plastenke (od dveh decilitrov do treh litrov) in pokrovčke ter jih odlagali na skupno dogovorjeno mesto, kjer se je v enem mesecu zbralo več kot 500 plastenk, kar nas je vse napolnilo s ponosom. Tako smo začutili moč skupnega delovanja, pomen odgovornega ravnanja z odpadno embalažo in vsi skupaj drug drugemu kot tudi lokalni skupnosti dokazali, kako lahko vsak prispeva nek delček za boljši svet.

Otroci starejših skupin so imeli možnost obiska Hiše eksperimentov, kjer so jim tamkajšnji delavci pripravili delavnico o elektriki, ki je otroke zelo pritegnila in spodbudila v njih mnogo vprašanj, zato ena izmed vzgojiteljic navaja, da se je odločila le-to nadgraditi. Poleg pogovorov o (ne)obnovljivih virih energije, ki so jih razvrščali, so na sprehodih iskali sončne elektrarne, si ogledali posnetek delovanja elektrarn, katere imamo v Sloveniji. Usmerili so se tudi na varčevanje energije in iskali načine, kako lahko v vrtcu in tudi doma skrbimo za to, na kar so tudi opominjali drug drugega pri vsakodnevni uporabi vode, elektrike ... Vsa ta spoznanja so zaokrožili s tematsko pripravljenem kvizu in izdelavo najljubše, okolju prijazne elektrarne s tehniko asemblaž.

Ena izmed vzgojiteljic navaja večkratne obiske gozda, katerega so se odločili »polepšati« s čistilno akcijo in urejanjem, v kar so s svojim zgledom spodbudili tudi vse mimoidoče z izdelavo in izobešenjem piktogramov na drevesa, ki so opominjali na primerno obnašanje in ravnanje z odpadki, ko smo v naravi. Našo skrb za okolje smo pridno ovekovečili preko zapisov, fotografij, denimo nastale didaktične pripomočke pa so lahko starši opazovali in preizkusili tudi na zaključnem srečanju ob koncu šolskega leta, t. i. Cicibanovem dnevu, ko smo se vsi zbrali na vrtčevskem igrišču.

Današnji dan je pomemben za zdravje

Tekom leta se nam je ponudilo mnogo priložnosti ob raznolikih svetovnih in mednarodnih dnevih, da smo z otroki raziskovali nekatere, tudi za zdravje, pomembne teme, včasih smo le-to spoznavanje še razširili ter tako poglobili spoznanja in veščine. Velikokrat so nam bili v

pomoč poučni, vsem dostopni videoposnetki o Kapljici in Listku, kjer lahko lažje v otrocih prebudimo zavest o tem, kako lahko vsakdo prispeva k čistejšemu okolju, kar so otroci za boljše podoživljanje denimo tudi likovno upodobili.

Tudi najmlajši smo se odločili, da obeležimo Svetovni dan hoje (15. 10.), in sicer s sprehodom, ki smo ga slikovno ovekovečili in izobesili na oglasno desko ter tako tudi starše spodbudimo k ozaveščanju pomena hoje za vsakogar, predvsem pa privzganje želje pri otrocih, saj je to najpreprostejša gibalna aktivnost, ki ne potrebuje nobenih pripomočkov. To je tudi svojevrsten prvi korak k zdravju in trajnosti.

Obeležili smo Svetovni dan hrane (16. 10.), ko je ena izmed vzgojiteljic skupaj z otroki izdelala recikliran didaktični pripomoček »sadje« in »zelenjava« ter pokrovčke s sličicami razvrščala v dve skupini – je/ni sadje, kasneje pa so ga uporabili za igro spomina, več strokovnih delavk pa navaja v tem dnevu preproste kuharske delavnice in pametno izrabo sadja, ki je ostajal izpred prihodnjih dni.

Na Svetovni dan otroka (20. 11.) so otroci več skupin, ki imajo igralnice na skupnem hodniku, izvedli skupno dejavnost, t. i. »Pokukajmo k sosedom«, kjer so imeli možnost prostega prehajanja med oddelki in izbiranje različnih zanimivih aktivnosti (igre vlog zdravnika, dejavnosti za krepitev drobnogibalnih spretnosti prstov in rok, koordinacije oko-roka in koncentracije ter raziskovanje senzorne sobe), obenem pa so tako krepili medsebojne stike. Vse to je pomembno za dobro počutje vsakogar v vrtcu, torej so strokovne delavke tudi preko zgoraj opisanih aktivnosti pomembno posegle na področje zdravja otrok.

Svetovni dan vode (22. marec) je spodbujal že pri mlajših otrocih pogovor, zakaj je voda (hidracija) za nas pomembna in kako pomaga našemu telesu (za hitro tekanje in močno telo, zdravje ...), kar smo ugotavljali tudi preko primernih knjigic. Naredili smo tudi povezavo vode z letnimi časi: pozimi se igrali s snegom in ledom, ugotavljali, kaj se zgodi s snegom, ko se stopi, poleti izvedli igre z vodo, ki nas je ohladila, ko je bilo vroče. Z vodo so pridno pomagali zalivati rože, vsekakor pa je v največji meri bila zastopana za pitje, saj smo se vzgojiteljice zavedale, da je to najbolj zdrava, osvežilna in naravna izbira, ki je ključna za zdrav razvoj otrok, četudi veliko raje posežemo po sladkih pijačah, smo si to danost iz pipe včasih zato raje popestrili z naravnimi dodatki (limono). Predvsem pa smo uživanje vode spodbudile z lastnim zgledom, saj otroci radi posnemajo odrasle, zato smo se je trudile le-to ponuditi z veseljem, saj jo bodo tako vsekakor prej sprejeli. Proti koncu šolskega leta pa so otrokom omogočile, da so si vodo dozirali sami, kar je še toliko bolj spodbudilo otroke k uživanju.

Pozabili nismo tudi na Svetovni dan zdravja (7. 4.), ko je s skupnimi močmi nastal plakat s tematiko »Kako skrbimo za zdravje?«, kateri je kasneje bil na vpogled tudi staršem, ob njem so se ustavljali ob prihodu/odhodu ter se pogovarjali, kako lahko z majhnimi in vsakodnevnimi dejanji poskrbimo za naše telesno in duševno zdravje. Takšen plakat so prijazno podarili tudi skupini sosednje enote, s katero se povezujejo skozi vse leto in tudi njih opomnili na pomen skrbi za zdravje z več vidikov, posebno vrednost pa je dajal tudi na zaključkih ob koncu šolskega leta po posameznih enotah (Cicibanovem dnevu).

