

PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU

## POROČILO O IZVEDENIH AKTIVNOSTIH

ZA KREPITEV ZDRAVJA V ŠOLSLEM LETU 2017/2018

### Navodilo:

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

**Naziv vrtca:** Vrtec Tržič

**Kraj:** Tržič

**Enota vrtca:** Enota Deteljica

**Naslov enote:** Kovorska cesta 2

**Skupina:** Čebele

**Starost otrok:** 2-3

### Izvajalki:

- vzgojiteljica: **Andreja Ahačič**

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: ime in priimek

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

izberite da ali ne

izberite da ali ne

Če DA vpišite številko potrdila

Če DA vpišite številko potrdila

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>1</b>
<b>Vsebina:</b>	Zdrav način življenja
<b>Metoda dela:</b>	metoda igre, praktično delo
<b>Zunanji izvajalci:</b>	/
<b>Čas trajanja:</b>	celo šolsko leto
<b>Ciljna skupina:</b>	otroci
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	masažne kroglice, meditativna glasba
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	ne

#### Uvajanje sprostitvenih iger v jutranji krog

Novost, ki sem jo uvedla v letošnjem šolskem letu je uvedba sprostitvenih iger v jutranji krog. Otroci, ki so zdravi so po naravi sproščeni. Otroci so po naravi vedoželjni in polni energije, zato se velikokrat ne zavedamo, da je njihovo telo in um v nenehni pripravljenosti in nekakšni napetosti. Človeški organizem, predvsem pa otroški organizem še ni pripravljen na naš moderni tempo življenja. To sem začutila tudi v skupini, zato sem se odločila za vsakodnevno uporabo različnih tehnik sproščanja. Naš vsakodnevni jutranji ritual je jutranji krog, v katerem se pozdravimo, ugotovimo kdo v skupini manjka in letošnja novost-sprostitvene tehnike. Uporabljali smo naslednje igre: sprehod po telesu, živali prihajajo, pečemo pico, masaža z masažnimi žogicami, drevesa v viharju...sprva so imeli otroci kar nekaj težav, predvsem s sprostitvijo in zadržanostjo. Tekom tednov pa so se teh tehnik privadili in v njih začeli uživati in kazati zanimanje za ponovitve. Rezultati sprostitvenih iger so se kmalu pokazali na počutju otrok. Tisti bolj zadržani, nezaupljivi so se sprostiti in pustili v svoj osebni prostor tudi prijatelja, nekateri že v začetku s tem niso imeli težav. Tisti otroci, ki so bili sprva sramežljivi in ki so potrebovali dodatno pozornost, sem jim pomagala tako, da sem bila v bližini in jim nudila občutek varnosti. Pomembno se mi zdi tudi to, da otrokom damo vedeti, da se veselimo njihovega sodelovanja, da jih na koncu pohvalimo in spodbudimo za prihodnjič.

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>2</b>
<b>Vsebina:</b>	Zdrava prehrana
<b>Metoda dela:</b>	demonstracija
<b>Zunanji izvajalci:</b>	/
<b>Čas trajanja:</b>	celo šolsko leto
<b>Ciljna skupina:</b>	otroci
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	sveže sadje, papirnati krožniki, jedilni noži, nesladkana smetana, temna čokolada
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	ne

#### Zdravo praznovanje rojstnega dne

V letošnjem šolskem letu smo se skupaj s starši na prvem roditeljskem sestanku odločili, da bomo praznovali rojstne dneve otrok na bolj zdrav način. Otrokov rojstni dan je poseben dogodek. To je dan, ki ga želimo posvetiti slavljenču na način, kot si ga sam želi. Otrok na svoj rojstni dan v vrtec prinese raznovrstno sveže sadje. Sadje si najprej ogledamo, potipamo, povonjamo, da ga lahko zaznamo z vsemi čuti, na koncu ga še poimenujemo. Vsakemu otroku razdelim krožnik za enkratno uporabo iz kartona, na katerega si sam nareže sadeže, ki si jih želi poskusiti in pojesti. Največkrat se starši otrok potrudijo in prinesejo domače sezonsko sadje, nekateri pa nas presenetijo tudi s sadeži, ki jih ni v naši vsakdanji uporabi (karambola, granatno jabolko...) in tako poskrbijo, da si otroci pridobijo ogromno izkušenj in spoznajo različne okuse sadežev iz vsega sveta. Vsak otrok si tako sam pripravi sadno solato, si nareže sadje in ga okraši po svojem okusu in domišljiji, pri tem pa sam poskrbi za razvoj fine motorike in spoznavanje različnih struktur sadežev. Za okrasitev sadne solate je otrokom na voljo še nesladkana sladka smetana in nstrgana temna čokolada. Otrokom se tak način praznovanja svojega rojstnega dne zdi izredno zanimiv, inovativen in kreativen. Preko celega leta nisem opazila, da bi si otroci zaželeli kot priboljšek kakšno manj zdravo obliko sladice.

