



PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU

POROČILO O IZVEDENIH AKTIVNOSTIH

ZA KREPITEV ZDRAVJA V ŠOLSLEM LETU 2017/2018

Navodilo:

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

Naziv vrtca: Vrtec Idrija

Kraj: Idrija

Enota vrtca: Spodnja Idrija/ dislociran oddelek Ledine 2

Naslov enote: enote: Šolska ulica 11, Sp. Idrija; oddelka :Ledine 13, Sp. Idrija

Skupina: Ribice

Starost otrok: 3-6 let

Izvajalki:

- vzgojiteljica: **Mojca Šturm**

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/61

Če DA vpišite številko potrdila

- pomočnica vzgojiteljice: **Nina Dizdarević**

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

Če DA vpišite številko potrdila

Zap. št. naloge:	1
Vsebina:	Zdrava prehrana
Metoda dela:	praktično delo
Zunanji izvajalci:	/
Čas trajanja:	30 h
Ciljna skupina:	otroci in starši
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	domači in zbrani recepti
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

Čas je za dober tek:

Tekom celega šolskega leta smo se pogovarjali o prehrani, pridobivanju prehrane, izvoru živil. Temo smo povezovali s kmetijstvom ter si načine pridelave, predelave tudi ogledali. V sklopu tega smo obdelovali svoj vrt in opazovali obdelavo njiv vaščanov. Prehrano smo povezovali z naravo: opazovanje živali na paši, v oskrbi, v hlevu, zorenje sadja, pridelava zelenjave,... Otroke sva obenem spodbujali, da so si sami odmerjali zajtrk, namazali, izbrali. Sadno malico in vodo smo velikokrat pojedli v naravi, na sprehodu. Ob daljšem pohodu smo izvedli zajtrk v naravi. Hrano pa smo povezali tudi z drugimi dejavnostmi, kot je nočitev. Takrat smo namreč izvedli prednovoletno večerjo z zabavo. Pozanimali smo se o tem kakšna je tradicija novoletnih večerij v naših domovih in okolici, to pokombinirali z našimi željami ter si sami pripravili slavnostno večerjo, kjer smo uporabljali svečane krožnike, pribor in kozarce. Ker smo skrbeli za svoj vrt in je na njem zraslo veliko pridelkov smo se potrudili vse te tudi uporabiti. Zelišča smo uporabljali za sveže poparke, iz krompirja in korenčka smo pripravili korenčkov pire, za novoletno večerjo pa pečen krompir. Rdečo peso smo vložili za solato, njen sok pa po receptu pridobljenem v lanskoletnem nahrbtniku za zdravje, uporabili za pesin sirup. Skuhali smo tudi mineštro, pripravljali solate, iz bazilike in paradižnika skuhali omako za makarone, pekli raznovrstne piškote. Iz sadja pripravili čežano in pili smuthi ter stisnjen svež sok pomaranč. Izvajali smo tudi druge s hrano povezane dejavnosti.

Zap. št. naloge:	2
Vsebina:	Zobozdravstvena vzgoja
Metoda dela:	demonstracija in praktično delo, predavanje, pogovor
Zunanji izvajalci:	zobna asistentka
Čas trajanja:	10 h
Ciljna skupina:	otroci
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	film: tehnika pravilnega umivanja zob, aktualna otroška literatura
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

Zobna higiena

V sklopu obiskov zobne asistentke smo redno sodelovali in nadgrajevali pripravljene teme. Z zobno asistentko smo skupaj čistili zobe ter tehniko nadgrajevali ob demonstraciji lutke oslička Pikota. Predstavila nam je nekaj otroške literature na to tematiko ter se z nami pogovarjala o ustni higieni in zdravju. Sami smo obisk vedno nadgradili s predhodnimi pogovori ali nadaljevanjem tem. Pripravljeno literaturo smo brali ob počitkih, da se je otrokom bolj vsedla v spomin. Reševali smo različne vaje na temo zdravja zob, ki smo jih lepili v zvezke. S pomočjo filma o pravilnem umivanju zob smo ugotavljali kako lahko svojo tehniko in znanje izboljšamo. V čiščenju zob smo se preizkušali tudi sami, vsi, neglede na starost ter spodbujali starše, da so pri našem umivanju doma prisotni in pomagajo. Med igro na temo zdravje smo ob izvajanju igre vlog na temo zdravnik dali poudarek tudi na zobozdravnikih ter obiskih v ordinacijah ter skrbi za zobe. Ob koncu šolskega leta smo otroke za uspešno umivanje nagradili s priznanji in majhno nagrado.

