

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 34c, 5000 Nova Gorica
Enota vrtca: Ciciban
Naslov enote: Cankarjeva 1
Skupina: Zeleni palčki
Starost otrok: 2-3

Izvajalki:

- vzgojiteljica: **Nina Bitežnik**

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: **Sara Obid (Maček)**

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: Osebna higiena

Metoda dela: Pogovor Demonstracija Predavanje / razlaga

Zunanji izvajalci: ne

Čas trajanja: Celo šolsko leto Vpišite število

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

Uporabljeno gradivo in didaktični material: slikice

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? ne

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

Že od začetka šolskega leta smo otroke navajali na samostojnost. Velik poudarek smo dali tudi na osebno higieno. Že od uvajalnega obdobja naprej, smo otroke navajali na pravilno in samostojno umivanje rok pred vsakim obrokom, po obroku, po prihodu z igrišča/atrija, po uporabi kahle ali stranišča, po sprehodih. Otrokom smo najprej povedali, zakaj je pomembno, da si roke umivamo in kako si jih umivamo. V umivalnici smo jim postopek umivanja rok tudi demonstrirali in pri brisanju le teh racionalno uporabili papirnati brisački. Otroke smo nato opazovali. Otroci so že takoj vedeli, da je potrebno papirček odvreči v koš za smeti. Na samem začetku je bilo otroke potrebno opozarjati na količino odprte vode. Nad umivalnikom pa smo otrkom prilepili tudi fotografije. Otroci so postopek umivanja rok kar hitro osvojili. Pri opazovanju pa smo večkrat opazili, da če je kakšen izmed otrok pošprical vodo okrog umivalnika je prijel brisačko in vodo tudi pobrisal. V začetku šolskega leta je bil samo en deček brez plenice, vsi ostali otroci so v vrtec prišli s pleniciami. Naš vrtec otrokom nudi pralne plenice, ki pripomorejo k lažjemu odvajanju od le teh. Ob koncu šolskega leta je 5 otrok brez plenic, ostali pa večkrat dnevno gredo na kahlico. Velik poudarek smo dali tudi na samostojnost pri obujanju in sezujanju ter pri oblačenju bundic, jakn. Ob koncu šolskega leta se vsi otroci samostojno obujejo in sezujejo in večina se jih zna že sama obleči.

Zap. št. naloge: **2**

Vsebina: Zdrava prehrana

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

Zunanji izvajalci: ne

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

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

Uporabljeno gradivo in didaktični material: navedite

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? ne

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

Večina otrok se je letos prvič vključila v vrtec, zato so se nekateri z raznovrstno prehrano srečali prvič. Otroke smo čez celo leto spodbujali k poskušanju raznovrstne prehrane. Poleg poskušanja raznovrstne hrane, smo otroke spodbujali k samostojnem hranjenju in pitju iz skodelic. V začetku so otroci pri hranjenju potrebovali pomoč, po novem letu pa so vsi otroci začeli samostojno jesti in piti iz skodelic. Skozi celotno šolsko leto smo stremeli tudi k opuščanju stekleničk. Po novem letu nobeden izmed otrok ni potreboval več stekleničke. Poleg raznovrstnega prehranjevanja smo otroke učili kulturnega obnašanja pri mizi. Otroke smo tekom leta tudi večkrat pohvalili. V mesecu oktobru, smo kot cela enota pripravili kostanjev piknik, ki je potekal na našem igrišču. Poleg kostanja je vsaka soba pripravila zdrav prigrizek in ga tako na »stojnici« ponudila staršem in otrokom. Vsak otrok je dobil žetončke, katere je nato zamenjal za zdrav prigrizek, seveda so se morali žetončki ujemati s slikico mize. Naša skupina je pripravila zdrav napitek z limon in pomaranč. Limone in pomaranče, smo skupaj z otroki ožemali v dopoldanskem času. Ostale skupine pa so pripravile sadna nabodala, kroglice iz suhega sadja, bučno juho, kompot in čemažev namaz. V mesecu marcu- mesecu družine, smo skupaj z otroki pripravili sadne oblate. Za zaključek šolskega leta, smo podobno kot v mesecu oktobru pripravili zdrave prigrizke in jih ponudili otrokom in staršem. Letos smo prigrizke pripravili sami, saj so pretekla leta starši hrano prinašali od doma in večinoma je bila to sama nezdrava hrana.

