

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, Fulneška ul. 5

Kraj: Ljutomer

Enota vrtca: /

Naslov enote: /

Skupina: Sovice

Starost otrok: 4 - 6

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

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:	zobozdravstvena vzgoja
Metoda dela:	Demonstracija Pogovor Ogled / obisk
Zunanji izvajalci:	ZD Ljutomer
Čas trajanja:	meseci (št) 6
Ciljna skupina:	otroci izberite iz šifranta izberite iz šifranta
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	fotografije
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

Zobni alarm

Namen vključitve v program Zobni alarm je bil otrokom čim bolj približati in privzgojiti osnovne higienske navade ustne votline, jih seznaniti z ustreznimi pripomočki in jih naučiti pravilne tehnike čiščenja. Pri tem nam je bila v veliko pomoč med. sestra g. Mihaela Senčar iz ZD Ljutomer, ki je z nami izvedla štiri praktične delavnice.

1. delavnica: otroci so se naučili pravilne tehnike čiščenja zob in se seznanili z ustreznimi pripomočki za nego. Temu smo skozi celo šolsko leto dosledno sledili v skupini .

2. delavnica: otroci so spoznali anatomijo ustne votline, obenem pa izvedeli, kakšna je vloga dlesni, jezika in ustnic. Tako so se srečali s številnim novimi pojmi in se konkretnije seznanili z njihovo vlogo. Pokazali smo kateri zobki so sekalci, podočniki, ličniki in kočniki ter v pri odraslih že modrostni zobje.

3. delavnica: otroci so izvedeli, kako nastanejo zobne obloge in kakšne bolezni povzročajo. Naučili so se, kako se tem boleznim lahko izognemo na kaj vse še lahko vplivajo ipd. Otroci so ob tem zelo aktivno razmišljali in hiteli opisovati svoje prigode v zvezi z zobmi, o bolečinah in obiskih pri zobozdravniku. Tudi mi smo potem obiskali otroško zobozdravnico v ZD Ljutomer. Tam smo si ogledali njeno ordinacijo, čakalnico in zobozdravnica je vsakemu otroku preštela zobke in ob morebitni zaznavi kariesa smo potem obvestili tudi starše, ki so nam zato bili zelo hvaležni. V vrtcu smo se potem igrali tudi igro vlog, kjer so se otroci vživljali v različne vloge, risali zobozdravnico, zobno asistentko, ordinacijo čakalnico in predvsem reševalno vozilo, katerega smo si ga ob tej priložnosti lahko tudi ogledali.

4. delavnica: otroci so se seznanili s pomenom zdrave prehrane in katerim jedem se je najboljše izogniti, ne samo zaradi škodljivosti zobem ampak celotnemu telesu. To nam je potem bilo v nadaljevanju tudi izhodišče za naslednji tematski sklop o zdravi prehrani.

Zap. št. naloge:	2
Vsebina:	Zdrava prehrana
Metoda dela:	Pogovor Demonstracija Uporaba avdiovizualnih sredstev
Zunanji izvajalci:	kuharica, čebelarica, živilska inšpektorica
Čas trajanja:	meseči (št) 1
Ciljna skupina:	otroci starši izberite iz šifranta
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	splet, promocijsko gradivo, priročniki o zdravi prehrani...
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	da

Hrana od lokalne predelave do krožnika

Cilj tematskega sklopa je bil spoznavanje zdravega in varnega načina življenja. Skozi številne dejavnosti so otroci spoznavali raznoliko prehrano, nove okuse in pridobivali dobre prehranjevalne navade. Slikanica z naslovom Zakaj je Palčka pohajalčka bolet trebušček je spodbudila dodatno zanimanje o zdravi prehrani in dovolj veliko motivacijo, da smo o tem razmišljali tudi konkretno, ko smo sestavljali svoj jedilnik – primeren za otroke. V ta namen smo izdelali piramido zdrave prehrane, na katero so otroci razvrščali živila izrezana iz reklamnega materiala. Ugotovili so zelo pomembno dejstvo da je v reklamah zelo, zelo malo zdravih živil, kar je tudi res. V skupino smo povabili tudi našo kuharico Vido, ki nas je dodatno poučila o ustrezni izbiri hrane ter s skupaj z otroki pripravila smothi iz svežega lokalnega sadja. Ker je bi to mesec november, je to čas prvih prehladov in viroz. V okviru tega smo si ogledali tudi lutkovni animirani film Čiste roke za zdrave otroke. smo se temu pridružili tudi mi in v okviru tega gostili tudi lokalno čebelarico, ki nam je nazorno in z aktivnim vključevanjem otrok prikazala razvoj čebele, njihovo življenje in delo ter pomen za človeka. Prav tako smo v tem času gostili mamico – živilsko inšpektorico za pridelavo ekološke hrane. Skozi teoretična izhodišča nam je s pomočjo avdiovizualnih sredstev prikazala ustrezne in neustrezne označbe ekološko pridelane hrane, nam praktično demonstrirala ekološka in neekološka živila ob katerih smo razvijali tudi svoja osnovna čutila (vid, tip, vonj in okus). Da je naše poznavanje res temeljilo od konkretnega k teoretičnemu smo se odpeljali tudi na eko kmetijo Kosec v Mali Brebrovnik. Videli smo veliko različnih živali: konjev, pujsov, kokoši, rac do krav. Poučili smo se o ekološki pridelavi mesa, mleka in žit ter nekaj teh dobrot tudi poskusili. Številni otroci so na tovrstni kmetiji bili prvič in bili navdušeni nad živalmi, mehanizacijo in okolico. Za popestritev smo jahali tudi konje. V sklopu te teme smo počeli še vrsto drugih dejavnosti povezanih z zdravo in lokalno prehrano, kot so simbolne igre in didaktične igre Jakec kaj ješ, ipd.. Nad slednjo so otroci bili navdušeni in se jo želeli igrati večkrat hkrati pa ugotovili, da so poskusili tudi živila, ki jih z odprtimi očmi nebi.

