

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: Črni Vrh

Naslov enote: Črni Vrh 95a

Skupina: Medvedki

Starost otrok: 2-4 leta

Izvajalki:

- vzgojiteljica: **Mojca Terbižan Leskovec**

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

Zap.št.:9.10.2017pop/85

- pomočnica vzgojiteljice: **Ivanka Pivk**

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

Zap.št.:6.3.2018pop/93

Če DA vpišite številko potrdila

Zap. št. naloge:	1
Vsebina:	Zdrav način življenja
Metoda dela:	praktično delo
Zunanji izvajalci:	/
Čas trajanja:	1 ura - priprava / 1 mesec do končnega izdelava
Ciljna skupina:	otroci
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	vršički, sladkor, steklen kozarec
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

Priprava sirupa iz smrekovih vršičkov

Otroke sva skozi vse leto želeli navajati, da je skrb za svoje zdravje zelo pomembna. Pomembna je pesta prehrana, pitje dovolj tekočine, skrb za osebno higieno in gibanje. Se pa zgodi, da vseeno zbolimo. Takrat potrebujemo veliko počitka, pomagamo pa si lahko tudi z različnimi zdravili. Z otroki smo se najprej pogovorili, da lahko sami iz različnih zdravilnih rastlin izdelamo razne sirupe, kreme, ... Ker nas obdajajo gozdovi smo opazili, da na smrekah rastejo vršički. Navezali smo se na temo o zdravilnih rastlinah. Z otroki smo se odpravi v gozd in poiskali majhne smreke z vršički. Poiskali smo take smreke, da so otroci dosegli vršičke in so jih lahko nabirali sami. Naslednji dan smo pripravili steklene kozarce in vanje izmenično dodajali smrekove vršičke in sladkor. Kozarec smo pokrili in odnesli na teraso, kjer so ga greli sončni žarki. Otroci so lahko kar skozi okno opazovali kako se sladkor topi in spreminja v sirup. Vršičke smo mesec dni pustili zunaj, medtem smo jih večkrat premešali. Po mesecu dni smo vršičke precedili in dobili vršičkov sirup. Vsi otroci so nestrpnost čakali, da ga poskusijo. Vsi so se strinjali, da zelo diši in je zelo dober, predvsem pa zelo zdravilen.

Zap. št. naloge:	2
Vsebina:	Zdrava prehrana
Metoda dela:	Pogovor, praktično delo
Zunanji izvajalci:	/
Čas trajanja:	2 uri
Ciljna skupina:	otroci, starši
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	sestavine za pripravo juhe, lonec, noži, deske za rezanje
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	da

Kuhanje bučne juhe

V jesenskem času ko bacili kar mrgolijo v naši okolici, je še toliko bolj pomembno, da jemo zdravo hrano, polno vitaminov. V naši skupini smo se določili, da pripravimo zdravo in okusno bučno juho. Z otroki smo najprej spoznali sestavine iz katerih bomo juho skuhali, si jih ogledali in poimenovali. Pred samim začetkom kuhanja smo se pogovorili tudi o higieni med samo pripravo. Otroci so najprej umili roke, oblekli predpasnike, šele nato so se lotili dela. Otrokom sva dali možnost, da čim več režejo sami. Ker pa je bila buča precej trda so potrebovali najino pomoč. Seveda sva med tem ves čas pazili na varnost otrok. Iz pripravljenih sestavin smo skuhali juho. Otroci so med kuhanjem juho z najino pomočjo večkrat premešali. Ko je bila juha kuhana smo jo pojedli pri kosilu. Kar nekaj otrok juhe najprej ni želelo poskusiti. Ko pa so videli druge so se le opogumili. Na koncu je juhe zmanjkalo in otroci so bili ponosni, da so sami skuhali tako dobro juho. Za starše smo na koncu pripravili recept s fotografijami postopka.

