

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: Enota Črni Vrh
Naslov enote: Črni Vrh 95/a, 5274 Črni Vrh
Skupina: Miške (ČV0)
Starost otrok: 1-3

Izvajalki:

- vzgojiteljica:

Irena Janja Rozman

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

9.10.2017pop/38

- 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

izberite da ali ne

izberite da ali ne

Če DA vpišite številko potrdila

Če DA vpišite številko potrdila

Zap. št. naloge: **1**

Vsebina: Zdrava prehrana

Metoda dela: Pogovor, demonstracija, praktično delo.

Zunanji izvajalci: Zobna asistentka.

Čas trajanja: Vsakodnevno (20 min dnevno).

Ciljna skupina: Otroci.

Uporabljeno gradivo in didaktični material: Jedilnik, slikanica »Zakaj so mlečni zobje pomembni«, slikanica »Zelo lačna gosjenica«, didaktične igre »Zelo lačna gosjenica«, »Metulj« in »Gosjenica«.

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? da

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

V našem vrtcu je velik poudarek na zdravi prehrani. Otroci že od začetka šolskega leta zelo radi uživajo različno sadje, navajajo pa se tudi na uživanje zelenjave. Najraje jedo kuhano zelenjavo, veliko otrok pa vsaj pokusi tudi različne solate. Navajamo se tudi na pitje nesladkanega čaja in vode. Na začetku otrokom nista bila všeč. Pogovarjali smo se o tem, da je potrebno za ohranitev zdravja dovolj piti in preko različnih aktivnosti ugotavljali, da vsa živa bitja vodo potrebujejo (zalivanje posejanih buč, ureditev akvarija z mrestom oz. paglavci, opazovanje domačih živali na sprehodih pri pitju ...). Otroci so se navadili tudi, da se med sabo spodbujajo; otroku, ki vse popije zaploskamo in se z njim veselimo. Z otroki smo se vsakodnevno pogovarjali tudi o tem, kaj so nam pripravile kuharice (kaj je na jedilniku oz. na krožniku). Otroke sva spodbujali, da so pokušali tudi hrano na katero od doma še niso bili navajeni (ananas, mango, zelenjavni namazi ...). Otroci so tako spoznavali nove okuse, ki jim velikokrat najprej niso bili všeč. Navadili pa so se, da vsako stvar vsajokusijo in preko večkratnega pokušanja jim je marsikatera nova hrana postala všeč. Z otroki smo se tudi pogovarjali o kulturi prehranjevanja; da med jedjo sedimo za mizo, hrano prežvečimo, se med obroki tiho pogovarjamo ... Otroci so se navajali na uporabo pribora in pitje iz skodelice, po obrokih pa so krožnike, pribor in skodelice sami pospravili na voziček. Obiskala nas je tudi zobna asistentka z lutko konjičkom Pikijem. Predstavila sta nam slikanico "Zakaj so mlečni zobje pomembni", kako se pravilno krtačijo zobje in katera hrana je zdrava. Otroci so spoznavali zdravo in nezdravo hrano tudi preko knjige »Zelo lačna gosjenica« ter dejavnostmi povezanimi s to vsebino.

Zap. št. naloge:	2
Vsebina:	Gibanje
Metoda dela:	Skupinska metoda, individualna metoda.
Zunanji izvajalci:	navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
Čas trajanja:	Celo šolsko leto (v povprečju dvakrat tedensko).
Ciljna skupina:	Otroci.
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	Naravni materiali.
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

V letošnjem letu smo v povezavi s prioriteto temo našega vrtca »Kotički v naravi« zares veliko časa preživeli na sprehodih, bližnjem travniku in v gozdu. Naša enota se nahaja ob travniku, na robu gozda, zato imamo tudi v skupini z najmlajšimi otroki možnost preživljanja časa v neposrednem stiku z naravo. Na prvi krajši sprehod smo odšli že v oktobru. Otroci so se zelo hitro navadili hoditi na sprehode (z »bibo« ali brez nje), ki so si jih sami pogosto zaželeli. Narava nam je kar sama ponujala različne gibalne možnosti; hodili in tekali smo po različnih podlagah (pesek, trava, blato, sneg, odpadlo listje ...); poiskali smo hribovit teren, ki je otrokom sprva predstavljal velik izziv; veje, korenine, kamenje, krtine ... so nam predstavljali ovire; hodili smo preko deske, položene čez lužo; po lužah skakali; se skrivali za drevesi; kamenčke in storže uporabili za metanje v lužo ali proti tarči, ki smo si jo izbrali; risali smo s palčkami in prsti v pesek, prst in sneg; v sneg delali odtise; izdelovali in metali kepe; izvajali rajalno gibalne igre; za igro uporabili različne naravne materiale ... Otroci so tako imeli možnost v vseh letnih časih in ob vseh vremenskih razmerah možnost izvajanja različnih načinov gibanja v naravi.

