



Živjeti zdravo u Dječjem vrtiću Omiš

Nacionalni kurikulum za rani i predškolski odgoj i obrazovanje usmjeren je prema osiguravanju dobrobiti za dijete što uključuje: osobnu, emocionalnu i tjelesnu, obrazovnu i socijalnu dobrobit. Osobna, emocionalna i tjelesna dobrobit između ostalog uključuje: razvoj motoričkih vještina, usvajanje higijenskih, prehrambenih i kretnih navika kao preduvjeta zdravlja te otvorenost djeteta prema svijetu oko sebe i novim iskustvima. (NKRPO, 2014.)

U tom smislu zaštita, njega, odgoj i obrazovanje djece rane i predškolske dobi utkani su u sve segmente zajedničkog življenja djeteta s drugom djecom i odraslima u vrtiću. Briga za očuvanje zdravlja i razvoj navika zdravog življenja sastavni su dio kurikuluma svih odgojnih skupina u vrtiću gdje se kroz zabavne igre i aktivnosti potiče razvoj svijesti o važnosti osjećaja da smo zdravi i osjećamo se dobro.

Tjedan zdravlja koji se u vrtiću obilježavao od 6.- 9. travnja 2021. pokrenut je kako bi djeca i odrasli zajedno osvijestili važnost brige o zdravlju i naučili što više načina kako djeci približili zdrave navike. Uključili smo se u projekt HZJZ „Živjeti zdravo“, s temom **Izgradimo pravedniji, zdraviji svijet** i provodili aktivnosti koje su usmjerene na važnost:

- tjelesnog vježbanja („**Uskočimo u utorak**“)
- konzumiranja zdrave hrane („**Super- zdrava srijeda**“)
- čuvanja vode i njenog redovitog konzumiranja („**Čuvajmo čistu vodu u četvrtak**“)
- odmaranja i spavanja („**Probdijmo pospani petak**“).

U tu svrhu se podsjećamo da nismo svi jednaki i da nemamo iste mogućnosti ni sposobnosti, ali da svi imamo **pravo na zdravlje**.

Tjelesno vježbanje „Uskočimo u utorak“

Dječji vrtić Omiš kontinuirano radi na unaprjeđivanju brige za zdrav rast i razvoj djece. S obzirom na okruženje koje čine mnogobrojna prirodna bogatstva (more, rijeka, planine) djeca imaju mogućnost koristiti prirodne resurse za razvoj motoričkih vještina svakodnevno boraveći na otvorenome i tjelesno vježbajući. U vrtiću se prije pandemije COVID 19 provodio sportski program pod stručnim vodstvom prof. kineziologije, koji na žalost, zbog propisanih mjera više nije moguće provoditi.



Slika 1. „Busy body exercise cards“ – imitacija pokreta sa slike



Slika 2. Provlačenje kroz labirint od konopa

Konzumiranje zdrave hrane: „Super - zdrava srijeda“

Izradom zdravih jelovnika i uvođenjem zdravih namirnica u prehranu nastojimo raditi na razvoju svijesti kako kod djece tako i kod roditelja o tome koje namirnice trebaju biti više zastupljene u prehrani. Također je važno osvijestiti i štetnost pretjeranog konzumiranja namirnica koje sadrže previše šećera, nezdravih masnoća, umjetnih bojila, aditiva i sl. Za djecu s posebnim prehrabnim potrebama, a koje su izravno povezane s djetetovim zdravljem (celijaklija, dijabetes, alergija i sl.) izrađuju se posebni jelovnici koji se pripremaju u centralnoj kuhinji vrtića. U dogovoru s roditeljima koji su to tražili omogućeno je i donošenje obroka za dijete od kuće. Voćni sirupi, sokovi i sl. zamijenjeni su u svim obrocima svježim cijedenim voćnim sokovima.

Važno nam je da djeca shvate da različitosti čine svijet bogatijim, te da treba poticati razvoj kulturološke svijesti vezane uz prehrabne navike ljudi iz drugih krajeva svijeta. Nekoliko puta smo u vrtiću organizirali susrete djece i roditelja iz različitih zemalja koji su nam predstavili svoju kuhinju. Tako smo imali radionicu pripreme latinoameričke kuhinje, albanski doručak, pripremu vege pizze i tradicionalnih kolačića. U ovim zabavnim aktivnostima svi smo uživali i naučili nešto novo.



Slika 3. Priprema zdravih smoothieja u vrtiću

Slika 4. Aktivnost „Danas jedem dugu“

Slika 5. Istražujemo ljudsko tijelo

Čuvanje vode i njeno redovito konzumiranje: „Čuvajmo čistu vodu u četvrtak“

Djeci je u sobama dnevnog boravka svakodnevno dostupna svježa voda, koju konzumiraju prema individualnim potrebama, a sve u prilog nastojanju da se dnevno unese u organizam osam čaša vode. Tijekom godine s djecom se provode mnogobrojne aktivnosti koje imaju za cilj poticanje brige za očuvanjem zdravih voda u prirodi, njihovo racionalno i odgovorno korištenje. Svake godine se 22. ožujka obilježava Svjetski dan voda. U odjeljenju „Pčelica“ provodi se ekološki program gdje se uz brigu za biljke, provodi i odvojeno prikupljanje otpada, te kompostiranje.



Slika 6. I bebe vole kupanje u toploj vodi



Slika 7. Voda s okusom

Odmor i san: „Probdijmo pospani petak“

Fleksibilnost odgojno-obrazovnog procesa u vrtiću podrazumijeva primjereno odgovaranje na aktualne potrebe djece i roditelja te podrazumijeva prihvaćanje individualno različitih ritmova djece. Stoga se u našem vrtiću roditeljima pruža mogućnost da u okviru 10- satnog programa biraju program sa ili bez dnevnog odmora djece. U okviru 10- satnih programa u kojima je ponuđena mogućnost dnevnog odmora, djeca u dogovoru s odgojiteljima i roditeljima biraju način na koji će se odmoriti tijekom boravka u vrtiću. U dobno mješovitim skupinama mlađa djeca obično spavaju iza ručka, dok se starija djeca, ukoliko im takav odmor nije potreban, mogu zabaviti nešto mirnijim aktivnostima (leže i čitaju slikovnicu, igraju neku stolnu društvenu igru, čitaju s odgojiteljima i sl.) Uvažavajući individualno različite potrebe djece iz iste skupine važno je imati na umu i higijenu spavanja: provjetren prostor, optimalnu zagrijanost prostorije, razinu osvjtljenja, količinu buke i ostalo.



Slika 8. Igra opuštanja



Slika 9. Srce koje lupa



Slika 10. Uspavanka „Blistaj, blistaj zvijezdo mala“



Slika 11. Kazalište sjena

Zaključak:

Tjedan zdravlja u Dječjem vrtiću Omiš obilježen je u četiri odgojne skupine, dvije jasličke i dvije vrtičke skupine. U realizaciji programa sudjelovale su odgojiteljice: Ana Stanić, Sanja Rodić, Lea Kekez, Tea Ledina, Marija Perić, Ana Erceg, Anastazija Škarica, Arsena Žuljević Mikas, te članovi stručne službe Biljana Borovac i Ivana Rakuljić. Djeca su uživala u pripremljenim aktivnostima, te smo dobili dobre povratne informacije od roditelja.

Briga o zdravlju i zdravom načinu života temeljno je pravo djeteta, kako u obiteljskom domu tako i u institucionalnom okruženju. Obveza je odraslih da to okruženje kreiraju na način da djeca kroz igru nauče zdrave načine življenja i što ranije steknu zdrave navike.