



PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU

POROČILO O IZVEDENIH AKTIVNOSTIH

ZA KREPITEV ZDRAVJA V ŠOLSLEM LETU _____

Navodilo:

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

Naziv vrtca: VRTEC IDRİJA

Kraj: IDRİJA

Enota vrtca: Spodnja Idrija

Naslov enote: Šolska ulica 11; 5281 Spodnja Idrija

Skupina: Medvedki

Starost otrok: 4 – 6 let

Izvajalki:

- vzgojiteljica: **TJAŠA LIKAR**

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

da

Če DA vpišite številko potrdila

9.10.2017/pop/125

- pomočnica vzgojiteljice: **MIJA TUŠAR**

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/58

Če DA vpišite številko potrdila

Zap. št. naloge:	1
Vsebina:	Zobozdravstvena vzgoja
Metoda dela:	demonstracija, obisk, razlaga, praktično delo
Zunanji izvajalci:	zobna asistentka Špelca
Čas trajanja:	celo šolsko leto – 40 ur
Ciljna skupina:	otroci
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	slike prehrane iz revij, različne knjige, ki nam jih je predstavila zobna asistentka
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

SKRB ZA ZOBE

V našem vrtcu si starejše skupine že veliko let umivajo zobe. Vrtec izbere, za vsakega otroka po tri zobne krtačke. Z umivanjem smo se seznanili v jeseni, v začetku šol. leta. Obiskala nas je zobna asistentka, ki je otrokom ob demonstraciji na lutki – osliček Piko predstavila pravilno tehniko umivanja zob. Pravilno tehniko umivanja smo vadili in utrjevali vsako jutro po zajtrku. Otroci so se naključno razdeljevali v dve skupini in najprej si je ena skupina umivala, nato še druga. Usvajali smo tudi rokovanje z zobno ščetko, saj so nekateri otroci sprva imeli nekaj težav pri držanju in obračanju le-te v ustni votlini. Vsakič smo tudi poudarjali, da damo nanjo, zobne paste v velikosti grahovega zrnja. Ko zaključimo z umivanjem, zobno ščetko nič ne brišemo, jo samo speremo po tekočo vodo in obrišemo ročaj, ter odložimo na stojalo. Zobna asistentka nam je poleg pravilne tehnike umivanja zob predstavljala tudi ostale vsebine povezane s skrbjo za zdrave zobe. Preko zgodbic smo spoznavali pomen zdrave prehrane in njun vpliv na zobe. Kaj se zgodi, če jemo sladkarije in ne umivamo zob, zelo je pomemben tudi reden obisk zobozdravnika.

Zap. št. naloge:	2
Vsebina:	Gibanje
Metoda dela:	praktično delo, pogovor
Zunanji izvajalci:	/
Čas trajanja:	18 ur
Ciljna skupina:	otroci
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	/
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

REDEN OBISK ŠOLSKE TELOVADNICE

Dvakrat na mesec smo imeli rezervirano šolsko telovadnico. Redno smo jo obiskovali in šolsko uro izkoristili da smo svoje telo dobro razmigali. Obisk je bil razdeljen v tri sklope – uvod (ogrevanje) glavni del (ali postaje ali poligon ali igra) in zaključni del (prisluhujemo svojemu telesu in se umirimo). Prvih nekaj obiskov smo se navajali tudi na kulturo vedenja, ki se pričakuje v telovadnici. Ker je telovadnica razdeljena na dva dela (spodnji del so bili šolarji; zgornji del pa vrtec) smo morali biti pozorni tudi na glasnost. Otroci so se z obiskom telovadnice navajali tudi na skrb, da so od doma prinesli športno opremo, da smo se preoblekli in da je vsak poskrbel za svoje osebne stvari. Gibalne naloge so se med seboj razlikovale. Sprva smo usvajali enostavne gibalne spretnosti, ki smo jih nato nadgradili v manj zahtevna sestavljena gibanja, kasneje pa smo dodali tudi kompleksne gibalne spretnosti – kjer otroke nismo popravljali na ravni pravilne tehnične izvedbe. Poleg gibanj smo spoznavali tudi pravila igre, pravila pri športu.

Zap. št. naloge:	3
Vsebina:	Zdrava prehrana
Metoda dela:	praktično delo, pogovor, razstava
Zunanji izvajalci:	stara mama in mama dveh otrok
Čas trajanja:	jesen; 10 ur
Ciljna skupina:	otroci
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	sestavine za pripravo jedi, knjige z recepti
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