Zap. št. naloge: **3**

Vsebina: Vodilna nit - Medgeneracijsko sodelovanje

Metoda dela: Pogovor Demonstracija Ogled / obisk

Zunanji izvajalci: Stari starši, Šola zdravja

Čas trajanja: Celo šolsko leto Vpišite število

Ciljna skupina: otroci osebje vrtca drugo

Uporabljeno gradivo in didaktični material: posušene rastline, les

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? ne

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

V letošnjem šolskem letu, smo v vrtec večkrat povabili stare starše. V samem začetku šolskega leta so nas obiskale babice in dedki iz Šole zdravja in z nami telovadili. Vse skupine smo se dobile na igrišču vrtca, kjer smo izvedli razgibanje. Nato smo vsi skupaj še zapeli in se malo podružili. V

zimskega meseca nas je obiskala upokojenka, naša bivša sodelavka ter vsem otrokom v enoti zaigrala predstavo »Babica zima« v telovadnici vrtca. Po predstavi se je gospa z otroki še družila ter vsem pokazala svoje lutke. V

meseca marca pa je na obisk prav tako prišla bivša sodelavka, ki je že v pokoju in otrokom pokazala, kako se pripravi čaj. Otrokom je v posodah prinesla posušene rastline, katere so otroci potipali in povohali in jim nato pokazala, kako pripravimo čaj. Čaj so na koncu vsi otroci tudi poskusili. V istem mesecu pa smo na urejanje gredic in okolice vrtca povabili stare starše, kateri so nam pomagali pri sejanju rož in puljenju plevela. Stari starši so v vrtec prinesli tudi vrtno orodje s katerim so otroci nato kopali po zemlji. Na koncu smo posajene rožice tudi zalili. S starimi starši pa smo se še malo družili, jim zapeli pesmice in se z njimi poigrali na igrišču ter atriju vrtca. V

meseca juniju je v vrtec prišel dedek, enega izmed otrok in otrokom predstavil poklic mizarja. Skupaj z otroki je nato sestavil voziček, katerega bodo otroci lahko uporabljali pri igri na igrišču.

- Zap. št. naloge:** **4**
- Vsebina:** **Gibanje**
- Metoda dela:** **Pogovor Demonstracija** izberite iz šifranta
- Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
- Čas trajanja:** **Celo šolsko leto** Vpišite število
- Ciljna skupina:** **otroci** 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

Z zdravim življenjskim slogom sovпада tudi gibanje, na katerega smo prav tako dali velik poudarek. Tako na gibanje v igralnici, kot tudi v telovadnici, na igrišču, atrijski in sprehodu. Po vsakem zajtrku smo z otroki imeli gibalne minutke, kjer smo se gibali ob glasbi, z rutkami, obroči. Otrokom smo prikazali različne vaje, katere so nato ponovili za nami. Vsak ponedeljek smo izvajali vadbeno uro v telovadnici. Otrokom smo pripravili različne poligone, tako za spretnost, kot za ravnotežje, koordinacijo, ... Igrali smo se tudi različne socialne in rajalne igre. Različne poligone smo postavljali tudi v igranici ali pa na atrijski. V začetku šolskega leta, smo na sprehode odhajali z vozički. Otroke smo nato čez leto navajali na sprehod z vrvico. Ti sprehodi so bili na začetku krajši. Ob koncu šolskega leta pa so sprehodi ob vrvici daljši. Sprehodili smo se tudi do bližnjih enot in se tako družili z sovrstniki in nekoliko starejšimi otroki na njihovem igrišču. Na samem sprehodu opazujemo okolico in seveda damo velik poudarek na pravilnem obnašanju v prometu. V letošnjem šolskem letu smo imeli tudi različne dejavnosti na temo promet. Najprej smo si ogledali ceste in križišča v bližini vrtca in se z otroki pogovorili o znaki stop in semaforju ter prehodu za pešče. Različne dejavnosti pa smo imeli tudi v igralnici: igra z železnico in cesto, barvanje avtomobilov, igra semafor.... Veliko se gibljemo tudi na atrijski in igrišču.