- Zap. št. naloge:** **3**
- Vsebina:** Osebna higiena
- Metoda dela:** Metoda pogovora, metoda demonstracije, praktično delo, simbolna igra.
- Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
- Čas trajanja:** Celo šolsko leto (30 min dnevno).
- Ciljna skupina:** Otroci.
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** Piktogrami, slikanice, sredstva v kotičku za dom in družino.
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

Že od začetka leta sem otroke navajala na umivanje rok po uporabi stranišča ali kahlisce ter pred obrokom. Na začetku sem jim pri tem pomagala ter jim pri tem razlagala, kaj delamo in zakaj je to pomembno. Starejši otroci so prav kmalu postali pri umivanju postali samostojni, mlajši so za to potrebovali nekaj mesecev. Na začetku so otroci vodo spontano uporabili za igro; se špricali, pipo puščali dolgo odprto, jo odpirali in zapirali. Otrokom sem povedala, da za umivanje rok ne smemo porabiti preveč vode, starejši otroci so nam izdelali piktograme, ki so otroke opominjali, da naj bodo z vodo varčni. Otroci so se med sabo tudi sami opozarjali s pomočjo piktogramov. Otrokom sem tudi večkrat pokazala, kako si roke pravilno umijemo in si jih osušimo z eno brisačko in v kateri koš jo odvržemo. Pri umivanju sem teko poudarjala tudi okoljski vidik (varčevanje z vodo, brisačkami). Otroke sem spodbujala tudi pri uporabi stranišča oziroma kahlisce. Dva starejša otoka sta bila že na začetku leta brez pleničk ter sta uporabljala kahlico. To je tudi ostale otroke spodbudilo, da so jo postopoma spontano želeli uporabljati. Otrokom, ki so pokazali interes, sem to omogočila ob vsakem previjanju. Preko leta so prav vsi otroci že začeli uporabljati kahlico, do sedaj pa so štirje otroci tudi že brez pleničk. Osebno higieno sem otrokom želela približati tudi preko igre v kotičku za dom in družino (skrb za dojenčke; umivanje, previjanje, preoblačenje) ter različnih slikanic na to temo.

- Zap. št. naloge:** 4
- Vsebina:** Narava in varovanje okolja
- Metoda dela:** Praktično delo, uporaba avdiovizualnih sredstev, pogovor, demonstracija, igra, skupinska, individualna, skupna.
- Zunanji izvajalci:** Komunalno podjetje Idrija.
- Čas trajanja:** Preko celega leta, najbolj intenzivno v mesecu aprilu.
- Ciljna skupina:** Otroci.
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** Knjiga »10 stvari, ki jih lahko naredim za lepši svet«, dokumentarni film »Skriti svet narave«, risanka »Deček in gozd«, odpadni in naravni material.
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

Otroke sem preko celega šolskega leta navajala, da pri umivanju rok varčujemo z vodo (piktogrami); da pri brisanju rok porabimo le eno brisačko; da ugasnemo luč, ko zapustimo prostor. Navajala sem jih tudi, da so po brisanju noska sami odvrgli robček v ustrezen koš. Z otroki smo večkrat opazovali odvoz smeti in se pogovarjali, kam jih odpeljejo; na sprehodih smo opazili, če so po tleh ležale smeti in o tem, kam jih moramo odvreči. Našo enoto so obiskali tudi komunalni delavci s smetarskim vozilom. Otroci so si lahko ogledali smetarsko vozilo, najbolj pa jih je pritegnil način praznjenja zabojnikov. Prebrali smo knjigo »10 stvari, ki jih lahko naredim za lepši svet« in se pogovarjali, kaj od tega že počnemo in kaj bi še lahko. Preko celega leta smo se igrali in ustvarjali iz odpadnega materiala. V mesecu aprilu, ki smo ga poimenovali »mesec brez igrac« pa smo običajne igrace pospravili in otroci so imeli možnost razvijati svojo domišljijo ob igri in ustvarjanju izključno z naravnimi in odpadnimi materiali. Ogledali smo si dokumentarni film Skriti svet naravi in risanko Deček in gozd. Naravo pa smo z vsemi čutili spoznavali predvsem neposredno na sprehodih, uredili, opazovali in skrbeli smo za živi kotiček (mrest-paglavci-žabice; gozdne jagode: od cveta do ploda; buče). Prepevali smo pesmice in izvajali bibarije ter prstne igre na temo narava. Ob mednarodnem dnevu Zemlje pa smo imeli čistilno akcijo okolice vrtca.

- Zap. št. naloge:** 5
- Vsebina:** Zdrava prehrana
- Metoda dela:** Skupinska metoda, individualna metoda, praktično delo, demonstracija, pogovor.
- Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
- Čas trajanja:** Jesenski in spomladanski čas, več tednov.
- Ciljna skupina:** Otroci, starši.
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** Zgodba »Razbita buča«, lutke, stenska aplikacija, buča, semena, zelenjava, nož, posodice, krožniki, lonec, zemlja, lončki.
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

Buče.