Svetovni dan Zemlje (22. 4.) nas je spodbudil k izpeljavi čistilnih akcij na raznolike načine, a izkazalo se je, da smo na vrtčevskem igrišču pobrali veliko več vejic in grabili listje, kot da bi pobirali odpadke, kar je spodbudno. Omenjeno so otroci s svojimi močmi preložili v samokolnice in odpeljali v zabojnik za biološke odpadke, ob tem pa pridobili nova znanja,

veščine in to aktivnost doživeli kot prijetno in potrebno sodelovanja. Tudi druga vzgojiteljica navaja, da so si ob tem dnevu ogledali globus našega planeta in ugotovili, kako raznolik in čudovit je, ravno zato pa so ob pogovoru s tem prišli do pomembnega spoznanja, da moramo za njeno ohranjanje za Zemljo skrbeti in ne smemo odpadkov metati v naravo, pač pa jih ločevati, saj se bo tako ohranilo zdravje nas ljudi in narave. V skupini najmlajših pa je potekala nekoliko drugačna dejavnost, saj so v dopoldnevu skupaj pregledovali slikanice, opazovali, katere so strgane in poškodovane, k sreči nobene ni bilo treba zavreči, kar je ugodno vplivalo na naravo, smo jih pa zato skupaj zalepili in »popravili«, da bodo primerne še za nadaljnjo uporabo, četudi so vsakodnevno v rokah otrok in se še učijo ustreznega ravnanja z njimi.

Več vzgojiteljic navaja spoznavanje pomena čebel (Svetovni dan čebel, 20. maj) za naše zdravje in ohranjanje narave ob njihovem dnevu ter njihovih pridelkov. Hkratno se je tukaj ponudila priložnost, da so z otroki utrjevali pomen čebelarstva za prehrano, ohranjen biotske pestrosti in posredno tudi našega planeta. Ena izmed skupin je dobila tudi neprecenljiv obisk dedka enega izmed otrok, ki se je z oddaljenega kraja Slovenije pripeljal v naš vrtec, prinesel čebele v prozorni varnostni posodi, kar je otrokom omogočilo neposredno in varno opazovanje teh živih bitij ob blizu in seznanjenje z vedenjem, kako pomemben je vsak delček čebelje družine, tako kot smo tudi vsi mi. Strokovni delavki točno te skupine pa sta obe polni znanja s področja čebel, zato so se tej tematiki še bolj posvetili in se potrudili na raznolike načine predstaviti ta mala živa bitja, njihov pomen, čebelje pridelke, ki so jih tudi okušali, orodja in pripomočke, ki se pri delu z njimi uporabljajo, opazovali so satovje, izdelovali sveče iz čebeljega voska. Seveda pa so dejavnosti povezali z likovnim ustvarjanjem ter tako s ponosom tematsko okrasili igralnico – s skupnimi močmi so nastali pisani plakati, model čebele, ponazoritev modela panja in satovja ter čebelje družine, ustvarili panjske končnice. Z vsem tem so otroci imeli možnost začutiti pomen naravnih danosti, ki nam ji okolje ponuja ter pridobili zavedanje, kako pomembno je živeti v sožitju z naravo, obenem pa je bil izpostavljen vidik naravne in lokalne hrane. Spet druga strokovna delavka prav tako navaja skupno obeleženje svetovnega dneva čebel, kjer so ob pogovoru in preko literature spoznali, da čebel ne potrebujemo zgolj za pridelavo medu, ampak, da brez njih ne bi bilo vsega sadja in zelenjave, zato tudi ni dobro prehitro pokositi travnike. Iskanje informacij je obrodilo sadove na način, da so našli zabavno dejstvo, in sicer, da imamo ponekod zelene strehe, kjer rastejo rastline za čebele, kot tudi to, da z vsemi avtomobili in podobnimi prevoznimi sredstvi, krčenjem travnikom in grajenjem stavb ter cest čebelam žal škodujemo. Tudi oni so se naučili deklamacijo o čebelah in izdelali likovni izdelek – čebele s panjem.

Milo, voda, hop – bacilom in umazaniji rečemo stop!

Zelo pomembno je, da otroke že od malih nog seznanjamo in učimo o pomenu čistih rok, saj želimo, da umivanje postane dobro vgrajena navada, zato je veliko pogovorov nanese na to, kdaj in kako si je potrebno umivati roke – pred in po obrokih, po uporabi stranišča/kahlice, po igri na prostem ... Ravno iz tega vidika smo vsakokrat strokovne delavke pristopale na igriv, zanimiv, prijeten in spodbuden način, ki je bil posnemajoč, v kar smo spodbujali tudi starše. Tako denimo smo si pri najmlajših za lažjo časovno orientacijo pomembnosti vtiranja/drgnjenja mila med dlanmi in prsti prepevali pesmico Ringa raja in tudi Ko si srečen ali pa smo temeljito umivanje izvedli ob pomoči gibalne zgodbe »traktor«, kjer so s prsti, ki so bile kot grablje, »pograbili« umazanijo med prsti, v notranjost dlani pa so s tremi prsti naredili luknjo itd. Postopek slednjega so strokovne delavke tudi v vsakokratni opomin izobesile v obliki plakata v umivalnici. Ena izmed vzgojiteljic navaja, da so si včasih v jutranjem krogu vzeli čas in »na

suho» umivali roke ter za vsak gib določili spremljajočo besedo (žiga-žaga, cik-cak, cigu-migu), kar je otrokom omogočilo lažjo zapomnitev vrstnega reda in vseh potrebnih »gibov« za čiste roke. Zelo dobro primerljiva situacija potrebe po dobrem umivanju rok, na katerih so navadno skrite umazanije in bacili, so bile s prstno barvo popackane roke po likovnem ustvarjanju, zato smo morali kar »pridno« poskrbeti, da smo odstranili/»zbrisali« vso barvo. Prav tako pa so se v eni izmed skupin poslužili uporabe vlažne zemlje, nanešeno na dlani in zopet so tako med umivanjem otroci budno spremljali, kjer ostane še umazano, če celotne površine ne podrgneš zadosti. To dejavnost si vzgojiteljica želi v naslednjem šolskem letu nadgraditi tako, da bo skupaj z otroki raziskovala, kaj vse čez dan primemo v roke in koliko umazanije se zato nabere na naših dlaneh.

