

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: ENOTA PRELOVEC
Naslov enote: PRELOVČEVA 11 IDRIJA
Skupina: SKUPINA PETELINČKI
Starost otrok: 1-3 LET

Izvajalki:

- vzgojiteljica:

ALENKA TRATNIK

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/4

- pomočnica vzgojiteljice:

POLONA LESKOVEC GRASSI

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

Zaporedna številka 56

Če DA vpišite številko potrdila

Zap. št. naloge:	1
Vsebina:	Osebna higiena
Metoda dela:	praktično delo in demonstracija
Zunanji izvajalci:	diplomirana medicinska sestra
Čas trajanja:	celo šolsko leto
Ciljna skupina:	otroci
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	slikanice na to temo
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

Skrb za osebno higieno

V naši rutini je umivanje rok pred in po obrokih ter po prihodu iz igrišča. Otroke sva že v uvajalnem obdobju nanjo navajale. Roke sva jim od začetka umivale midve, posebej najmlajšim, hkrati pa sva jih preko demonstracije spodbujale k samostojnemu umivanju. Ves čas sva pri tem otrokom poudarjale pomen umivanja rok za naše zdravje. Otroke sva spodbujale k samostojnemu odpiranju vode, drgnjenju rok - dlani med seboj, umivanju z milom ter brisanju rok. Preko različnih slikanic smo spoznavali pomen osebne higiene in pripomočkov za to. Istočasno smo spoznavali dele človeškega telesa, se orientirali na svojem preko uporabe različnih bibarij. Otroke sva spodbujale k samostojni uporabi kahljice – da otrok sam sleče hlače, se usede na kahljico, se obleče nazaj, umije roke,... Za nadgraditev naše dnevne rutine pa nas je obiskala tudi gospa Urška iz ZD Idrija in nam preko zgodbe o traktorju pokazala, kako si pravilno umivamo roke. To smo potem še skupaj poizkusili in si pod njenim vodstvom umili roke. Njen način umivanja rok smo poskusili čimbolj vpeljati v našo dnevno rutino.

Zap. št. naloge:	2
Vsebina:	Medgeneracijsko sodelovanje
Metoda dela:	obisk, praktično delo, demonstracija, razgovor,
Zunanji izvajalci:	stanovalci doma upokojencev, otroci, delovna terapevtka, osebje vrtca
Čas trajanja:	6 uri
Ciljna skupina:	otroci, stanovalci doma upokojencev
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	naravni material za izdelavo venčka, lepilo, biba-trak za sprehod
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	da

Izdelava adventnega venčka za stanovalce doma upokojencev, nastop Žoga banda stanovalcev doma upokojencev Idrija, obisk otrok v domu upokojencev Idrija

V letošnjem šolskem letu je bila rdeča nit projekta Zdravje v vrtcu medgeneracijsko sodelovanje. V začetku meseca decembra smo skupaj z otroki v naši skupini izdelali adventni venček iz naravnih materialov. Najprej smo materiale spoznali, potipali, poimenovali, se z njimi poigrali, potem pa smo skupaj oblikovali adventni venček, ki sem ga potem odnesla v dom upokojencev Idrija. Stanovalci so ga bili zelo veseli. V kulturnem tednu v mesecu februarju smo medse povabili Žoga band, ki ga sestavljajo stanovalci doma upokojencev. Ob zvoku glasbe so nam zaigrali s palčkami na velike žoge. Otroci so jih z navdušenjem poslušali. V mesecu marcu pa smo se z otroki z bibo podali na daljši sprehod čez mesto in jih obiskali v domu upokojencev. Skupaj z njimi in njihovo delavno terapevtko smo ob zvokih kitare zapeli nekaj pesmic, se malo pogovorili in drug drugemu polepšali dan.

Zap. št. naloge: **3**

Vsebina: Zdrava prehrana

Metoda dela: praktično delo, pogovor,

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

Čas trajanja: 15 ur

Ciljna skupina: otroci

Uporabljeno gradivo in didaktični material: plastične replike sadja in zelenjave, vstavljanke sadje in zelenjava, plastični noži, kuhinjske deske, aparat z izdelavo smutija, kartonke s slikovnim gradivom....