Zap. št. naloge:	3
Vsebina:	Gibanje
Metoda dela:	praktično delo
Zunanji izvajalci:	/
Čas trajanja:	40 h
Ciljna skupina:	otroci
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	športni rekviziti
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

Mali sonček

Z otroki smo izvajali zelo različne gibalne dejavnosti k čimer nas je dodatno spodbujala tudi knjižica Mali sonček. Izvedli smo 5 pohodov v okolici, eden izmed njih je bil orientacijski, kjer smo iskali skriti zaklad. Izvedli smo igre brez meja, športno popoldne s starši, kjer smo se preizkušali v igrah z vodo. Večkrat smo izvedli tudi mini kros, kjer otroci pretečejo 300 m. Pot smo izmerili, označili ter jo do konca šol. leta tudi velikokrat pretekli. Izvajali smo dejavnosti trim postaje, kjer smo pripravili stezo z vadbenimi postajami. Otroke in starše smo spodbujali preko knjižice, da v popoldanskem času posežejo po smučeh, se preizkusijo v drsanju, rolanju ter plavanju. Z najstarejšimi smo se preizkusili v vožnji s kolesom ob ovirah. Velikokrat pa smo posegli po žogah in izvajali različne igre in vaje: podajanje, metanje na koš, ciljanje v tarčo, v gibajoč cilj, zbijanje predmetov, brcanje in odbijanje žog, vodenje žoge, uporaba pripomočkov (loparji, koši, skrinje, kiji) ter spoznavanje in igra različnih skupinskih iger (petelinček, nogomet,...). Spoznavali in ustvarjali smo tudi gibalno, plesno. Se učili ljudskih plesov, rajalnih plesov ter se gibalno izražali ob moderni in instrumentalni glasbi. Poleg tega smo izvajali različne poligone, štafetne igre in druge elemente gimnastične abecede.

Zap. št. naloge:	4
Vsebina:	Svetovni dnevi povezani z zdravjem
Metoda dela:	praktično delo, pogovor
Zunanji izvajalci:	/
Čas trajanja:	20 h
Ciljna skupina:	otroci in starši
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	knjiga Zelišča male čarovnice
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

Posebni dnevi

V tem šolskem letu smo obeležili kar nekaj posebnih dni oz. dni, ki so se navezovali na obeležitev, praznovanje zdravja. Za dan zdravja 7.4.2018 smo starše spodbudili naj soboto preživijo v zdravem duhu, sami pa smo dan prej v družbi mame Mateje dopoldne preživeli na prostem. Čas smo si vzeli za pohod skozi naša 2 kotička na prostem in med tem raziskovali in spoznavali spomladanske rastline. Družbo nam je delala tudi knjiga Zelišča male čarovnice, ki nam je bila v pomoč s koristnimi nasveti za uporabo rastlin. Nabrane rastline so bile osnova za ogled in izdelavo herbarija. 15.10. 2018, na sv. dan hoje smo spodbudili družine, da si nedeljo obarvajo športno, pohodniško. Sami pa smo petek pred tem odšli v naš kotichek na prostem, se razgibavali z naravnim materialom v obliki storžev, vejic, palic. Tudi ves naslednji teden po 15.10. smo vse dni posvetili gibanju v naravi, na prostem. Sv.dan gibanja 10.5.2018 smo obeležili z sprehodom, kjer je bil poudarek na doživljanju okolice, narave v svoji raznolikosti. Pihali smo regratove lučke, tekali, se skrivali za drevesi, v travi ter se spontano igrali, zabavali in gibali. Tudi praznovanja rojstnih dni so bili za otroke posebni dnevi. V družbi staršev smo jih praznovali z gibanjem na prostem, kjer smo iskali različne kotiche v naravi.

