

PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU

## POROČILO O IZVEDENIH AKTIVNOSTIH

ZA KREPITEV ZDRAVJA V ŠOLSLEM LETU 2018/19

**Navodilo:**

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

**Naziv vrtca:** Vrtec Nova Gorica

**Kraj:** Kidričeva 34 c, Nova Gorica

**Enota vrtca:** Ciciban

**Naslov enote:** Cankarjeva

**Skupina:** Rumeni palčki

**Starost otrok:** 2-3

**Izvajalki:**

- vzgojiteljica: **Petra Režonja**

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: **Mojca Mavri**

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

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>1</b>
<b>Vsebina:</b>	Gibanje
<b>Metoda dela:</b>	praktično delo, pogovor, demonstracija
<b>Zunanji izvajalci:</b>	Šola zdravja, Javni zavod za šport Nova Gorica
<b>Čas trajanja:</b>	celo leto
<b>Ciljna skupina:</b>	otroci
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	športni rekviziti in pripomočki
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	ne

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

**Velik poudarek sva dali tako na gibanju na prostem kot v zaprtem prostoru (telovadnici, igralnici). Vsako sredo sva imeli v telovadnici vadbeno uro. Izvajali sva različne poligone z različno debelimi in velikimi blazinami (na začetku sva poligone postavljali sami, vendar so počasi prevzeli pobudo in jih z veseljem postavljali sami. Na koncu so blazine pospravili sami), žogami in ostalimi rekviziti, igrali smo se različne socialne igre in izvajali različne naravne oblike gibanja. V igralnici sva prav tako postavili manjše poligončke (pajkova mreža, plezalnice). Kadar nam je vreme dopuščalo, smo se odpravili na sprehod (krajši in daljši pohodi: Kapela, Solkan, železniška postaja, Borov gozdček). Pri tem smo opazovali okolico in se seveda učili varne hoje po mestu. Na sprehod smo se odpravili tudi v rahlem dežju in se tako seznanili s primerno obutvijo in opremo za dež. Vsakodnevno smo se gibali na atriju ali na hodniku vrtca. Opravili smo dejavnosti v okviru Malega sončka in sodelovali na Malih olimpijskih igrah. Na začetku šolskega leta smo sodelovali tudi na Mini olimpijadi na stadionu in pretekli častni krog. V okviru društva Šola zdravja smo skupaj z nonami v mesecu oktobru in aprilu izvedle jutranje razgibanje ter pozdrav soncu na vrtčevskem igrišču.**

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>2</b>
<b>Vsebina:</b>	Praznovanje rojstnih dni
<b>Metoda dela:</b>	igra, praznovanje
<b>Zunanji izvajalci:</b>	/
<b>Čas trajanja:</b>	celo leto
<b>Ciljna skupina:</b>	otroci
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	kartonasta torta
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	ne

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

Letos smo praznovali rojstne dni ponovno nekoliko drugače. Že na rodiljskem sestanku sva staršem povedali, da se ne nosi sladkarij v vrtec za rojstni dan. Bilo je nekaj nejevolje, vendar so nama zaupali, da bomo ta dan prav tako proslavili. Že dan prej, sva na vrata nalepili plakat z voščilom slavljenca in njegovim imenom. Tako se je vedelo, kdo praznuje in čigav dan je. Po malici smo se posedli v krog, slavljenca skupno čestitali (letos so to otroci samostojno izvedli), zapeli smo mu tri pesmice po želji (vedno še kakšno več) in zarajali okrog njega. Ker brez torte ne gre, je otrok pihal svečke na kartonasti torti (pri tem mu je vedno kdo pomagal). Pri tem smo mu zapeli še pesmico Vse najboljše (velikokrat še v angleščini in italijanščini). S sodelavko sva pripravili sadno torto (iz sadja, ki je bilo namenjeno za malico, velikokrat sva dodali tudi suho sadje), s katero so se posladkali. Ta dan je bil posvečen predvsem slavljenca in zato smo tudi igro, prepevanje in rajanje posvetili njemu (npr: risanje s kredami na igrišču, pihanje mehurčkov,..). Izdelale sva mu tudi darilo – živalsko sestavljanke.

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>3</b>
<b>Vsebina:</b>	Zdrava prehrana
<b>Metoda dela:</b>	demonstracija, razlaga, praktično delo
<b>Zunanji izvajalci:</b>	/
<b>Čas trajanja:</b>	celo leto
<b>Ciljna skupina:</b>	otroci
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	sadje, zelenjava, pribor
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	ne