Zap. št. naloge:	3
Vsebina:	"Varno s soncem"
Metoda dela:	Pogovor Praktično delo Uporaba avdiovizualnih sredstev
Zunanji izvajalci:	navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
Čas trajanja:	meseci (št) 1
Ciljna skupina:	otroci starši osebje vrtca
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	brošure Varno s soncem, splet
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	da

Poletje

S pomočjo različnih metod dela smo se trudili in se bomo še skozi vso poletje, ki se šele dobro začela, spodbujati otroke in njihove starše k pravilnemu samozaščitnemu ravnanju pred škodljivimi sončnimi žarki. Jutranji krogi temeljijo predvsem na pogovoru o zaščiti pred soncem, kaj vse vpliva na naše zdravje, vplivih sočnih žarkov na nas, o zaščitnih sredstvih za varovanje naše kože, oči.... Temu primerno so načrtovani koticiki in dejavnosti v nadaljevanju dneva, kjer si izdelujemo kape kot pokrivala, igramo igre vlog na temo plaže, izdelujemo in dopolnujemo plakat »Zaščita pred soncem«, dnevno spremljamo in beležimo vreme s simboli, se igramo igre sence na prostem, jih prepoznavamo, merimo, primerjamo, likovno ustvarjamo na temo poletja ipd. Naše gibanje na prostem je predvsem v času, ko je sonce najmanj nevarno, na voljo pa je vedno dovolj tekočine s katero se otroci lahko odžejajo. Poslužujemo se tudi poslušanja in branja pravljic na prostem na temo sonca: Dan na plaži, O soncu, ki ni moglo zaspati itd.. Otroke spodbujamo k redni uporabi pokrival in se igramo igre z vodo. Tudi gibalne igre, ki se vršijo prav tako na prostem so povezane predvsem s poletnimi športi ali športi na vodi, in otroke dodatno spodbujajo k razmišljanju in aktivnosti. Prepevamo tudi pesmice o poletju in se igramo različne socialne igre kot je ribič in mreža.

- Zap. št. naloge:** **4**
- Vsebina:** Varnost v prometu / na igrišču
- Metoda dela:** **Pogovor** **Ogled / obisk** **Uporaba avdiovizualnih sredstev**
- Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
- Čas trajanja:** **meseci (št)** **1**
- Ciljna skupina:** **otroci** izberite iz šifranta izberite iz šifranta
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** promocijsko gradivo Agencije za varnost v prometu, splet, slikanice
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

Promet

Z vključitvijo v projekt Pasavček in s tematskim sklopom, ki smo ga izvajali cel mesec smo otroke seznanili z varnim in zdravim načinom življenja. V ta namen smo v začetku izvedli možgansko nevihto, s katero smo dobili vpogled v predznanje otrok. Na osnovi tega smo izvajali tehniko aktivnega učenja KWL metodo. Vanjo smo zapisali vse kar vemo o prometu, kaj si želimo izvedeti in na koncu tudi svoja nova spoznanja. Otroke je tematika zelo pritegnila. Spoznavali smo različne vrste prometa, prometne znake, dvojni pomen zebre, spoznavali in usvajali pojme hiter/počasen, čist/umazan, mali veliki, polna/prazna guma ipd. Izdelali smo si improvizirano didaktično igro spomin s prometnimi znaki, ob kateri smo utrjevali posamezne prometne znake, jih preštevali, razvrščali po obliki in barvi. Igrali smo se didaktično igro Varno pot v šolo, si izdelali lastne prometne znake, katere smo potem umestili v prirejen prometni sistem s krožiščem, parkiriščem in drugimi prometnimi deležniki skozi dve igralnici. Ta dejavnost je potekala vsakodnevno in ob njej smo opazovali napredek in usvajanje znanja otrok, saj so svoje pridobljeno znanje sproti prenašali v simbolno igro nezavedno in se ob tem igrali. V sklopu projekta je bil velik poudarek na dosledni uporabi otroških varnostnih sedežev in pravilnem zapenjanju. Sodelovali smo z lokalno PP Ljutomer, ki smo si jo ogledali od znotraj, njihove prostore in vozni park. O številnih podrobnostih delovanja policistov smo izvedeli prav od njih in tudi od staršev enega izmed otrok, ki so nam prišli predstaviti poklic kriminalista v skupino. Tam smo tudi sproščeno sledili demonstraciji in pripomočkom, katere smo imeli tudi možnost preizkusiti, pomeriti ali jih samo potipati. Veliko smo se gibali na prostem, opazovali ob tem promet in se vključevali kot deležniki prometa. Gibalno smo ponazarjali gibanja različnih vozil in se pogovarjali o vplivu vremena na prometne razmere.

