

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

**Enotavrtca:** Ciciban

**Naslov enote:** Cankarjeva 1

**Skupina:** Rdeči palčki

**Starost otrok:** 4-6 let

### Izvajalki:

- vzgojiteljica: **Martina Bucik**

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: **Kaja Krt**

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:** Gibanje

**Metoda dela:** Pogovor      Demonstracija Predavanje / razlaga

**Zunanji izvajalci:** /

**Čas trajanja:** meseci (št) 1 Vpišite število

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

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:**                      šelešamerji, flomastri, sličice, lepilo, škarje

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?**                      ne

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

Opišite aktivnost (cca 200 besed).

Za motivacijo sem izbrala igrice, da so otroci tekmovali, kdo lahko dlje nepremično sedi. Potem smo se pogovarjali, ali bi lahko brez premikanja sedeli ves dan. Otroci so razmišljali, kaj se lahko zgodi, če se ne premikamo. Nato sem pripovedovala izmišljeno zgodbo: »Budilka je zazvonila ob 6.30 in me zbudila iz sladkega spanca. Bila sem še malo zaspana. Zato sem se odločila, da bom tudi danes telovadila. Razgibala sem glavo, roke in naredila nekaj počepov. Tako sem se hitreje prebudila. Odšla sem v kuhinjo in si pripravila zajtrk. Pripravila sem si koruzne kosmiče z veliko mleka ter pomarančni sok. Ko sem pojedla zajtrk, sem odšla v kopalnico. Najprej sem si umila roke, nato obraz in seveda zobe. Nato sem se le še oblekla in odšla k vam v vrtec ...« Otroke sem nato vprašala ali so tudi oni danes tako začeli svoj dan? Ker predvidevam, da večina otrok zjutraj ni telovadila, sem jih povabila, da skupaj malce potelovadimo. Z otroki smo se postavili v krog in izvedli nekaj gimnastičnih vaj. Nato sem z otroki opravila kratek razgovor: Kaj največkrat počnete, ko pridete domov iz vrtca? Je dobro, če vsak dan samo sedimo in gledamo televizijo, ali igramo igre na računalniku? Sledila je t.i. minuta za zdravje (sklop: vaja za sodelovanje in skupinsko delo): Predstavim se z imenom in gibom //Poskočna škatlica in skupinsko delo: izdelava plakatov Živimo zdravo. Otroke sem razdelila v skupine po 5. Vsaka skupina izdelava plakat, kamor nariše stvari, ki so pomembne za zdrav način življenja. Skupinam so bili v pomoč različni reklamni letaki, ki jih lahko uporabijo. Poudarila sem, da naj plakati vključujejo različno hrano, gibanje, skrb za telo itn. Na določen del plakata so lahko otroci narisali in nalepili tudi sličice, ki predstavljajo nezdrav način življenja. Sledila je predstavitev dela otrok po skupinah.

**Zap. št. naloge:** **2**

**Vsebina:** Zobozdravstvena vzgoja

**Metoda dela:** **Uporaba avdiovizulanih sredstev** **Ogled / obiskDemonstracija**

**Zunanji izvajalci:** medicinski sestri

**Čas trajanja:** **meseci (št)** **8**

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

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** knjiga: »Mala zobna vila«

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

Sem Repko, zajček mlad, si zobke čistim rad. Tudi mi smo bili celo šolsko leto "Repki", saj smo si vestno, vsak dan, po malici umivali zobe. Velikokrat smo poudarjali na pomembnost higijene zobne ščetke ter na pravilno umivanje zob. Velikokrat smo otroke opozarjali na bolj natančno splakovanje ščetk in pravilno odlaganje, shranjevanje in opravili menjavo ščetk tekom šolskega leta. Vso našo vestno delo pa je bilo opaziti približno enkrat na dva meseca, ko so nas obiskali medicinski sestri iz ZD Nova Gorica. Z raznimi dejavnostmi so nam želele približati pomembnost umivanja zob in uživanja zdrave prehrane. Skupaj z zobozdravnico smo ponavljali, katera hrana in pijača je tista, ki na naše zobke dobro vpliva. In tudi kdaj ne smemo piti sladkih pijač in da nam morajo pri ščetkanju doma še vedno pomagati starši. Vsakokrat so otrokom pregledali zobke, jih opozorile na nepravilnosti pri umivanju in jim pomagale pri boljšem umivanju le-teh. Mišek Šim, maskota medicinske sestre Jasmine nas je skozi slikanico, sestavljanke in tudi v poslanem pismu spominjal, naj ne pozabimo na naše zobe. Ne bomo pozabili pa tudi na maskoto, miška Šima, ki je delil žige otrokom, ki si redno ščetkajo zobe in na zadnjem srečanju podelil pohvale vsem otrokom za vestno umivanje zob.

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>3</b>
<b>Vsebina:</b>	<b>Zdrava prehrana</b>
<b>Metoda dela:</b>	<b>Demonstracija Pogovor</b> izberite iz šifranta
<b>Zunanji izvajalci:</b>	/
<b>Čas trajanja:</b>	<b>dni (št) 5</b>
<b>Ciljna skupina:</b>	<b>otroci</b> izberite iz šifranta <b>starši</b> izberite iz šifranta
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	prehranska piramida, sličice, računalnik
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	ne

Za motivacijo izberem uganko iz Cicidoja. Nato vsak otrok dobi svojo »prehransko piramido« - prazno in sličice hrane iz raznih reklam. Opišejo prazne prostore v piramidi, primerjajo jih po velikost. Razložim jim, da bodo v prostore lepili sličice hrane. Česa naj več pojedjo in kaj najraje jedo, bodo prilepili v največji prostor - dno piramide, kar manj radi jedo pa v manjši prostor,... Piramide bodo pritrdili na tablo in jih primerjali med seboj.

