

PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU

POROČILO o IZVEDENIH AKTIVNOSTIH

ZA KREPITEV ZDRAVJA V ŠOLSLEM LETU 2017/2018

Navodilo:

Izpolni vsak tim izvajalk (vzgojiteljica in pomočnica vzgojiteljice)

- ter posreduje koordinatorici programa v svojem vrtcu.

Naziv vrtca: Vrtec Tržič

Kraj: Tržič

Enota vrtca: Deteljica

Naslov enote: Kovorska cesta 2

Skupina: Zvončki

Starost otrok: 5-6 let

Izvajalki:

- vzgojiteljica: Tanja Ovsenek

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

- pomočnica vzgojiteljice: Špela Štefe, nosilka in izvajalka dejavnosti

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

Zap. št. naloge:	1
Vsebina:	Ustna higiena
Metoda dela:	demonstracija, pogovor
Zunanji izvajalci:	Medicinska sestra
Čas trajanja:	celo šolsko leto
Ciljna skupina:	otroci
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	zobne ščetke, lončki za umivanje, gradivo, ki ga je prinesla medicinska sestra, vzorec zob za demonstracijo ščetkanja
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

Pravilna ustna higiena

Aktivnost:

Pravilna ustna higiena, je pomemben del življenja. Ker so otroci stari 5-6 let, sva se odločili, da bomo nanjo dali poudarek tudi v vrtcu. Medse smo povabili medicinsko sestro, ki je otroke s pomočjo lutke in ščetke seznanila s pravilnim ščetkanjem. Odločili smo se, da zob ne bomo ščetkali le ob obisku medicinske sestre ampak vsak dan po kosilu. Otroci so v ta namen prinesli vsak svojo zobno ščetko, lonček in zobno pasto. Po kosilu smo si v skupinah hodili ščetkati zobe. Pri tem sva sodelovali tudi vzgojiteljici, saj se otroci preko zgleda veliko naučijo. Medicinska sestra je prihajala enkrat na mesec, takrat jih je pri ščetkanju opazovala in otrokom demonstrirala na umetnih zobeh potek pravilnega ščetkanja, včasih nam je prebrala pravljico na temo ustne higiene, veliko pa smo se o tem tudi pogovarjali. Pogovarjali smo se tudi o pravilni prehrani, ki zobem ne škoduje in o nezdravi, ki povzroči boleče zobe. Z otroki smo izdelali plakat, na katerega so razvrščali zdravo hrano in slabo hrano za naše zobe. Pogledali smo si tudi, kakšne so posledice na zobeh ob preveliki količini slabe hrane. Tekom šolskega leta, smo znanje nadgradili z obiskom šolske zobne ordinacije. Vsakega otroka posebej je pregledala šolska zobozdravnica in otrokom še dodatno pojasnila pomen pravilnega ščetkanja. Z vzgojiteljico sva opazili, da je pravilno ščetkanje zob proti koncu šolskega leta osvojila večina otrok, kar pomeni, da smo vsi skupaj vplivali na otroke.

Zap. št. naloge: **2**

Vsebina: Mali sonček

Metoda dela: Pogovor, izvedba

Zunanji izvajalci: /

Čas trajanja: celo šolsko leto

Ciljna skupina: otroci

Uporabljeno gradivo in didaktični material: knjižice malega sončka

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? Ne

demonstracija, pogovor

Aktivnost:

Obema z vzgojiteljico se gibanje zdi pomemben del otrokovega življenja. Z dobrim zgledom in znanjem, ki ga imava, sva želeli nanj vplivati tudi sami. Zato smo se na začetku šolskega leta pogovorili o športnih aktivnostih, ki jih moramo opraviti v okviru malega sončka, nato pa še na kakšen način bomo pridobili kondicijo in moč, da se na aktivnosti pripravimo. Odločili smo se, da bomo veliko hodili na okoliške hribe, tekli na šolskem igrišču in se igrali igre z žogami. Za motivacijo so otroci vedno imeli na voljo svoje knjižice malega sončka, velikokrat sva opazili, kako jih listajo in se med sabo pogovarjajo o aktivnostih, ki so jih že opravili in, ki jih še morajo. Tekom celega šolskega leta smo torej veliko hodili na okoliške hribe, opremo in obutev smo prilagodili letnem času, o pomenu primerne obutve in oblačil, smo se vsakič sprti pogovarjali. Veliko smo izvajali tudi igre z žogo – da so otroci osvojili ujemanje, brcanje, metanje, ciljanje. Nekaterim otrokom je šlo bolje, nekaterim slabše, vsi pa so se trudili po svojih močeh. Pozimi smo imeli organizirano tudi učenje smučanja na bližnjem hribu, kjer so otroke smučanja učili učitelji smučanja. Velikokrat smo odšli tudi do šolskega igrišča, kjer smo tekli na različne načine, izvajali atletske abecede in preko iger razvijali hitrost, fleksibilnost,... v mesecu maju smo imeli organizirano podelitev malega sončka, kjer so otroci morali dokazati svojo športno znanje v raznih disciplinah in igrah, na koncu pa jim je Žan Košir podelil medalje in priznanja.

