

PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU

# POROČILO O IZVEDENIH AKTIVNOSTIH

ZA KREPITEV ZDRAVJA V ŠOLSLEM LETU 2018/19

**Navodilo:**

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

**Naziv vrtca:** VRTEC IDRIJA

**Kraj:** IDRIJA

**Enota vrtca:** PRELOVEC

**Naslov enote:** PRELOVČEVA 11

**Skupina:** JEŽKI P5

**Starost otrok:** 3-5 LET

**Izvajalki:**

- vzgojiteljica: **ANITA BIZJAK**

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

22.11.2018POP/10

- pomočnica vzgojiteljice: **DAMJANA ŽONTA**

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

108

Če DA vpišite številko potrdila

Zap. št. naloge: **1**

Vsebina: Drugo (vpiši kaj): **MEDGENERACIJSKO SODELOVANJE**

Metoda dela: **Praktično delo Ogled / obisk Demonstracija**

Zunanji izvajalci: **Stare mame**

Čas trajanja: **ure (št) 2**

Ciljna skupina: **otroci izberite iz šifranta izberite iz šifranta**

Uporabljeno gradivo in didaktični material: **Pripomočki za klekljanje**

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? **ne**

**»KLEKLJARSKI DAN«**

V povezavi s projektom Turizem in vrtec, kjer smo spoznavali čipke, smo se odločili, da v skupino povabimo stare starše, da nam pokažejo svoje znanje klekljanja. Otroci so po želji sami povabili koga, ki zna klekljat (stare mame, varuška). Ko so prišli, so jih prijazno povabili naprej, pogovorili smo se, kdo je koga povabil in gospe so nam z veseljem pokazale, kaj klekljajo in kako. Otroci so imeli možnost poskusiti klekljati, vstavljati in odstranjevati bucike ter opazovati hitro prepletanje niti pod spretnimi prsti klekljaric. Dejavnost se je izkazala za zelo dobro. Klekljarice so z velikim navdušenjem pokazale, kar nas je zanimalo in tudi otroci so bili zelo navdušeni nad vsem, kar so novega videli. Pomembno je, da otrokom damo možnost, da povabijo koga v skupino, da nam kaj zanimivega pokaže. Prav tako pa je vidno zadovoljstvo starejših, da lahko z nami delijo svoje znanje, kar je tudi bistvo medgeneracijskega sodelovanja. V tem primeru so se prepletale tako niti, kot tudi generacije. V prihodnje se bomo večkrat posluževali takšnih sodelovanj, saj se je izkazalo za zelo dobro prakso. Otroci so se še dolgo pogovarjali o tem druženju in tudi čipke, ki so nam jih podarile gospe, so si kasneje še večkrat pogledali in se spominjali prijetnega dopoldneva.

Zap. št. naloge:	<b>2</b>
Vsebina:	<b>Drugo (vpiši kaj): MEDGENERACIJSKO SODELOVANJE</b>
Metoda dela:	<b>Praktično delo Demonstracija Ogled / obisk</b>
Zunanji izvajalci:	<b>Dve stari mami, po poklicu frizerki (ena upokojena, druga še dela)</b>
Čas trajanja:	<b>ure (št) 1</b>
Ciljna skupina:	<b>otroci izberite iz šifranta izberite iz šifranta</b>
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	<b>pripomočki za friziranje</b>
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	<b>ne</b>

#### **SPOZNAVANJE POKLICA FRIZER**

Letošnje leto ob vsaki temi pomislili tudi na to, kako bi lahko sodelovali s starejšimi. Ko smo se pogovarjali o poklicih, smo ugotovili, da so kar tri stare mame v skupini frizerke. Ena še dela, drugi dve sta že upokojenki. Odločili smo se, da jih povabimo med nas. Dve sta se z velikim veseljem in navdušenjem odzvali, tretja pa ni želela. Spoštovali smo njeno odločitev, je pa škoda, da se ni odločila, saj bi bila vnukinja obiska gotovo vesela. Otroka, ki sta imela stari mami na obisku sta navdušena predstavila svoji frizerki in skupaj so pokazali, kakšne pripomočke imata s seboj in kaj bomo počeli. Zelo dobro se mi zdi, da če otrok nekoga povabi in pride na obisk, skupaj z njim pove, pokaže, kaj ima za nas. S tem se tudi otroci preizkušajo v različnih vlogah in se počutijo pomembne. Nepogrešljive so izkušnje s takšnih srečanj, ko ugotovimo, kako so določene stvari delali včasih, katere pripomočke imajo sedaj na voljo, pa jih pred leti ni bilo. Povsem drugače je, če to pove in pokaže dejansko nekdo, ki se z določeno stvarjo ukvarja kot pa midve s sodelavko. Pri obeh frizerkah sta bili dolgi vrsto otrok, ki so čakali na novo frizuro. Domov smo odšli pobarvani, nakodrani, polepšani.