Otrokom se hitro mudi k igri oz. ob kopici vseh dražljajev hitro pozabijo na umivanje rok, tako tudi navaja ena izmed strokovnih delavk, da je to zaznala v času odvajanja od plenice, ko je otroke tako prevzela uporaba stranišča/kahlice, da so sprva povsem pozabljali na higieno rok, zato sta s sodelavko ob izhodu iz straniščnega dela izobesili sliki dečka in deklice, ki kažeta na (umite) roke in spodaj zapisali vprašanje »Imaš čiste roke?«. Ta aplikat je otroke opominjal/spomnil, če so si jih pozabili umiti, zato sta jih tudi spodbujali k ubesedenju ob storjenemu dejanju – »Imam čiste roke.«, kot tudi, da na to opomnijo drug drugega. Navajata, da proti koncu šolskega leta skorajda nihče ni več potreboval posebnih »opominov« naj si umije roke. V ta namen pa je vzgojiteljica postopek umivanja fotografirala in naredila slikovno podporo, ki jo je izobesila v umivalnici.

V veliko pomoč so nam bile tudi ustrezne/primerne (otroške) knjige/slikanice, ki so dodobra spodbujale pogovor in kasnejše konkretno umivanje, kot npr. Ne liži te knjige, Krokodil in trebušna viroza ali pa poučni videposnetki, ki o prikazovali pravilno umivanje rok. Za lažje razumevanje so se nekatere vzgojiteljice poslužile poskusa z bleščicami, ki je malim otroškim možganom omogočil neolikšen vpogled in razumevanje v to, kako se bacili prenašajo, četudi jih ne vidimo, kot tudi poskus s poprom in milom, ki je lepo prikazal, zakaj je uporaba mila pri umivanju tako zelo pomembna. Prav tako ene izmed zaposlenih v našem vrtcu omenjajo, da so čistočo rok po skupaj z otroki ob prihodu z igrišča preverjale tako, da so z dlanmi večkrat potolkli po mokri mizi in hitro se je izkazalo, kako dobro so očiščene. Tudi kapljični prenos pri kašljanju in kihanju se več kot očitno da lepo ponazoriti s pritiskanjem pršilke z vodo, tako je otroke obiskala deklica Metka (fotografija obraza s prilepljeno pršilko), ki je bila prehlajena in je »sejala« bacile kar naokoli. Iz slednjega so otroci s skupnimi močmi ugotovili, kako pomembno je, da kašljamo in kihamo v rokav. Celotno izkušnjo so še nekoliko zabavneje zaključili z likovnim ustvarjanjem – bacila in papirnatega krožnika, cofov in kosmatenih žičk.

Nasmeh brez skrbi, če zobek ne boli!

V veliko pomoč je tudi nam, strokovnim delavkam, če nas obišče strokovnjak z določenega področja, ki še toliko bolj pritegne otroke in pomembno ozavešča o določeni tematiki, npr. s področja zobne higiene (zobna asistentka iz ZD Bežigrad), ki lepo zaokroži, najbolj konkretno in na primeren, igriv način navede/pokaže nekaj ključnih informacij ob ustreznih prinesenih pripomočkih. Najstarejše otroke je preko pogovora o zobeh, njegovi sestavi, možnosti nastanka kariesa in učinka sladkarij na ustno zdravje, podučila tudi o pravilnem umivanju zob (od zgoraj navzdol, krožno in po vseh ploskvah) in skrbi zanje, kar je storila na veliki ročni lutki v obliki krave z veliko zobno ščetko, nekaj pripomočkov so lahko ob koncu tudi otroci

preizkusili. Gospa je poudarila, naj opomnimo tudi starše o pomembnosti skrbi za ustno higieno ter da naj pri tem otrokom pomagajo in jih usmerjajo.

Otroci so po obisku z vzgojiteljicami še bolj raziskovali to tematiko in se poslužili spoznavanja poučne slikanice Ah, ti zobki (S. Tiourina) in zgodbe Krokodilji zobobol, barvali tematske pobarvanke, čistili »plastificirane« zobe, se pogovarjali o tem, zakaj ne posojamo svoje zobne ščetke, zakaj prvi zobki izpadejo ... Predvsem pa jih je zanimala pripoved otrok o njihovih izkušnjah – kdo jim doma pomaga pri umivanju, kdaj jih umivajo, kaj še potrebujejo poleg zobne ščetke, o obisku zobozdravnika ipd. Vso to dejavnost so nadgradili s tem, da so v reklamni letakih izrezovali različne slike živil/hrano, ki so jo potem (z obrazložitvijo) pravilno razvrstili in prilepili na plakat, ki je prikazoval, katero živilo je/ni dobro za naše zdrave zobe oz. se šli igro razvrščanja slik živil v dve skupini – »prijazna« in »neprijazna zobem« ob podpori obrisa zoba, ki je imel vesel in drugi žalosten izraz obraza. Prišli so do ugotovitve, da je jabolko veliko bolj zdrava in boljša izbira kot bomboni, saj so le-ti škodljivi in bi si jih morali zato privoščiti zelo poredko ter si potem obvezno dobro umiti zobe. Tako so spoznali razliko med živili, ki so koristna za zobe (sadje, zelenjava, mlečni izdelki) in tistimi, ki zobem škodujejo (sladkarije, gazirane pijače). Preko vsega tega so otroci spoznali, zakaj je pomembno redno ščetkanje zob in kaj se lahko zgodi, če jih zanemarimo. Zato je tudi koristna pesmica o umivanju zob, ki so jo v eni izmed skupin spoznali in jo dobro usvojili, da je bilo to opravilo bolj zabavno in poskrbelo za zadostno časovno umivanje zobnih ploskev.

Ko si zdravje in umetnost podata roke ...

Strokovne delavke smo se otrokom preko celotnega šolskega leta trudile pripravljati bogat kulturni/umetniški program, ki je omogočil doživljanje, spoznavanje in uživanje v različnih umetniških zvrsteh, obenem pa možnosti izražanja čustev in občutij, kar imam pomemben vpliv na njihov razvoj in duševno zdravje.

Ponujale smo raznolike aktivnosti s področja umetnosti (oblikovne, glasbene, plesne, dramske in likovne), nekatere so bile načrtovane, druge izvedene povsem spontano, na podlagi tega, kamor so nas »peljali« otroci, prav tako več strokovnih delavk navaja, da so otrokom bili nekateri likovni materiali na voljo vsakdan in vedno v »likovnem kotičku«, drugi pa ob različnih priložnostih. Tako so zapisale, da so nekateri starejši otroci obiskovali obogatitveno dejavnost »glineni lonček«, kjer so spoznavali lastnosti gline, orodja za oblikovanje, izdelali nekaj zanimivih glinenih umetnin, a najpomembnejše je bilo, da so se ob vsem tem sproščali in izražali preko umetnosti. Posebno vrednost in doživetje je dodala praznična delavnica v mesecu decembru, ki je bila zorganizirana prav v vseh enotah našega vrtca, kjer so otroci skupaj s starši, ob usmeritvah strokovnih delavk oddelka in ob ponujenih materialih, ustvarili zanimive okraske in izdelke, ki so v tem zimskem mesecu krasili naše prostore. Vsekakor je na dobro počutje otrok in doživljanje raznolikih čustev vplival tudi spremljanje več predstav, kot npr. lutkovne in druge predstave: Mala miška in veliko rdeče jabolko, Oliverjeva kapa, Dobri snežak, Nekega zimskega dne, Lačna gosonica, Zgodba o snežaku s srcem, Lov na pošast, O miški, ki je zbiral pogum, Polž na potepu na kitovem repu ..., ki so bile izvedene znotraj oddelkov, tudi na ravni celotne enote vrtca, včasih pripravljene s strani strokovnih delavk, drugič pa so jo izvajali tudi otroci sami ob podpori vzgojiteljic.