- Zap. št. naloge:** **3**
- Vsebina:** Zdrava prehrana
- Metoda dela:** Skupinska, individualna, skupna metoda
- Zunanji izvajalci:** kuharica
- Čas trajanja:** od oktobra do konca šolskega leta
- Ciljna skupina:** otroci
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** prtički, pribor, kartonske škatle, tempera barve.
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

#### Kultura prehranjevanja

Z otroki smo se pogovarjali o tem, kakšen kotiček bi dodali naši igralnici s čim bi se radi igrali. Otroci so sami prišli na idejo o kuhinji. Zlepili smo nekaj kartonskih škatel, jih pobarvali in postavili na mesto v igralnici, ki so si ga otroci sami zbrali. V našo kuhinjo smo dodali posodo, začimbe, kuhalnice, lončke in pribor. Tekom dni smo pogovor navezali tudi na kulturno vedenje pri mizi, kar je bil cilj tudi našega projekta. Pogovarjali smo se o tem, da se ne govori z zaprtimi usti, da pri kosilu govorimo s primerno jakostjo, da pazimo, da se držimo nad krožnik in da pravilno uporabljamo pribor (žlica, vilica, nož). Ta pravila kulturnega vedenja pri mizi smo tudi narisali in jih izobesili na vidno polje v naši igralnici. Da bi otrokom približala pravilni protokol kulturnega vedenja pri mizi, smo v goste povabili našo kuharico. Z otroki smo se najprej pogovorili, da bomo imeli posebno slavnostno kosilo in kaj potrebujemo za to, da bo miza imela zgled slavnostnega kosila. Po pogovoru smo prišli do zaključkov, da potrebujemo poseben pogrinjek, svečke, pribor in nekoga, ki nam bo to kosilo postregel. Tu pa je nastopila naša kuharica, ki je vedno pripravljena pomagati. Tokrat se je oblekla v posebno kuharsko obleko in kuharski klobuk. Otrokom se je res zdela nekaj posebnega. Skupaj smo ponovili pravila kulturnega vedenja in se lotili slavnostnega kosila. Na ta dan so se otroci zares potrudili, da so upoštevali vsa navodila, tudi mize niso bile po hranjenju tako umazane kot prej vsakodnevno.

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>4</b>
<b>Vsebina:</b>	Narava in varovanje okolja
<b>Metoda dela:</b>	demonstracija, skupinska, skupina, individualna.
<b>Zunanji izvajalci:</b>	/
<b>Čas trajanja:</b>	2 tedna
<b>Ciljna skupina:</b>	otroci, starši
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	semena, zemlja, ikt sredstva
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	ne

#### Zasaditev visoke grede

V spomladanskem času je otroke navdušila narava, vse je ozelenelo in oživel po sivi in turobni zimi. Otroci so samo pokazali iniciativo in željo po tem, da se seznanijo z rastjo rastlin. Otrokom sem naročila naj od doma prinesejo semena rastlin, ki jih radi jedo ali pa so jim všeč. Predhodno smo si s pomočjo ikt sredstev ogledali filmček o kalitvi semen. Pogovarjali smo se o tem, kaj rastline potrebujejo za rast in to tudi praktično preizkusili. Pripravili smo si tri lončke z zemljo in semeni. En lonček smo pokrili s škatlo, drugega smo pozabili zalivati, tretjega pa smo oskrbeli z vsem kar rastlina potrebuje za rast, tako so se otroci iz praktičnih izkušenj naučili kaj potrebuje rastlina za rast. Drug zanimiv prikaz je bila kalitev fižola v plastični prozorni mapi z zemljo, ki smo jo pritrdili kar na steno. Skozi mapo se je lepo videla kalitev in deli rastline pri rasti. Otroci so posejali semena njihovih najljubših rastlin v lončke v igralnici in v visoki gredi zunaj vrtca, nato smo merili in primerjali hitrost rasti v umetnem in naravnem okolju in se pogovarjali o vzrokih razlik v rasti. Tekom dejavnosti smo si naredili tudi nekaj didaktičnih iger, Vrtnar ne jezi se, spomin iz sličic rastlin, ki smo jih posadili... rastline so rasle, mi pa smo skrbeli za njih kolikor je bilo v naši moči. Pogovarjali smo se tudi o plevelu, zakaj ga moramo odstranjevati. Sadove naših sadik bomo porabili v solate ali kot zelenjavni prigrizek med zajtrkom in kosilom.