Zap. št. naloge: **3**

Vsebina: Zobozdravstvena vzgoja

Metoda dela: Praktično delo Ogled / obisk Demonstracija

Zunanji izvajalci: Mama deklice, ki je po poklicu zobozdravnica (praznovanje rojstnega dne)

Čas trajanja: ure (št) 1

Ciljna skupina: otroci izberite iz šifranta izberite iz šifranta

Uporabljeno gradivo in didaktični material: Pripomočki, ki jih uporablja v ordinaciji, knjiga o zobkih

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? ne

#### **SPOZNAVANJE POKLICA ZOBOZDRAVNIK**

V letošnjem letu smo kar nekaj časa namenili spoznavanju poklicev. Pogovarjali smo se predvsem o poklicih staršev in skupaj smo se odločili, koga bomo povabili, da nam pokaže, kaj dela v službi. Med drugim je bila povabljen tudi mama, ki je po poklicu zobozdravnica. Povabilu se je z veseljem odzvala, obisk pa smo združili še s praznovanjem rojstnega dne deklice. Najprej nam je prebrala knjigo o mlečnih zobkih, ob kateri smo se tudi pogovorili o ustrezni higieni zob, o različnih zobeh ipd. Na lutki nam je demonstrirala tudi pravilno čiščenje zob in kasneje so tudi otroci to poskusili. Zelo zabavno jim je bilo, ker je bila zobna ščetka zelo velika. Moram reči, da so bili nekateri ob tem izredno natančni. Nato smo v igralnici še uredili pravo ordinacijo, kjer so se otroci preizkusili v različnih vlogah. Bili so pacienti, zobozdravniki in zobni asistenti. Oblečeni so bili v belo haljico in uporabljali pravo orodje in pripomočke, ki jih ona uporablja pri svojem delu. Ob vsaki menjavi otrok, smo pripomočke očistili z razkužilnimi robčki in se ob tem tudi pogovorili o nalezljivih boleznih, o bacilih... To dopoldne je bilo polno novih znanj in na prijeten igriv način smo gotovo pri marsikaterem otroku pregnali strah pred zobozdravnikom.

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>4</b>
<b>Vsebina:</b>	Osebna higiena
<b>Metoda dela:</b>	<b>Pogovor      Demonstracija      Ogled / obisk</b>
<b>Zunanji izvajalci:</b>	Medicinska sestra (Zdravstveni dom Idrija)
<b>Čas trajanja:</b>	<b>2 uri</b>
<b>Ciljna skupina:</b>	<b>otroci</b> izberite iz šifranta    izberite iz šifranta
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	Knjige, zgodbica, pobarvanke
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	ne

#### **UMIVANJE ROK**

Z otroki smo se v skupini pričeli pogovarjati o človeškem telesu. Pričeli smo z nevihto možganov. Otroci so nanizali zelo veliko stvari, od tega kar se vidi na zunaj in tudi znotraj. Omenili so tudi vsa čutila ter kakšno hrano lahko okušamo z našimi jezikom -usti. Začeli pa smo ugotavljati, da je za naše zdravje, zdravje naših teles pomembna tudi higiena. Obiskala nas je medicinska sestra, da nam predstavi pravilno umivanje rok in nam pove, zakaj je to tako zelo pomembno. Ker so otroci že nekoliko starejši in smo že imeli v skupini tudi obisk zdravnika so ji vedeli povedati o umivanju rok in predvsem zakaj je to za naše zdravje tako pomembno veliko stvari. Skupaj smo ugotovili, da to naredimo zato, da nismo bolni in da ne okužimo še koga drugega. Skozi zgodbo o Traktorju jim je predstavila pravilno umivanje rok. Otroci se še vedno spomnijo na to zgodbo in jo z veseljem tudi ponovimo, saj sem jo poiskala s pomočjo spleta. V naslednjih dneh, ki so minevali od obiska sem videla, da otroci še vedno vedo, zakaj si je potrebno umivati roke, predvsem pa tudi kdaj in v veselje mi je bilo, ker so med seboj opominjali na umivanje rok tudi drug drugega. Ob obisku knjižnice pa smo si izposodili tudi knjigo o umivanju rok, katero so otroci z navdušenjem listali in ob njej pripovedovali in objavliali svoja pridobljena znanja.

