

PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU

## POROČILO O IZVEDENIH AKTIVNOSTIH

ZA KREPITEV ZDRAVJA V ŠOLSLEM LETU 2019/20

**Navodilo:**

Izpolni vsak tim izvajak (vzgojiteljica in pomočnica vzgojiteljice)  
- ter posreduje koordinatorici programa v svojem vrtcu.

**Naziv vrtca:** Vrtec Ljutomer

**Kraj:** Ljutomer

**Enota vrtca:** Ormoška

**Naslov enote:** Ormoška 21

**Skupina:** Cicibani

**Starost otrok:** 5-6 let

**Izvajalki:**

- vzgojiteljica: **Anja Karba**

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:** Zdrava prehrana

**Metoda dela:** Pogovor      Predavanje / razlaga      Ogled / obisk

**Zunanji izvajalci:** čebelar, defektologinja z OŠ Cvetka Golarja

**Čas trajanja:** celo šolsko leto Vpišite število

**Ciljna skupina:** otroci    starši    osebje vrtca

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** Film Ostal bom zdrav, književno in elektronsko gradivo, reklamni letaki

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** da

#### **Z lokalno pridelano hrano in gibanjem do krepitev našega zdravja**

Spoznavali smo pomen lokalne prehrane. Raziskovali smo, kako pride hrana do našega krožnika ter zakaj je boljše izbira kot uvožena (tako z zdravstvenega kot ekološkega vidika). Ugotavljali smo, kateri pridelke pridelamo pri nas in katere uvozimo. Informirali smo se s posodobljeno prehrabno piramido in skušali vključiti čim več koristih sprememb v naš vsakdanjik. Spodbujali smo k poskušanju jedi, ki jih ne marajo (novinec, ki ni hotel jesti sadja in zelenjave ter otrok z dieto). Vsak dan smo zaužili sadno malico. Otrokom smo ponudili več vrst sadja. Tudi rojstne dneve smo praznovali ob sadju. Obenem pa je bilo osrednje dogajanje igranje ljudskih iger, ki so se jih igrali naši starši in stari starši. Tako smo rojstne dneve preživeli gibalno, predvsem pa smo se ob njih nasmejali, saj so res zabavne. Sodelovali smo v projektu Slovenski tradicionalni zajtrk ter zajtrkovali kot nekoč. Obiskal nas je tudi čebelar, ki nam je predstavil svoje delo ter nas podučil o koristnih učinkih medu za naše zdravje. Sodelovali smo tudi z ga. Alenko Tancoš iz OŠ Cvetka Golarja, ki nam je preko dramatizacije, v katero je vključila otroke, uprizorila življenjski cikel čebele.

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>2</b>
<b>Vsebina:</b>	Narava in varovanje okolja
<b>Metoda dela:</b>	<b>Pogovor      Praktično delo      Ogled / obisk</b>
<b>Zunanji izvajalci:</b>	Eko šola, koordinatorji projekta Eko – nahrbtnik
<b>Čas trajanja:</b>	<b>celo šolsko leto</b>
<b>Ciljna skupina:</b>	<b>otroci      starši      osebje vrtca</b>
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	Gradivo in priprave, priložene v Eko nahrbtniku, različne knjige na temo drevesa naših gozdov, naravni material: leseni podstavki, vejice, plodovi s krilci, odpadna embalaža
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	ne
<b>Drevesa jeseni in projekt Eko nahrbtnik »Zelena žabica«</b>	

