

PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU

POROČILO O IZVEDENIH AKTIVNOSTIH

ZA KREPITEV ZDRAVJA V ŠOLSLEM LETU 2018/19

Navodilo:

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

Naziv vrtca: Vrtec Idrija

Kraj: Idrija

Enota vrtca: Godovič

Naslov enote: Godovič 35b

Skupina: Račke

Starost otrok: 2-4

Izvajalki:

- vzgojiteljica: **Jasmina Čar**

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 da

Če DA vpišite številko potrdila POP/38

- pomočnica vzgojiteljice: **Tajda Pečkaj**

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 izberite da ali ne

63 Če DA vpišite številko potrdila

Zap. št. naloge: **1**

Vsebina: Narava in varovanje okolja

Metoda dela: **Praktično delo Oglad / obisk** izberite iz šifranta

Zunanji izvajalci: Vzgojiteljica v pokoju

Čas trajanja: **2ure (št), en teden** Vpišite število

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

Uporabljeno gradivo in didaktični material: Obleke čebelarja, med, čebelji vosek, satovje, čebelnjak

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? ne

ČEBELE

V tednu, ko se je bližal Tradicionalni slovenski zajtrk, smo se odzvali povabilu upokojene vzgojiteljice Ga. Ivica. Povabila nas je na svoj dom, da si ogledamo čebelnjak, čebele ter vse kar sodi zraven. Najprej nam je predstavila obleko, ki jo oblečejo čebelarji preden grede k čebelam, da se zaščitijo pred piki. Otroci so jo lahko oblekli in se vživeli v vlogo čebelarja. Pokazala nam je tudi med in celoten postopek od nabiranja cvetličnega prahu do končnega izdelka. Otroci so z zanimanjem poslušali in vmes tudi kaj vprašali. Skozi pogovor smo spoznali za kaj vse lahko uporabimo med in kakšne izdelke lahko naredimo npr. vosek, propolis, matični mleček... Nato smo odšli do čebelnjaka. Otroci so takoj opazili ilustracije na njem. Ga. Ivica nam je razložila, da so to panske končnice in da jih je sama narisala. So zelo živih barv zato, da jih čebele vidijo in tako vedo, kam se morajo vrniti. Nekaj časa smo še opazovali čebele, ki so letale iz cveta na cvet in nazaj v čebelnjak. Otroci so tudi opazili, da ima Ga. Ivica na vrtu veliko sadnih dreves in tako imajo čebele v bližini čebelnjaka dovolj cvetov, kjer nabirajo cvetlični prah. Z obiskom smo naredili odličen uvod v prihajajoče dneve, saj je sledil Tradicionalni slovenski zajtrk ter obisk čebelarja.

Zap. št. naloge: **2**

Vsebina: Zobozdravstvena vzgoja

Metoda dela: Pogovor Predavanje / razlaga Demonstracija

Zunanji izvajalci: medicinska sestra

Čas trajanja: 45 minut, 2xna leto Vpišite število

Ciljna skupina: otroci izberite iz šifranta izberite iz šifranta

Uporabljeno gradivo in didaktični material: lutka, zobna ščetka

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? ne

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

V letošnjem šolskem letu nas je dvakrat obiskala zobna asistentka. Otrokom je skozi zgodbo o umivanju zob poskušala približati, zakaj je pomembno, da si vsak dan umijejo zobe in kako. Otroci so jo z zanimanjem poslušali in med zgodbo odgovarjali na njena vprašanja. Hkrati smo spoznavali, kaj je zdrava hrana in kaj ne. Otroci so povedali, da si vsak dan umijejo zobe in pri tem jim pomagajo starši. Na koncu je zobna asistentka demonstrirala pravilno umivanje zob s pomočjo lutke – konja Pika. Otroci so ji sledili in jo poskušali z gibanjem posnemati. V veliko motivacijo je bila lutka, saj so jo pozorno opazovali in ugotovili, da ima zelo lepe bele zobe. Zobni asistentki so obljubili, da bodo redno umivali zobe in poizkusili tudi solato oz čim več zdrave hrane. V nadaljnjih dneh so se otroci večkrat spomnili na obisk zobne asistentke in kako si je Piko umival zobe. Skupaj smo ponovili in se pogovarjali, kdaj jih je potrebno umiti in kakšna hrana je zdrava.