Tako ena izmed strokovnih delavk navaja tudi projekt, poimenovan Kuharica Lili na obisku, v katerega je vključila lutko na kuhalnici, ki je bila v veliko pomoč in spodbudo, saj jih je motivirala k aktivnemu sodelovanju. Slednja jih je pomembno spodbujala v času vseh obrokov k uživanju

in poizkušanju raznolike zdrave hrane, obenem pa zagotovila zanimanje za pripravo enostavnih jedi. Lutka jih je usmerila k razmisleku o tem, da ni prav, da se hrana meče stran/po nepotrebnem, da je pomembno, da jo spoštujemo in s tem varujemo naravo, kako lahko z majhnimi dejanji, kot so ločevanje odpadkov in zmanjševanje zavržkov, pomembno prispevamo k ohranjanju narave. Lili je imela ključno vlogo v skupini, da so otroci bili pripravljeni sprejemati nove informacije polni radovednosti, tudi na konkretnije načine jim je prenesla pomembna sporočila in zavest o zdravem načinu prehranjevanja in varovanju okolja, ki je pomembna, da jo prenesejo v vsakdanje življenje in svojo bodočnost.

Povezali smo se na ravni vrtca, kjer je potekal t. i. »kulturni sprehod«, kjer je vsaka enota omogočala doživljanje področja kulture, ena izmed enot navaja pripravljeno Lenkino galerijo, kjer so se otroci predstavili s svojimi portreti ter nekaterimi upodobitvami likovnih del znanih slovenskih slikarjev, obenem pa je bil omogočen ogled raznolikih knjig na temo umetnosti in fotografiranje v »umetniškem foto kotičku«, druga izpostavlja izvedeno glasbeno delavnico, tretja je izvedla predstavo o gospodu Prešernu na otrokom prilagojen način, četrta pripravila igralne situacije in pripomočke, kjer se pričakuje kulturno vedenje (npr. obrok – miza z raznolikim jedilnim priborom).

Več skupin je izvajalo tudi posebno glasbeno dejavnost z naslovom Glasba nas povezuje, kjer so pri otrocih spodbujali poslušanje, glasbeno izražanje ter obenem povezovanje z družino in skupnostjo. Tako so k sodelovanju povabili starše otrok in njihove znance, ki so glasbeno dejavni oz. morda igrajo kakšno glasbilo, kar je omogočilo otrokom, da so se srečali z živim izvajanjem glasbe in spoznali številna glasbila (flavta, saksofon, trobenta, piano, kitara, ukulele, harmonika, bobni, različna tolkala). Navajajo, da so obiski potekali tako, da je gost (včasih je bila to kar strokovna delavka) sprva predstavil svoje glasbilo, razložil njegovo delovanje, zgradbo in način igranja ter zaigral krajšo skladbo ali melodijo. Otroci so polni zanimanja/radovednost in veselja spremljali dogajanje, kasneje pa dobili možnost, da glasbilo tudi sami preizkusijo. Z vsem tem se je pomembno razvijala njihova slušna zaznava, motorika, osnovno razumevanje ritma in melodike, obenem pa je bilo to čudovito glasbeno doživetje, ki je v vsakomur zagotovo prebujalo mnogoteri občutja. Ob koncu so s skupnimi močmi s staršem/gostom zapeli še kakšno vsem poznano otroško pesem in/ali zaplesali, kar je posebno poudarilo povezovalno moč glasbe, ki preseže vse starostne in jezikovne meje, hkrati pa je bil to dober primer medgeneracijskega in skupnostnega sodelovanja, ki nas pomembno bogati. Dejavnosti so vzgojiteljice nadgradile še s kasnejšim pogovorom in izražanjem občutij, tudi preko risbe/slike, ki je včasih dala še tolikšno večji vpogled v nekatere, sicer bolj zadržane, posameznike.

Lepe besede in skrbna dejanja pobožajo našo dušo

V otrocih smo želele prebuditi spoznanje, da prijazna besed lahko polepša dan in pomaga graditi dobre odnose, zato se posledično vsakdo lahko počuti dobro. K temu smo z lastnim zgledom želele spodbuditi tudi otroke, saj nasploh opažamo, da se v hitrem tempu vsakdana pomen vljudnosti žal pogosto kar pozablja/izgublja, vsi pa si zagotovo želimo vzgojiti spoštljive in razumevajoče osebe, ki bodo krojile prihodnost in nove rodove.

Ravno zato je bil tako zelo pomemben pogovor o pomenu vljudnosti, izražanja prijaznih besed in spoštljivega pristopanja drug do drugega. Le-to smo najlažje utrjevali skozi vsakodnevne situacije (povsem spontane in načrtovane), preko igranja iger vlog, tematsko usmerjenih pravljič ter se tako učili uporabe in pomembnosti vljudnostnih izrazov, kot so prosim, hvala,

