

PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU

POROČILO O IZVEDENIH AKTIVNOSTIH

ZA KREPITEV ZDRAVJA V ŠOLSLEM LETU 2018/2019

Navodilo:

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

Naziv vrtca: Vrtec Idrija

Kraj: Idrija

Enota vrtca: Spodnja Idrija/dislociran oddelek Ledine 2

Naslov enote: naslov enote: Šolska ulica 11, Sp. Idrija; naslov oddelka: Ledine 13, Sp. Idrija

Skupina: Ribice

Starost otrok: 3-7 let

Izvajalki:

- vzgojiteljica: **Mojca Šturm**

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

14.3.2019 zap. št.: 93

- pomočnica vzgojiteljice: **Anja Koler**

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

14.11.2018POP/46

Zap. št. naloge: **1**

Vsebina: Narava in varovanje okolja

Metoda dela: Praktično delo Ogled / obisk Pogovor

Zunanji izvajalci: lovska družina, taborniki, čebelar

Čas trajanja: 10 dni Vpišite število

Ciljna skupina: otroci starši osebje vrtca

Uporabljeno gradivo in didaktični material: naravni materiali, pripomočki značilni za določeno društvo kot napr. šotor, panj, tarče,..., fotografije, PP predstavitve, zloženke, pesmarice in knjige

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? ne

Lovstvo, taborništvo, čebelarstvo in druge dejavnosti povezane z bivanjem v naravi, varovanjem okolja in živali

V septembru smo jesensko skupno druženje z družini obeležili z obiskom lovcev. Predstavila sta svoje pripomočke iz nahrbtnika in oblačila. Skupaj smo nadaljevali pot na travnik, kjer smo s pomočjo piščali klicali srne. Iskali smo jih z daljnogledi preko katerih smo opazili rogove. Te smo nato aktivno iskali po travniku. Na nadaljni poti so nas pričakale tarče, kjer smo ciljali s češarki. Pohod smo zaključili na jasi, kjer smo si ogledali nagačene živali ter se povzpeli na lovsko prežo.

Konec novembra nas je obiskal čebelar Urban s katerim smo spoznavali čebelarske pripomočke preko čarobne vreče. Preko projekcije fotografij nam je pokazal tudi nekaj značilnosti in posebnosti čebel in čebelarjenja. Odgovori nam tudi na pripravljena vprašanja, ki so se nam porodila ob ogledu različnih čebelnjakov ter raziskovanju teme pred njegovim prihodom. Ogledali smo si priprave in postopka kajenja čebel, da se pomirijo.

V sklopu obeležnja dneva družin načrtujemo sodelovanje s taborniki, ki nam bodo predstavili nekaj njihovih dejavnosti v povezavi z bivanjem, igro in življenjem v naravi.

V sklopu drugih planiranih dejavnosti so se povezovali tudi navezave na to, npr. priprava soli za srne. Dejavnosti smo v oddelku raziskovali, jih analizirali ter vpeljevali v svoj vsakdan, kot povezavo planiramo počitek na prostem.

Zap. št. naloge:	2
Vsebina:	Zdrava prehrana
Metoda dela:	Praktično delo Pogovor Demonstracija
Zunanji izvajalci:	starši, stari starši
Čas trajanja:	30 ur <u>Vpišite število</u>
Ciljna skupina:	otroci starši izberite iz šifranta
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	domači in zbrani recepti
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

Vrtičkanje in prehrana

V preteklih letih smo v sodelovanju s starši na vrtu oddelka nastavili dvignjeno gredo, zeliščno spiralo in jagodno gredo. Urili smo se v sajenju, vzgoji sadik, pletju, zalivanju ter se obenem veselili pobiranja pridelkov. Letošnje leto smo se predvsem veselili jagod in se obenem učili kako težko je včasih delo kmeta. Ker nismo bili tako redni v pletju kot v preteklosti, obenem pa nam vreme ni bilo naklonjeno je veliko zelenjave na našem vrtu propadlo, bilo obtolčene ali nagnite. Tako smo se skupaj naučili, da je za dober pridelek potrebno veliko znanja in dela (brez dela ni jela). Nekaj dobrih pridelkov kot paradižnike, paprike smo uporabili kot prilogo pri zajtrku, zelišča smo uporabili za čaje, krompir pa porabili pri pripravi slavnostnega kosila. Ob tej priložnosti smo uporabili keramične krožnike, pripravili pogrinjke ter uporabljali visoke kozarce. Poleg pečenega krompirja v obliki živali smo spekli tudi mafine. V decembrskem času smo se preizkusili tudi v tradicionalni prehrani ter se tako lotili peke potice, jesenske dni pa si popestrili s kostanjevim piknikom. Večkrat smo si stisnili pomarančni sok, sadno malico in vodo pojedli v naravi, ob daljših pohodih izvajali piknik v naravi, pa tudi kosilo smo izvedli na prostem. Otroke sva obenem spodbujali, da so si sami odmerjali zajtrk, namazali, izbrali. Ter izkoriščali lokalno kmetijsko okolje ter obiske v skupini za pogovore o prehrani nekoč ter izvoru in predelavi hrane danes.