**Zap. št. naloge:** **5**

**Vsebina:** Zdrava prehrana

**Metoda dela:** Pogovor      Predavanje / razlaga      Praktično delo

**Zunanji izvajalci:** Medicinska sestra (Zdravstveni dom Idrija), vodja prehrane v vrtcu Idrija  
Elizabeta Žust

**Čas trajanja:** 2ure (št)      Vpišite število

**Ciljna skupina:** otroci      izberite iz šifranta      izberite iz šifranta

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** različni odpadni material v katerem je bila  
zapakirana hrana, knjige, prehranska piramida, sadje in zelenjava

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?**      ne

#### ZDRAVA PREHRANA

Pogovor o človeškem telesu in skrb zanj smo nadgradili tudi s predavanjem o zdravi prehrani. O hrani smo se v skupini že veliko pogovarjali skozi celo leto, saj različne teme, ki jih obravnavamo nanesejo tudi na to. Ker pa smo želeli izvedeti še več in predvsem zakaj je zdrava prehrana pomembna za naša telesa smo povabili medse medicinsko sestro, ki se ukvarja prav s tem. Otroke je znala pritegniti s tem, da je imela s seboj različen odpadni material hrane ali pa plastično sadje. Najprej smo se samo pogovarjali katera hrana bi bila zdrava in katera nezdrava, otroci so z navdušenjem pripovedovali kaj radi jedo za zajtrk, kosilo, večerjo, pa tudi da na njihove jedilnike zaidejo sladkarije. Otroci so skozi igro razvrščali zdravo in nezdravo hrano, ugotavljali katere je več. Urejali so tudi prehransko piramido, na katero so morali razvrščati hrano, ki je bila na listkih. Ravno tisti dan pa je potem prišla naša vodja prehrane in otroci so ji hiteli pripovedovati o zdravi ne zdravi hrani, kaj jim je všeč. Ugotovili smo, da je hrana zelo pomembna tudi za šport – gibanje in da če jemo vso hrano v pravih merah bomo tudi lažje se gibali (tekli, hodili, se igrali), saj če smo lačni naša telesa ne morejo gibati, saj nimajo energije, ki je potrebna, da smo lahko veseli, razigrani, poskočni, ...

**Zap. št. naloge:** **6**

**Vsebina:** izberite iz šifranta

**Metoda dela:** izberite iz šifranta    izberite iz šifranta    izberite iz šifranta

**Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)

**Čas trajanja:** izberite iz šifranta    Vpišite število

**Ciljna skupina:** izberite iz šifranta    izberite iz šifranta    izberite iz šifranta

**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:** izberite iz šifranta    izberite iz šifranta    izberite iz šifranta

**Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)

**Čas trajanja:** izberite iz šifranta    Vpišite število

**Ciljna skupina:** izberite iz šifranta    izberite iz šifranta    izberite iz šifranta

**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:** izberite iz šifranta    izberite iz šifranta    izberite iz šifranta

**Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)

**Čas trajanja:** izberite iz šifranta    Vpišite število

**Ciljna skupina:** izberite iz šifranta    izberite iz šifranta    izberite iz šifranta

**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:** izberite iz šifranta izberite iz šifranta izberite iz šifranta

**Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)

**Čas trajanja:** izberite iz šifranta Vpišite število

**Ciljna skupina:** izberite iz šifranta izberite iz šifranta izberite iz šifranta

**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:** izberite iz šifranta    izberite iz šifranta    izberite iz šifranta

**Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)

**Čas trajanja:** izberite iz šifranta    Vpišite število

**Ciljna skupina:** izberite iz šifranta    izberite iz šifranta    izberite iz šifranta

**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).