oprosti, dober dan, nasvidenje ... Slednji so prav tako pomembno vplivali na dobre socialne stike, ki so ključnega pomena za zdrav razvoj otrok (nenazadnje tudi za nas odrasle), vrtec ima mnogotere razsežnosti, ki jih domače okolje na tem področju nima, zato se tudi večkrat osredotočimo na nadgradnjo tega. Včasih je to koristno tudi iz vidika prihoda sorojenca v družini, kar je otroku pripomoglo k lažjemu sprejemu novega člana. Sprva sta vzgojiteljici dejavnosti izvajali preko skrbi za dojenčke – pogovor o tem, kaj dojenčki potrebujejo, zmorejo, kakšno pomoč jim moramo nuditi. To je vodilo v preoblikovanje igralnice v prostor za skrb dojenčkov - nastala je previjalnica, kuhinja, spalnica, jedilnica ipd. in otrokov povsem naravni instinkt je bil poskrbeti za nebogljenca bitjeca, tako, da so jih hranili, pokrivali, vozili ... Igro so zagotovo popestrili in dvignili na višji nivo še dodani pripomočki in elementi, kot so prava miniaturna posoda za v kuhinjo, oblačila, pokrivala, vozički ... Otroci so kaj hitro začeli s posnemanje svojih staršev, ki se odpravijo v službo in pripeljejo otroka v vrtec; mamice so dobile vozičke in so »klepetale« na klopici. Strokovni delavki sta bili pozitivno presenečeni, kako se je igra razvijala in trajala dlje od pričakovanega, pri čemer so imeli pomembno vrednost izdelani aplikati o dojenčkih in malčkih po igralnici. Tukaj pa se je izkazala ključna vrednost odraslega, ki se pridruži igri otrok in jo dvigne na višji nivo na način, da sta vzgojiteljici vanjo vpletli ustrezna pravila za medsebojno igro – ne vzemamo igrač prijateljem, se ne pretepamo in grizemo, igrače pospravimo za sabo ipd. Dejavnost je tako ponudila nove možnosti, in sicer razširitev in poglobitev v tematiko prijateljstva – kdo je to in kako se med seboj vedejo. Skupaj so spoznali, da je prijetno, ko za nekoga narediš nekaj lepega/prijaznega, v otroškem svetu je to lahko tudi, da si »preberejo« pravljico, izmenično uspavajo pri počitku, pospravijo stol za prijateljem, mu pomagajo pri urejanju v garderobi ipd. Ker pa lahko to razširimo še dlje, sta se strokovni delavki odločili, da otroci ustvarijo izdelke za starše in zaposlene v vrtcu (hišnik, čistilke, perice in kuharice) ter jim jih podarijo za lepši dan.

Včasih nas kar situacije same pripeljejo usmerijo v potrebo po posredovanju določene teme otrokom, zato smo se tudi strokovne delavke, ob zaznavanju pogostih konfliktov med otroki, odločile, da se skupaj osredinimo in pogovarjamo o prijateljstvu, odnosih, čustvih ipd. Ob raznolikih slikovnih gradivih in prikazih so v eni izmed skupin oblikovali plakat Mi smo prijatelji, izobesili so ga na višino otrok, kjer so z zapisano besedo in slikami podprli, kaj je njim pomembno, ko se s prijatelji igrajo in družijo. Sprva so otroci navajali besedne zveze, ki so imele negativni prizvok/pravila – »Ne tepemo, ne vzamemo igrače.« Preko spodbud odraslih, ob konkretnih situacijah in preigravanju iger vlog pa so se začeli navajati na pozitivno usmerjene – »Si pomagamo, se spodbujamo, opravičimo se, pobožamo.« Skozi čas so otroci začeli z opozarjanjem drug drugega in nakazovanjem na skupno oblikovan plakat, kar je omogočilo izboljšavo klime v skupini.

Nasploh strokovne delavke navajajo, da so jim v veliko pomoč raznolike igre in zgodbe, ki spodbujajo pogovore, preko vseh se razvija pozitivna samopodoba, prepoznava čustev, krepitev samozavesti in spodbujanje spoštovanja do sebe kot tudi drugih. Tudi najmlajši smo posegli po zgodbi z glavnima junakoma Neli in Cezarjem, ki sta v vsakem letnem času toliko doživela, a obenem je bil vsakokrat izpostavljena njuna prijateljska vez, pomen uporabe vpljdnostnih besed, spoštovanja, opazovanja in upoštevanja drug drugega, prepoznavanja čustev, kar smo prenašali v vsakdanje odnose z otroki kot z nami odraslimi. V eni izmed starejših skupin pa so se znotraj te tematike lotili izdelave »knjige dobrih lastnosti« vsakega posameznika, ki je dodal nove spektre (pozitivnega) razmišljanja drug o drugem in okrepil medsebojno povezanost.

Berem, čutim, diham ...

V današnjem času se, zaradi sodobnega hitrega načina življenja in kopice dražljajev, veliko več izpostavlja čuječnost in potrebo po umirjanju našega vzdraženega živčnega sistema, zato strokovne delavke na to gledamo kot pomembno področje, da razvijajočim se bitjem ponudimo osnovna znanja in uvid v to. Sprva moramo biti umirjeni, čustveno stabilni mi odrasli, zato je pomembno, da delamo na sebi, saj s svojimi pristopi vplivamo na otroke, katerih čustveni sistem se še oblikuje/razvija. Vsekakor je dobro tudi njim že ponuditi kakšne dejavnosti, ki pa so seveda prilagojene, a omogočajo sprostitev in doživljanje prijetnih občutij.

Tako navaja ena izmed vzgojiteljic, da se je s sodelavko odločila, v namen ustvarjanja sproščenega in prijetnega vzdušja v igralnici kot tudi dobre medsebojne odnose, za redno izvajanje masaž (v paru ali skupini), vodeno vizualizacijo, poslužila različnih tehnik sproščanja in preigravanja socialnih iger. Pri tem sta si pomagali z gradivom Igre: masaže za sprostitev za otroke (G. Schmidt), Vodena vizualizacija (G. Schmidt) in različnimi spletnimi stranmi, kjer so zapisane zabavne socialne igre. Kot navaja ena izmed drugih sodelavk, ki se je prav tako poslužila masaž, s čemer je želela preko taktilnih didaktični sredstev vzdražiti čutni sistem, njegovo zavedanje in začutenje na zavestni ravni. Tako so otroci preko teh aktivnosti in taktilnih elementov ugotavljali, da je nekaj lahko mehko, ostro, toplo, hladno, trdo, gnetljivo, sipko, prijetno ali pa neprijetno. Ob tem so prišli do pomembnega spoznanja, da če želiš pomagati (sebi) oz. nekaj spremeniti, moraš znati najprej zaznati in ubesediti, kar čutiš. Na konkretni ravni so preko masaž, nežnih dotikov, pritiskov, obtežitve telesa ipd. ugotavljali, da vsakemu prija nekaj drugačnega – nekateri imajo radi čvrste prijeme, drugi nežno božanje. Vsak je moram zase in pri sebi ugotavljati, kaj mu je všeč in na kakšen način se lahko sprosti. Takšnim dejavnikom sta vzgojiteljici omogočili še nekatere zunanje dejavnike, kot so zatemnitev, različne barvne osvetlitve, umirjena glasba, mehka podlaga, prijetno topel prostor ... Kaj komu ustreza, so ugotavljali preko različnih situacij, saj so se masirali in sproščali tudi pozimi zunaj in ugotovili, da je premrzlo, da bi se lahko zares sprostili, umirjati so se poskušali ob divji glasbi in prišli do ugotovitve, da energična glasba sili v premikanje, ne umirjanje ipd. Pri medsebojnemu masiranju so izbirali različne pripomočke, ki jih imajo v igralnici ali v vrtcu nasploh, kot so masažni aparat, valjčki za plastelin, kocka, bodičasta žoga ... Da so lažje spremljali ugajanja posameznika, so oblikovali razpredelnico, v katero so označevali, komu je določena tehnika prijala in komu pač ne. Na takšen način so preko celotnega raziskovanja otroci usvajali prve zaznave in načine vpogleda vase ter spoznavanje v to, kaj jih umiri in kaj poživijo. Strokovni delavki sta zapisali, da si v prihodnjem letu želi to nadgraditi z enostavno meditacijo, kot je ležanje v tišini, gledanje v plamen ipd. Dober primer takšne delavnice je bila izvedena v času programa prazničnega decembra, ko je poznavalec otroke umirjal z gongi in posebnimi posodami, kar so ob kasnejšem pogovoru ugotovili, da je nekaterim bilo prijetno, drugim pa strašno.