Zap. št. naloge:	3
Vsebina:	Gibanje
Metoda dela:	Praktično delo Demonstracija izberite iz šifranta
Zunanji izvajalci:	/
Čas trajanja:	40h <u>Vpišite število</u>
Ciljna skupina:	otroci izberite iz šifranta izberite iz šifranta
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	športni rekviziti
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

Mali sonček

Tekom celega šolskega leta smo načrtovano izvajali vadbene ure ter obenem izkoriščali neformalne priložnosti, ki so nas spodbujale k gibanju. Otroci so k izvajanju motivirani predvsem zaradi preteklih izkušenj in se veselijo beleženja nalog, ki so jih opravili. Knjižica nas spodbuja k izvajanju zelo različnih gibalnih dejavnosti, katere bi drugače lahko preskočili. Vsak je izvedel vsaj 5 pohodov v okolici, eden izmed njih je bil tematsko orientacijski, saj smo potovali z Gusarji. Na pobudo otrok smo večkrat izvedli tudi mini kros, kjer otroci pretečejo 300 m. Ta navada se je razvila že pred leti in je del ene imed naših sprehajalnih tur. Pot smo v preteklosti izmerili, označili ter jo od takrat tudi velikokrat pretekli. Izvajali smo tudi igre brez meja, dejavnosti trim postaje, kjer smo pripravili stezo z vadbenimi postajami. Z najstarejšimi smo se preizkusili v vožnji s kolesom ob ovirah. Velikokrat pa smo posegli po žogah in izvajali različne igre in vaje: podajanje, metanje na koš, ciljanje v tarčo, v gibajoč cilj, zbijanje predmetov, brcanje in odbijanje žog, vodenje žoge, uporaba pripomočkov (loparji, koši, skrinje, kiji) ter spoznavanje in igra različnih skupinskih iger (petelinček, nogomet,...). Poleg tega smo izvajali različne poligone, štafetne igre in druge elemente gimnastične abecede. Otroke in starše smo spodbujali preko knjižice, da v popoldanskem času posežejo po smučeh, se preizkusijo v drsanju, rolanju ter plavanju. Spoznavali in ustvarjali pa smo tudi gibalno, plesno. Se učili ljudskih plesov, rajalnih plesov ter se gibalno izražali ob moderni in instrumentalni glasbi

Zap. št. naloge:	4
Vsebina:	Osebna higiena
Metoda dela:	Demonstracija Praktično delo Ogled / obisk
Zunanji izvajalci:	zaposlene iz centra za krepitev zdravja in zobna asistentka
Čas trajanja:	20 ur <u>Vpišite število</u>
Ciljna skupina:	otroci osebje vrtca izberite iz šifranta
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	aktualna otroška literatura na temo čiščenja zob, osebne higiene, ogled filma Čiste roke za zdrave otroke
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

Krepitev zdravja in vzdrževanje higiene

V oddelku že več let sodelujemo z zobno asistentko. Kljub temu, da je pred vstopom v šolo samo 8 otrok se uri v čiščenju zob vseh 20. Zobna asistentka naš trud vedno pohvali in poudari kako ključnega pomena je začeti s pravilno tehniko umivanja zgodaj. Otroci imajo bolj razvito finomotoriko, prej dosežejo vse koticke, pravilno drsijo s krtačko ter si obenem nabirajo izkušnje. V sklopu obiskov zobne asistentke smo redno sodelovali in nadgrajevali pripravljene teme. Z zobno asistentko smo skupaj čistili zobe ter tehniko nadgrajevali ob demonstraciji lutke oslička Pikota. Predstavila nam je nekaj otroške literature na to tematiko ter se z nami pogovarjala o ustni higieni in zdravju. Sami smo obisk vedno nadgradili s predhodnimi pogovori ali nadaljevanjem tem. Pripravljeno literaturo smo ponudili v knjižnem kotičku, da se je otrokom bolj usedla v spomin. Reševali smo različne vaje na temo zdravja zob, ki smo jih lepili v zvezke. Starše sva na pogovornih urah spodbujali, da so pri umivanju doma prisotni in pomagajo. Ob koncu šolskega leta smo otroke za uspešno umivanje nagradili z majhno nagrado. V septembru smo prejeli obisk iz centra za krepitev zdravja. S str. delavko smo se pogovorili o pravilnem umivanju rok preko zgodbe ter se urili ob demonstraciji in praktičnem preizkusu. Otroci so si tehniko zapolnili saj jim je bila zgodba všeč in blizu. Obisk smo nadgradili z igro vlog na temo zdravje. Poleg umivanja rok, igre zdravnikov in poškodb smo poudarek dali tudi na zobozdravnikih ter obiskih v ordinacijah ter skrbi za zobe. Ob obisku delavk iz centra v KS pa smo to izkoristili in se tudi sami odpravili na obisk ter se preizkusili v testu hoje ter si izmerili srčni utrip. Otroci so si ogledali kako so nam vzgojiteljicam izmerili še pritisk ter naredili test sladkorja v krvi. Po ogledu testov za zdravje smo skupaj še potelovadili.