Zap. št. naloge:	3
Vsebina:	Olimpijske igre
Metoda dela:	demonstracija, pogovor, lastna aktivnost
Zunanji izvajalci:	/
Čas trajanja:	26. 2. 2018 – 2. 3. 2018
Ciljna skupina:	Otroci
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	/
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	Ne

Olimpijske igre

Aktivnost:

V projektu je sodelovala cela enota, vsak oddelek je pripravil pripomočke za eno disciplino. Tako smo pripravili pripomočke za discipline biatlon, skok na smučeh, curling, umetnostno drsanje, sankanje. Naš oddelek je pripravil pripomočke za disciplino smučanje. Preden smo z olimpijskimi igrami začeli, smo se pogovorili o njih, o disciplinah, slovenskih olimpijcih, o geslu, simbolih. Vsak otrok je izdelal par smuči iz kartona, midve z vzgojiteljico pa sva pripravili progo in ovire na progi. Olimpijske igre so potekale tako, da smo vsak dan izvedli eno disciplino – v ponedeljek smo imeli slavnostno odprtje olimpijskih iger, v torek smučanje, v sredo curling in biatlon, v četrtek sankanje, v petek pa je potekalo slavnostno zaprtje in podelitev medalj in priznanj. Pri sankanju smo sodelovali z najmlajšim oddelkom, kar je bilo otrokom zelo všeč, saj so bili vlogi močnejšega in večjega, hkrati pa tudi bolj odgovornega za varnost. Pri slavnostnem odprtju in zaprtju je sodelovala cela enota, saj je vsaka skupina pripravila znak skupine, navijaške rekvizite, nekateri oddelki so nastopali s pevskimi in plesnimi točkami, tudi medalje je izdelal vsak oddelek. Pri slavnostnem zaprtju so se nam pridružili tudi župan občine Tržič mag. Borut Sajovic, ravnateljica vrtca Tržič ga. Tatjana Blaži in ga. Biserka Drinovec iz športne zveze Tržič.

Zap. št. naloge: 4

Vsebina: Umivanje rok

Metoda dela: Demonstracija, pogovor, lastna aktivnost

Zunanji izvajalci: Medicinska sestra

Čas trajanja: 16. 10. 2017 – 20. 10. 2017

Ciljna skupina: Otroci

Uporabljeno gradivo in didaktični material: Pravljica B. Cole: Dr. Hov, izdelava plakata, lutkovni film na youtube Čiste roke za zdrave otroke

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? Ne

Skrb za roke

Aktivnost:

Umivanju rok smo vsakodnevno namenili veliko pozornosti, vendar smo znanje o pravilnem umivanju rok želel nadgraditi. Najprej smo si prebrali pravljico B. Cole: Dr. Hov in se pogovorili o vsebini, kaj vse se lahko zgodi, če ne umivamo rok. Nato smo izdelali plakat o bacilih, kamor je vsak otrok nalepil obris svoje dlani, nanj pa narisal bacile, kot si jih je sam predstavljal. Na obisk smo povabili tudi medicinsko sestro, ki nam je povedala s čim si umivamo roke, da imamo čim bolj čiste, s pomočjo pripovedovanja pravljice nam je pokazala, kakšen je postopek pravilnega umivanja rok. To smo se naučili tudi sami, nato pa znanje preverili pri vsakem umivanju. Medicinska sestra nam je pokazala tudi razkužila, za še večjo čistočo rok, povedala nam je tudi, na kaj moramo biti pozorni, ko smo bolni, prehlajeni, da ne ogrožamo zdravja drugih ljudi. Roke smo si umivali skupaj, če so otroci dali pobudo, smo zraven povedali tudi pravljico. Ogledali smo si kratek lutkovni film Čiste roke za zdrave otroke, s katerim so otroci znanje utrdili. Po koncu filma sem opazila, da se nekaj otrok pogovarja o vsebini filma in pogleduje svoje dlani. Ob koncu tedna smo skupaj z otroki izdelali plakate pravilnega umivanja rok in ga izobesili v igralnici ter umivalnici. K sodelovanju smo povabili tudi sosednji oddelek, katerim so otroci demonstrirali pravilno umivanje rok preko zgodbe, pokazali so jim tudi izdelane plakate in jim razložili njihov pomen. Skupaj smo si tudi odšli umiti roke.

