

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, Fulneška 5

Kraj: Ljutomer

Enotavrtca: Ormoška 21

Naslov enote: /

Skupina: skupina CICIBANI

Starost otrok: 4-6 LET

Izvajalki:

- vzgojiteljica: **Ksenija Tušek**

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

da

19.3.2018dop/29

19.10.2017dop/27

- pomočnica vzgojiteljice: **Simona Muršič**

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: Zdrava prehrana

Metoda dela: Metoda pogovora, spodbujanja, pripovedovanja, razlage, igre

Zunanji izvajalci: starši, NIJZ

Čas trajanja: celo leto

Ciljna skupina: otroci, starši

Uporabljeno gradivo in didaktični material: avtorski stol, glasba, oblačila kraljeviča in kraljične, animirani film Dobili bomo dojenčka ter Čiste roke za zdrave otroke

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? da

Praznovanje rojstnih dni otrok skupaj s starši

Praznovanje ROJSTNIH DNI OTROK v skupini smo praznovali sproti čez celo šolsko leto, po dogovoru s starši, ki so se praznovanju pridružili. Slavljenec je ta dan bil še posebej v središču pozornosti. Največji praznik za otroka je rojstni dan in prav je, da na ta dan slavljenca osrečimo in poudarimo njegovo individualnost. Rojstni dan je bil lepši od vsakdanjika; slavljenču smo zapeli pesmice, mu voščili in izročili darilo- okrašeni svinčnik. Otroka, ki je praznoval smo okronali, mu okrasili stol, ga oblekli v kraljevska oblačila. Dogajanje je spremljala primerna grajska glasba. Skupno smo tudi zaplesali, vodil pa je slavljenec. Že kot predhodna leta smo imeli za praznovanje sveže sadje, suho sadje. Tako je praznovanje tudi zdravo.. Zjutraj smo na vrata izobesili napis DANES PRAZNUJE. Navajali smo se na izreko čestitke slavljenču. Sledila je pogostitev s sadjem. V sklopu dejavnosti praznovanja smo vključili tudi film Čiste roke za zdrave otroke ter se veliko pogovarjali o zdravi prehrani ter pomembnosti umivanja rok pred vsakim prehranjevanjem. Poudarek smo dali na pravilno tehniko umivanja rok, uporabo mila in papirnatih brisač ter obenem varčevali tako z vodo kot ostalimi materiali. Za predšolske otroke je umivanje rok dnevna rutina, ki jo opravijo sami brez vodenja vzgojitelja in prav to je bil tudi naš namen. Ob pogovoru o družini in družinskih članih smo se vsi naučili kraj in ulico bivanja ter prešli na sorodstvene vezi. Tako smo prišli do nove teme o dojenčkih, kar smo bili tudi sami in v tem sklopu pogledali animirani film Dobili bomo dojenčka.

Zap. št. naloge:	2
Vsebina:	"Varno s soncem"
Metoda dela:	pogovora, demonstracije, igre
Zunanji izvajalci:	NIJZ, starši
Čas trajanja:	4 mesece
Ciljna skupina:	otroci in starši
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	zaščitna obleka, pokrivala, zaščitne kreme, film o ozonu, brošure Varno s soncem
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	da

Sonce in zaščita

Otroke in njihove starše smo želeli tudi v letošnjem letu opozoriti na pomen pravilne zaščite pred škodljivim delovanjem sončnih žarkov in vzgajati otroke k pravilnemu samozaščitnemu ravnanju. Vsem staršem v vrtcu smo razdelili brošure ter jih preko njih spomnili in ozaveščali o pravilnem ravnanju v poletnih dneh. Otroke smo opozarjali na pomembnosti pokrival zunaj na soncu, uporabo zaščitne kreme, oblačil. Zadržujemo se v senčnih predelih igrišča in igra naj zunaj poteka v jutranjih urah ter pozno popoldan. Piti je potrebno tudi dovolj tekočine v toplih sončnih dneh. Izpostavljanje UV sevanju povzroča sončne opekline, ki pa so za ljudi zelo nevarne in se jim zato moramo izogniti. Ogleдали smo si tudi film o ozonu, ki je bil otrokom zelo zanimiv, obenem pa smo se ob njem veliko naučili. Obeležili smo tudi dan sonca ter takrat začeli s načrtovanimi cilji in vsebinami o zaščiti pred soncem, opazovali sence ter delovanje peščene ure, ki jo tudi uporabljamo. V poletnih mesecih vključujemo tudi veliko dejavnosti in igre z vodo, vodnimi baloni..da se ohladimo ter obenem zabavamo.