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? ne

Sadje in zelenjava

V skupino sva prinesli pokrito košaro z različnim sadjem in zelenjavo. Otroci so preko tipa poskušali prepoznati, katero sadje ali zelenjava se skriva v košari. Posamezno sadje in zelenjavo smo potipali, povonjali, poimenovali, opisali,... Z imitacijo sadja in zelenjave so se igrali v kotičku kuhinja, skupaj smo gledali različne slikanice na to temo ter si bogatili besedni zaklad. Izdelali smo slikovni plakat na to temo. Otroci so v kotičku sestavljanka imeli možnost igre z vstavljankama sadje in zelenjava. Vzgojiteljici sva se aktivno vključili v njihovo igro. Pri sadni malici sva otroke spodbujale k okušanju različnega sadja in zelenjave ter povdarjali njihov pomen za naše zdravje. Skupaj pa smo naredili tudi sadno zelenjavni smuti. Vsak otrok je dobil svojo desko in nož, da je z njim lahko rezal sadje. Spodbujale sva, da so sadje tudi poizkusili. Nato smo sadje dali v posodo, ena izmen naju pa ga je zmiksala. Pri celi dejavnosti je bilo poskrbljeno za varnost, noži so bili taki, da se otroci niso mogli urezati, smuti pa sva izdelovali midve. Sadje in zelenjavo pa sva naročile v kuhinji v vrtcu.

Zap. št. naloge: 4

Vsebina: Zdrav način življenja

Metoda dela: demonstracija, pogovor, praktično delo, uporaba AV sredstev

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

Čas trajanja: 10x po 20 minut

Ciljna skupina: otroci

Uporabljeno gradivo in didaktični material: slikanica Zelo lačna gosenica, različen slikovni material na temo zdravja, škarje, lepilo, slikanice na temo zdravja, dvignjena greda na igrišču....

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? da

Skrb za zdrav način življenja

Skupaj z otroki smo se kar nekaj časa na jutranjih srečanjih pogovarjali o zdravi, nezdravi hrani, o tem kako lahko še drugače poskrbimo za svoje zdravje, kam gremo, če smo bolni... Gledali smo različne slikanice na to temo, spoznavali nove besede, se igrali igre vlog po kotičkih (zdravnika, kuhanje zdravih obrokov...). Spoznali smo tudi novo pesmico o zmajčku, ki ga boli trebušček, ker se je najedel preveč sladkarij. To so otroci še posebno radi prepevali. Istočasno pa smo v skupini brali tudi slikanico Zelo lačna gosenica. Otroci so preko te zgodbe spoznali, kaj je zdravo in kaj ni. Skupaj smo potem po revijah poiskali slikovni material na to temo ter naredili plakat o zdravi in nezdravi prehrani. Ogledali smo si tudi lutkovni film Ostal bom zdrav. Istočasno pa smo poskrbeli za dovolj gibanja na svežem zraku, igrišču, na igrišču smo imeli tudi svojo dvignjeno gredo, kjer smo posadili in posejali svojo zelenjavo. Poudarjali sva pomen uživanja zelenjave tudi pri obrokih, jih k temu dnevno spodbujale, pripravili pa smo si tudi solato, ki je zrasla na našem vrtičku. Ta se jim je zdela še posebej okusna in dobra.

- Zap. št. naloge:** 5
- Vsebina:** Svetovni dnevi povezani z zdravjem
- Metoda dela:** pohodi, športne dejavnosti, pogovor, praktično delo
- Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
- Čas trajanja:** 10 ur
- Ciljna skupina:** otroci
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** športni rekviziti, povoji, obliži, stetoskop, igrače zdravniški kovček, kartončki, barvice...
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

Obeležitev svetovnega dne hoje, zdravja ter gibanja

V skupini smo obeležili 3 svetovne dneve povezane z zdravjem: svetovni dan hoje, svetovni dan zdravja ter svetovni dan gibanja. Za svetovni dan hoje smo v skupini obeležili z gibalno urico v igralnici, kjer smo razvijali naše motorične sposobnosti. V okviru svetovnega dneva zdravja smo se v skupini cel teden igrali zdravnika oz. imeli smo prav svoj zdravstveni dom: čakalnico, ambulanto ter lekarno. Vsak otrok si je naredil tudi svojo zdravstveno izkaznico, prinesel pa je lahko tudi svojo igračko od doma, ki jo je potem peljal k zdravniku. Najprej je počakal v čakalnici, nato je šel na pregled k »zdravnici«, nazadnje pa še z receptom v lekarno po zdravila. Kot pri pravem zdravniku. Otroci pa niso bili samo pacienti, lahko so se poizkusili tudi v vlogi zdravnika. Mamica enega izmed otrok v naši skupini pa nam je posodila za našo igro še čisto ta pravi stetoskop. Na svetovni dan gibanja pa smo se z bibo podali na daljši sprehod skozi mesto do mestnega igrišča Mejca. Tukaj so se lahko otroci poigrali na igralih.

