

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 34 c, Nova Gorica

Enota vrtca: KEKEC

Naslov enote: CANKARJEVA ULICA 66, NOVA GORICA

Skupina: METULJI

Starost otrok: 5-6 LET

Izvajalki:

- vzgojiteljica: **KARMEN POLANC**

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: **NAJA OBLAK**

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

da

da

Če DA vpišite številko potrdila

Če DA vpišite številko potrdila

Zap. št. naloge: **1**

Vsebina: Zdrava prehrana

Metoda dela: Opazovanje, pogovori, razlage, samoiniciativnosti, praktično delo

Zunanji izvajalci: ne

Čas trajanja: september 2018

Ciljna skupina: otroci iz oddelka in starši

Uporabljeno gradivo in didaktični material: Knjige o bontonu, knjige o sadju, knjige o zelenjavi, papir, karton, serviete, folija za plastificiranje, zgibanke, pogovor starš –otrok, pisanje izjav otrok

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? ne

BONTON PREHRANJEVANJA

V mesecu septembru smo znotraj oddelka izvajale aktivnosti na temo **BONTON PREHRANJEVANJA**. Na to temo smo z otroki in starši izvajali različne dejavnosti, ki so vključevale pogovore o odnosu do hrane (pogovori znotraj skupine, pogovori starš- otrok v domačem okolju), skupaj z otroki smo prebirali knjige o bontonu, zdravi prehrani, strukturi sadja in zelenjave, ter pomembnost njihovega uživanja. Izjave otrok na to temo smo zapisovale in jih predstavile staršem na oglasni deski skupine. Z pomočjo odpadnega materiala si je vsak otrok v skupini izdelal pogrinjek, na katerega si je tekom leta postregel hrano in pripravil pribor. Poskrbeli smo, da je bila ob otrokovem rojstnem dnevu praznično okrašena miza, da otroci so rojstne dneve praznovali na zdrav način (prinesli so sadje, majhne pozornosti za otroke , pobarvanke, ples z glasbo, različne igre, itd.). Čez celo leto smo otroke navajali na primeren bonton pri mizi, pravilno uporabo pribora,..

Zap. št. naloge:	2
Vsebina:	Zdrava prehrana
Metoda dela:	Opazovanje, praktično delo, eksperimentiranje, risanje po opazovanju,
Zunanji izvajalci:	ne
Čas trajanja:	oktober 2018
Ciljna skupina:	otroci iz oddelka in starši
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	Didaktična igra: » Kaj jem, kaj okušam?«, sadje, zelenjava, naravni in odpadni material, pravljice, dramatizacije.
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

PREPOZNAVANJE HRANE

V mesecu oktobru smo znotraj skupine izvajale dejavnosti na temo prepoznavanja hrane. Z otroci smo v jutranjem krogu se igrali didaktično igro: » Kaj jem, kaj okušam?« z uporabo koščkov sadja. Otrok zapre oči in si izbere košček sadja, ki smo ga vzgojiteljice narezale, položi si ga v usta in pri tem opisuje, kaj je okušal in poizkuša ugotoviti, katero sadje je zaužil. Temo smo nato nadaljevale z pogovorom v jutranjem krogu. Z otroci smo se pogovarjali o okušanju različnega sadja, katero sadje jim je všeč, kje to sadje raste,..itd. Skupaj z otroki smo se odpravile tudi na tržnico, tam smo si ogledali različno sadje in zelenjavo, skupaj smo jih poimenovali, v pomoč so nam bile branjevke, katere smo vprašali za nasvet. Iz odpadnega materiala smo izdelovali in izrezovali različno sadje, opazovali in risali smo prerez različnega sadja. Skupaj z otroci smo izvedeli dramatizacijo zgodbe » Sadni prepir«. Izvedle smo čutno pot občutenja, okušanja in vonjanja različnega sadja in zelenjave. V sklopu vsakodnevnih gibalnih minut smo se z otroci igrali didaktično igro : » Lisica kaj ješ?«, in » Ali je že pečen kruh?«. Ker smo strokovne delavke opazile, da otrokom povzroča težavo uživanje hrane, ki vsebujejo pečke in koščice, smo otroke navajale na pravilno uživanje le te. Da bi otrokom približale uživanje sadja, smo si skupaj z otroci pripravili sadno kupo in sadni čaj. Ob pripravi na popoldanski počitek smo otrokom prebirale pravljico » Miha Dobrojedeč« (S. Barbalarga)