- Zap. št. naloge:** **3**
- Vsebina:** Zobozdravstvena vzgoja
- Metoda dela:** demonstracije. pogovora
- Zunanji izvajalci:** zobozdravnica. Vodja projekta- med.sestra ZD Ljutomer, specialist otroškega zobozdravstva
- Čas trajanja:** celo leto
- Ciljna skupina:** otroci. starši
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** pripomočki med. sestre, zobna ščetka in pasta
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** da

Zobni alarm

V letošnjem šolskem letu smo bili vključeni v projekt Zobni alarm, ki je potekal v sodelovanju z ZD Ljutomer. Projekt je vodila medicinska sestra ga. Mihaela Senčar. Obiskovala nas je v vrtcu, otroke učila pravilno tehniko ščetkanja zob, uporabila veliko zobovje in ogromno ščetko ter kravo, ki je otroke poštropila ter jih neizmerno zabavala. Povabili smo za starše v vrtec tudi specialista otroškega zobozdravstva, ki je staršem konkretno pokazal in opozarjal na težave z zdravjem, če ne skrbimo za zobno higieno. Poudarjali smo, da starši in otroci morajo ščetkati zobe skupaj in to vsaj zjutraj in zvečer. V vrtcu pa smo tehniko ščetkanja vadili vsak petek. Obiskali smo tudi zobozdravstveno ambulanto v ZD, kjer nam je uspelo, da je prav vsak otrok opravil pregled in to brez težav. Nekaj otrok je zobozdravnica naročila na ponoven obisk skupaj s starši. Otroci so v sklopu projekta prejeli nahrbtnike in zobne ščetke ter ob zaključku projekta tudi pohvale, priznanja za trud in sodelovanje. Projekt je bil zanimiv in poučen tako za otroke kot nas vzgojiteljice in želimo si sodelovanje tudi v bodoče.

Zap. št. naloge:	4
Vsebina:	Zdrav način življenja
Metoda dela:	pogovora, vodenja, demonstracije, praktične dejavnosti, igre
Zunanji izvajalci:	/
Čas trajanja:	en dan
Ciljna skupina:	otroci in starši
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	Refraktometer, kapalke, tehtnica, sladkor, napitki- IKT tehnologija
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	da

Količina sladkorja v pijačah

V pogovorih z otroki ugotavljamo, da pogosto pijejo napitke, ki vsebujejo velike količine sladkorja. V sklopu naravoslovja- eksperimentov. področja, ki je bilo prioriteta naloga našega vrtca v tem šolskem letu, sva načrtovali tudi merjenje količine sladkorja v pijačah. Izbrali smo tiste napitke, ki jih pije največ otrok v našem oddelku. Začeli smo z okušanjem napitkov, otroci so predvidevali o količinah s kockami sladkorja, primerjali smo količine ter se opredelili na 1 dl napitka. Z refraktometrom smo izmerili količine sladkorja v pijačah, vključili tudi meritve vode, si pomagali s kapalko, da smo dobili rezultate. Tehtali smo sladkor na tehtnici ter pred vsako pijačo zlagali kocke sladkorja, da smo konkretno opazovali ter šteli. Prišli smo do pomembnih in za otroke izjemnih ugotovitev. Pijače vsebujejo veliko sladkorja, voda pa ne. Izdelali smo plakat s pijačami in kockami sladkorja ter ga izobesili v vpogled tudi staršem in ostalim v vrtcu. Starše so otroci takoj seznanili z našimi ugotovitvami in se kot smo dobili povratne informacije staršev, izogibali pogostemu pitju sokov in ostalih sladkih pijač. Otroci torej v vlogi raziskovalca raziskujejo, iščejo odgovore na problemska vprašanja, zbirajo informacije, uporabljajo različne pripomočke, oblikujejo relativen odnos do resnice, postajajo iznajdljivi v problemski situaciji, kritični in objektivni..