V eni izmed enot pa vzgojiteljica izvaja celoletno dejavnost, ki jo poimenuje »Čarobna preproga«, ki ima pomembne korenine za umirjanje telesa, uma in duha preko gibanja in meditacije. Na takšen način so v majhni oblikovani skupini, ki je omogočala bolj kakovostno izkušnjo, poskrbeli za dobro počutje na tedensko izvedenih srečanjih v mirnem in varnem prostoru za otroke. Vsakokrat je skupni čas začela z gibalno igro, ki je sprva telesu omogočila pospešitev utripa in njegovo ogrevanje, nato pa so iz tega prehajali v fazo umiritve, ko so bili otroci usmerjeni v to, da skušajo začutiti svoje telo, utrip srca, spremljajo dihanje in premike telesa. V prvih srečanjih se je ob tem izkazala negotovost otrok in posmehljivost, a preko

nadaljnjih ur, katere je strokovna delavka izvajala z vztrajnostjo in iskrenostjo, se je pokazalo vse večje zanimanje in zavzetost za sodelovanje.

Navaja primere tehnik umirjanja za predšolske otroke, ki jih je uporabila:

Vodena dihalna vaja: »Predstavljaš si, da si balonček, ki se počasi napihuje in prazni. Dihaj počasi, globoko – kot bi napihoval balon.«

Dotik srca: »Položi roko na svoje srce in začuti, kako utripa. Je hiter ali počasen?«

Tihi čas s poslušanjem zvokov: »Zapri oči in poslušaj: kaj slišiš v prostoru, zunaj, v sebi?«

Vizualizacija: »Predstavljaš si, da ležiš na čarobni preprogi, ki te odpelje v miren gozd / na oblak / na travnik ... Kaj vidiš, slišiš, čutiš?«

Igra z gibi: počasno dvigovanje in spuščanje rok, »valovanje« telesa kot drevesa v vetru, »mahanje z metuljevimi krili«.

Masiranje rok ali obraza: »Pomasiraj si dlan kot bi risal sonček.«

Tudi ob koncu šolskega leta, na zaključnem srečanju, smo otrokom in staršem ponudili možnost bosonoge hoje po čutni poti iz naravni materialov. Senzomotorika ob bosu hoji po kamnih, vejicah, mahu, storžih, listju, sekancih ... ima izjemno pomembno vlogo pri razvoju otrok, še posebno predšolskih. Slednjo dejavnost smo oblikovale z zavedanjem povezovanja čutnih zaznav in gibalnih spretnosti, kar pomeni, da telo prejema informacije iz okolja (npr. podplatov) in se nanje odziva z ustreznim gibanjem. Tudi starše je aktivnost navdušila, predvsem zato, ker so navajali, da nimajo pogosto možnosti preizkušanja česa podobnega.

Način sproščanja in medsebojnega povezovanja pa je lahko izražen tudi preko zapisane besede, v našem vrtcu smo v letošnjem šolskem letu spodbujali takšen način preživljanja časa in poseganje po knjigah, v eni izmed enot pa smo si zastavili projekt z naslovom Knjiga, moja prijateljica. V vse to je bila nekako vključena tudi lokalna/mestna knjižnica in ena izmed njenih zaposlenih, ki je prijazno ob obisku knjižnice tudi to razkazala in usmerila, kje lahko najdemo zelene knjige, zato so skupine še toliko raje hodile tja in si izposojale knjige vedno znova. Ena izmed vzgojiteljic navaja, kako so vsakodnevno prebirali izbrane slikanice in ob koncu tedna s skupnimi močmi izglasovali knjigo tedna, ki so jo predstavili v namenskem kotičku. V vso to dogajanje pa so seveda vključili tudi starše, katere so spodbudili k prinašanju slikanic, ki jih imajo njihovi otroci radi in so jih tudi ob pomoči vzgojiteljice predstavili svojim prijateljem. Odločili so se tudi za izoblikovanje knjižnega kotička, znotraj katerega so otroci preigravali in se postavljali v različne vloge, na podlagi svojih doživetij. Nadgradnja tega projekta je bil knjigobežni kotiček, kamor so otroci in starši prinašali knjige, ki jih ne potrebujejo več in si lahko prav tako vzeli, kar bi jih morda zanimalo. Tako so se ta zbirnem mestu znašle kartonke za najmlajše, knjige z zavihki in slikanice z zanimivimi vsebinami.

Gibanje za zdravo telo in veselo srce

Gibalne aktivnost in bivanje v naravnem okolju pomembno krepijo mišice, vplivajo na zdrav razvoj otroka in njegovo dobro počutje. Strokovne delavke spodbujamo in razvijamo gibalne sposobnosti otrok preko raznolikih gibalnih aktivnosti, kjer nam je bilo pomembno, da vsakdo doživlja ugodje pri gibanju ter obenem spozna svoje zdravje ter to, da nanj vpliva sam in tudi okolica. Vzgojiteljice navajajo pozitivne učinke, ki jih dajejo raziskovanje okolice vrtca, igra in gibanje v naravi, ki jo radi raziskujejo, pri čemer jih tekanje, premagovanje ovir in visokih bregov, ki so po svoje svojevrstni izziv, zelo navdušuje. Tudi najmlajšim smo omogočali hojo in tekanje po kamenčkih, dotikanje zemlje, peska, mahu, lubja ipd., v zimskem času smo bili aktivni na snegu, pomladi pa iskali načine še nekoliko drugačnega gibanja na prebujajočem se travniku, kjer smo veliko tudi skakali, plezali in premagovali raznolike ovire, se gibalni tudi po

