

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 Nova Gorica

Kraj: Kidričeva 34c, 5000 Nova Gorica

Enota vrtca: CICIBAN

Naslov enote: Cankarjeva 1

Skupina: Mavrični palčki

Starost otrok: 5 -6 let

Izvajalki:

- vzgojiteljica:

Nevenka BOŠKIN

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: **Andreja FAGANELI** do 31.12.2018 , **Maša TOMAŽIČ** od **1.1.2019**

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: **Pogovor Demonstracija** izberite iz šifranta

Zunanji izvajalci: ZD Nova Gorica, medicinska sestra za zobno preventivo

Čas trajanja: **6 x obisk medicinske sestre** izvajala od oktobra do konec junija

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

Uporabljeno gradivo in didaktični material: Zgodba »Šim in Zara zobna miška« lutke, puzzle, pripomoček za prikaz sestave naših ust, zob..

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? ne

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

----Program so izvajale medicinski sestre zobne preventive. Vsa sredstva in potrebno učno gradivo sta prinesli s seboj. Ob vsakem njihovem obisku v skupino in ob pregledu zob je vsak otrok v svojo knjižico dobil ustrezno štampiljko in morebitno pripombo ali pohvalo. Starši so morali vsakokrat podpisati, da so seznanjeni s čistočo zob njihovih otrok. Ob koncu šolskega leta so otroci dobili priznanja za umivanje zob.----V skupini smo čiščenje zob izvajali vsaki dan po zajtrku. Strokovna delavka je bila vedno prisotna v umivalnici in nadzorovala umivanje zob. V drugi polovici šolskega leta je bil vsaki dan eden izmed otrok zadolžen za delitev zobne paste. V umivalnici smo imeli na vidnem mestu plakat o pravilnem umivanju zob.

Zap. št. naloge: **2**

Vsebina: Zdrava prehrana

Metoda dela: Pogovor Demonstracija Predavanje / razlaga

Zunanji izvajalci: /

Čas trajanja: celo šolsko leto Vpišite število

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

Uporabljeno gradivo in didaktični material: reklamno gradivo, sadje, zelenjava

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? ne

ZDRAVA PREHRANA SKRBI TUDI ZA NAŠE ZDRAVJE

-----O zdravem prehranjevanju smo se pogovarjali tekom celega šolskega leta. Najprej smo spoznali kaj spada med zdravo in kaj med nezdravo hrano (Otroci so izrezovali hrano, ki jim je všeč, slike pa nato prilepili na plakat. Ob plakatu smo se pogovorili in označili zdravo in nezdravo hrano). Zdravo hrano smo spoznavali v povezavi z letnimi časi. Izdelovali smo plakate, jo spoznavali s pomočjo čutil, obiskali tržnico. Otroke sva spodbujale k zdravemu prehranjevanju in okušanju hrane, ki je ne poznajo. Napredek se je poznal pri uživanju zelenjave. Na sprehodih smo si ogledovali vrtove, poimenovali vrtnine. --

---Spodbujale sva jih k kulturi prehranjevanja: tih govor, dežurni: delitev pribora, kultura delitve hrane – imamo samopostežen zajtrk in kosilo, uporaba pribora, polna usta, sedenje pri prehranjevanju, uživanju raznovrstne prehrane.....

Zap. št. naloge: **3**

Vsebina: Osebna higiena

Metoda dela: Demonstracija Pogovorizberite iz šifranta

Zunanji izvajalci: /

Čas trajanja: celo šolsko leto Vpišite število

Ciljna skupina: izberite iz šifranta izberite iz šifrantaizberite iz šifranta

Uporabljeno gradivo in didaktični material: slikovno gradivo: pravilno umivanje rok, zob

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? ne

ČISTE ROKE – VIR ZDRAVJA

-----Pogovarjali smo se o pomenu umivanja rok, zob, postopka kihanja. S pomočjo plakata smo se seznanili s pravilnim umivanjem rok. Po demonstraciji so otroci poskusili sami.-----Spodbujali smo jih vedno k pravilnemu umivanju rok, pravilnemu kihanju in umivanju zob. V povezavi s pravilnim kihanjem, sem jih seznanila s pomenom in namenom umivanja rok po kihanju v dlan. Med letom smo večkrat preverjale, kako upoštevajo navodila. Plakati namenjeni osebni higieni so bili celo šolsko leto na vidnem mestu v igralnici, na panoju pred igralnico pa so bili občasno na vpogled. Npr: plakat pravilnega kihanja je bil na panoju pred igralnico ves čas obdobja prehladov,..).
-----Okoljski vidik: uporaba papirnatih brisač, koliko, kam odvržemo, postopek brisanja rok, recikliranje papirja,..