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>5</b>
<b>Vsebina:</b>	Osebna higiena
<b>Metoda dela:</b>	praktično delo, metoda pogovora
<b>Zunanji izvajalci:</b>	/
<b>Čas trajanja:</b>	1 teden, uporabna znanja uporabljamo še danes
<b>Ciljna skupina:</b>	otroci
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	lutkovni film Čiste roke za zdrave otroke
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	da

#### Pravilno umivanje rok

V jesensko-zimskem času se je močno povečala obolevnost otrok. Predvsem je šlo za lahko (kapljično) prenosljive bolezni, ki jih uspešno omilimo s pravilno higieno rok. Najprej smo si ogledali lutkovni film, se naučili pravljično o traktorju. Otroke so zanimali tudi mikrobi, kaj to so in kako se širijo. S pomočjo svetovnega spleta smo se pozanimali o osnovnih oblikah virusov (bacili, koki,...) in njihove oblike jih poskušali ponazoriti z našimi telesi (krog, I in S). Zaplesali smo tudi ples bacilov, kjer so otroci uporabili vso domišljijo gibanja bacilov, sami so si izbrali tudi glasbeno podlago. Oblike bacilov smo tudi narisali. Ko smo oblike bacilov dobro spoznali, nas je zanimalo kako njihovo število lahko zmanjšamo- s pravilnim umivanjem rok. V pomoč nam je bila pravljična o traktorju. Z otroki smo se v manjših skupinicah naučili zgodbo in zraven smo si temeljito umivali roke. Otroci so bili sedaj že osveščeni, da so bacili povsod, zato smo se odločili, da skupaj razkužimo igralnico in preoblečemo postelje. Igrače smo zložili v vedra in jih oprali z vročo vodo in razkužilom. Ležalnikom smo slekli umazano posteljnino in se z urejevalko prostorov dogovorili o njenem pranju, zraven pa smo si ogledali še ogromna stroja, pralnega in sušilnega. Opazila sem, da si otroci pri dnevni rutini veliko temeljiteje in dalj časa umivajo roke

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>6</b>
<b>Vsebina:</b>	Gibanje
<b>Metoda dela:</b>	demonstracija, skupna, skupinska
<b>Zunanji izvajalci:</b>	/
<b>Čas trajanja:</b>	1 teden
<b>Ciljna skupina:</b>	otroci
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	žoge
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	ne

#### Tako smo se igrali nekoč

Gibanje je zapisano v naših možganih in je primarna človekova potreba. Hoje se ne naučimo z različnimi rekviziti, ampak se je naučimo spontano. Večina otrok uživa v tem da se giba in se z veseljem vključuje v gibalne dejavnosti. Naša vloga vzgojiteljev je, da gibalni razvoj spodbujamo, spremljamo, razvijamo pri tem pa se skupaj z otroki sprostimo. Rdeča nit tega projekta so bile stare igre, ki smo se jih igrali mi, naši starši, stari starši. Obujali smo spomine na skupinske igre z žogo (med dvema ognjema) in druge gibalne aktivnosti. Vsak dan v tednu smo si izbrali eno gibalno aktivnost in jo po manjših skupinah izvedli. Skozi cel teden smo tako spoznavali »gumitwist«, »trajbanje«, »ristanc«, »balinčkanje«... v celem tednu so otroci skozi igro spoznali stare igre, ki bi mogoče že utonile v pozabo. Otrokom so bile gibalne igre izredno zanimive, zapomnili so si pravila in jih tudi upoštevali. Zadnji dan v tednu smo se pomerili v igri med dvema ognjema. Zmagovalci smo bili vsi, za nagrado smo se posladkali z zdravo malico, ki smo jo izdelali sami sadno- zelenjavni »smoothe«. Otrokom so igre tako zabavne, da skoraj vsak dan pokažejo interes z igranje le teh.

**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)