

PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU

POROČILO O IZVEDENIH AKTIVNOSTIH

ZA KREPITEV ZDRAVJA V ŠOLSLEM LETU 2017/18

Navodilo:

Izpolni vsak tim izvajak (vzgojiteljica in pomočnica vzgojiteljice)
- ter posreduje koordinatorici programa v svojem vrtcu.

Naziv vrtca: Vrtec Idrija

Kraj: Idrija

Enota vrtca: Prelovčeva

Naslov enote: Prelovčeva 11

Skupina: Zajčki

Starost otrok: 2-4

Izvajalki:

- vzgojiteljica: **Anita Bizjak**

Ali ste se v tekočem šolskem letu udeležili izobraževanj,
ki jih je za program Zdravje v vrtcu pripravil NIJZ OE Ljubljana?

- spomladansko izobraževanje - jesensko izobraževanje

izberite da ali ne da

Če DA vpišite številko potrdila

9.10.2017pop/14

- pomočnica vzgojiteljice: **Damjana Žonta**

Ali ste se v tekočem šolskem letu udeležili izobraževanj,
ki jih je za program Zdravje v vrtcu pripravil NIJZ OE Ljubljana?

- spomladansko izobraževanje - jesensko izobraževanje

da izberite da ali ne

12.3.2018pop/16

Če DA vpišite številko potrdila

Zap. št. naloge:	1
Vsebina:	Varnost v prometu / na igrišču
Metoda dela:	pogovor, demonstracija, obisk
Zunanji izvajalci:	policist
Čas trajanja:	2 uri
Ciljna skupina:	otroci
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	rumene rutke, krogi v barvah semaforja
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

VARNO NA CESTI

S sodelavko se zavedava, kako pomembno je, da otroke naučiva varnega obnašanja v prometu, zato sva na obisk povabili policista Policijske postaje Idrija. Našemu povabilu so se prijazno odzvali. Že preden je prišel, sva otroke na obisk pripravili, skupaj smo izdelali »nevihto možganov« na temo promet, policist. Videli sva, da otroci vedo že veliko stvari in nad nekaterimi sva bili prav presenečeni. Prišel je dan obiska. Policist Edo je otrokom povedal, s čim se policisti ukvarjajo, kakšne so njihove naloge, pooblastila, ... povedal pa jim je tudi ogromno stvari o varnosti v prometu in skupaj smo te stvari tudi ponavljali. Npr. pokazal je, kako se moramo pravilno pripeti v avtomobilu in mi smo to skupaj z njim ponovili. Odpravili smo se tudi na krajši sprehod po našem mestu. Res je, da so otroci v skupini stari od 2 – 4 let, vendar pa še vedno za sprehod v mesto uporabljamo bibo, saj je varnost otrok na prvem mestu. Ustavili smo se ob vsakem prehodu, ob vsaki oviri, ki je prišla na pot na našem sprehodu in se o njej pogovorili, kako pravilno ravnati. Srečali smo tudi župana mesta in mu povedali, da pogrešamo pločnik do našega vrtca in kakšen prehod za pešce več, saj nam je pot do vrtca na nekaterih predelih zelo otežena. Za zaključek pa nam je policist pokazal tudi kombi, prižgal modre luči in sireno ter s tem še polepšal naš poučni dan o varnosti v prometu. Dan prej in potem pa smo tudi izdelovali semaforje iz odpadnega materiala, risali risbice na temo promet, se igrali z avtomobili na blazini cesta, izdelali igro »semafor« (vsaka barva na semaforju ima svoja pravila gibanja, ki pa jih seveda lahko spreminjamo).

Zap. št. naloge:	2
Vsebina:	Zdrava prehrana
Metoda dela:	Demonstracija, ogled,
Zunanji izvajalci:	Star ata ene izmed deklic
Čas trajanja:	2 uri
Ciljna skupina:	otroci
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	pripomočki za pripravo jabolčnega soka ,ki jih je imel sadjar
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	da

PRIPRAVA JABOLČNEGA SOKA

Z jesenskim časom je čas za pogovor o plodovih, kaj se počne v jeseni, kaj pobiramo jeseni,... Ena izmed deklic v skupini je povedala, da njen dedi zna stiskati sok iz jabolka. Ker smo bili vsi navdušeni nad dekličinim pripovedovanjem in ker živi v bližini vrtca, nas je dedi povabil, da ga eno dopoldne obiščemo, da nam pokaže kako on zna narediti sok. Najprej smo se pogovorili o tem, kje rastejo jabolka, da jih je potrebno pobrati, kakšne barve jabolka poznamo, kakšnih oblik so, ali so vsa lepa gladka, ... Ko jabolka pobremo, jih je potrebno oprati z vodo, potem pa jih lahko damo v stiskalnico za sadje. Ta najprej jabolka zmelje, potem pa jih damo v prešo in ko se ta počasi stiska priteče ven sok. Vse to smo izvedeli in o tem naredili tudi plakat. Sok pa smo tudi poizkusili in vsi smo bili nad njim zelo navdušeni. Bolj natančno nam je predstavil tudi stvari, ki jih potrebuje pri pripravi jabolčnega soka in povedal, da je nekatere med njimi napravil kar sam. Deklica je povedala, da dediju pomaga tudi pri drugih opravilih okrog hiše, ne samo pri pripravi soka. Dogovorilo smo se da ga obiščemo tudi spomladi, ko je potrebno v vrtu posaditi in posejati zelenjavo.

