

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 ul.5

Kraj: Ljutomer

Enotavrtca: /

Naslov enote: /

Skupina: Pikapolonice

Starost otrok: 3 - 5

Izvajalki:

- vzgojiteljica: **Ksenja Kosi Viher**

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

izberite da ali ne

Če DA vpišite številko potrdila

Če DA vpišite številko potrdila

- pomočnica vzgojiteljice: **Darja 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

ne

Če DA vpišite številko potrdila

Če DA vpišite številko potrdila

Zap. št. naloge:	1
Vsebina:	Zdrav način življenja
Metoda dela:	igra
Zunanji izvajalci:	navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
Čas trajanja:	45 min
Ciljna skupina:	otroci
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	pesmarica, »Pikapoloninklobuk presenečanja«, baloni
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	da

Praznovanje rojstnih dni v skupini

Praznovanje rojstnih dni otrok v skupini za otroka predstavlja posebno doživetje in enkratno izkušnjo. Na praznovanje so vabljeni tudi starši slavljenca, ki se pridružijo po želji. Praznovanje poteka tematsko obarvano »pikapolonasto«. Na vrata obesimo fotografijo otroka. Slavljenec ja ta dan v središču pozornosti na avtorskem stolu, okrašenem z baloni. Zberemo se na stolih, v središču kroga pa je »Pikapolonin« klobuk presenečenja. Slavljencu skupaj zapojemo pesem "*Rojstni dan*" (*mira voglar*). Nato slavljenec iz klobuka izžreba 2 – 3 žogice z didaktičnimi nalogami (npr. rajalna igra, socialna igra, gibalna igra, ples, pesmice...). Starše povabimo k igri, prepevanju ali plesu odvisno od izžrebane naloge. Po končanem programu se pogostimo s sadjem. Otrok za darilo dobi did. igro z naslovom Tri pikapolonice v vrsto, narejeno v vrtcu.

- Zap. št. naloge:** 2
- Vsebina:** Narava in varovanje okolja
- Metoda dela:** pogovora, raziskovanja, eksperimentiranja, lastne aktivnosti
- Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
- Čas trajanja:** 1 mesec
- Ciljna skupina:** otroci, starši
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** navedite
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** da

Moja družina in ekologija

V okviru spoznavanja družine ter zdravega in varnega načina življenja smo preko različnih dejavnosti, ogledov dokumentarnih filmov, pridobivanju informacij iz enciklopedij in drugih knjižnih gradiv in elektronskih virov razvijali naklonjen, spoštljiv in odgovoren odnos do žive in nežive narave. V pogovorih o članih družine, sorodstvenih razmerjih, opravilih doma, kaj sta mamica in očka po poklicu smo se seznanjali z opravili v družini, pomenkovali kaj lahko sami naredimo za družino in okolje. Pogovarjali smo se o ločevanju odpadkov, se igrali didaktične igre razvrščanja odpadkov v ustrezne zabojnike, si naredili svoje koše za ločevanje odpadkov v skupini, spoznavali proces recikliranja in ponovne uporabe, ter tako izdelovali različne izdelke iz odpadnega materiala. Da smo teoretične predstave povezali z realnostjo smo obiskali ekološki otok v neposredni bližini vrtca in pripravili plakat z vrstami odpadkov. Kako pomembno vpliva okolje na človeka smo spoznavali preko različnih zgodbic in na koncu prišli do spoznanja da skozi vsakodnevno rutino, z doslednostjo in odgovornim odnosom ter z zgledom lahko največ naredimo sami.

Zap. št. naloge:	3
Vsebina:	Zdrava prehrana
Metoda dela:	pogovora
Zunanji izvajalci:	lokalni čebelar, kuharica
Čas trajanja:	1 teden
Ciljna skupina:	otroci
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	zloženke Čebelarske zveze Slovenije, spletni viri, animirani film Čiste roke za zdrave otroke in Ostal bom zdrav
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	da

