

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 Ljutomer
Kraj: Ljutomer
Enota vrtca: navedite ime enote vrtca
Naslov enote: Fulneška 5, 9240 Ljutomer
Skupina: Igralčki
Starost otrok: 3-4 leta

Izvajalki:

- vzgojiteljica: **Simona Rudolf**

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: **Dolores Kosič**

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:	Zobozdravstvena vzgoja
Metoda dela:	Demonstracija Pogovor Predavanje / razlaga
Zunanji izvajalci:	Dr. medicine, zobozdravnik, zobozdravstveni tehnik
Čas trajanja:	ure (št) 3
Ciljna skupina:	otroci starši osebje vrtca
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	IKT, literarno gradivo, lutka, sredstva, fotografije, namizne igre
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	da

Zdravi zobki

Gostili smo zobotehnico iz Zdravstvenega doma občine v kateri živimo. S seboj nam je prinesla zobno ščetko, pasto, zobni model in otroke seznanila kako pomembna je skrb za zdrave zobe. Na modelu je pokazala kako se zobje pravilno umivajo in otroci so imeli možnost sami pokazati kaj so se naučili. V ta namen smo izdelali sestavljanke na temo zdravi zobki, katero otroci dobijo za darilo ob rojstnem dnevu. V jutranjem krogu smo zobke umivali tudi naši maskoti skupine lutki Binetu. V ogledalu smo ogledovali naše zobe in pri prehranjevanju poudarjali katera hrana je bolj primerna za zobe. Otroci pogosto ubesedijo znanje in povedo, da je skorja kruha in jabolko ter navadna voda bolj zdrava od sladkane hrane in pijače.

Zap. št. naloge:	2
Vsebina:	Zdrava prehrana
Metoda dela:	Pogovor Praktično delo Demonstracija
Zunanji izvajalci:	vodja kuhinje, kuharica
Čas trajanja:	ure (št) 4
Ciljna skupina:	otroci osebje vrtca izberite iz šifranta
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	kuhinjski pripomočki, zaščitna oblačila, plakat, prehranska piramida, knjižno gradivo
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	da

Zdrav obrok za zdravje otrok

O zdravi prehrani se pogovarjamo vso šolsko leto. Otroke privajamo zdravega in kulturnega prehranjevanja, pravilno držo pribora. Ob posebnih priložnostih smo dekorirali mizo in tako namenili posebno pozornost tovrstnim dogodkom. Ob slovenskem nacionalnem zajtrku smo spoznavali izvor hrane, degustirali med in medene napitke, namaze. Ob rojstnih dneh smo imeli pogostitev iz sadnih krožnikov in nabodal. Pogovarjali smo se lokalni pridelavi hrane, si ogledali zeliščni vrt našega vrtca in si iz zelišč pripravili skutno zeliščni namaz. Na obisk smo povabili vodjo kuhinje in jo presenetili z deklamacijo Kuhala je babica. Ogledali smo si kuhinjske prostore, sami zamesili testo za piškote ter jih odnesli v kuhinjo na peko. Kuharice pa so nam demonstrirale pripravo mlečno sadnega napitka, ki smo jo z užitek spili.

Zap. št. naloge: **3**

Vsebina: Osebna higiena

Metoda dela: Pogovor Demonstracija Praktično delo

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

Čas trajanja: ure (št) 14

Ciljna skupina: otroci starši drugo

Uporabljeno gradivo in didaktični material: IKT, fotografije, literatura, plakat,
sestavljanke, lutka

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? da

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

Letošnje šolsko leto smo imeli nekoliko več dela z mlajšimi otroki v skupini saj so se odvajali od plenice. Vsakodnevni toaletni trening je bil prisoten do meseca marca, ko so vsi otroci usvojili uporabo školjke in pisoarja. Nenehno poudarjanje postopka procesa je bilo za nas nekoliko zahtevnejše delo, vendar pomembno, saj želimo otrokom privzgojiti skrb za osebno higieno. Po toaleti smo jih vodili pri postopku pravilnega umivanja rok, uporabi brisače. Po obedovanju smo postopek ponovili, otroke opomnili naj se ogledajo v ogledalu, naj ocenijo, ali je čistoča primerna. Pri prihodih iz zunanjih prostorov smo jih prav tako opomnili na primerno čistočo rok. Seveda poseben poudarek tudi pred prehranjevanjem. Privzgojali smo jim skrb za primerna oblačila, možnost menjave le teh ob raznih neprilikah: vročina, mraz...otrokom smo bili vzgled in smo jih spodbujali k razvijanju pozitivne samopodobe prav s pomočjo osebne higiene, da so se dobro počutili, ob urejenem videzu.