Zap. št. naloge: **3**

Vsebina: Vodilna nit – Medgeneracijsko sodelovanje

Metoda dela: Ogled, pogovor, zbiranje, prinašanje, sortiranje, urejanje

Zunanji izvajalci: starši, stari starši

Čas trajanja: September, oktober, november

Ciljna skupina: otroci, starši, stari starši, ostali obiskovalci

Uporabljeno gradivo in didaktični material: zbiranje jesenskih pridelkov in plodov, izrezovanje slik iz reviji, Dramatizacija: » Debeli repa«, in » Razbita buča«, slikanje jeseni, priprava razstave, kuhanje bučne juhe, izdelovanje iz plodov in naravnega materiala, sortiranje, klasificiranje

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? ne

JESENSKI PLODOVI IN PRIDELKI

V jesenskem času smo v enoti z pomočjo, staršev in starih staršev zbirali jesenske plodove z katerimi smo naposled okrasili enoto in izdelali jesensko dekoracijo. Iz prejetih plodov smo v oddelku izdelali različne slike in figurice. Skupaj z otroki smo v dopoldanskem času sortirali, preštevali in klasificirali različne plodove, se o njih pogovarjali, jih opazovali in risali. Z jesenskimi plodovi in semeni smo ustvarjali različne zvoke in jih med seboj primerjali. Uprizorili smo ples z divjimi kostanji in listi. Izvedli smo različne jesenske pohode. Opazovali smo spreminjanje gozda in zvoke v naravi. Pri tem smo poudarjali tudi skrb za naravo. Vzgojiteljice so otrokom pripravile dramatizacijo » Razbita buča«, kar je bil povod, da so otroci predlagali kuhanje bučne juhe. Znotraj enote smo mlajšim otrokom zaigrali igrico » Debeli repa«.

Zap. št. naloge: **4**

Vsebina: Zobozdravstvena vzgoja

Metoda dela: opazovanje, urjenje, demonstracija, ogled , praktično delo

Zunanji izvajalci: Zdravstveni dom Nova Gorica

Čas trajanja: celo šolsko leto

Ciljna skupina: otroci iz oddelka

Uporabljeno gradivo in didaktični material: Dramatizacija » Zobki«, ogled filma, predstavitev pravilnega umivanja zob, obisk maskot, prejemanje pisem zobne vile Mile, Beleženje čistosti zob, obisk zobozdravstvenih delavk.

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? ne

ZOBOZDRAVSTVENA PREVENTIVA

Tekom celega šolskega leta smo se povezovali z zobozdravstvenimi delavci Zdravstvenega doma Nova Gorica. V oddelku so nam predstavili pravilno umivanje zob, ogledali smo si tudi film o zobeh, pogovarjali smo se o pravilni prehrani, ki je potrebna za zdravje zob, zobe smo tudi poimenovali, ter jih znotraj oddelka vsaki dan po malici tudi umivali. V oddelku so nas obiskale tudi maskote (Mišek Tim in Miška Zara). Tekom celega leta smo prejeli v oddelku pisma Zobne vile Mile, ki nas je opominjala na nego zob in nas spodbujala , da smo pri tem čim bolj dosledni. Enkrat mesečno smo v oddelku gostili zobozdravstvene delavce, ki so otrokom pregledovali zobe in uspešnost njihovega umivanja zapisovali v knjižice, ki so jih otroci konec leta nesli domov.

- Zap. št. naloge:** 5
- Vsebina:** Zdrav način življenja
- Metoda dela:** pogovor, praktično delo, opazovanje, izdelovanje, eksperimentiranje.
- Zunanji izvajalci:** Gasilci, medicinska sestra, policija, Šola zdravja, reševalci
- Čas trajanja:** Januar - April
- Ciljna skupina:** Otroci v oddelku, starši, stari starši, zunanji obiskovalci
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** Ogled gasilskega doma, ogled policijske postaje, ogled reševalnega vozila, predstavitev » ZAKAJ GREMO NA SISTEMATSKI PREGLED?, SVETLOBNA KOCKA, RENTGENSKI POSNETKI, IGRA ZDRAVNIK, delovni listi
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