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

Z otroki smo se pogovarjali o kulturi prehranjevanja, kako za mizo sedimo, kako prežvečimo hrano, pri tem ne govorimo s polnimi usti... Otroci so ugotavljali čemu pribor služi in se navajali na uporabo le tega (vilice, žlice, in servieta). Velik poudarek smo namenili umirjenosti pred in med kosilom ter kako lahko z vrstniki potihoma govorimo in se imamo med jedjo lepo. Tudi letos smo se odpravili na tržnico in kupili jedilno bučo. V vrtcu smo jo skupno razrezali (naučili smo se uporabljati nož in se seveda seznanili z varnostjo pri tem opravilu) in skuhalo bučno juho. Pri tem nam je pomagala naša kuharica Nataša. Otroci so juho brez pregovarjanja pojedli in celo prosili za še. Kuharica Nataša nas je tudi obiskala v igralnici in skupaj z njo smo stiskali sok iz pomaranč in limon. Jeseni smo v enoti pripravili kostanjev piknik, na katerega smo povabili tudi starše. Poleg pečenih kostanjev je vsaka skupina v dopoldanskem času pripravila še zdrave prigrizke (sadna nabodala, bučno juho, pomarančni sok, namaz iz drobnjaka). Naša skupina je pripravila kroglice iz suhega sadja. V popoldanskem času so otroci z velikim ponosom svoje prigrizke »prodajali« za kupončke. Za zaključek šolskega leta smo prav tako vse skupine pripravile zdravi prigrizek in pijačo.

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>4</b>
<b>Vsebina:</b>	Vodilna nit - Medgeneracijsko druženje
<b>Metoda dela:</b>	praktično delo, pogovor, razlaga
<b>Zunanji izvajalci:</b>	stari starši
<b>Čas trajanja:</b>	celo leto
<b>Ciljna skupina:</b>	otroci, stari starši
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	vrtno orodje, sadike, glina, lutke
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	ne

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

V spomladanskem času smo skupaj s starimi starši uredili vrtčevsko okolico, prekopali gredice in očistili koše. Posadili smo različne sadike in posadili solato, zelišča ter jagode na vrtčevski vrt. S tem poskušamo otroke navajati k bio pridelavi zelenjave in pomenu zdrave domače hrane. Otroci so se seznanili z orodjem, njegovim rokovaljem in varnostjo pri tem. Pri opravi so se družili in sodelovali s starimi starši. Opazovali smo spremembe, ki so se na vrtu dogajale in se hkrati učili skrbeti za njega. Pri tem so jih najbolj pritegnila zelišča zaradi vonja. S starimi starši smo se tudi razgibali. Nekatere none so vključene v društvo Šola zdravja in tako smo jih tudi letos povabili, naj skupaj z nami potelovadijo na vrtčevskem igrišču. V vrtec smo povabili tudi naši nekdanji sodelavki – upokojenki. Tako nas je obiskala ga. Lori Murovec, s katero smo spoznavali zdravilna zelišča, z njimi rokovali in iz njih skuhal čaj, ki nam je zelo teknil. S predstavo Babica Zima nas je počastila go. Sonja Štrancar. Obiskali smo g. Simona Veliščka, čebelarja. Z njim smo pokukali v skrivni svet čebel in se posladkali s sladkim medom. Naučili smo se, da tudi živali potrebujejo našo pomoč in skrb. Z go. Lojzko Paljk smo se poigrali z glino in tako so z njeno pomočjo in nasveti nastali prelepi obeski. Spoznali smo, da so starejši ljudje vir znanja, modrih nasvetov in nenazadnje tudi svežih idej.

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>5</b>
<b>Vsebina:</b>	"Varno s soncem"
<b>Metoda dela:</b>	razlaga, demonstracija, igra
<b>Zunanji izvajalci:</b>	/
<b>Čas trajanja:</b>	maj, junij, julij, avgust
<b>Ciljna skupina:</b>	otroci, starši
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	klobučki, kape, sončna krema, slikovno gradivo
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	ne

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

Otroci so se preko igre seznanili s škodljivimi vplivi sonca, prav tako so spoznali zaščitne ukrepe za varno preživetje prostega časa na prostem (krema, očala, kapa, gibanje v senci, pitje vode). Pri tem smo uporabili slikovni material, kape, klobučke in sončna očala. Ko smo se odpravljali na igrišče, smo se namazali s sončno kremo in si naredili klobučke ali kape. Otroci so se igrali z vodo in vodnimi baloni in se špricali. Skrbeli smo tudi za posajene rožice, ker smo ugotovili, da so tudi one »žejne«. Preko opazovanja smo ugotovili, da tudi rožam ne povsem ugaja sonce (ovenijo in nekateri listki postanejo rjavi in zviti). Ugotavljali smo, da tudi trava postane rjava in da s časoma postane igrišče prašno in prevroče za igro. Posledično smo spoznali, kje se je prijetneje igrati: na soncu ali v senci. Naučili smo se igrati gibalno igro Dan – noč. Naučili smo se nekatere pesmice o soncu. Pripravili smo si osvežilen napitek iz limon in pomaranč ter osvežilen prigrizek - skutin namaz z drobnjakom. Na igrišču smo kot enota pozdravili sonce in izvedli kratko telovadbo. Zaradi starosti otrok sva poskušali ozaveščati preko pogovora tudi starše o nevarnem in škodljivem vplivu sonca. Poskušale sva jim dopovedati, da so otrokom prvi in največji vzgled ter naj se z mislijo na to, odgovorno izpostavljajo sončnim žarkom. Nekateri starši so že precej osveščeni o škodljivem vplivu sonca, zato so posamezni otroci že veliko vedeli in se znali sami opremiti pri odhodu na prosto. Dejavnosti v povezavi s projektom se bodo izvajale celo poletje.

- Zap. št. naloge:** **6**
- 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

**Zap. št. naloge:** **7**

**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:** **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)