

Dan zdravih aktivnosti

Dječji vrtić Turanj i ove je godine otvorio svoja vrata roditeljima i široj zajednici kroz projektni dan pod nazivom „**Dan zdravih aktivnosti**“, koji se održao 12. svibnja. Riječ je o događaju koji je na zanimljiv, edukativan i interaktivan način spojio djecu, roditelje i stručnjake s ciljem promicanja zdravog načina života i ekološke svijesti.

Vrtić Turanj već je četvrtu godinu zaredom dio programa Međunarodnih Ekoškola. Navedeni program nije samo formalni okvir, već se aktivno živio u svakodnevici vrtića. Djecu se kontinuirano potiče na razvoj ekološke svijesti kroz praktične aktivnosti, istraživanje i neposredno iskustvo s prirodom. Kroz takav pristup mališani uče prepoznavati i razumjeti ekološke izazove te razvijati odgovorno ponašanje prema okolišu, u skladu sa svojim razvojnim mogućnostima i interesima.

Poseban naglasak stavljen je na učenje svim osjetilima. Interakcija s prirodom, prirodnim materijalima, ali i s drugom djecom i odraslima, omogućuje djeci cjelovit razvoj. Takav način rada potiče kreativnost, istraživački duh i stvaralaštvo, čime se postavljaju temelji za zdrave životne navike od najranije dobi.

Upravo s ciljem da se roditeljima i zajednici jasnije približi kako se u vrtiću njeguje ekološko življenje, održan je „Dan zdravih aktivnosti“, osmišljen kao spoj igre, učenja i druženja, s ciljem podizanja svijesti o važnosti zdrave prehrane te fizičkog i mentalnog zdravlja.

Program je bio bogat i raznolik, a svatko je mogao pronaći nešto za sebe. Jedna od posebno zanimljivih aktivnosti bila je izrada zdravih obroka, u kojoj su djeca zajedno s mamom Janković sudjelovala u pripremi svježih sokova, kruha, tortilja i voćnih ražnjića. Kroz ovu aktivnost djeca su na praktičan način učila o zdravim namirnicama i važnosti pravilne prehrane. Također, zdravstvena voditeljica Karla Štraus Volović održala je aktivnost u kojoj su djeca imala priliku razvrstavati namirnice po piramidi zdrave prehrane te naučiti koje namirnice trebaju svakodnevno biti dio njihove prehrane jer doprinose zdravlju i snazi, a koje je poželjno konzumirati tek povremeno.

Djeca i roditelji također su sudjelovali i u branju vrtićkog začinskog bilja koje su koristili za pripremu ukusnih i zdravih namaza te guljenja batata od kojeg su radili zdravi čips. U suradnji s OPG-om Slunjski, prikazan je i proces izrade sira i sirnog namaza, čime se djeci približila tradicionalna proizvodnja hrane i važnost lokalnih proizvoda. Briga o zdravlju obuhvatila je i oralnu higijenu, pa su u suradnji s Domom zdravlja Vojnić organizirane edukativne aktivnosti o pravilnoj njezi zubi jer je upravo očuvanje zdravlja zubi važan dio ukupnog zdravlja. Posebnu vrijednost programu dali su i roditelji Brkić koji su se uključili kroz dvije aktivnosti. U zdravstvenom kutiću, mama Brkić je kroz simboličnu igru preuzela ulogu liječnice te djeci na njima blizak i razumljiv način približila osnovne zdravstvene postupke, poput pregleda i brige o manjim ozljedama, dok je tata trener organizirao zanimljivi poligon i razgibavanje za djecu, čime se dodatno naglasila važnost tjelesne aktivnosti i kretanja u svakodnevnom životu.

Ovaj projektni dan nije bio samo edukativne prirode, već je i snažno usmjeren na jačanje zajedništva, odnosno partnerstva vrtića i obitelji. Kroz zajedničke aktivnosti roditelji i djeca imali su priliku kvalitetno provesti vrijeme, učiti jedni od drugih i razvijati zdrave navike u pozitivnom i poticajnom okruženju.

Veliko hvala svim roditeljima, odgojiteljima i svima koji su svojim dolaskom, sudjelovanjem i nesebičnim angažmanom pridonijeli uspješnoj realizaciji „Dana zdravih aktivnosti“.

Članak pripremila: Danijela Brigden-Guthrie, stručna suradnica pedagoginja