Slovenski tradicionalni zajtrk

V okviru Slovenskega tradicionalnega zajtrka v novembru smo skupine Pikapolonice, Cekinčki in Čebele načrtovale širši skupen tematski sklop Teden Slovenske zdrave prehrane. Tako smo vso pozornost namenili lokalno pridelanim živilom in tako posledično kakovosti pripravljenih jedi. V našo sredino smo povabili kuharico našega vrtca, ki je skupaj z nami pripravljala različne zeliščne namaze, nas seznanila s pravilno obdelavo živil in njeno prehransko vrednostjo. Vzgojiteljice smo v tem kontekstu pripravile različne didaktične igre in delovne liste v tehnikah aktivnega učenja ter izkustvenega učenja. Otroci so prepoznavali različne okuse, vrste zelenjave, sadje in še druge dejavnike, ki so pomembni za zdrav življenjski slog z uživanjem dovolj tekočine na čelu. Poudarili smo vlogo lokalne pridelave in kako zelo pomembno je da uživamo svežo hrano brez dodatne predelave ipd. K sodelovanju smo povabili lokalnega čebelarja, ki je predstavil poklic čebelarja, nampokazal pridelavo medu in nas seznanil s pomembnostjo čebel za naravo in okolje. Vse učne vsebine smo povezovali skozi različna področja kurikuluma od plesa, umetnosti, narave, družbe do matematike, ter si ogledale tudi animirani film Ostal bom zdrav. Ker smo se ob vsej hrani dotaknili tudi higienskih navad smo vse to utrdili tudi skozi film Čiste roke za zdrave otroke. Na dan slovenskega tradicionalnega zajtrka pa smo temo zaključili v posebno slavnostnem vzdušju ob pogrnenih mizah, instrumentalni glasbi in izključno ob lokalno pridelani hrani. Svoje veselje smo obeležili tudi s pesmijo Čebelar v atriju našega vrtca.

Zap. št. naloge:	4
Vsebina:	Gibanje
Metoda dela:	demonstracije, igre, lastne aktivnosti
Zunanji izvajalci:	Mali sonček
Čas trajanja:	celo šolsko leto
Ciljna skupina:	otroci
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	športni rekviziti
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	da

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

V vrtcu nasploh in še posebej v skupini veliko pozornost namenjava gibanju. Tudi sama se močno zavedam, da je gibanje osnovna otrokova potreba skozi katero tako otrok kot odrasel spoznava sebe, svoje telo in okolje okrog sebe. Na osnovi tega spoznanja gibanje vsakodnevno vključujeva v načrtovanje mesečnih sklopov in dnevnih priprav. Preko vsakodnevnih gibanj, spontanih in načrtovanih, kot so jutranja razgibavanja, gibalni odmori, vadbene ure ob petkih, FIT gibalni sprehodi, bivanje na prostem smorazvijali NOG, urili različne gibalne sposobnosti, spoznavali nove elementarne igre, utrjevali že znane pri katerih je potrebno upoštevati pravila, iskali lastne rešitve in se urili v upoštevanju timskega sodelovanja. Dejavnosti smo izvajali v igralnici in na prostem. Vključeni smo tudi v gibalni program MALI SONČEK pod okriljem Zavoda za šport RS Planica, ki je namenjen otrokom od drugega do šestega leta starosti. Le tega smo tudi uspešno zaključili in ga obeležili s športno prireditvijo na ravni vrtca. Preko otrok se trudimo pozitiven odnos do gibanja prenašati na starše, katere smo vključevali v popoldanske družinske pohode v jesenskem in spomladanskem času (ob dnevu družine). Nekateri starši so to priložnost že prepoznali tako z vidika skrbi za zdravje kot del druženja.

Zap. št. naloge:	5
Vsebina:	"Varno s soncem"
Metoda dela:	pogovora, opazovanja, igre
Zunanji izvajalci:	navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
Čas trajanja:	1 mesec
Ciljna skupina:	otroci
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	brošure in zloženke, elektronski viri,
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	da

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

V vrtcu sledimo aktualnemu času in vsebinam, kar pomeni, da se tudi močno zavedamo nevarnostim, ki prežijo na nas ob neprimernem izpostavljanju soncu. V aktualen tematski sklop smo tako načrtovale tudi informiranost o varnem izpostavljanju soncu in ustrezni zaščiti. V ta namen smo načrtovale in organizirale simbolno igro z lastnim aktivnim vključevanjem na prostem. Otroci so imeli na razpolago različne pripomočke za zaščito pred soncem, hkrati pa so skozi igro nas vzgojiteljice opozarjali na umik pred soncem v senco ali uporabo lahkih oblačil z namenom zaščite iz česar smo lahko razbrale, da sledijo nasvetom in priporočilom. V igri je bilo zaznati dobro informiranost otrok in tudi uporabljali so ustrezne nasvete in sredstva. Prilagajamo tudi bivanje na prostem, ki ga obvezno izvajamo v jutranjih urah in v senci dreves. Z ustnimi in pisnimi obvestili smo obveščali tudi starše, da poskrbijo za ustrezno pokrivalo in lahka oblačila za otroke ob bivanju na prostem v poletnih mesecih. Teoretična izhodišča smo podkrepili tudi z ogledom filma Sonce. Z otroki smo opazovali sence, jih risali, se pogovarjali o smeri padanja ipd. Ker se zavedam pomena zdravja in mi predstavlja posebno vredno bom tudi v prihodnje skrbela za varno in zdravo gibanje na soncu.

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)