Zap. št. naloge:	3
Vsebina:	Zdrava prehrana
Metoda dela:	Praktično delo
Zunanji izvajalci:	/
Čas trajanja:	1,5 ure
Ciljna skupina:	otroci
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	recept, sestavine, strgalo, posoda, pekač, pečica
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	da

PEKA BUČNIH MAFINOV

Eden izmed otrok v skupini je v vrtec prinesel jedilno bučo. Nekaj časa smo jo imeli v igralnici, da smo jo opazovali. Pogovarjali smo se, kako se bučo lahko uporablja in si tudi pogledali različne načine priprave na spletu. Večini otrok je poznana le bučna juha ali pa tudi to ne. Odločili smo se, da skupaj spečemo bučne mafine. Podrobno smo prebrali recept, da smo ugotovili kaj vse rabimo. Ko smo imeli vse sestavine, smo se lotili priprave. Bučo smo oprali, olupili in naribali, dodali smo nariban sir in ostale sestavine. Nekateri otroci so želeli pomagati že pri ribanju, zato sem jim dovolila, da skupaj držimo bučo, ker je na prvem mestu vsekakor varnost. So pa toliko bolj pomagali pri tehtanju drugih sestavin in pri mešanju le teh. Ko je bila masa pripravljena, smo jo z žlico polagali v papirčke za kolačke, ki smo jih pripravili v pekaču. Otroci so z zanimanjem spremljali pečenje, saj so medtem mafini vidno vzhajali. Ko so bili gotovi, smo jih tudi poskusili in moram reči, da sva bili s sodelavko zelo presenečeni nad navdušenjem. Pri tej dejavnosti je bil pomemben cilj tudi to, da stvari, ki jih otroci prinesejo v skupino tudi uporabimo. V tem primeru je bil vsekakor uspešno dosežen.

Zap. št. naloge:	4
Vsebina:	Zdrav način življenja
Metoda dela:	obisk, demonstracija, praktično delo, pogovor
Zunanji izvajalci:	zdravnik pediater
Čas trajanja:	2 uri
Ciljna skupina:	otroci
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	povoji, zloženci, igralni kovček- zdravnik
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	da

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

Otrokom sva ponudili za igro kovček zdravnik, saj sva jim malo zamenjali igrače, da nimajo vedno istih. Tako je hitro prišla ideja o zdravniku, boleznih, saj so te v vrtcih stalno prisotne. Razmišljali sva, kako bi te stvari otrokom najlažje približali in odločili sva se, da zdravnika povabimo kar v skupino. Otroci so se že pred obiskom igrali igro vlog zdravnika, se povijali s povoji, se igrali bolnišnico, listali knjige o tej temi, izdelali smo plakat in nanj zapisali misli kdaj gremo k zdravniku, kaj dela zdravnik... Ko je prišel na obisk zdravnik Miloš, ki je otroški pediater, so bili v začetku vsi nekoliko zadržani. Počasi jim je pokazal zdravniško torbo in kaj vse skriva v njej. Kar z njim so se igrali »pravega« zdravnika. Otroci so bili takoj vsi polni bolečin – povijal jim je roke, noge,... za konec pa je vsakemu izmed njih napisal osebni recept, da ga je lahko odnesel domov (bel list papirja z njihovim imenom, sami pa so povedali kaj je najpomembnejše za zdravje). Otroci so se še dolgo po obisku zdravnika igrali igro vlog, risali zdravnike, pa njih kako so bolni. Izdelali smo tudi spomin na temo »Zdravnik«, ki se ga otroci radi igrajo in se ob njim spominjajo na obisk zdravnika Miloša. Tudi midve sva bile s strani otrok pogosto deležni medicinske oskrbe, saj so naju povijali, merili vročino, pisali recepte, ...

