

PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU

POROČILO O IZVEDENIH AKTIVNOSTIH ZA KREPITEV ZDRAVJA V ŠOLSLEM LETU 2018

Navodilo:

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

Naziv vrtca: Vrtec Idrija

Kraj: Idrija

Enotavrtca: Prelovčeva

Naslov enote: Prelovčeva 11, 5280 Idrija

Skupina: ZVONČKI

Starost otrok: 5-6 let

Izvajalki:

- vzgojiteljica: **Barbara Zabukovec**

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

ne

6.3.2018pop/16

Če DA vpišite številko potrdila

- pomočnica vzgojiteljice: ime in priimek

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

ne

ne

Če DA vpišite številko potrdila

17.10.2017pop/1927

Zap. št. naloge:	1
Vsebina:	Zdrava prehrana
Metoda dela:	skupinska, prikaz, lastna aktivnost
Zunanji izvajalci:	/
Čas trajanja:	dan v septembru
Ciljna skupina:	Otroci v vrtcu
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	Recepti naših babic
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

Kuhanje marmelade

Z otroki smo razmišljali, kaj lahko naredimo s slivami, ki jih je v vrtec prinesel en od otrok. Odločili smo se, da bomo skupaj kuhali marmelado po receptu naših babic. Izbrali smo recept in ga prilagodili tako, da smo navaden sladkor nadomestili z nerafiniranim, izognili pa smo se tudi dodajanju želirnega sredstva. Otroci so sodelovali pri celotni pripravi. Najprej smo skupaj pregledali slive, odstranili peclje ter jih oprali. Nato smo odstranili koščice, jih na drobno narezali ter jih naložili na pladenj ter jih zmešali s sladkorjem. Slive smo pekli v pečici in jih nato s pokuhavanjem še dodatno zgostili. Marmelado sem iz varnostnih razlogov v kozarce nalagala sama. Na hladne kozarčke smo prilepili še etiketo. Nastala je res okusna in zdrava marmelada, ki smo jo jedli takrat, ko je bila na jedilniku marmelada (kot namaz pri zajtrku ali namaz za palačinke).

Zap. št. naloge:	2
Vsebina:	Zobozdravstvena vzgoja
Metoda dela:	prikaz, pogovor, praktično delo
Zunanji izvajalci:	medicinska sestra – zobna preventiva
Čas trajanja:	od oktobra do junija
Ciljna skupina:	otroci
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	Knjige z vsebino, vezano na zobno higieno.
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

Zdravi zobki za zdrav nasmeh!

V letu pred šolo otroci začnejo z intenzivnim umivanjem zob. V ta namen nas obiskuje tudi zobna asistentka, ki otrokom predstavi pomen ustne higiene za zdravje zob in ustne votline. Vsi otroci so v ta namen dobili komplet s tremi zobnimi ščetkami in pasto. ZA jim je preko lutke - oslička Pikota prikazala pravilen postopek ščetkanja zob. Skupaj smo prebrali tudi nekaj knjig z leposlovno pa tudi naravoslovno vsebino. Sami smo nato izdelali tudi plakat, ki prikazuje postopek ščetkanja. Otroci so razdeljeni v dve skupini. Ena skupina umiva zobe po zajtrku, druga pa po kosilu. Na začetku sva postopek čiščenja vodili in nadzirali s pomočnico, kasneje pa sva sodelovali le, če je bilo potrebno, postopek ščetkanja pa je vodil en od otrok. Proti koncu šolskega leta otroci že sami tako dobro poznajo postopek ščetkanja, da si lahko pomagajo le s plakatom, vzgojiteljici le občasno priskočiva na pomoč. Tudi zobna asistentka je prizadevnost otrok zelo pohvalila.

Zap. št. naloge:	3
Vsebina:	Narava in varovanje okolja
Metoda dela:	prikaz, IKT tehnologija, skupinska
Zunanji izvajalci:	navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
Čas trajanja:	teden v aprilu
Ciljna skupina:	otroci
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	knjige, posnetki na YouTubeu
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

Čistilna akcija

V tednu, ko praznujemo dan zemlje, smo se skupaj z otroki odločili, da bomo izvedli čistilno akcijo. Nanjo smo se temeljito pripravili najprej teoretično (ogled književnega in video gradiva na temo ekologije, ugotavljanje posledic katastrofalnega ravnanja z okoljem). Ugotavljali smo kaj bomo s tem dobrega naredili za naravo, primerjali čisto in onesnaženo okolje in življenje v njem. Kako si predstavlja življenje v čistem in onesnaženem okolju je vsak otrok tudi narisal na a3 list, razdeljen na polovico. Skupaj smo se tudi odločili, kje bomo čistili. Izbrali smo si pot, po kateri hodimo v naš gozdni gozdček. Z otroki smo se dogovorili, katere odpadke lahko pobirajo, na katere pa morajo le opozoriti naju s pomočnico. Nato smo razdelili rokavice in začeli s pobiranjem. Našli smo zelo različne odpadke, ki smo jih na koncu tudi klasificirali. Ugotovili smo, da na srečo pot, po kateri hodimo ni zelo onesnažena, prevladovali so cigaretni ogorki in manjši papirčki. V našem gozdnem kotičku pa leži tudi star čevelj, ki ga je narava že »posvojila«- skozenj so namreč zrasle že korenine in ga je prerasel mah, zato smo ga pustili tam.