Sodelovali smo v projektu Eko – nahrbtnik »Zelena žabica«. Sovpadal je s temo Drevesa jeseni, katero smo si začrtali za mesec oktober. Otroci so spoznavali drevesa, jih razvrščali med iglavce in listavce. Spoznavali smo njihove plodove. Z zanimanjem smo raziskovali gozd ter svoje novo usvojeno znanje utrjevali še s prebiranjem knjig o drevesih. Na vrtčevskem igrišču imamo javor. Otroci so med igro našli njegove plodove (letalce) in nastala je ideja, da bi nekaj ustvarili iz njih. Otroci so podajali mnenja, pogledali smo si tudi ideje na socialnem omrežju Pinterest ter tako prišli do skupnega zaključka, da bi izdelali kačje pastirje. Otroci so spoznavali, da z izdelovanjem dekoracije iz naravnega materiala, posledično vplivajo na varovanje in ohranjanje naravnega okolja. Izdelki so otroci odnesli domov, saj so bili namenjeni njihovim mamam ob praznovanju materinskega dneva. Skozi celo leto pa smo dosledno razvrščali odpadke (papir, plastika, biološki odpadki), kar so tudi naloge, ki jih skozi celo leto opravljamo v sklopu sodelovanja z EKO šolo. Lotili smo se tudi izdelave avtomobilov iz odpadne embalaže (projekt Pasavček). Tudi v umivalnici smo bili pozorni na to, da voda ni po nepotrebnem tekla. Varčni smo bili tudi z brisačami za enkratno uporabo. Uporabili smo le toliko, kolikor smo rabili. Glede varčevanja z vodo, se je vse spremenilo, ko so se v vrtcu pojavile gliste in v času, ko se je razširil korona virus tudi pri nas. Takrat smo vsakodnevno opozarjali na temeljito čiščenje rok.

**Zap. št. naloge:** **3**

**Vsebina:** Zobozdravstvena vzgoja

**Metoda dela:** **Predavanje / razlaga    Ogled / obisk    Demonstracija**

**Zunanji izvajalci:** Zdravstveni dom Ljutomer (Mihaela Senčar, med. sestra; Alenka Zima, dr. dent. med.)

**Čas trajanja:** **celo šolsko leto**

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

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:**                      prospekti in internetne vsebine, pripomočki za prikaz pravilne tehnike ščetkanja, maskoti Lili in Luka; gradivo z NIJZ – kratki film o umivanju zob: Zdravi zobki

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?**                      ne

#### **Projekt Zobni alarm**

Otroci so spoznavali pomen temeljite ustne higiene. Ga. Mihaela Senčar, med. sestra iz ZD Ljutomer, jim je demonstrirala pravilno tehniko držanja zobne ščetke in ščetkanja zob. Otroci so dobili ščetke. V vrtcu smo nato celo leto ščetkali in vadili »sončke in žaganje« ter utrjevali pravilno tehniko. Pogovarjali smo se o mlečnih in stalni zobeh. Poudarek je bil tudi na hrani, ki spodbuja tvorjenje kariesa. Otroci so tudi obiskali zobno ambulanto. Zobozdravnico, ga. Alenko Zima, je z njimi vodila pogovor o ustrezni ustni higieni in preverila, koliko znanja so osvojili tekom izvajanja projekta v vrtcu. Brez težav so čisto vsi pristali na pregled zob, kar je pozitivna plat tega projekta. Ob zaključku projekta, sta jih obiskala tudi Lili in Luka, maskoti, ki sta jim podelili priznanja za uspešno opravljen projekt.

- Zap. št. naloge:** **4**
- Vsebina:** Varnost v prometu / na igrišču
- Metoda dela:** Pogovor      Ogled / obisk      Razstava
- Zunanji izvajalci:** sodelovanje z Javno agencijo Republike Slovenije za varnost prometa
- Čas trajanja:** celo šolsko leto
- Ciljna skupina:** otroci    starši    izberite iz šifranta
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** Knjižica Pasavček, merilni trak, pobarvanke, štempiljke, avtosedež, različna literatura na temo promet, izdelani prometni znaki...
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

#### Projekt Pasavček

V sklopu projekta smo izvedli veliko aktivnosti, preko katerih so otroci spoznavali, kako biti varni med vožnjo ter tudi takrat, kadar smo udeleženi v prometu kot pešci. K sodelovanju smo povabili tudi policistki iz Policijske postaje Ljutomer, ki sta nam razložili, kakšen je ustrezen otroški avto sedež. Seznanili sta jih z več vrstami le-teh (od jajčke do jahača). Demonstrirali sta, kako morajo biti otroci pravilni pripeti. Pogovor je tekel tudi o pravilnem prečkanju ceste, prepoznavanju nevarnih situacij v prometu, o upoštevanju prometnih predpisov... Ogledali smo si tudi policijsko postajo in policijske avtomobile. Na sprehodih smo bili še bolj pozorni na promet. Ustavljali smo se ob znakih, se pogovarjali o njih. Največ pozornosti smo namenili pravilnemu prečkanju ceste čez prehod za pešce. V sklopu projekta smo izdelali tudi avtomobile iz odpadne embalaže. Imeli smo tudi dan odprtih vrat. Skozi igralnico in garderobo smo si naredili poligon ter nanj postavili prometne znake. Nato pa se z različnimi vozili podali na vožnjo in upoštevali prometne predpise. V knjižnem kotičku smo imeli na voljo veliko slikanic na temo promet. Zapisali smo KWL tabelo o varnosti v prometu. V njej smo predstavili svoje znanje, torej, kaj že vemo o tej temi, kaj želimo izvedeti in kaj smo se ob koncu tudi naučili. Rezultate naših dejavnosti smo tudi razstavili v preddverju vrtca.