Zap. št. naloge: **4**

Vsebina: "Varno s soncem"

Metoda dela: Pogovor Ogled / obisk Predavanje / razlaga

Zunanji izvajalci: /

Čas trajanja: meseci (št) 2 maj junij

Ciljna skupina: izberite iz šifranta starši izberite iz šifranta

Uporabljeno gradivo in didaktični material: zloženke, slikovni material, sredstva (kapa, dežnik, krema za mazanje,..)

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? da

ZAKAJ IN KAKO SE MORAMO ZAVAROVATI PRED SONCEM

V zgodnjih pomladnih dnevih, ko je postajalo vse bolj vroče, sem še pred pričetkom projekta otroke in starše opozorila na nošenje pokrival v vrtec. Projekt smo pričeli s pogovorom ob plakatu, zloženko in sredstvi, ki so potrebna, da se ustrezno zaščitimo pred soncem. Na igrišču smo se zadrževali v senci, nosili smo pokrivala. Po pogovoru so otroci narisali, kako in s čim se zavarujejo pred soncem. Otroke smo spodbujale k pitju. Ker smo v okviru projekta govorili o soncu pred katerim se moramo zaščititi, torej o soncu v negativnem pomenu, smo se pogovarjali tudi o pomenu sonca, svetlobe, toplote brez katerega ne bi bilo pogojev za razvoj, rast, obstoj živih bitij.

Zap. št. naloge:	5
Vsebina:	Varnost v prometu / na igrišču
Metoda dela:	Pogovor DemonstracijaOgled / obisk
Zunanji izvajalci:	MOND, DRUŠTVA, AMZS, ZDRAVSTVENI DOM,...
Čas trajanja:	celo šolsko leto <u>Vpišite število</u>
Ciljna skupina:	izberite iz šifranta izberite iz šifrantaizberite iz šifranta
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	slikovni material
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

SKRB ZA MOJO VARNOST IN VARNOST DRUGIH

Aktivnosti smo izvajali na sprehodih, pred bivanjem na prostem, v telovadnici in igralnici. Za pogovor smo izkoristili tudi situacije, ki bi lahko bile nevarne. V pogovor je bila vedno vključena tudi razlaga, zakaj so lahko določena dejanja lahko nevarna, kakšne so lahko posledice. V Evropskem tednu mobilnosti smo si ogledali aktivnosti, ki jih je pripravil MONG, AMZS, Zdravstveni dom...Z udeležbo na Dan brez avtomobila smo zaključili načrtovane dejavnosti v povezavi z Evropskim tednom mobilnosti.

---- Projekt: Trajnostna pot – moja izbira. Seznanili smo se z vplivom prometa na okolje, alternativnimi oblikami transporta in njihovimi prednostmi.

Zap. št. naloge: **6**

Vsebina: Vodilna nit - Medgeneracijsko sodelovanje: Gibanje

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

Zunanji izvajalci: ŠD Sonček, enota Ciciban v sodelovanju s Šolo zdravja

Čas trajanja: celo šolsko leto Vpišite število

Ciljna skupina: izberite iz šifranta **staršidru**go

Uporabljeno gradivo in didaktični material: telovadni rekviziti

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? ne

GIBANJE ZA ZDRAVJE

Gibanje se je v skupini izvajalo vsakodnevno v obliki jutranjih gibalnih minut, vadbene ure, sprehoda, igre na igrišču, atriju.. Seznanjali smo se z gibalnimi igrami, spoznavali telovadne rekvizite, športe. Vadbena ura se je izvajala enkrat tedensko, gibalne minutke vsak dan takoj po zajtrku. ---Na nivoju enote smo dvakrat izvedli skupno razgibanje na igrišču s članicami Šole zdravja. K razgibanju smo povabile tudi starše in stare starše in tako krepile medgeneracijsko sodelovanje. ---Stari starši, starši skupine Mavrični palčki so bili povabljeni v skupino za izvedbo » Sedečega pohoda na Škabrijel«. Prisotne so bile tudi članice Šole zdravja. ---Vključeni smo bili v program Mali sonček. ----Na nivoju enote je vsaka skupina izvedla Gibalno ritmične in pravljичne urice v povezavi s kulturno dediščino. ---- Dvakrat smo izvedli gibanje. Ples ob glasbi pod vodstvom profesionalnega plesalca g, Mihe Perata. ---Sodelovali smo v Mini olimpijadi v organizaciji Javnega zavoda za šport Nova Gorica. ----Sodelovanje z Junior club v predstavitvi telovadbe za predšolske otroke. ----Plavalni tečaj z Mika šport. Poleg pomena gibanja pa smo pozornost vedno posvečale k varnemu izvajanju gibalnih aktivnosti. ---- Izvajanje programa Mali sonček.