- Zap. št. naloge:** 4
- Vsebina:** Zdrava prehrana
- Metoda dela:** navedite
- Zunanji izvajalci:** medicinska sestra
- Čas trajanja:** en mesec
- Ciljna skupina:** otroci
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** Film NIJZ Ostal bom zdrav, izrezki iz reklam, knjige z leposlovno in naravoslovno vsebino
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** da

Piramida zdravega življenja

V sklopu zobozdravstvene preventive nam je zobna asistentka prikazala tudi, koliko sladkorja se skriva v brezalkoholnih pijačah. Začeli smo raziskovati, kaj sploh jemo in pijemo in prišli do piramide zdravega življenja. Veliko smo se pogovarjali o tem, kako lahko za zdravje skrbimo tudi z zdravo prehrano. Piramido zdravega življenja smo nato dobro pregledali v teoriji. Nato pa smo se lotili tudi praktičnega prikaza. Izdelali smo piramido iz kartona z ustreznim številom polic in razdelkov, nato pa smo v piramido razvrščali dejansko embalažo živil, ki so jo otroci prinesli od doma. Zunanje stene piramide smo oblepili z izrezki iz reklamnih plakatov, ki so predstavljali dejanska živila. Otroci so v dejavnosti zelo uživali in prinesli so veliko različne embalaže. Poseben izziv nam je predstavljala prva polica, povezana z gibanjem. Odločili smo se, da bomo športnike prikazali kar sami. Pogovarjali smo se o rekvizitih, ki jih za različne športe potrebujemo, nato pa smo športnike in rekvizite izdelali še iz plastelina. Ogledali smo si tudi film »Ostal bom zdrav« in sklenili, da bomo za svoje zdravje skrbeli po čim boljših močeh.

Zap. št. naloge:	5
Vsebina:	Gibanje
Metoda dela:	skupinska, prikaz, lastna aktivnost
Zunanji izvajalci:	Plesalka navijaškega plesa
Čas trajanja:	ena ura
Ciljna skupina:	otroci
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	navijaški rekviziti
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

Plesna urica z Nastjo Lakner

Za svoje zdravje skrbimo tudi z gibanjem. Tudi s plesom se lahko dobro razgibamo, še posebej, če za to poskrbi prvakinja v cheer dance-u. Nastja nas je popeljala v svet navijaškega plesa najprej skozi kratko zgodovino, nato smo se preizkusili v kvizu, preko katerega smo spoznali navijaške rekvizite. Nato pa smo se preizkusili v plesni koreografiji, ki je zajemala veliko različnih elementov, ki smo jih izvajali z rokami, nogami in celim telesom. Uživali smo, ko smo vse skupaj zaplesali ob glasbi.

Zap. št. naloge:	6
Vsebina:	Svetovni dnevi povezani z zdravjem
Metoda dela:	skupinska, individualna, prikaz, lastna aktivnost
Zunanji izvajalci:	Zdravnik pediater
Čas trajanja:	dve uri
Ciljna skupina:	otroci
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	ne
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

Obisk doktor Simova

Zelo smo se razveselili, ko nas je v okviru praznovanja dneva Rdečega križa v vrtcu obiskal naš pediater Miloš Simov. Z delom zdravnika in medicinskega osebja smo se dodobra spoznali v marcu, ko smo v igralnici postavili zdravniški kotiček. Danes pa smo s pogovorom znanje samo obnovili, potem pa smo se odločili, da bo vsak otrok napisal in narisal svoj recept. Ko smo to naredili, smo šli v prostor, kjer nas je že čakal zdravnik. Večina otrok ga dobro pozna, saj se z njim srečujejo v ZD Idrija. Prijazno nas je pozdravil in se nam predstavil, potem pa nam pokazal različne pripomočke, s katerimi kot zdravnik vsakodnevno dela. Otroci so te pripomočke vse prepoznali, saj so se z njimi srečali tako v simbolni igri, kot tudi v ambulanti. Nato smo mu pokazali naše recepte, on pa nam jih je podpisal in nam mimogrede dal še kak nasvet, povil roko ali nogo... Otroci so v njegovi družbi zelo uživali.

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)