gozdu in njegovih poteh. Starejši otroci so radi igrali tudi že nogomet, košarko, se rolali, udeležili so se tečaja drsanja, svoje telo pa so pomembno okrepili tudi na daljših sprehodih in izletih, kot npr. obisk Mengeške koče, Polhovega doživljajskega parka, Rekreatijsko-izobraževalnega centra Sava, Šmartinskega igrišča, Gramozne jame, Ljubljanskega gradu, igrišča Tivoli, se sprehodili do bližnjih enot vrtca in raziskovali njihovo igrišče, se udeležili Pohoda ob žici ... Tudi vrtčevska telovadnica, hodniki, terase in igrišče so nam dali mnogotere možnosti gibalnih aktivnosti in spodbujale otroke k raziskovanju lastnih zmožnosti in v smeri napredka. Tako smo otrokom ponujale načrtno postavljene poligone, gibalne postaje, možnost vožnje s poganjalci in skiroji, igre z žogami, obroči, palicami, tipnimi in mehкими blazinami raznolikih oblik in velikosti, igračkami za potiskanje, poplesavali ter se tako razgibavali ob glasbi in deklamacijah – se ustvarjalno gibalno izražali, kar je bil navadno del jutranjega kroga. Včasih pa je tudi igralnica postala prostor poln gibalnih izzivov in ovir, ki so bili varni, enostavni in niso zahtevali preveč opreme, predvsem takrat, ko vreme ni tako ugodno za igro zunaj ali strukturirano uro gibanja. V jesenski in spomladanskem času je že navada, da izvedemo podnebni tek in mini kros oz. t. i. sončkov tek ali pa tek drobnih nogic pri najmlajših in pa zabavne štafetne igre. Seveda pa nismo pozabili na zabavno gibanje v deževnih dneh, saj vreme nikakor ni ovira, ko smo si naredili škornje, pelerine ali vzeli dežnike ter z veseljem tekli in skakali po lužah. Tudi takšna dogodivščina je bila ključnega pomena za dobro počutje otrok. Slednjega pa smo pomembno dopolnjevale tudi z raznolikimi načini sproščanja in umirjanja telesa.

Že najmlajše otroke smo spodbujale k gibalnim aktivnosti znotraj njihovih zmožnosti, sposobnosti in spretnosti, pri čemer smo jim nudile ustrezno podporo in spodbudo, ena izmed strokovnih delavk pa navaja, da se je znotraj letošnje rdeče niti programa odločila povezati prehrano in gibanje ter otroke usmerjala k iskanju jabolka, hruške, banane ..., zlaganju sadja v košarico in prenašanje le-te na dogovorjeno mesto, »nabiranju« jabolka z drevesa, gibalno-raziskovalni igri Rdeče žogice v rdečem zaboju, Zajček poje korenje in skače. Kasneje so se odpravili tudi na raziskovalni sprehod, kjer so iskali zdravo živilo ali rastlino s fotografije v naravi. Tudi starejši otroci so se preizkusili v nekoliko podobni igri, kjer so ob sličici zdrave prehrane tekli naprej, saj je dobra za nas in se ob živilu, ki ni dobro za naše zdravje, usmerili nazaj ter tako hkratno še bolj utrdili pojma in poznavanje, kaj je/ni dobro zaužiti za naše zdravje.

Vzgojiteljice sicer navajajo redno izvajanje obogatitvenih gibalnih dejavnosti, poimenovane npr. Gibalček ali pa Mi, spretni gibalčki, kjer smo ob otrokom prilagojenih in spodbujajočih aktivnostih, tudi z uporabo različnih gibalnih sredstev, prav tako spoznavali pomen sodelovanja in medsebojne pomoči, pomembnosti izmenjevanja in potrpežljivosti, torej povezovanja preko raznih športnih aktivnosti, razvijala se je tudi njihova samostojnost, pozitivna samopodoba, nenazadnje pa so doživljali ponos ob svojih napredkih. Tudi strokovne delavke skupin najmlajših otrok navajajo celoletno aktivnost, poimenovano Poskočne žogice, kamor so vključile različne vrste žogic (penaste, tekstilne, gumijaste, raznoliko velike in teksturne), kjer so otrokom omogočile medsebojno spoznavanje, razgibavanje, razvijanje grobe motorike, ravnotežja, koordinacije (oko-roka), spretnosti metanja, lovljenja in brcanja preko raznolikih aktivnosti z žogami, skupni igriv in sproščen čas je omogočil doživljanje veliko veselja in vedno večjo željnost malih otrok za gibanje. Kot primere dejavnosti so zapisale igre potovanja žogice, zadevanja tarče, razvrščanja žogic ... Že vse od malih nog smo iskali načine, sprva v »varnem« okolju igralnice, kako otrokom omogočiti raznolike gibalne izkušnje, izzive in spodbuditi napredek, željnost, zato smo denimo uporabili kar nekatere vsakdanje elemente,

kot so stoli, na katere so otroci plezali, jih potiskali, mizo obrnili in njene noge zaščitili z blazinami ter tako oblikovali improviziran tunel za plazenje, tudi prazne (kartonske in PVC od igrač) škatle so dajale toliko možnosti in načinov gibalnih aktivnosti, ki jih sama strokovna delavka niti ni predvidela, se kotalili po blazinah za sedenje, prenašali predmete, gibalno uprizarjali dele zgodb enostavnih slikanic ...

Ena izmed strokovnih delavk pa navaja izvajanje plesnih minutk kot nekoliko drugačnega načina razgibavanja in povezovanja s svojim telesom, v kar jo je spodbudilo branje literature, ki poudarja pomen gibanja, ki mora biti otrokom všeč, da se obenem zavejo svojega telesa in se tudi izrazijo. Ker se je izkazalo, da je vsako leto med otroki večje število pretežkih posameznikov, kar je tudi kompleksen problem, so se na plesni način lotili preventive. Plesne minutke so izvajali v igralnici (navadno po zajtrku), na terasi ali telovadnici, kjer so se otroci izražali ob raznoliki predvajani glasbi in včasih tudi rekvizitih (slednje sta vzgojiteljici izdelali sami). Otroci so imeli priložnost, da so se po svojih željah in predvsem občutjih v tistem trenutku/dnevi izražali in gibali, odvisno, kaj je zvrst glasbe v njih prebudila. Včasih je to potekalo kot individualni ples, drugič v paru, včasih pa v manjših skupinah ali pa so zaplesali tudi vsi kot celotna skupina. Vsekakor sta strokovni delavki otrokom omogočili zadosten čas, spodbujali in se vključevali k tistim, ki so bili zaznavno morda bolj zadržani, opazili sta, kako se je spreminjala uporaba telesnih delov in izraznost skozi tedne/mesece. Proti koncu leta so otroci že v času zajtrka spraševali o glasbi kasnejšega plesa/razgibavanja, o pripomočkih, posebnostih ...