Zap. št. naloge: 5

Vsebina: Svetovni dnevi povezani z zdravjem

Metoda dela: pogovora, igre, praktično delo

Zunanji izvajalci: čebelar, kuhar

Čas trajanja: en teden

Ciljna skupina: otroci in starši

Uporabljeno gradivo in didaktični material: pripomočki čebelarja, kuharica, prehranska piramida, IKT tehnologija, karte spomin z zdravo prehrano, delovni listi, animirani film Ostal bom zdrav.

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? da

TEDEN SLOVENSKE HRANE

V tednu, ki smo ga v petek zaključili s tradicionalnim zajtrkom smo izvajali še veliko drugih dejavnosti, ki so se navezovala na to temo. Otroci so se ponovno srečali s prehransko piramido in razvrščali hrano, okušali različno sadje z zaprtimi očmi ter ugotavljali katero sadje okušajo. Obiskal nas je tudi čebelar. S seboj je prinesel zanimive pripomočke, obleko, ki so jo otroci lahko oblekli, povedal veliko zanimivosti o čebelah ter nas preko IKT tehnologije popeljal v svet čebelarjev in čebel. Poudaril je seveda tudi pomen čistosti okolja in skrb za naravo, ki je za razvoj čebel zelo pomembna. V skupino smo povabili tudi kuharico. Skupaj smo pripravili sadno zelenjavne frappeje in jih z veseljem tudi pili. Na delovnih listih so otroci razvrščali sadje in zelenjavo ter pogledali animirani film Ostal bom zdrav. Naučili smo se vsi v vrtcu tudi pesem Čebelar, ki smo jo na dan tradicionalnega zajtrka v atriju vrtca tudi zapeli. Zanimive dejavnosti so se odvijale v tem tednu za otroke v našem vrtcu in posladkali smo jih v petek z medom, maslom, kruhom, mlekom in jabolkom. Vsa živila pa so bila pridobljena iz naše bližnje okolice.

Zap. št. naloge:	6
Vsebina:	Gibanje
Metoda dela:	praktično delo, igre
Zunanji izvajalci:	FIT koordinatorji, športni učitelji iz športnega centra, učitelji plavanja,
Čas trajanja:	celo leto
Ciljna skupina:	otroci, starši, pedagoški delavci
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	športni pripomočki
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	da

Gibalne dejavnosti

V našem vrtcu se zavedamo, kako pomembno je tudi področje gibanja za zdrav razvoj otrok in tudi odraslih. Vsak dan pred malico izvajamo jutranje razgibanje ter enkrat tedensko vadbene ure z različnimi športnimi pripomočki. Vadbene ure so tematsko obarvane, saj tako otroke še bolj spodbujamo k aktivnemu sodelovanju. Upoštevam načelo postopnosti in sistematičnosti, saj tako otroci pravilno osvojijo posamezne gibalne segmente in pridobivajo na manipuliranju z posameznimi rekviziti, hitrosti, moči, orientaciji. Vzgojiteljice se najmanj dvakrat letno izobražujemo na Fit delavnicah, ki jih vodijo koordinatorji, ter prenašajo novosti iz seminarjev. V gibalne dejavnosti vrtca vključujemo tudi starše s popoldanskimi pohodi, družinskimi pohodi, kolesarjenjem. Vključeni smo tudi v projekt Simbioza giba in delavnice, ki jih organizira Športna zveza. Vsi predšolski otroci so opravili plavalni tečaj ter se udeležili Vrtca v naravi, kje so prav tako prevladale gibalne dejavnosti in pohodi. Dan zdravja smo obeležili z različnimi gibalnimi dejavnostmi ter k sodelovanju ob zaključku Malega sončka povabili tudi druge bližnje vrtce. Srečanje je bilo razgibano, zabavno in tudi tekmovalno, saj smo se pomerili tudi v vlečenju vrvi.