Zap. št. naloge:	3
Vsebina:	Zobozdravstvena vzgoja
Metoda dela:	Pogovor, demonstracija
Zunanji izvajalci:	Zobna asistentka
Čas trajanja:	1 ura
Ciljna skupina:	Otroci
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	Lutka Piko, pobarvanka zdrava/nezdrava prehrana,
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

Skrbimo za čiste zobe

V zimskem času nas je obiskala zobna asistentka. Za začetek nam je prebrala zgodbico Medo Jaka si sam umije zobe. Po zgodbici se je z otroki pogovorila o tem kdo jim umiva zobe; kaj se zgodi, če zob ne umivamo; kdaj umivamo zobe;... Zobna asistentka pa ni prišla sama. Z njo je prišel tudi konjiček Piko (lutka). S pikovo pomočjo in veliko ščetko je otrokom demonstrirala kako se pravilno umiva zobe. Z zobno asistentko sva se dogovorili, da nato otroke še povabi k sebi in ji pokažejo svoje zobke. S tem sva želeli otroke spodbuditi k premagovanju morebitnega strahu pred zobozdravnikom. Zobna asistentka se je od nas poslovila, mi pa smo nadaljevali z igro vlog – zobozdravniki. Otrok, ki je igral vlogo zobozdravnika si je oblekel zdravniško haljo, pripravili smo čakalnico za paciente in zobozdravniški stol. Otroci so se z navdušenjem igrali. Medtem pa so nekateri barvali pobarvanke, ki jih je prinesla zobna asistentka. Na sliki so bili primeri zdrave in nezdrave prehrane.

Zap. št. naloge:	4
Vsebina:	Gibanje
Metoda dela:	demonstracija, praktično delo (športne dejavnosti)
Zunanji izvajalci:	/
Čas trajanja:	30 – 60 minut dnevno
Ciljna skupina:	otroci
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	Naravni materiali
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

Gibalne minute v naravi

V letošnjem šolskem letu smo v našem vrtcu imeli prioriteto temo »kotički v naravi«. S sodelavko sva se trudili, da sva čim več dejavnosti prenesli v naravo. Tako sva tudi zibalne urice, ki jih običajno izvedemo v telovadnici prenesle v naravo. Izkoristili sva bližnji gozd in njegove danosti. V začetku leta je že hoja po hribu navzgor ali navzdol nekaterim otrokom predstavljala veliko težavo. Izbirali sva različne terene za hojo in tek. Podrta drevesa smo uporabili za premagovanje ovir, plezanje, plazenje,... Za športne pripomočke pri razgibalnih vajah pa smo uporabili kar palice, ki smo jih pobrali po tleh. Gozd je ponujal nešteto možnosti za izvajanje naravnih oblik gibanja, ki jih v telovadnici težko izvajamo.

Zap. št. naloge:	5
Vsebina:	Zdrava prehrana
Metoda dela:	praktično delo (delo na terenu)
Zunanji izvajalci:	/
Čas trajanja:	1 ura
Ciljna skupina:	otroci
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	nož, košara, regrat
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	da

Širimo obzorja s hrano – regratova solata

V letošnjem letu smo skupaj z otroki širili obzorja s hrano. Odločili sva se, da otrokom ponudiva hrano, ki jo pridobivamo čim bližje domu. Hkrati pa je za njih nevsakdanja, mogoče nova. V začetku pomladi so nas bližnji travniki kar vabili, da jih raziskujemo. Med raziskovanjem smo naleteli na regrat. Nekateri otroci so ga že poznali od doma, saj njihovi starši iz njega pripravili solato. Dogovorili smo se, da ga naberejo tudi sami. S košaro in nožem smo se odpravili na travnik. Otroci so se spremenili v detektive, ki iščejo regrat na travniku. Sama pa sem z ostrim nožem odrezala regrat in ga dala v košaro. Otroci so bili pri iskanju zelo osredotočeni. Med iskanje pa so mimogrede raziskovali že živalsko prebivalstvo travnika. Odkrili so mravlje, pajke, ...Opažam, da se otroci v takih primerih veliko naučijo čisto spontano. Ko smo nabrali dovolj regrata smo se odpravili nazaj v vrtec, kjer smo ga dobro očistili in oprali. Pripravili smo ga kot solato k glavni jedi. Regrat smo začinili s soljo, oljem in kisom. Večina otrok je regrat poskusila, nekateri pa so pojedli vsega in želeli še dodatek.

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)