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>5</b>
<b>Vsebina:</b>	Gibanje
<b>Metoda dela:</b>	<b>Demonstracija Pogovor Praktično delo</b>
<b>Zunanji izvajalci:</b>	Koordinatorji – FIT Slovenija in Mali sonček, Atletska zveza Slovenije, Plesna šola Urška, Športna zveza Ljutomer
<b>Čas trajanja:</b>	celo šolsko leto <u>Vpišite število</u>
<b>Ciljna skupina:</b>	otroci starši osebje vrtca
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	športni rekviziti, pohvale in medalje
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	ne

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

Gibanju dajemo celo leto velik poudarek. Pridružili smo se številnim projektom in aktivnostim, ki spodbujajo gibanje. V okviru Evropskega tedna mobilnosti smo izvedli gibalni dopoldan pod sloganom »Svet se vrti«. Otroci so prišli v vrtec s kolesi in skiroji, nato so se z njimi vozili okrog vrtca. Pridružili smo se prireditvi na glavnem trgu in zaplesali s plesno učiteljico iz Plesne šole Urška. Z učenci 1. razredov OŠ smo sodelovali na Palčkovem pohodu. Izvedli smo tudi družinski orientacijski pohod v Babji Ložič ter kolesarjenje do čistilne naprave. V sklopu projekta Simbioza giba, smo izvedli vadbeno uro s padalom. Pridružili smo se tudi akciji – najbolj množični tek otrok v Sloveniji (Atletska zveza Slovenije) in se pomerili v teku na stadionu. Obeležili smo tudi svetovni dan hoje ter se podali na daljši sprehod. Prav tako smo v vrtec prišli peš ob dnevu brez avtomobila (Fit-Slovenija). Poudarek smo dali gibalnim vsebinah tudi ob svetovnem dnevu strpnosti. Sodelovali smo tudi na prireditvi Miniolimpijada, ki jo je organizirala Športna zveza Ljutomer. Skozi celo leto smo izvajali aktivnosti, katere spadajo v športni program Mali sonček. Izvajali smo jutranja razgibavanja z različnimi športnimi pripomočki in tematsko obarvane vadbene ure. V primeru lepega vremena, smo poskušali čim več teh dejavnosti izvesti zunaj, na svežem zraku. Strokovne delavke smo se udeležile dveh strokovnih aktivov s področja gibanja (FIT delavnica) ter celo leto aktivno sodelovale v projektu Promocija zdravja. Izvajali smo jutranja razgibavanja z različnimi športnimi pripomočki in tematsko obarvane vadbene ure. V primeru lepega vremena, smo poskušali čim več teh dejavnosti izvesti zunaj, na svežem zraku. Sodelovali

**Zap. št. naloge:** **6**

**Vsebina:** Osebna higiena

**Metoda dela:** Pogovor      Demonstracija      Praktično delo

**Zunanji izvajalci:** izvajalci projekta Zobni alarm (omenjeni prej)

**Čas trajanja:** celo šolsko leto Vpišite število

**Ciljna skupina:** otroci    starši    osebje vrtca

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** film Čiste roke za zdrave otroke - NIJZ, kratki film o umivanju rok – NIJZ; kratki film Čisti zobki – NIJZ; slikanice in brošure o negi telesa, odpadna embalaža v kozmetičnem, frizerskem kotičku in zdravniškem kotičku

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?**      da

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

Opišite aktivnost (cca 200 besed).