Zap. št. naloge:	5
Vsebina:	Narava in varovanje okolja
Metoda dela:	praktično delo, opazovanje
Zunanji izvajalci:	vrtnar
Čas trajanja:	dva tedna
Ciljna skupina:	otroci
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	fižol, zemlja, stekleni kozarci, nalepke za označevanje, voda za zalivanje
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

SAJENJE FIŽOLA V RAZLIČNIH POGOJIH

Da bi otroci lažje razumeli pojem rasti, smo v skupino povabili vrtnarja, ki nam je povedal veliko pomembnega o rasti rastlin. Spoznavali smo dele rastlin, pogovorili smo se, kaj rastline rabijo za rast... Za vsakega otroka je prinesel sadiko solate, ki jo je nato vsak sam presadil v svoj lonček. Odnegli so jo domov in dogovorili smo se, da jo bodo skrbno zalivali in da bodo poskrbeli, da bo imela dovolj svetlobe. Malo v hecu, malo zares smo se dogovorili, da bodo solato tudi pojedli, ko bo zrasla. Skupaj z vrtnarjem smo obiskali tudi naš vrtiček, kjer smo posadili nekaj različnih rastlin. Da pa bi čim bolj nazorno videli, kaj rastline res potrebujejo za rast, smo v skupini naredili tudi eksperiment s fižolom. Pripravili smo 4 steklene kozarce, ki smo jih napolnili z zemljo. Vanjo smo posadili v vsakega po tri fižole in se dogovorili kaj bomo naredili z določenim kozarcem. Pripravili smo nalepke za označevanje in sicer simbol sonca in kapljice, ter simbol prečrtanega sonca in kapljice. Nalepke smo nalepili na kozarce in jih položili na določeno mesto. Dva kozarca na okensko polico, enega bomo zalivali, drugega ne. Ostala dva pa v omaro, kjer bomo prav tako enega zalivali, drugega ne. Že po nekaj dneh smo opazili, da fižol kali. Vsak dan smo spremljali spremembe in opažanja tudi zapisovali. Ugotovili smo, da je najbolj zrastel zalit fižol v omari, vendar je bil bel in imel je zelo majhne listke. Vsekakor najlepši fižol pa se je razbohotil tisti, ki je bil zalit na okenski polici. Ob koncu sva s sodelavko ugotovili, da bi morali uporabiti bolj suho zemljo, da bi bile razlike bolj očitne.

Zap. št. naloge:	6
Vsebina:	Gibanje
Metoda dela:	praktično delo
Zunanji izvajalci:	/
Čas trajanja:	2 meseca
Ciljna skupina:	otroci
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	knjižice Mali sonček, žoge, poganjalčki, skiroji,...
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	da

GIBANJE IN IZVAJANJE PROGRAMA MALI SONČEK

Gibanje je zelo pomembno za zdrav otrokov razvoj. Letos smo se pogosto gibalni tudi v gozdu, na travniku, ob potočku, kjer je podlaga za gibanje bolj razgibana in zahteva od otrok dodatno spretnost. Skoraj vsakodnevno smo se gibalni na svežem zraku. Velikokrat smo se igrali igro lovljenje, kjer smo z izštevanko določili otroka, ki ga lovimo. Ob slabšem vremenu pa smo izvajali gibalne minutke v igralnici ali na hodniku. Naučili smo se tudi kar nekaj novih gibalnih iger, za katere otroci pogosto sami izrazijo željo. S sodelavko sva se odločili, da bomo poleg ostalih dejavnosti izvajali še program Mali sonček, ki otroke še bolj spodbuja h gibanju, vztrajnosti in preizkušanju svojih zmožnosti. Ker so otroci v skupini stari od 2-4 leta, sva morali aktivnosti skrbno načrtovati in pri izvajanju upoštevati gibalne sposobnosti otrok. Pri vseh dejavnostih so bili otroci zelo zainteresirani, e posebno če sva prej povedali, da bodo ob uspešno izvedenih vajah dobili novo nalepko v knjižici. Otroci so se med seboj tudi močno spodbujali, kar jim je dalo dodatno motivacijo za aktivnost, ki jim mogoče na začetku ni bila najbolj zanimiva. Pri najini skupini opažava, da gibanje res zelo pozitivno vpliva na otroke in potem lažje izvajamo druge dejavnosti.

Zap. št. naloge: **7**

Vsebina: izberite iz šifranta

Metoda dela: navedite

Zunanji izvajalci: navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)

Čas trajanja: ura/dan/mesec

Ciljna skupina: navedite

Uporabljeno gradivo in didaktični material: navedite

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? izberite da ali ne

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

Opišite aktivnost (cca 200 besed)

Zap. št. naloge: **8**

Vsebina: izberite iz šifranta

Metoda dela: navedite

Zunanji izvajalci: navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)

Čas trajanja: ura/dan/mesec

Ciljna skupina: navedite

Uporabljeno gradivo in didaktični material: navedite

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? izberite da ali ne

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

Opišite aktivnost (cca 200 besed)

- Zap. št. naloge:** 9
- Vsebina:** izberite iz šifranta
- Metoda dela:** navedite
- Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
- Čas trajanja:** ura/dan/mesec
- Ciljna skupina:** navedite
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** navedite
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** izberite da ali ne
- Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli
- Opišite aktivnost (cca 200 besed)

Zap. št. naloge: **10**

Vsebina: izberite iz šifranta

Metoda dela: navedite

Zunanji izvajalci: navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)

Čas trajanja: ura/dan/mesec

Ciljna skupina: navedite

Uporabljeno gradivo in didaktični material: navedite

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? izberite da ali ne

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

Opišite aktivnost (cca 200 besed)