Zap. št. naloge:	7
Vsebina:	Narava in varovanje okolja
Metoda dela:	pogovora, igre, praktično delo
Zunanji izvajalci:	eko vsebine eko vrtca
Čas trajanja:	3 tedne
Ciljna skupina:	otroci in starši
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	ikt tehnologija, knjige, enciklopedije, globus.
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	da

Voda in energija

Voda je pomembna za ljudi so ugotovili otroci. Cilje in dejavnosti, ki smo jih izvajali sva načrtovali prav v tej smeri. Izvedli smo različne eksperimente z vodo, barvo, ledom, peno.. Ugotovili smo s čebulnim testom, kje v naši okolici je voda najbolj pitna. Otroci so merili korenine čebule in prišli do ugotovitev, da je voda v našem vrtcu na drugem mestu. Spoznali smo kroženje vode, naredili poskus vrenja vode ter ob kapljicah vrenja približali otrokom kroženje vode v naravi. Veliko smo se pogovarjali o higieni telesa, pitju vode, ki je za telo nujno potrebna ter rasti rastlin kjer je voda prav tako nujno potrebna. Tematski sklop o energiji je otroke zelo pritegnil. Že pogovor za kaj jo vse potrebujemo je bil izredno zanimiv. Otroci so veliko razmišljali, ob filmu Modri jan prišli do ugotovitev kako prihaja elektrika do nas, ter spoznali tudi sončno in vetrno energijo. Opazovali smo zunaj električne žice in ugotavljali kam so napeljene. S pomočjo baterije smo sklenili električni krog in žarnica je zasvetila, kar je bilo za otroke zelo zanimivo. Spoznali smo, da je varčevanje z vodo in elektriko nujno, tako da so se otroci med seboj tudi opozarjali ter izdelali piktograme, ki so nas na varčevanje tudi opominjali.

Zap. št. naloge:	8
Vsebina:	Svetovni dnevi povezani z zdravjem
Metoda dela:	praktično delo, pogovora, igre
Zunanji izvajalci:	Nijz, starši
Čas trajanja:	po en dan
Ciljna skupina:	otroci in starši
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	ikt tehnologija, brošure, globus
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	da

Dan zemlje. Dan vode in zdravja

Ob dnevu zemlje smo v vrtcu pripravili prireditev z eko vsebinami, ki jih izvajamo skozi vse leto. Otroci so ob tej priložnosti tudi zaplesali ter zapeli. Skozi vse leto izvajamo dejavnosti, ki nas opominjajo na skrb za naš planet. Otroci so osvojili skozi prejšnja leta ločevanje odpadkov, poznajo koše kamor odpadke sortirajo, poznajo zbirni center v našem kraju, ki smo ga tudi obiskali. Čistost vodnih virov je prav tako povezana z našim planetom. Zavedamo se, da je tudi to področje pomembno in povezano z našim zdravjem. Očistili smo ob tej priložnosti tudi igrišče našega vrtca ter aktivno sodelovali ob dnevih brez avtomobila. V vrtec smo prihajali peš ali s kolesom ter se ob tej priložnosti pogovarjali o onesnaženosti zraka h kateri prispevajo tudi avtomobili. Ob globusu smo opazovali planet zemljo ter z eksperimentom ob pomoči svetilke prikazali kako nastajata dan in noč. Dejavnosti so bile za otroke zanimive in poučne.

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)