Zap. št. naloge: **6**

Vsebina: Zobozdravstvena vzgoja

Metoda dela: Pogovor, predavanje/razlaga, demonstracija

Zunanji izvajalci: zobna asistentka

Čas trajanja: 1 ura

Ciljna skupina: otroci

Uporabljeno gradivo in didaktični material: model za umivanje zob, ročna lutka Osliček

Piko, pobarvanke na temo umivanja zob, suhe barvice, zgodbica na temo umivanja zob...

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? da

Obisk zobne asistentke v skupini

V spomladanskem času nas je v skupini obiskala zobna asistentka Špelca. S seboj je prinesla tudi ročno lutko oslička Pika ter model za umivanje zob. Najprej nam je prebrala krajšo zgodbico na to temo, ki so jo otroci z navdušenjem poslušali. Nato pa nam je predstavila svojega pomočnika: oslička Pika. Skupaj z njim sta nam pokazala, kako se pravilno umiva zobe, nam povedala, kolikokrat si jih moramo umivati ter zakaj je to potrebno. Na koncu je vsakemu otroku dala še pobarvanko na temo umivanja zob. Nekateri so jo pobarvali v vrtcu, nekateri pa so jo odnesli domov.

Zap. št. naloge:	7
Vsebina:	Medgeneracijsko druženje
Metoda dela:	pogovor, predavanje/ razlaga, ogled/demonstracija, praktično delo
Zunanji izvajalci:	prababica enega izmed otrok v skupini
Čas trajanja:	2 uri
Ciljna skupina:	otroci
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	ilustracije o družini, čipka, bula, klekelj, kolovrat za navijanje sukanca na klekelj...
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	da

Obisk prababice Justi v skupini

V skupini nas je obiskala prababica fantka iz naše skupine, prababica Justi. Najprej se nam je predstavila ter nam preko pogovora ob ilustracijah o družini, povedala, kdo je sploh prababica. Tako smo skupaj z otroki prišli do informacije, kdo je to prababica in kaj ona vse dela. Povedala nam je tudi, da v prostem času zelo rada kleklja. Spet smo skupaj ugotavljali, kaj to je. Zato nam je pokazala ter opisala pripomočke za klekljanje: bubo, papirce, kolovrat za navijanje sukanca na klekelj. Otroci so jih lahko tudi potipali, se tudi sami preizkusili v navijanju sukanca na klekelj, poskusili so tudi, kako se kleklja. Pokazala nam je tudi že narejene čipke, nam povedala, kje vse jih rabimo, nam pokazala ogrlice, obeske, prstane iz čipk. Otroci so jo z navdušenjem poslušali, gledali. Z nami je delila svoje znanje, znala se je prilagoditi otrokom, vzpostaviti stik z njimi. Potem pa se je še nekaj časa poigrala v skupini po koticah z nami. Skupaj smo preživeli lepo dopoldne ter drug drugemu polepšali dan.

Zap. št. naloge:	8
Vsebina:	Obisk starša v skupini
Metoda dela:	pogovor, predavanje/razlaga, demonstracija, praktično delo...
Zunanji izvajalci:	mamica zdravnica, reševalec
Čas trajanja:	2, 30 ure
Ciljna skupina:	otroci
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	zdravniški kovček za prvo pomoč, reševalno vozilo in pripomočki v njej
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

Obisk mamice – zdravnice v skupini, ogled reševalnega vozila

Obiskala nas je mama Tina ter nam predstavila svoj poklic: poklic zdravnice. Seboj je prinesla svoj zdravniški kovček, pripomočke, ki jih pri svojem delu rabi ter nam ga pokazala. Vsak otrok je imel možnost pogledati, potipati pripomočke. S stetoskopom smo poslušali bitje srca, z lučko pogledali v grlo, ušesa, povili roko, nogo, ki nas je bolela. Otroci so radi sodelovali, niso imeli strahu pred mamico zdravnico. Le ta je bila namreč oblečena v svojo delavno uniformo. Na koncu pa nas je čakalo še prav posebno presenečenje. Na igrišču vrtca smo si ogledalo reševalno vozilo nujne medicinske pomoči Idrija. Predstavil nam ga je reševalec Oleg Valentin Vidmar. Tudi to je bilo za otroke zelo zanimivo in predvsem so na tak način zgubljali strah pred zdravniki, reševalnim vozilom in videli, da so oni tam, opravljajo to delo, da nam pomagajo, ko to rabimo.

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)