Zap. št. naloge: **7**

Vsebina: **Zdrav način življenja**

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

Zunanji izvajalci: ZD N. Gorica

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

Ciljna skupina: otroci

Uporabljeno gradivo in didaktični material: slikovno gradivo, športni rekviziti, hrana

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? ne

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

O temi Zdrav način življenja smo se pogovarjali celo šolsko leto in jo vključevali v vsa področja dejavnosti. S pomočjo različnih vsebin smo otroke spodbujale k zdravemu načinu življenja, razmišljanju, zakaj ni vse zdravo in kakšne so lahko posledice. Poleg osveščanja o zdravem načinu življenja, sem otroke tudi seznanila z dejstvom, da za lastno zdravje in varnost moramo poskrbeti najprej sami. Rojstne dneve smo praznovali brez slaščic. Otroke nisem nagrajevala z njimi, otroke in starše pa naučila, da jih ne nosijo v skupino.

-----Na igrišču smo izvedli razgibavanje v katerem so sodelovali vsi otroci enote Ciciban, članice Šole zdravja, povabljeni pa so bili tudi stari starši in starši.

Po zaključen skupnem razgibavanju so otroci in strokovni delavki skupine Mavričnih palčkov, svetovalna delavka Vrtca N. Gorica, stari starši in starši v telovadnici enote pod vodstvom svetovalne delavke izvedle še sedečo obliko razgibavanja z naslovom« Sedeči pohod na Škabrijel«

-----V skupini smo imeli delavnico z naslovom: »Zakaj grem na zdravniški pregled. » Tematsko sicer ni bila povsem povezana z zdravim načinom življenja, vendar se je vsebinsko prepletala tudi z zdravjem otrok pred vstopom v šolo.

Zap. št. naloge: **8**

Vsebina: Narava in varovanje okolja

Metoda dela: Pogovor Ogled / obisk izberite iz šifranta

Zunanji izvajalci: /

Čas trajanja: celo šolsko leto Vpišite število

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

Uporabljeno gradivo in didaktični material: slikovni material, neposredno opazovanje

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? ne

TUDI NAŠE OKOLJE LAHKO ZBOLI

Skrb za varovanje našega okolja smo povezovali najpogosteje ob pogovoru, kaj potrebujejo živa bitja za življenje in ob situacijah, ki so bile v nasprotju z varovanjem okolja. Skrb za okolje smo izvajali načrtovano v največji meri pa je bilo nenačrtovano, priložnostno. Seznanili smo se pomenom in načinom varovanja okolja za življenje in obstoj živih bitij na Zemlji.

----Z varovanjem okolja smo povezali tudi ločevanje odpadkov, recikliranje, v povezavi z osebno higieno, sem otroke opozarjala glede porabe papirnatih brisač, vode...

Zap. št. naloge: 9

Vsebina: Duševno zdravje, čustvena inteligenca

Metoda dela: Pogovor Demonstracija izberite iz šifranta

Zunanji izvajalci: svetovalna delavka vrtca

Čas trajanja: celo šolsko leto Vpišite število

Ciljna skupina: otroci osebje vrtca starši izberite iz šifranta

Uporabljeno gradivo in didaktični material: čustvena inteligenca: zgodbe, pravljice,
ustvarjanje konfliktnih situacij in njihovo reševanje

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? ne

Skrb za dobro počutje

Prednostno nalogo skupine v uvajalnem obdobju Skrb za dobro počutje otrok, staršev in strokovnih delavk smo izvajali celo šolsko leto. Otrokom se je krepilo pozitivno samopodobo, spoštovanje sebe in drugih, dobro čustveno počutje, občutek sprejetosti in varnosti,..

Čustvena inteligenca: S svetovalno delavko vrtca smo nadaljevale z lanskoletnim izvajanjem dejavnosti v povezavi s čustveno inteligenco. Delo je potekalo s pomočjo zgodbic, pravljic, iger, igranih konfliktnih situacij z iskanjem ustreznih rešitev situacij.....Otroke sva seznanjali z doživljanjem , izražanjem, prepoznavanjem čustev ter reševanjem konfliktov.

Zap. št. naloge: **10**

Vsebina: **MEDGENERACIJSKO DRUŽENJE**

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

Zunanji izvajalci: Šola zdravja, Dom upokojencev N.G.

Čas trajanja: **5** Vpišite število

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

Uporabljeno gradivo in didaktični material: navedite

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? ne

EN, DVA TRI GIBAJMO SE VSI

Skupno razgibavanje s članicami Šole zdravja 2x

»SEDEČI POHOD NA ŠKABRIJEL« **svetovni dan povezan z zdravjem Svetovni dan zdravja**

NOVOLETNA DELAVNICA

Vključevanje stari staršev v skupno izdelovanje novoletnih okraskov z vnuki-njami.

PEKA PIŠKOTOV

Mama nam je predstavila postopek peke piškotov.

SPREHOD ZA SPOMIN – svetovni dan povezan z zdravjem

Svetovni dan Alzheimerjeve bolezni

Urejanje igrišča s starimi starši