Zap. št. naloge:	3
Vsebina:	Narava in varovanje okolja
Metoda dela:	Pogovor Praktično delo Ogled / obisk
Zunanji izvajalci:	navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
Čas trajanja:	2ure (3xtedensko celo leto) <u>Vpišite število</u>
Ciljna skupina:	otroci izberite iz šifranta izberite iz šifranta
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	navedite
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

Kotiček v naravi

Letos je naša prioriteta tema kotički v naravi in zato smo v začetku leta skupaj z otroki poiskali svoj kotiček. Hodili smo na dolge sprehode po gozdu in iskali primeren prostor. Želeli sva, da naju otroci sami usmerijo in poiščejo kotiček, kjer se bodo igrali ter raziskovali celo leto. Kmalu smo ga našli v gozdu v bližini vrtca. Najprej smo ga skupaj raziskovali in opazovali, kaj vse tam raste, iskali sledi živali in poslušali zvoke narave. Potem pa smo ga začeli oblikovati. Iz vej, ki smo jih nabrali v gozdu, smo postavili stene. Na tleh smo našli prazno pločevinko, za katero so otroci predlagali, da iz nje izdelamo boben. V koticu smo nabrali naravni material in iz njega izdelali igrače, s katerimi so se otroci kasneje tudi igrali. Nastalo je polno zanimivih igrač, kot so kladivo, žage, avtomobili, lutka - Hlodko, pripomočki za kuhanje... Otroci so medtem, ko so raziskovali naš kotiček, našli drevesni štor in se odločili, da bo to njihov lonec, v katerem bodo kuhali. Ta del so poimenovali kotiček kuhinja, saj so to ime prenesli iz naše igralnice. Kadar je le bilo možno, smo odšli v gozd in čim več dejavnosti izvedli v naravi. V vseh vremenskih razmerah in letnih časih smo raziskovali gozd. Poskrbeli smo za primerno obleko in obutev ter izkoristili čim več dni v naravi. Skakali smo po lužah, poslušali zvok dežnih kapelj na drevesnih krošnjah, raziskovali bližnji potok, risali po pesku z vejami, tekli po hribu navzgor in se kotalili po travi navzdol. Ko sva opazovali otroke pri gibalnih dejavnostih, sva ugotovili viden napredek. Spretno so hodili čez korenine, kamenje, tekli v hrib navzgor in navzdol, preskakovali ovire ali jih preplezali. Napredovali so tudi v hoji v koloni in bili iz dneva v dan bolj kondicijsko pripravljeni ter vztrajni. V naš kotiček pa smo večkrat povabili tudi otroke in zaposlene iz drugih skupin, kjer smo se medsebojno družili in gibali v naravi.

Zap. št. naloge: **4**

Vsebina: Svetovni dnevi povezani z zdravjem

Metoda dela: **Praktično delo Demonstracija** izberite iz šifranta

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

Čas trajanja: **1,30ure** Vpišite število

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

Uporabljeno gradivo in didaktični material: navedite

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? ne

Svetovni dan gibanja

Svetovni dan gibanja smo obeležili tako, da smo se odpravili na daljši sprehod skozi gozd. Po poti smo opazovali spremembe v gozdu, poslušali ptičje petje ter premagovali različne ovire na poti. Poudarek je bil na pridobivanju spretnosti pri gibanju skozi gozd. V kotičku v naravi sva pripravili vadbeno uro. Najprej smo se ogreli z različnimi vajami ter tekom po hribu navzgor in navzdol. Iz naravnih materialov sva pripravili manjši poligon, in sicer sva ga postavili na hrib, da sva jim malo otežili vadbo. Poligon je vseboval različne ovire. Hoja nazaj, plazenje pod ovire, skok čez palico, tek okrog kamenja... Prijetno so naju presenetili, saj so premagali vse ovire skoraj brez težav. Če so potrebovali pomoč, sva jim pomagali. Najin cilj je bil dosežen, saj so se spretno gibali in zraven premagovali ovire. Poligon smo skupaj pospravili in palice uporabili za nadaljnjo igro ter dejavnosti. Za umiritev smo se igrali gibalno igro Miha Pavliha balonček napiha. Napihnilo smo več balonov in se ob tem dobro nasmejali, ko smo popadali na tla. Ob koncu smo vsi skupaj zaprli oči in prisluhnili zvokom narave. Tako sva otroke spodbujali, da se znajo sprostiti in uživati v tišini.