SKRB ZA ZDRAVJE, VARNOST

V mesecu januarju smo skupaj z Zdravstvenim domov Nova Gorica in pomočjo medicinske sestre obravnavali temo » ZAKAJ GREM NA SISTEMATSKI PREGLED?«. Znotraj tega projekta smo reševali delovne liste, opazovali rentgenske posnetke na svetlobni kocki. Na to temo smo v oddelku pripravili igralni kotiček – Zdravnik, katerega so se otroci zelo radi posluževali. V spomladanskem času smo si ogledali tudi gasilsko postajo v Novi Gorici. V ta namen smo preizkusili različna orodja, ki so potrebna pri reševanjih, vozili smo se tudi z dvigalom in oblekli gasilsko opremo, poizkušali smo tudi z pravilnim gašenjem in se podučili o reagiranju v primeru požara. Obiskali smo tudi policijsko postajo v Novi Gorici, kjer so nas policisti podučili o pravilnem vključevanju v promet, o prometni varnosti, prepoznavanju opozorilnih tabel in znakov, ter kdaj je pomembno obvestiti policijo. Ker imamo v skupini očeta, ki je zaposlen kot reševalec, smo ga prosili, če bi nam predstavil tudi njegov poklic. Skupaj še z enim sodelavcem so pripeljali v vrtec reševalno vozilo in nam predstavili opremo, ki je v njem. Otrokom so merili pritisk, poslušali srce, pregledali uho,...itd. V pomladnih mesecih smo z otroki izvedeli veliko pohodov za zdravje, namesto čaja smo pili vodo in otroke spodbujali k vsakodnevnom razgibavanju na prostem. Tekom celega šolskega leta smo se trudili za medsebojno dobro počutje in zdravje.

Zap. št. naloge:	6
Vsebina:	Duševno zdravje: Pohod za spomin
Metoda dela:	razlaga, pohod
Zunanji izvajalci:	Dom starejših občanov Nova Gorica- Društvo spominčica
Čas trajanja:	1 teden
Ciljna skupina:	Otroci iz oddelka, starši
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	prosojnice in fotografije o demenci, knjige
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

POMOČ LJUDEM Z DEMENCO

Kot vsako leto Društvo Spominčica organizira po ulicah Nove Gorice pohod za spomin ob svetovnem dnevu Alzahjmerjeve bolezni, katerega se po navadi udeležimo tudi otroci iz enote Kekec. Ker smo v letošnjem letu delale v oddelku z starejšimi otroci in tudi sama zaključujem magistrski študij iz Psihosocialne smeri, se nam je zdelo primerno, da otrokom obrazložimo pomen preventive in pomoči ljudem z demenco. Za boljšo orientacijo smo otrokom obrazložile namen udeležitve na pohodu. Nato sem preko slik in knjig otrokom predstavila možgane, njihovo delovanje in pomen. Prikazala sem jim, kako do demence pride, kakšne ima posledice, kako jo lahko zdravimo, ali preprečujemo. Skupaj z otroci pa smo izvedli tudi različne teste, ki nam pomagajo prepoznati demenco in nam pomagajo okrepiti naše možgane in njihovo delovanje.

Zap. št. naloge:	7
Vsebina:	Duševno zdravje
Metoda dela:	pogovor, obisk, praktično delo
Zunanji izvajalci:	DRUŠTVO OZARA SLOVENIJA- ENOTA NOVA GORICA
Čas trajanja:	September- Marec
Ciljna skupina:	otroci iz oddelka
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	risbice, dramatizacija, knjige,
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

NAŠ ODNOS DO DRUGAČNIH LJUDI

Kot prostovoljka v Društvo Ozara Nova Gorica, sem izrazila željo in podala idejo, da bi otroke iz oddelka lahko povezali z uporabniki in skupaj izvedli aktivnosti, ki bi obema koristile. Z mentorico iz društva sva združila moči in prišle na idejo, da bi uporabniki preko knjig predstavili njihove bolezni in kako si želijo biti sprejeti, razumljeni. Z otroci smo se odpravili na društvo kjer nam je ena od uporabnic prebrala knjigo » Mamina pošast« , na temo o depresiji, ki je bila spisana v društvu Ozara z namenom, da njihovo zdravstveno stanje predstavijo tudi najmlajšim. Z otroci so se uporabniki pogovorili o svojih željah, idejah in zanimivostih. Otroci so za društvo narisali risbice in jim napisali pismo z dobrimi željami in priporočili, ki smo jih tudi podarili. Čez celo leto, smo se z društvom družili ob različnih dogodkih, ki so se odvijali v Mestni občini in ob različnih priložnostih (Novo leto, Pust, ..ltd.) .V mesecu marcu smo društvo povabili na dramatizacijo » Grad Gradiček«, ki smo jo pripravili z otroki z namenom, da smo jim polepšali dan in da smo zaključili naše druženje.

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)