- Zap. št. naloge:** 5
- Vsebina:** Narava in varovanje okolja
- Metoda dela:** praktično delo, pogovor, predavanje/razlaga, ogled/obisk, demonstracija, razstava, uporaba avdiovizualnih sredstev
- Zunanji izvajalci:** lokalni čebelar Marjan Kosmač
- Čas trajanja:** 5 h
- Ciljna skupina:** otroci
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** privat fotografije, PP vzgojiteljice in čebelarja, internetni viri, viri Čebelarke zveze in zloženke Eko šole, pripomočki čebelarja
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

Čebelarstvo

Z otroki smo se v sklopu priprav na tradicionalni slovenski zajtrk pogovarjali o čebelah, o čebelarstvu ter tradiciji tega v Sloveniji in po svetu. Spoznavali smo različne vrste panjev, slovensko čebelo, opazovali rojenje čebel ter njihova naravna prebivališča, roje v naravi, v gozdu. Preko posnetkov in PP smo spoznali Epi turizem, poslikave panjskih končnic ter delo čebel. 3 petek v novembru nas je že tradicionalno obiskal čebelar. Tokrat Irisin oče. Predstavil nam je pripomočke za čebelarjenje, nas seznanil z literaturo. Na posodo smo dobili tudi precej pripomočkov in otroško čebelarko obleko, ki smo jo pridno uporabljali pri igri vlog. Otrokom se je poleg obleke najbolj vtisnil v spomin pripomoček za označevanje matice. S tem so se najrajši tudi igrali. Skozi celo šolsko leto tudi opazujemo čebelnjak in čebele v neposredni bližini oddelka, saj je na naši jutranji poti, ko se selimo iz zbirne lokacije v naš oddelek v GD. Opazujemo kdaj so čebele aktivne, kdaj počivajo in kaj jih privlači (nov ribnik v bližini,...). S čebelarjem smo tudi dogovorjeni za obisk v čebelnjaku v juniju in prikaz točenja medu oz. čebelarjevih nalog, dolžnosti.

Zap. št. naloge:	6
Vsebina:	Zdrava prehrana
Metoda dela:	praktično delo, pogovor, predavanje/razlaga, ogled/obisk, demonstracija
Zunanji izvajalci:	starši, družinski člani otrok
Čas trajanja:	5 h
Ciljna skupina:	otroci in starši
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	zvezek vtisov, fotografije otrok, navodila in recepti iz različnih virov
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

Nahrbtnik za zdravje

V skupini že tradicionalno pripravimo potujoči nahrbtnik. Zadnjih nekaj let tudi takega namenjenega promociji zdravja. Letos smo ga poimenovali Nahrbtnik za zdravje. Vseboval je zvezek, kjer smo lansko leto izdelali zbirko receptov, vaj, nasvetov in fotografij na temo zdravje. Letos so si imele družine možnost našo zbirko ogledati in preizkusiti kakšen nasvet, vajo. Poleg tega pa so prejeli v dar tudi v vrtcu izdelan pralni prašek ter pesin sirup, ki sta nastala po zapisih iz tega zvezka. Drugo, prazno polovico zvezka pa smo letos namenili zbiranju zdravih receptov. Družine smo zaprosili za njihove domače recepte ter predstavitev glavne sestavine. Dobili smo nabor zelo zanimivih jedi: domač sladoled, špinačo iz mladih kopriv, bezgov sirup, itd. Obenem pa smo spoznavali sestavine teh jedi ter od kje prihajajo, kako rastejo, kje rastejo, kako jih pridelujemo, obdelujemo ter uporabljamo. Kako so prišle v Slovenijo, v naše domove in na naše krožnike. Vsi se že veselimo in komaj čakamo, da zbirko receptov končamo, da bomo katerega izmed receptov lahko tudi preizkusili.