Zap. št. naloge:	5
Vsebina:	Zdrav način življenja
Metoda dela:	Praktično delo izberite iz šifranta izberite iz šifranta
Zunanji izvajalci:	NK Ledine, POŠ Ledine, učitelj joge, starši
Čas trajanja:	100 ur <u>Vpišite število</u>
Ciljna skupina:	otroci starši drugo
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	telovadni rekviziti, naravne ovire
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

Gibanje na svežem zraku

V tem šolskem letu smo na nivoju vrtca izvajali aktivnosti na temo kotički v naravi. In tako smo se s starši na 1. roditeljskem sestanku dogovorili, da bomo ob rojstnih dnevih izvedli pohode na dom otroka ter tam preživeli dan v naravi. Izvedli smo 20 daljših pohodov v kombinaciji preživljanja celega dne v naravi, na prostem. Na pohode na bližnje in oddaljene vrhove smo se odpravili tudi kar tako, za sprostitev ali z namenom raziskovanja. Včasih so se nam pridružili tudi starši. Skupaj smo se odpravili tudi na nočni pohod s svetilki skozi gozd. Gibanju dajemo velik poudarek in prednost. Z večino otrok se tudi dnevno selimo iz zbirne lokacije v naš 200 m oddaljen oddelek in se tako urimo v gibanju v vseh različnih vremenskih pogojih s pripomočki ter različno opremo, oblačili. Trudimo se, da smo dnevno na prostem, v gibanju. Izvajamo razgibanje v naravi, gibalne urice, gibalne minutke, gibanje po neutrjenih površinah kot so travniki, gozd, stezice,... Na travnatem in asfaltiranem igrišču izvajamo poligone, moštvene igre ter štafete, gibalne igre in vadbo s pripomočki ali po postajah. Na sv. dan gibanja smo v sodelovanju z mlajšo skupino izvedli gibalno urico na prostem s poudarkom na izvajanju vaj na poligonu. V zimskem času se dnevno sankamo, izvajamo zimske igre, gibalne igre ter tekom celega leta raziskujemo in se gibamo na travniku in v gozdu. V mesecu oktobru smo se pridružili projektu Simbioza, ki spodbuja medgeneracijsko druženje. Ves teden smo namenili bivanju na prostem, v sodelovanju z nogometnim društvom smo izvedli vadbene ure nogometa, s pomočjo joga učitelja smo izvedli uro joge s starimi starši ter se odpravili na krajši sprehod, z učenci in učitelji POŠ pa smo se združili pri izvajanju vadbene ure na prostem. V povezavi s kotički v naravi smo zelo velik poudarek dali na gibanje v gozdu, kjer smo iskali nove poti, se izogibali naravnim in umetnim oviram ter se čudili spreminjanju narave in novim izzivom, ki nam jih je ponujala. Narava nam je obenem ponudila prostor za sprostitev.

Zap. št. naloge:	6
Vsebina:	Duševno zdravje
Metoda dela:	Ogled / obisk Pogovor Uporaba avdiovizualnih sredstev
Zunanji izvajalci:	Vrtec pri OŠ Žiri, POŠ Ledine, MKČ Idrija, dom starejših občanov Bor, enote vrtca Idrija
Čas trajanja:	20 ur <u>Vpišite število</u>
Ciljna skupina:	otroci drugo osebje vrtca
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	moderne in ljudske pesmi
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