Zap. št. naloge:	5
Vsebina:	Svetovni dan zdravja
Metoda dela:	pogovor, lastna aktivnost
Zunanji izvajalci:	/
Čas trajanja:	4. 4. 2018 – 6. 4. 2018
Ciljna skupina:	Otroci, starši
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	sadje, zelenjava, kolebnice, obroči, elastika
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	Ne

Zeleni dan

Aktivnost:

V sredo smo se pogovorili o prihajajočem dnevu zdravja, kaj to pomeni in kako naj ga izvedemo v vrtcu. Z otroki smo zato naredili plakat, s katerim smo spodbudili starše, naj v petek otroke v vrtec pripeljejo s kolesi, skiroji, peš, rolerji, v službo pa naj se prav tako odpravijo z alternativnim prevozom. V četrtek smo z otroki pripravili igre, ki so se jih otroci igrali nekoč, informacije o njih smo zbrali pri starih starših in na internetu, tako smo se odločili, da se bomo v petek igrali ristanc, gumitwist, skakali v vrečah, se igrali rajalne igre „aj kej trdn most?, aj kruh pečen?, šlik, šlak, šlok, trajbanje“. En dan pred uradnim svetovnim dnevom zdravja (petek, 6. 4. 2018), sva v vrtec tudi vzgojiteljici prišli peš in s kolesom, veliko otrok tekom celega šolskega leta v vrtec prihaja peš, nekateri so ta dan prišli s kolesom, so pa tudi starši odobrili projekt, nekateri pa v njem sodelovali tako, da so otroke pripeljali s kolesi, s službo pa se odpravili peš ali avtobusom. Preden smo se z otroki odšli igrati načrtovane igre, smo nam pripravili še zdravo malico – korenčkov in ananasov smoothie ter kokosove kroglice. Otrokom je bila zdrava malica zelo všeč, prav tako so uživali v igrah, ki so se jih mnogi igrali prvič, vendar ne zadnjič.

Zap. št. naloge:	6
Vsebina:	Prometni dan
Metoda dela:	pogovor, demonstracija, lastna aktivnost
Zunanji izvajalci:	Policisti
Čas trajanja:	10. 5. 2018
Ciljna skupina:	otroci
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	/
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	Ne

Prometni dan

Aktivnost:

Prometni dan je potekal tako, da je v oddelek prišel policist, ki je otrokom najprej povedal pravila varnega vedenja v prometu. Pogovarjali so se tudi o obnašanju v avtomobilu in kako moramo biti oblečeni v temi. Nato smo se skupaj s policistom odpravili peš do policijske postaje. Otroci so oblekli tudi odsevne rutke, ki jih imamo oblečene vedno, ko gremo na sprehod. Policist je otroke tekom sprehoda spraševal, kaj pomenijo prometni znaki, komu so namenjeni in jih razlagal, če katerega niso poznali. Veliko poudarka je namenil pravilnemu prečkanju ceste, obnašanju na cesti in uporabi pločnikov. Ko smo prispeli na policijsko postajo, so nas tam pričakali ostali policisti, ki so nam pripravili demonstracijo opreme, ki jo potrebujejo pri svojem delu. Vse to so otroci lahko tudi preizkusili. Ob preizkušanju, so otroke spraševali, na kakšen način so prišli do policijske postaje. Pokazali so nam še policijski motor, policijski kombi, otroci so imeli možnost preizkusiti oboje. Poslušali smo tudi sireno in se naučili, kako se moramo obnašati v prometu, če jo zaslišimo. Na koncu so nam pokazali še policijskega psa in primer, kako pes ulovi ubežnika ali išče določene sledi. Otrokom je bil dan zelo všeč, ko smo hodili proti vrtcu, smo znanje obnovili, otroci so drug drugega opozarjali na pravilno vedenje v prometu, pozorni so bili tudi pri pravilnem prečkanju ceste.