Skozi celo šolsko leto namenjamo zelo velik poudarek ravno skrbi za osebno higieno. Umivanje rok in čiščenje miz pred in po obroku, je obvezno. Prav tako so otroci večji umivanja rok po uporabi stranišča, likovnega materiala, peskovnika... Dežurni otroci skrbijo, da vsak otrok pri obroku dobi prtiček ter nanj položijo pribor. Otroci so pričeli s samostojno osebno higieno po veliki potrebi. Kot sem opisala že zgoraj, smo sodelovali v projektu Zobni alarm ter skozi celo leto posvečali pozornost pravilni tehniki ščetkanja zob. Ogledali smo si film Čisti zobki. Obiskali smo tudi zobno ambulanto, kjer je zobozdravnica otrokom pregledala zobe. V času prehladov smo jih opominjali, da so kihnili v rokav, ne v dlan ter jih spodbujali k pogostejšemu umivanju rok z milom. Poudarek smo dali pravilni tehniki umivanja rok. Ogledali smo si filma s spletne strani NIJZ glede umivanja rok. Starše smo pogosto informirali glede higiene, ko so se pojavile gliste in korona virus. Otroke smo opominjale na dosledno striženje nohtov. Otroci so se redno preoblačili v sveža oblačila, če so se spotili (gibalne dejavnosti v igralnici in na prostem).

**Zap. št. naloge:** **7**

**Vsebina:** Svetovni dnevi povezani z zdravjem

**Metoda dela:** Pogovor Praktično delo Ogled / obisk

**Zunanji izvajalci:** FIT Slovenija, Eko šola, lokalna skupnost

**Čas trajanja:** celo šolsko leto

**Ciljna skupina:** otroci osebje vrtca starši

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** športni pripomočki, kolesa, slikanice, revije, likovni material, film Dobili bomo dojenčka

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

Opišite aktivnost (cca 200 besed).

**Celo leto smo sledili različnim svetovnim dnevom, povezanim z zdravjem (tako neposredno kot posredno). V sklopu Evropskega tedna mobilnosti smo obeležili dan brez avtomobila in izvedli več gibalnih aktivnosti– »Svet se vrti«, palčkov pohod, plesna dejavnost na glavnem trgu s plesno šolo Urška, družinski orientacijski pohod in kolesarjenje. Obeležili smo svetovni dan hoje in izvedli orientacijskega pohoda. Ob svetovnem dnevu strpnosti, smo izvedli tematsko obarvano vadbeno uro. Ob svetovnem dnevu hrane, smo se pogovarjali o pomenu lokalne prehrane in o dejstvu, koliko ljudi na svetu vsak dan umre zaradi lakote.**



**Zap. št. naloge:** **8**

**Vsebina:** "Varno s soncem"

**Metoda dela:** **Praktično delo Pogovor Demonstracija**

**Zunanji izvajalci:** NIJZ, starši

**Čas trajanja:** **mesec september** Vpišite število

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

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** knjižica Varno s soncem, pobarvanka Ko sem v naravi, zaščitna krema z visokim faktorjem, film o ozonu, ustrezna oblačila, pokrivalo, sončna očala

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** da

V mesecih, ko je sevanje UV sončnih žarkov, najmočnejše, namenimo temi varovanja našega telesa, največ časa. V ta namen smo prebrali knjižico Varno s soncem. Spoznavali smo, kje vse smo izpostavljeni UV sevanju. Ne samo ob obali in bazenu, ampak tudi na našem igrišču, na poti do vrtca itd. Spoznali smo, da naše telo dobi dovolj vitamina D, če smo na soncu 5-15 minut, tri-krat tedensko. Ogledali smo si film o ozonu. Razmišljali smo o tem, kako se ustrezno zaščititi. Spoznali smo, da je pomembno, da so kratki rokami in hlače dovolj dolgi, da glavo zaščitimo s klobukom ter si nadenemo očala, ki morajo biti kakovostna. Ven smo se odpravili zgodaj dopoldne in pozno popoldne. Zadrževali smo se v senci dreves oziroma senčil. Nismo pa pozabili tudi na nanos zaščitne kreme z visokim faktorjem. V poletnih mesecih bomo še posebej pazljivi, da bomo spili dovolj tekočine. Pogosteje se bomo posluževali vodnih dejavnosti, ob katerih se bomo osvežili.

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).