Zap. št. naloge: **5**

Vsebina: Zdrav način življenja

Metoda dela: **Pogovor** **Demonstracija** izberite iz šifranta

Zunanji izvajalci: /

Čas trajanja: **meseci (št)** **12**

Ciljna skupina: **otroci** **starši** **osebje vrtca**

Uporabljeno gradivo in didaktični material: navedite

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? da

Praznovanje rojstnih dni s sadnimi prigrizki

Praznovanje rojstnih dni 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. Na vidno mesto v igralnici obesimo fotografijo otroka. Slavljenec ja ta dan oblečen v slavnostni kostum in je v središču pozornosti na avtorskem stolu, okrašenem z baloni. Prižgemo tudi lampijone v obliki sovic in zatemnimo prostor. V krogu slavljenca zapojemo pesem "Rojstni dan" (Mira Voglar). Nato mu individualno čestitamo in izrazimo lepe želje. Otrok je ta dan v vrtec prinesel najljubšo pravljico, katero skupaj s starši pripoveduje ali jo starš preprosto prebere. Sledi ples sovic ob instrumentalni glasbi. Starše povabimo k prepevanju in plesu. Otrok za darilo dobi maskoto skupine – sovico iz blaga z žepkom v katerem je svinčnik in blok. Po končanem programu se pogostimo s sadjem. Pripravljamo razne sadne krožnike z zanimivimi motivi, sadna nabodala ali starši že sami pripravijo sadni aranžma, ki otroke še posebej pritegne. Otroci z veseljem posegajo po sadju, saj se straši izredno potrudijo prinašati raznoliko, sezonsko in lokalno sadje. Posamezniki vključujejo tudi že zelenjavo (mini korenček, mlade rdeče redkvice, mini paradižniki...). Otroci so brez pomislekov sprejeli sadni način praznovanja saj so ob pripravi izvorni tudi starši. Sledijo gibalne igre na prostem.

Zap. št. naloge: **6**

Vsebina: Zdrava prehrana

Metoda dela: **Pogovor Demonstracija Uporaba avdiovizualnih sredstev**

Zunanji izvajalci: čebelarka

Čas trajanja: **dni (št) 5**

Ciljna skupina: **otroci starši izberite iz šifranta**

Uporabljeno gradivo in didaktični material: navedite

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? ne

Slovenski tradicionalni zajtrk

V okviru Slovenskega tradicionalnega zajtrka smo v skupini Sovice načrtovale Teden Slovenske zdrave prehrane. Tako smo vso pozornost namenili lokalno pridelanim živilom in tako posledično kakovosti pripravljenih jedi. 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. Gostili smo tudi lokalno čebelarko, ki nam je nazorno in z aktivnim vključevanjem otrok prikazala razvoj čebele, njihovo življenje in delo ter pomen za človeka. Vse učne vsebine smo povezovali skozi različna področja kurikulumuma od plesa, umetnosti, narave, družbe do matematike, ter si ogledale tudi animirani film Ostal bom zdrav. Na dan slovenskega tradicionalnega zajtrka pa smo temo zaključili v posebno slavnostnem vzdušju ob pogrnenih mizah, instrumentalni glasbi in izključno ob lokalno pridelani hrani. Veselje in dobro voljo smo delili s prijatelji in vrstniki drugih skupin in se pridružili vseslovenskemu prepevanju pesmi Čebelar v atriju našega vrtca.

Zap. št. naloge: **7**

Vsebina: Gibanje

Metoda dela: Pogovor Praktično delo Demonstracija

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

Čas trajanja: celo šolsko leto Vpišite število

Ciljna skupina: otroci izberite iz šifranta izberite iz šifranta

Uporabljeno gradivo in didaktični material: športni rekviziti, FIT priročnik

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? ne

Mali sonček

Vključeni smo v gibalni program MALI SONČEK pod okriljem Zavoda za šport RS Planica, ki je namenjen otrokom od drugega do šestega leta starosti. 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 spozna sebe, svoje telo in okolje okrog sebe. Na osnovi tega spoznanja gibanje vsakodnevno vključujeva v načrtovanje mesečnih sklopov in dnevnih priprav. Preko vsakodnevnih gibanj, spontanah in načrtovanih, kot so jutranja razgibavanja, gibalni odmori, vadbene ure ob petkih, FIT gibalni sprehodi, bivanje na prostem smo razvijali 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. Nekateri starši so to priložnost že prepoznali tako z vidika skrbi za zdravje kot del druženja.

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).