Zap. št. naloge:	7
Vsebina:	Zdrav način življenja
Metoda dela:	praktično delo
Zunanji izvajalci:	/
Čas trajanja:	100 h
Ciljna skupina:	otroci
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	telovadni rekviziti, naravne ovire
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

Gibanje na svežem zraku

V našem oddelku se trudimo, da čim več časa preživimo na prostem. Gibanju dajemo velik poudarek in prednost. Z večino otrok se dnevno selimo iz zbirne lokacije v naš 200 m oddaljen oddelek in se tako urimo v gibanju v vseh različnih vremenskih pogojih s pripomočki ter različno opremo, oblačili. Trudimo se, da smo dnevno na prostem, v gibanju. Izvajamo razgibavanje v naravi, gibalne urice, gibalne minutke, gibanje po neutrjenih površinah kot so travniki, gozd, stezice,... sprehodi (vsaj 1 tedensko) in redni pohodi (1 x mesečno) vseh otrok. Na travnatem in asfaltiranem igrišču izvajamo poligone, moštvene igre ter štafete, gibalne igre in vadbo s pripomočki ali po postajah. Dopoldne in v sodelovanju s starši izvajamo gibanje na prostem: sankanje, zimske igre, gibalne igre, igre z vodo, raziskovanje na travniku in v gozdu. Izvajamo tudi celodnevne pohode, kjer si dnevno rutino prilagodimo doživetju. V mesecu oktobru smo se pridružili projektu Simbioza, ki spodbuja medgeneracijsko druženje. Ves teden smo namenili bivanju na prostem, na pohodu v sosednjo vas so se nam pridružili starši, na trim stezi z vadbenimi postajami pa stari starši. Obenem izkoriščamo podeželjsko okolje in naravne danosti zato se občasno preizkušamo tudi v skakanje po lužah, kotaljenju s hriba, skrivanju med balami sena, igri v listju, objemanju dreves ter premagovanju naravnih ovir.

- Zap. št. naloge:** 8
- Vsebina:** Narava in varovanje okolja
- Metoda dela:** praktično delo, pogovor, predavanje/razlaga,
- Zunanji izvajalci:** starši
- Čas trajanja:** 20 h
- Ciljna skupina:** otroci in starši
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** zloženke o samooskrbi, knjige o vzgoji in skrbi za rastline, internetni zapisi Miše Pušenjak, Zelišča male čarovnic
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

Vrtičkanje

Že tretje leto zapored skrbimo za zelenjavni vrt in zeliščno spiralo, ki smo jo pripravili sami skupaj s starši. V igralnici, na toplem, se spomladi urimo v sajenju semen, vzgoji različnih sadik. Starši so nam s svojimi izkušnjami, semeni, sadiki v veliko pomoč in vzor, spodbudo. V dvignjeni gredi postavljeni po permakulturi sadimo, zalivamo, plevemo tekom poletja. Obenem skrbimo tudi za jagodno gredo. Ob koncu poletja se veselimo pobiranja vrtnin, kompostiranja, sušenja semen. In nato pridelke tudi uporabimo, pojedemo ali shranimo. Tudi letos smo v zeliščno spiralo dodali raznovrstna zelišča, nastavili smo zelenjavni vrt, uredili jagodno gredo ter na terasi, balkonu, pred vrtcem uredili korita z rožami ter paradižniki. Rože smo razvrstili na sončne in senčne in z njimi okrasili tudi našo okolico, igrišče. Za rastline smo tekom leta skrbeli, plodove smo obirali in okušali, spremljali njihovo rast, zelišča sušili in pripravljali čaje ter napitke, namaze, piškote, ... Da smo se na vrtu znašli smo izdelovali tudi oznake za rastline in skozi letne čase skrbeli za našo okolico (grabljenje listja, urejanje vrta, ...) Vsa naša nova znanja smo upeljevali tudi v igro vlog v kuhinji.

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

nočitev

Opišite aktivnost (cca 200 besed)