Pogovorimo se o pogovorih kot npr.:

ZDRAV KOT RIBA. ENO JABOLKO NA DAN, PREŽENE ZDRAVNIKA STRAN.  
KAKŠNA JE HRANA, TAKŠNO JE ZDRAVJE.

Otroci povedo, kaj pomenijo ti pogovori, kaj nam svetujejo.

Pregovore navežem na njihove prehranske piramide. Označijo tiste, za katere mislijo, da ustrezajo temu, da jim rečemo »zdrava prehrana«.

Nato jim pokažem pravo prehransko piramido po nasvetih strokovnjakov, ki se ukvarjajo s človekovim zdravjem in zdravo prehrano – kaj svetujejo zdravniki. Otroci si natančno ogledajo prehransko piramido in jo opišejo. Pojasnijo njeno zgradbo in pomen. Poimenujejo posamezne kategorije hrane (npr. sadje). Poimenujejo vrste hrane v piramidi (npr. jabolko). Povem jim, da je prehranska piramida slikovni prikaz izbora in količine živil, ki naj jih jemo vsak dan.

**Zap. št. naloge:** 4

**Vsebina:** Varno s soncem

**Metoda dela:** Pogovor Demonstracija Predavanje / razlaga

**Zunanji izvajalci:** /

**Čas trajanja:** meseci (št) 2

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

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** Družabne igre, sestavljanke, likovni material, delovni listi.

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** Ne

Prijavili smo se v projekt »Varno s soncem« z namenom ozaveščanja pomembnosti ohranjanja zdravja, tudi s strani varovanja pred soncem. V ta namen smo se seznanili s knjigo Varno s soncem, si v otroški knjigi na praktičen način ogledali, kakšno postane naše telo, če je soncu preveč izpostavljeno. Preko zgibanke »Varno s soncem« smo spoznali, kdaj se v poletnih in toplih dneh lahko gibamo na soncu in na prostem. Kam se lahko umaknemo in kako se zaščitimo. Seveda smo te ukrepe izvajali tudi sami. V ta namen smo v mesecu maju jutranjo malico jedli na atriju še obsijanem s soncem, kosila pa že v senci dreves oziroma v igralnici. Na igrala in v peskovnik smo hodili po malici in se takoj po 10. uri vračali v skupino. Ko smo se odpravili na pohode za športni program Mali sonček smo varnost pred soncem spodbujali z branjem otroških knjig. Otroke smo navajali na redno uporabo sončnih kap. Spodbujali smo pitje vode. Ob dnevu, ko smo izpeljali Pozdrav poletju – igre z vodo, smo otroke namazali s sončno kremo, deklici, ki je imela po glavi spletenih več kitk smo izpostavljene dela glave namazali s kremo in tako ozavestile otroke tudi pred takšnim izpostavljanjem sonca.

**Zap. št. naloge:** **5**

**Vsebina:** Vodilna nit - Medgeneracijsko sodelovanje

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

**Zunanji izvajalci:** stari starši, Šola zdravja

**Čas trajanja:** **Marec 2019** Vpišite število

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

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** /

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

Ob različnih oblikah sodelovanja, smo krepili vezi med mladimi in starejšimi. Tako smo se povezali z člani društva Šola zdravja. Povabili smo jih, da so skupaj z nami telovadili na igrišču vrtca. Za konec smo zapeli nekaj pesmic in si obljubili, da se še srečamo. V vrtcu smo zelo ponosni na naše igrišče. Spomladi pa je dela na njem zares veliko, zato so nam pri urejanju tudi letošnjo pomlad na pomoč priskočili stari starši. S skupnimi močmi smo uredili gredice rož, posadili sadike zelenjave ter uredili zeliščni vrtiček. S povabili in druženjem starejših generacij v naš vrtec, smo si popestrili dneve, doživljali prijetne skupne trenutke, ustvarili strpno in socialno sožitje, privzgojili čut za strpno sodelovanje z starejšo generacijo in pozitiven odnos do skupnih druženj. Z raznolikimi dejavnostmi medgeneracijskega druženja, so ta pomemben vidik socialnega učenja. Otroci so spoznavali, da si moramo med seboj pomagati, pridobili so kompleksne socialne veščine. Tudi vnaprej bomo spodbujali in organizirali različne oblike medgeneracijskega sodelovanja. Vsa naša skupna druženja so bila zelo dobro obiskana in dopoldnevi so bili prav čarobni.

**Zap. št. naloge:** **6**

**Vsebina:** izberite iz šifranta

**Metoda dela:** izberite iz šifranta izberite iz šifrantaizberite iz šifranta

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

**Čas trajanja:** izberite iz šifranta Vpišite število

**Ciljna skupina:** izberite iz šifranta izberite iz šifrantaizberite 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 šifrantaizberite iz šifranta

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

**Čas trajanja:** izberite iz šifranta Vpišite število

**Ciljna skupina:** izberite iz šifranta izberite iz šifrantaizberite 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 šifrantaizberite iz šifranta

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

**Čas trajanja:** izberite iz šifranta Vpišite število

**Ciljna skupina:** izberite iz šifranta izberite iz šifrantaizberite 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 šifrantaizberite iz šifranta

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

**Čas trajanja:** izberite iz šifranta Vpišite število

**Ciljna skupina:** izberite iz šifranta izberite iz šifrantaizberite 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 šifrantaizberite iz šifranta

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

**Čas trajanja:** izberite iz šifranta Vpišite število

**Ciljna skupina:** izberite iz šifranta izberite iz šifrantaizberite 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).