SPOZNAVANJE SLOVENSКИH JEDI IN PRIPRAVA NEKATERIH

V jesenskem času smo se posvetili spoznavanju jedi na Slovenskem, podrobneje smo se osredotočili na naš predel: Idrijsko-Cerkljansko regijo. S spoznavanjem jedi in pripravo le-teh smo širili svoja obzorja in poznavanja o hrani. Obiskali smo mestno knjižnico v Spodnji Idriji in si izposodili knjige z recepti in opisi jedmi. Pripravili smo smukavc, Tolminsko friko in okušali smo Idrijske žlikrofe z bakalico. Pred samo pripravo smo skrbno izdelali (napisali in narisali) načrt (sestavine in pripomočki, ki jih bomo potrebovali in postopek priprave). Nato smo si naredili predpasnike, temeljito umili roke in pričeli s kuhanjem. Poleg teh jedi smo skuhalo še bučno juho – ker smo pri njej uporabili česen in olivno olje, sem otrokom pripravila tržaško omako, ki so jo s kruhom hitro pojedli – in nekaterim je bila zelo okusna. Pogovarjali in poudarili smo da je česen zdrava sestavina in nekateri otroci so povedali da ga jedo vsak dan. Nato smo pripravili tudi sadna nabodala, pekli smo piškote. V sklopu tradicionalnega zajtrka, smo si sami spekli kruh, ki smo ga naslednji dan namazali z domačim medom in maslom. Tekom leta smo si z zelišči iz našega zeliščarskega vrtička večkrat pripravili čaj. Poleg priprav jedi smo izdelali namizno igro (slovenske jedi in ostale – pomfri, pica...), iz naših zapisanih postopkov smo na koncu izdelali knjigo in izdelali smo tudi dve knjigi z risbicami vtisov ob kuhanju in okušanju smukavca, ter bučne juhe.

Zap. št. naloge:	4
Vsebina:	Svetovni dnevi povezani z zdravjem
Metoda dela:	pogovor, predavanje, obisk, ogled
Zunanji izvajalci:	zdravnik, profesionalna športnica
Čas trajanja:	maj in junij – 3 ure
Ciljna skupina:	otroci
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	/
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

SPOZNAVANJE NAŠEGA TELESA IN ŠPORTA - KARATE

Obeležili smo več svetovnih oz. mednarodnih dni. Izpostavila bom dva, kjer smo medse povabili strokovnjaka z določenega področja. Ob svetovnem dnevu gibanja nas je obiskala Patricija Horvat. Oseba, ki se v našem kraju zelo profesionalno ukvarja s športom – karate. Otrokom smo želeli predstaviti, da je tudi šport gibanje in dali smo jim možnost spoznavanja ne toliko medijsko podprtega športa. Patricija je bila vrhunska na svojem področju, kar dokazujejo številne medalje in pokali. Sedaj se posveča treniranju mlajših generacij karateistov. Otroci so spoznali in se preizkusili v izvajanju različnih kat. Predvsem pa je bilo potrebno poudariti, da je to šport in ga ne uporabljamo za pretepanje. Ob mednarodnem dnevu rdečega križa pa smo medse povabili zdravnika – Tine Pavšič, ki je specialist urgentne medicine. Predstavil nam je svoj poklic. Odprl nam je zdravniško torbo, predstavil pripomočke ki se nahajajo v njej. Pripeljal pa je tudi model človeka, tako smo si ogledali kje imamo kosti in določene organe, ter kakšno funkcijo opravljajo. V prihodnjih dneh smo se v kotičku dom in družina igrali zdravstveni dom.

Zap. št. naloge:	5
Vsebina:	Zdrav način življenja
Metoda dela:	praktično delo, pogovor
Zunanji izvajalci:	mama dečka
Čas trajanja:	februar, marec – 16 ur
Ciljna skupina:	otroci
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	/
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

NAŠE TELO – ČUSTVA IN ČUTILA

Letos so se odvijale zimske olimpijske igre. In ker otroci doma spremljajo šport, smo se odločili da se pogloblje seznanimo z njimi. Ob pogovoru in iskanju po revijah, časopisih, spletu je nastal plakat. Nekateri športe smo priredili tudi v vrtcu, da so otroci preizkusili svoje spretnosti. Ob spoznavanju različnih disciplin športov, so otroci spoznali tudi geografijo in imena športnikov, ki so zastopali Slovenijo. Nato smo iz olimpijskih iger prešli na pogovor kako pa mi skrbimo za svoje telo, da ostanemo zdravi. Nastal je plakat, ki krasí steno v Zdravstvenem domu, z zapisi misli otrok in njihovimi risbami. Obiskala nas je tudi mama dečka, ki je predstavila poklic medicinske sestre. Otroci so rokovali z merilnikom krvnega tlaka, stetoskopom, povoji, opornicami... Kasneje smo spoznavali razliko med čutili in čustvi. Vsak otrok je pokazal, naštel svoja čutila, preizkušali smo jih tudi z nalogami ko so: ali slišiš (kaj slišiš, začetni/končni glasovi besed), Muca Copatarica (natančno opazovanje), okušanje različnih jedi (sol, sladkor, voda, limona, brusnice...). V čustvih pa smo se urili preko pantomime (otrok pokaže samo z obrazno mimiko določeno čustvo, ostali ugibamo), sestavljanju sestavljanek o čustvih, vsak otrok je izdelal svojo lutko, ki je prikazovala določeno čustvo, nato so jih opisovali kakšno čustvo izraža in zakaj. Kasneje so se preizkusili tudi v dramatizaciji in prosti igri z lutkami. Ogledali smo si lutkovni film: Čiste roke za zdrave otroke. Nato smo spoznavali tudi pojma odtis in obris. Obrisovali smo telo, določene dele telesa, jih primerjali enake med seboj po velikosti, obliki... Odtise pa smo delali pozimi v snegu – odtis svojega telesa, odtis stopala, iskali smo stopinje živali na sprehodu, izdelali smo odtis dlani v mavec.

Zap. št. naloge: **6**

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: **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)