Zap. št. naloge: **4**

Vsebina: Gibanje

Metoda dela: **Praktično delo Pogovor Demonstracija**

Zunanji izvajalci: Zavod za šport, Fit Slovenije, DPM

Čas trajanja: **ure (št) 25**

Ciljna skupina: **otroci starši osebje vrtca**

Uporabljeno gradivo in didaktični material: IKT, literatura, plakat, športni rekviziti, igrala, naravno okolje, primerna oblačila, obutev

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? da

Veselje do gibanja

Tekom šolskega leta smo vsakodnevno izvajali jutranje razgibavanje pred malico. Skupaj smo z raznolikimi rekviziti in metodami dodobra razgibali naše telo, zbistrili glave in se prebudili v nov dan, novim dogodivščinam na poti. Izvajali smo tudi FIT vadbene ure, opravljali naloge Malega sončka, ob različnih aktualnih dogodkih posamezno ali skupaj s starši izvedli pohode v vseh vremenskih okoliščinah. V vadbeno uro smo vključili tudi starše in skupaj po zgodbi izvedli aktivno druženje. Igra na igralih na igrišču vrtca in bližnja okolica pa so nudili priložnosti za napredek otrok in razvoj njihovih motoričnih sposobnosti.

Zap. št. naloge: **5**

Vsebina: Zdrav način življenja

Metoda dela: **Praktično delo Pogovor Demonstracija**

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

Čas trajanja: ure (št) **6**

Ciljna skupina: otroci starši osebje vrtca

Uporabljeno gradivo in didaktični material: IKT, fotografije, namizne igre, plakat, revije.

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? da

Otroci radi hodimo peš

V skupini smo obeleževali tudi Dan brez avtomobila in spodbujanje k hoji ter vožnjo z kolesi, skiroji in poganjalci. Pred tem smo poiskali informacije kaj pomeni hoja in uporaba vozil brez izpušnih plinov za nas in naše zdravje ter zdravo okolje v katerem živimo. Otroci so informacije prenesli na starše in tako je večina otrok večkrat prišla v vrtec peš. V ta namen smo izdelali tudi plakat. Otroci so izrezovali sličice in jih smiselno razvrstili na željeno mesto. S tem smo na enostaven način prikazali, da imamo možnost izbire in ravno ta se prične že pri vzgajanju mlajših otrok.

Zap. št. naloge: **6**

Vsebina: izberite iz šifranta

Metoda dela: izberite iz šifranta izberite iz šifranta izberite iz šifranta

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

Čas trajanja: izberite iz šifranta Vpišite število

Ciljna skupina: izberite iz šifranta izberite iz šifranta izberite iz šifranta

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: izberite iz šifranta izberite iz šifranta izberite iz šifranta

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

Čas trajanja: izberite iz šifranta Vpišite število

Ciljna skupina: izberite iz šifranta izberite iz šifranta izberite iz šifranta

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: izberite iz šifranta izberite iz šifranta izberite iz šifranta

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

Čas trajanja: izberite iz šifranta Vpišite število

Ciljna skupina: izberite iz šifranta izberite iz šifranta izberite iz šifranta

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: izberite iz šifranta izberite iz šifranta izberite iz šifranta

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

Čas trajanja: izberite iz šifranta Vpišite število

Ciljna skupina: izberite iz šifranta izberite iz šifranta izberite iz šifranta

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: izberite iz šifranta izberite iz šifranta izberite iz šifranta

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

Čas trajanja: izberite iz šifranta Vpišite število

Ciljna skupina: izberite iz šifranta izberite iz šifranta izberite iz šifranta

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).