- Zap. št. naloge:** **5**
- Vsebina:** Svetovni dnevi povezani z zdravjem
- Metoda dela:** **Praktično delo Demonstracija** izberite iz šifranta
- Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
- Čas trajanja:** **1 ura** Vpišite število
- Ciljna skupina:** **otroci** izberite iz šifranta izberite iz šifranta
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** navedite
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** izberite da ali ne

Svetovni dan zdravja

V enoti smo se dogovorili, da bomo svetovni dan zdravja obeležili z gibanjem v našem kotičku v naravi. Zaradi slabega vremena smo dogajanje prenesli na hodnik vrtca. Za ogrevanje smo se igrali gibalno igro Medvedi iščejo brlog. Pri tej igri smo se razgibali in zraven urili slušno pozornost, saj so morali otroci pozorno poslušati glasbo, da so slišali zvok bobna. Ko so ga zaslišali, so spremenili smer gibanja. Skozi gibanje so posnemali medveda. Nato smo postavili različne postaje z vajami, ki smo jih prilagodili starosti in sposobnostim otrok. Eden izmed otrok je demonstriral pravilno izvajanje vaje, ostali pa so opazovali. Razdelili smo otroke v manjše skupine, da jih ne bi bilo preveč na eni postaji. Pri vsaki vaji je bil prisoten eden izmed strokovnih delavcev, da je otroke usmerjal, jih spodbujal ter pomagal, če je bilo to potrebno. Otroci so premagovali različne ovire: plazenje skozi tunel, poskoki iz obroča v obroč, hoja po gredi, vožnja s poganjalcem – avtomobilom okrog ovir, hoja nazaj, spuščanje po toboganu... Otroci so na vseh postajah urili spretnost, vztrajnost ter moč. Hkrati pa tudi strpnost in medsebojno sodelovanje. Starejši otroci so pomagali mlajšim pri vajah in jih spodbujali. Na koncu smo skupaj pospravili pripomočke ter se prijeli za roke in naredili velik krog. Z otroki smo se pogovarjali, kaj jim je bilo najbolj všeč pri vadbeni uri in kaj ne ter zakaj je gibanje pomembno za naše zdravje. Za zaključek smo zaplesali še ob pesmi Kje doma je malo miše? Skupaj smo prišli do spoznanja, da lahko za naše zdravje poskrbimo tako, da jemo raznovrstno hrano, se veliko gibamo, igramo s prijatelji ter smejimo.

Zap. št. naloge:	6
Vsebina:	Osebna higiena
Metoda dela:	Pogovor Demonstracija Praktično delo
Zunanji izvajalci:	medicinska sestra
Čas trajanja:	0,30ure (št) 5
Ciljna skupina:	otroci izberite iz šifranta izberite iz šifranta
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	zgodba, ilustracije
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

Umivanje rok

Na začetku šolskega leta nas je obiskala medicinska sestra iz Centra za krepitev zdravja z namenom, da nam približa pravilno umivanje rok. Z otroki je naprej vzpostavila lep odnos, se z njimi pogovarjala in poskušala ugotoviti, ali otroci vedo, kako si je treba umiti roke. Za motivacijo in lažji prikaz je začela z zgodbo o traktorju, ki se pelje po cesti in zagleda dva travnika, na katerih je visoka trava. Zraven je z rokami demonstrirala, kako se traktor pelje po cesti, tako da je drgnila dlani drugo ob drugo in s tem že pokazala, kako naj si začnemo umivati roke. Nadaljevala je z zgodbo in otroci so ji sledili ter zraven poskušali posnemati njene gibe. V vrtcu vsakodnevno navajamo otroke na osebno higieno in ta demonstracija z zgodbo o traktorju, je bil nama s strokovno delavko v veliko pomoč. Že nekaj časa sva opazovali otroke, da si pri umivanju rok ne vzamejo dovolj časa in vedno zelo hitijo. Roke so si umili največkrat samo z vodo, tako da sva jih večkrat opozorili, da naj vzamejo milo, dobro podrgnejo in ne hitijo. Sklenili sva, da bova narisali ilustracije iz zgodbe in s tem otroke dodatno motivirali pri pravilnem umivanju rok. Skupaj smo ponovili zgodbo in demonstrirali pravilne gibe. V umivalnico, nad lijake, sva nalepili ilustracije, tako da jih lahko otroci vsakodnevno opazujejo in si z njimi pomagajo pri umivanju.