Zgodba o prijateljstvu

Z željo po dobrem počutju otrok smo dali poudarek v skupini na uresničevanju njihovih želja ter grajenju pristnih odnosov ter krepitvi vezi z družinami, prijatelji, občani. Sprva smo otroke uvajali, jih spoznavali. V tednu otroka smo se pogovarjali o pomenu prostega časa ter kaj radi počnejo. To smo nadgradili s temo o vrtcu, o razlikah ter kaj jim je in kaj jim ni všeč v vrtcu. Tekom leta smo jim uresničevali želje kot je hranjenje na prostem, gusarski dan, predstavitev Peruja,... V decembru smo dnevne dejavnosti razporedili glede na njihove želje in interese. Spali smo v notranjem šotoru, imeli slavnostno kosilo, si ogledali risanko, izvajali plesne delavnice,... V tednu kulture smo izvedli plesno zabavo na prostem, povabili stare starše na skupno petje obeh skupin ter igro po koticčkih, obiskala nas je knjižničarka iz MKČ Idrija. Pustno rajanje smo izvedli v sodelovanju s starši, šolarji in ostalimi obiskovalci. Ob materinskem dnevu smo razveselili mame, za dan žena pa smo se odpravili peš po kraju od hiše do hiše ter razveseljevali vse ženske z rožicami iz gline ter voščilom ob njihovem prazniku. Odpravili smo se tudi na obisk v vrtec Žiri ter se družili s tamkajšnjimi otroci in spoznavali njihove navade in življenje. Obiskali smo tudi vrtec v Idriji, v juniju pa se odpravljamo na obisk vrtca v Črnem Vrhu ter doma starejših občanov. Tekom celega leta smo se družili z otroki POŠ Ledine. Izvedli smo skupno petje, si ogledali predstavo, izvedli novoletno druženje s pravljico, izvedli gibalne urice ter drugo. Predvsem pa smo se povezovali v mesecu maju in juniju, ko smo se 1 tedensko skupaj pripravljali na zaključno srečanje ob koncu šolskega leta. Tam bomo skupaj zapeli in odplesali Zgodbo o prijateljstvu ter se predstavili s skupnimi majicami, ki bodo naše delo ter nas bojo obenem povezovali tako kot nas je pristno sodelovanje tekom celega leta.

- Zap. št. naloge:** 7
- Vsebina:** Življenjske navade
- Metoda dela:** Predavanje / razlaga Ogled / obisk Demonstracija
- Zunanji izvajalci:** CUDHg Idrija, stari starši, občani, GJV Idrija, turistična kmetija Pr Jureč, Čipkarska šola, društvo klekljaric
- Čas trajanja:** 25 ur Vpišite število
- Ciljna skupina:** otroci izberite iz šifranta izberite iz šifranta
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** knjige, glasba na aktualno temo, klekljarski pripomočki, zbirka starih kmečkih strojev in naprav
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

Medgeneracijsko sodelovanje- danes in nekoč

Ob spoznavanju lastnega kraja, kje živimo, kakšne so značilnosti našega kraja smo se večkrat vprašali zakaj je tako in kako je bilo na ledinski planoti nekoč. V sklopu tega raziskovanja smo pričeli v oddelek vabiti stare starše ter druge občane, znance. Babi Joži nam je predstavila kako so včasih potovali, kakšne so bile zime, kako so razglašali novice ter kdaj so prejeli pošto. Mama Stana nam je pripovedovala o samem življenju, o higienskih navadah, o hoji v šolo, o jemanju ribjega olja, o uporabi živali ter prvih vozilih. Mama Andreja nas je poučila o pletenju, kaj je to pomenilo nekoč ter kakšno volno imamo na razpolago danes. Skupaj smo se preizkusili v pletenju. Gospa Dora nam je povedala o življenju v Pečniških mlinih, o mletju moke, prenašanju žita ter težkem življenju na obrobju gozda. Obiskal nas je gospod Silvi, ki nam je preko fotografij predstavil značilnosti kraja ter spremembe tekom let. Spoznali smo pomen črpališča vode, si ogledali zbiralnik, ugotovili, da je nogometno igrišče nastalo šele pred 6 leti ter da je bila prej tam luknja ter mnogo drugih značilnosti, ki so pomembne za način življenja krajanov. Obiskali smo tudi t. kmetijo Pr Jureč kjer smo se seznanili z zgodovino Ledin ter predniki, ogledali smo si Jurečevo šupo, muzej starih kmečkih strojev in naprav ter se čudili spremembi življenja ter napredku strojev skozi leta. Obiskale so nas tudi žene iz društva klekljaric in otroci ter učiteljica Klekljarske šole Idrija. Spoznavali smo pomen čipke skozi čas in uporabo danes. Otroci so predvsem uživali v klekljanju kitke ter se veselili prihodnjih let, ko se bodo šoli lahko pridružili tudi sami. V okviru obiskov na domu pa smo odšli tudi na obisk v Idrijo, kjer smo obiskali rudnik. Spoznali smo delo rudarjev in pogoje za njihovo delo. O njihovem zdravju smo se pogovarjali tudi po obisku dijakov GJV Idrija, ki so nam zaigrali dramatizacijo o Scopoliju, znanem Idrijskem zdravniku. Obiski v sklopu teme so nas bogatili z novim znanjem o življenju in zdravih navadah, obenem pa smo krepili odnose ter gradili spoštovanje do prednikov ter starejših.