Zap. št. naloge: **5**

Vsebina: "Varno s soncem"

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

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

Čas trajanja: **od meseca maja pa do septembra** Vpišite število

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

Uporabljeno gradivo in didaktični material: Sličice, zgibanke,

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? da

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

Otroci so se seznanili s škodljivim vplivom sonca. Prek sličic pa so se otroci seznanili z zaščitnimi ukrepi za varno preživljanje prostega časa na prostem (primerna oblačila, sončna kapa, sončna očala, mazanje s sončno kremo, gibanje v senci...) Sličice smo prilepili na plakat, kateri je otrokom vedno na razpolago. V prihajajočem tednu imamo z otroki namen izdelali tudi kapo, katero bodo najprej pobarvali, nato pa jih bova s sodelavko speli. Velik poudarek dajemo tudi na to, da otroci čez poletje prinesejo s seboj v vrtec pokrivala, ki jih uporabljamo, ko gremo na sprehod ali pa ko smo na igrišču ter da imajo vedno na razpolago svežo vodo. Ko smo starše povabili na roditeljski sestanek, smo za njih pod točko razno pripravili tudi kratko predstavitev na temo »Varno s soncem«. Želeli smo jih opomniti, da naj imajo otroci v vrtcu primerna oblačila in obutev ter da naj vedno s seboj prinesejo pokrivalo. Staršem smo razdelili tudi knjižice, ki smo jih prejeli od NIJZ-ja. Staršem smo povedali tudi za spletno stran, na kateri si lahko o samem soncu in njegovem vplivu prebero sami, poleg pa dobijo še veliko koristnih nastvetov. Vsem staršem in sodelavkam sem posredovala tudi spletno stran do ankete.

Zap. št. naloge: **6**

Vsebina: Zdrav način življenja

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

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

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

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

Uporabljeno gradivo in didaktični material: navedite

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? ne

Praznovanje rojstnih dni

Ker je večina otrok iz skupine prvič vključena v naš vrtec, smo staršem na prvem roditeljskem sestanku razložili določena pravila. Eno izmed teh je tudi to, da se rojstne dneve otrok ne praznuje več z hrano. Staršem smo ponudili različne dejavnosti, ki jih lahko pripravijo skupaj z otroki in jih prinesejo v vrtec. Podali sva jim nekaj primerov, katere smo imeli že v preteklih šolskih letih in sicer : ples z baloni, pihanje milnih mehurčkov, prebiranje pravljic, ki so otrokom všeč, prebiranje pravljic v kakšnem drugem jeziku, kegljanje, lepljenje izrezkov na kape, pripovedovanje ob slikah, igra z vodnimi balončki, igra z papirnatimi letalci, risanje muce, petje pesmic, prebiranje najljubše pravljice,... Staršem smo dali tudi to možnost, da so tisti dan, ko otrok praznuje rojstni dan z njim v vrtcu in praznujejo z nami. Starši so se sicer strinjali, vendar je v celotnem šolskem letu v skupino prišla samo ena mama. Večina otrok je rojstni dan praznovala tako, da so v vrtec prinesli balone, s katerimi so se otroci nato igrali, plesali,... Eden izmed dečkov pa je v vrtec prinesel svojo najljubšo knjigo in pobarvanko za otroke. Kljub ponujenim idejam, se jih je večina odločila prav za balone. Ko so otroci v skupini praznovali rojstni dan, smo se tisti dan posvetili samo slavlencu in počeli stvari po njegovih željah. Slavljenec je tisti dan pihal tudi svečke na izdelani torti, otroci pa so mu zaploskali in zapeli toliko pesmic, kolikor je bilo svečk na torti.

Zap. št. naloge: **7**

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:** **8**
- 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: 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).