V jesenskem času sva s strokovno delavko iz skupine otrokom pripravili lutkovno predstavo »Razbita buča«, tudi otroci so na svoj način s pomočjo lutk podoživeli zgodbo, v igralnici sva jim pripravili tudi stensko aplikacijo, s pomočjo katere sva jim še enkrat odigrali zgodbo, otroci pa so se kasneje lahko z njo sami igrali. Prizore iz lutkovne predstave sem fotografirala in izdelala knjigo, ki je otrokom na voljo v knjižnem kotičku. Preko zgodbe smo tako spoznali tudi bučo, iz katere smo pripravili bučno juho. Otroci so z veseljem sodelovali pri njeni pripravi ob upoštevanju njihove varnosti. Najprej smo jo prerezali, izdoblili semena (ki smo jih posušili in shranili), nato pa iz nje skuhalo juho, ki je šla vsem v slast. V spomladanskem času pa smo se ob plakatu s fotografijami in zgodbi ponovno spomnili na bučna semena. Posejali smo jih v lončke, ter jih zalivali in opazovali. Ko so bile rastline dovolj velike so jih otroci lahko odnesli domov in jih s starši presadili v vrt ali večjo posodo doma.

- Zap. št. naloge:** 6
- Vsebina:** Zdrava prehrana
- Metoda dela:** Demonstracija, pogovor, opazovanje, praktično delo, igra, uporaba avdiovizualnih sredstev.
- Zunanji izvajalci:** Čebelar.
- Čas trajanja:** 3 tedni.
- Ciljna skupina:** Otroci.
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** DVD Kranjska sivka, kuharski pripomočki.
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** izberite da ali ne

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

Ogledali smo si film »Kranjska sivka« ter se igrali prstno igro Panj. Otrokom je čebelica »Urška« pripeljala tradicionalni slovenski zajtrk in predstavila živila, ki ga sestavljajo. Istega dne nas je obiskal čebelar ter nam pokazala panj in zaščitno obleko ter se z otroki pogovarjala o pomenu čebel in uživanja medu za zdravje, pokusili pa smo lahko tudi cvetni prah. Med, ki sta nam ga podarila smo v prihajajočih tednih uporabili za pripravo zeliščnega čaja in medenjakov. Najprej smo med okušali, ter okus primerjali z okusom limone; vonjali smo zeliščni čaj, ter se pogovarjali o čutnih zaznavah. Otroci so lahko poskusili sami stiskali sok limone, skupaj pa smo čaj tudi skuhal, ga osladili z medom in mu dodali limonin sok. V prazničnem decembru pa smo se lotili še peke medenjakov. Skupaj smo poimenovali sestavine, pripravili testo ter se lotili oblikovanja kroglic. Starejši otroci so bili pri tem zelo spretni, mlajši so piškote naredili malo po svoje. Pri dopoldanski malici smo jih tudi nekj pojedli. Prihodnji dan smo jih še okrasili in z njimi razveselili tudi starše. V spomladanskem času smo se s pomočjo plakata spet spomnili na naše dejavnosti ter čebele opazovali na sprehodih in igrišču.

- Zap. št. naloge:** **7**
- Vsebina:** Zdrav način življenja
- Metoda dela:** Metoda pogovora, skupinska metoda, individualna metoda, igra vlog, praktično delo
- Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
- Čas trajanja:** Celo šolsko leto.
- Ciljna skupina:** Otroci, starši.
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** Športni pripomočki, knjige.
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

Vsakodnevne gibalne dejavnosti: gibalne igre, masaže, joga na jutranjem srečanju; gibalne dejavnosti v telovadnici, na igrišču in v naravi, sodelovanje v projektu Mali sonček, navajanje otrok na samostojno oblačenje in obuvanje, primerno vremenskim razmeram. Skrbeli smo za zadosten vnos tekočine. Otroke sem spodbujala k okušanju različne hrane, otroci so bili v pripravo hrane tudi vključeni, spoznavali smo kako lahko hrano pridelamo sami. Ob sprehodih in na igrišču sva otroke navajali, da poskrbijo za svojo varnost ter varnost ostalih otrok. Knjižno – gozdni nahrbtnik je potoval k vsakemu otroku, ter družine spodbujal k aktivnemu preživljanju prostega časa v naravi. Na praznovanje rojstnih dni smo povabili starše, ki so s skupaj s otroki pripravili dejavnost, ki jim je všeč; mi pa smo otroku zapeli pesmico, pripravili svečke na leseni torti ter mu podarili prstno lutko miško, ter voščilnico z besedilom prstne igre »Miška kaško kuhala«. Ob praznovanju rojstnega dneva nas je obiskala tudi mamica, ki je po poklicu zdravnica, ter nam predstavila svoj poklic. V kotičku za dom in družino se je razvila igra vlog »pri zdravniku«. Zdrav način življenja vključujemo v dnevno rutino, načrtovane dejavnosti in posebne priložnosti.

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)