Preko pogovorov, slikanic in seveda preko praktičnih izkušenj so otroci postopoma pridobivali spoznanje, da gibanje pozitivno vpliva na naše telo, gibljivost in vitalnost, zdravje in dobro počutje. V to smo spodbujali tudi starše, tudi na način izvajanja družinskih športnih dneвов s potovalnim nahrbtnikom, kamor so starši dodajali zapise in fotografije.

Korak za korakom varno v promet

Takoj v prvem mesecu začetka novega šolskega leta smo vsakokrat dejavni v Evropskem tednu mobilnosti, kjer v skupinah potekajo najrazličnejše dejavnosti, velik poudarek pa seveda damo varnosti in zdravemu gibanju na prometnicah. Ob tem nismo pozabili na pogovor o zdravem načinu življenja, ki vključuje vožnjo brez avtomobila, veliko gibanja na svežem zraku in skrb za čisto okolje. Pogosto iščemo alternativne oblike gibanja in prihoda na želeno destinacijo, se sprehajamo, kjer opazujemo promet in se na najbolj konkreten način učimo varnega obnašanja v prometu, tako, da pred prečkanjem pogledamo levo, desno in levo, opazimo tudi neupoštevanje predpisov, se igramo s PVC in lesenimi vozili, vozimo s poganjalci, skiroji in kolesi. Strokovne delavke smo tekom leta pripravile tudi zabavne in poučne dejavnosti, denimo razvrščanje vozil (tudi po barvi), prometni spomin (didaktična igra), učenje pesmi, ogledovanje tematskih knjig, vodenih gibalnih iger (kot primer tudi Semafor, Policist in avtomobil), kjer smo otroke preko zgodbe spodbujale h gibanju in ob tem upoštevanju prometnih pravil (npr. okrogle blazine za sedenje so bili naši volani, zagnali smo avto in se »vozili« po igralnici, ustavili na rdeči luči, počakali pešca na prehodu ipd.), ob čemer se je pomembno krepila pozornost, orientacija v prostoru ter upoštevanje splošnih in dogovorjenih pravil. Prav tako smo radi ustvarjali, risali svojo varno pot do vrtca in izdelovali raznolike makete na omenjeno tematiko.

Izvedle smo tudi kolesarske dneve, oblikovale prometne poligone na vrtčevskem igrišču, kjer smo otroke postavile v različne vloge – kot voznike ali pešce, ki morajo pravilno prečkati

prometno cestišče na poligonu, upoštevati semafor, se srečevati z drugimi na križiščih in opazovati prometne znake. Vse to je dalo možnost s seznanjenjem osnovne kulture v cestnem prometu, gibanju na cesti oz. prometnih površinah, prečkanje cestišča, poznavanje ter zavestno upoštevanje prometnih znakov in signalizacije. Tudi starše in otroke smo pozvale, da v vrtec, če se le da, prihajajo in odhajajo peš, s kolesom ali vozičkom ter tudi na takšen način preživijo določen del časa na svežem zraku in tako krepijo lastno zdravje. Eden izmed sprehodov nas je pripeljal tudi do avtobusnega postajališča, kamor so se starejši odpravili z namenom vkrcanja na mestni avtobus, ki jih je odpeljal na izlet, našli pa smo tudi postajo za e-vozila in e-skiroje. Otroci starejših skupin so obiskali tudi AMZS, kjer so jim zaposleni na zabaven način prikazali njihovo delo in vlogo v prometu oz. na cesti.

Še vedno pa smo najraje premagovali skupno razdaljo peš in ob daljših sprehodih si seveda nismo pozabili nadeti zaščitnih jopičev, da smo še bolj opozorili nase v prometu, ko smo ob prečkanju označenih prehodov zgledno dvignili roko.

Ker pa tudi na cesti lahko na nas preži nezgoda, je bila še toliko bolj na mestu delavnica v sodelovanju z Rdečim križem in Pedagoško fakulteto v Ljubljani (v okviru predmeta gibanje) za najstarejše otroke, kjer so spoznali osnove prve pomoči in varnosti, nevarnosti v vsakdanjem okolju in pridobivali osnovno razumevanje varnega ravnanja ob nesrečah. Seveda je otroško razumevanje bilo lažje, ker je bilo le-to slikovno prikazano in so se obenem aktivno vključevali v izvedbo, vsekakor pa so prišli do spoznanja, da je prva pomoč tisto, kar nudimo človeku takoj po nesreči, predno pride zdravnik ali reševalec in da lahko pomagajo tudi oni sami. Ravno zato mora v njih obstajati zavedanje pomembnosti klica na pomoč (na 112 ali 113) in opozarjanja odraslih, pri čemer morajo ostati kar se da mirni, poškodovanega potolažiti in ga po nepotrebnem ne premikati. Usvojili so tudi telefonski pogovor oz. pomembnost navajanja ključnih podatkov ob klicu, kot so, kdo kliče, kaj se je zgodilo, kje so in koliko je poškodovanih. Tudi kasneje so se otroci z vzgojiteljicami ob primernih slikovnih prikazih pogovarjali o najpogostejših poškodbah (ureznine in odrgnine, udarnine in zvini, opekline, piki žuželk ...). Skozi prihodnje dni in tedne so se preizkušali v simulaciji čiščenja »odrgnin« z vlažno gazo, polaganja sterilne gaze in povijanje z elastičnim povojem, hlajenje »udarnine« s hladilno oblogo, nagibanje glave pri krvavitvi iz nosu, pravilni legi poškodovanca in klica na pomoč, lepljenju obližev znotraj skupnih dejavnosti in tudi igre. Kaj boljšega kot to, da so se prelevili v vlogo zdravnika ali pa reševalca, ki imata tako pomembno vlogo v naši družbi. Otroci so radi delili svoje izkušnje o padcih in udarcih, krvavih kolenih in klicanju rešilca, imeli pa so tudi veliko vprašanj za strokovne delavke kot izvajalke delavnic. Vsa ta tematika je hkrati otrokom omogočila možnost krepitve socialnih in čustvenih veščin, kot so sočutje, odgovornost in potrebnost pomoči drugim. Vsekakor pridobljeno znanje in izkušnje ne bodo uporabili zgolj v nevarnih situacijah, pač pa tudi za vsakodnevno razumevanje pomena varnosti – v vrtcu, prometu in na igrišču.