

PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU

POROČILO O IZVEDENIH AKTIVNOSTIH

ZA KREPITEV ZDRAVJA V ŠOLSLEM LETU 2017/18

Navodilo:

Izpolni vsak tim izvajalk (vzgojiteljica in pomočnica vzgojiteljice)

- ter posreduje koordinatorici programa v svojem vrtcu.

Naziv vrtca: VRTEC LJUTOMER

Kraj: LJUTOMER

Enota vrtca: vrtec Ljutomer

Naslov enote: Fulneška 5

Skupina: SRČKI

Starost otrok: 1 -2 Let

Izvajalki:

- vzgojiteljica: **Bojana Majerič**

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

ne

Če DA vpišite številko potrdila

Če DA vpišite številko potrdila

- pomočnica vzgojiteljice: **Lea Luthar**

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

ne

Če DA vpišite številko potrdila

Če DA vpišite številko potrdila

Zap. št. naloge:	1
Vsebina:	Zdrav način življenja
Metoda dela:	igra
Zunanji izvajalci:	/
Čas trajanja:	45 minut (celo šolsko leto)
Ciljna skupina:	otroci
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	pogrinjki, torta-plastična ,pregrinjalo
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

Praznovanje rojstnih dni

Na ravni vrtca smo se letos odločili, da otroci rojstne dneve v vrtcu praznujejo brez slaščic, samo sadje. Vsaka skupina se je tako odločila, kako bo praznovala otrokov rojstni dan, ki je za vsakega otroka pomemben. V naši skupini smo imeli plastično torto, svečko, ogrinjalo za slavljenčev stol. Tako smo se vsakokrat pripravili za slavje. Večinoma so bili z otroki tisti dan v skupini prisotni tudi starši slavljenca. Slavje se je pričelo tako, da je otrok si izbral, kje bo sedel in tisti stol smo oblekli z oblačilom in pred njim postavili torto in svečko. Zapeli smo pesmice, seveda najprej Vse najboljše, nato Kuža pazi in Mi se imamo radi. Nato smo se pogostili z različnim sadjem. Seveda še prej voščili slavljenču/ ki in izročili darilo (pojšer – srce). Nato pa smo vsi skupaj zaplesali in zarajali ob različnih otroških plesih. Skozi celo dopoldne smo tako slavljenču dajali veliko pozornosti in možnosti, da se je počutil lepo med nami, kakor tudi starši slavljenca, in da je bil zanj to poseben dan.

Zap. št. naloge:	2
Vsebina:	Gibanje
Metoda dela:	praktično delo
Zunanji izvajalci:	/
Čas trajanja:	Skozi celo šolsko leto
Ciljna skupina:	otroci
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	športni rekviziti
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

Jutranje razgibavanje, vadbena ura, sprehodi, gibanje

V najini skupini vsa s pomočnico vzgojiteljice dale skozi celo šolsko leto velik poudarek gibanju. Saj je gibanje primarna človekova potreba. Zjutraj smo najprej izvajale jutranje razgibavanje, najprej brez rekvizitov, saj sva imeli starost otrok 1 – 2 let, nato pa sva že dodajali rekvizite. Nato sva še izvajali tedenske vadbene ure. V lepem vremenu smo veliko časa preživali na terasi, nekajkrat izvedli sprehod okrog vrtca i gibalne dejavnosti izvajali tudi v garderobi z različnimi športnimi rekviziti. Tudi starše sva vključili pri pohodih v jeseni in maja – družinski pohod. Ter januarja skupaj s starši izvedli vadbenu uro. Skozi vse te dejavnosti pa sva otroke navajale na samostojno obuvanje in oblačenje.

Zap. št. naloge:	3
Vsebina:	Osebna higiena
Metoda dela:	Metoda demonstracije, metoda pogovora
Zunanji izvajalci:	/
Čas trajanja:	celo šolsko leto (20 minut dnevno)
Ciljna skupina:	otroci
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	/
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

Umivanje rok

Imava skupino otrok starih 1 – 2 let in sva že od uvajalnega obdobja navajale otroke na umivanje rok pred obrokom. Navajale vsa jih tudi na umivanje rok pred sadno malico in po sadni malici. Najprej sva jim roke umivale same in jim pri tem razlagale kaj delava in zakaj je to pomembno. Tako je uvajalna skupinica otrok po dveh mesecih že vedela odpreti vodo in dati roke pod pipo. A nova skupinica novincev pa je skozi šla naš začetni potek umivanja rok, vendar že lažje saj je imela ta skupina že vzornike pred sabo, ki so to že obvladali. Tako so tudi spoznavali, da se umivanje rok lahko sprevrže v igro z vodo (špricanje vode, odpiranje in zapiranje pipe). Preko te dejavnosti sva otroke s pogovorom seznanjale, zakaj je pomembno, da imamo čiste roke pred obroki in tudi to, da si roke pravilno umijemo skozi te dejavnosti smo tudi osvojili, da si vzamemo brisačo in obrišemo roke, ter brisačo damo v koš. Tako sva jaz in pomočnica vzgojiteljice bile na koncu šolskega leta veseli, da se je večina otrok naučila samostojnega in pravilnega umivanja rok.

- Zap. št. naloge:** 4
- Vsebina:** Zdrava prehrana
- Metoda dela:** Skupinska metoda, individualna, skupna
- Zunanji izvajalci:** čebelar
- Čas trajanja:** Čez celo šolsko leto (nekatero dejavnosti ob določenih letnih časih)
- Ciljna skupina:** otroci, starši
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** pribor, prtički, sadje, zelenja, zelišča, med, posoda
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

Zdrav vrtec

Naš vrtec je vključen v projekt EKO vrtec, zato dajemo velik poudarek na zdravi prehrani. Večkrat tedensko imamo živila pridelana v domačem okolju ter ekološko pridelana živila. Otroci zelo radi uživajo najrazličnejšo sadje in pijejo vodo ali nesladkani čaj. Sedaj so se tudi navajali na uživanje zelenjave a še vedno najraje jedo le kuhano, od solat pa imajo najraje peso a še to ne vsi. Starejši otroci so v sklopu projekta EKO vrtec posejali in posadili različna zelišča na vrčev vrt, tako da smo si jih mi lahko ogledali in povohali, ter zaužili različne napitke ob dnevu zemlje. V okviru projekta Slovenski tradicionalni zajtrk, smo spoznavali različne izdelke iz medu, se seznanili s čebelami. Obiskal nas je čebelar, ki nam je še bolj približal pomen čebel ter nas posladkal z različnimi okusi medu, ter medenjaki. Tako smo tudi imeli zajtrk z izdelki naše lokalne skupnosti (kruh, mleko, med, jabolka), ter tako spoznali tudi mi najmlajši, da so ti pridelki, ki jih ni potrebno pripeljati od drugod, veliko boljši, saj ohranijo vse pomembne snovi, ki so potrebne za telo.

- Zap. št. naloge:** 5
- 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: **6**

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:** **7**
- 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: **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)