

PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU

POROČILO O IZVEDENIH AKTIVNOSTIH

ZA KREPITEV ZDRAVJA V ŠOLSLEM LETU 2017/18

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 Palček
Naslov enote: Ste Marie aux mines 28
Skupina: Sončki
Starost otrok: 2-4 let

Izvajalki:

- vzgojiteljica: **Jana Oranič (nosilka 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
Če DA vpišite številko potrdila	Če DA vpišite številko potrdila
- pomočnica vzgojiteljice: **Anita Albreht**

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:	metoda demonstracije, metoda pogovora
Zunanji izvajalci:	/
Čas trajanja:	celo šolsko leto (od novembra naprej)
Ciljna skupina:	otroci
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	Lutkovni film Čiste roke za zdrave otroke
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

Čiste roke, naše zdravje

V začetku novembra so se v skupini začele pojavljati različne bolezni, zato smo se z otroki začeli pogovarjati, kaj bi lahko storili, da bi bili bolj odporni, zdravi. Otroke sem motivirala z zgodbico o škratku Prehladku. Skupaj smo ugotovili, da je zelo pomembno, da kihamo in kašljamo v rokav, da moramo močno pihniti skozi nos v robček in robček vreči v smeti ter kar je najbolj pomembno, da si vedno, ko pridemo iz stranišča, igrišča ali od kje drugje ter ko kihamo, kašljamo, brišemo nos, pred obroki in po obrokih, umijemo roke. Otrokom sem najprej demonstrirala »na suho« (brez uporabe vode in mila) kako si pravilno umivamo roke. Ko smo to osvojili, smo šli v umivalnico in to pokazali še pri umivalniku. Pripravili sva tudi slike in jih v pravilnem zaporedju zalepili na steno, da so si otroci lažje predstavljali pravilno zaporedje umivanja rok, nato pa so poskusili tudi sami. Otroci z umivanjem rok niso imeli posebnih težav. Težave so jim povzročali rokavi, ker jih je bilo potrebno zavihati, a so tudi to hitro osvojili. Otrokom je postalo pravilno umivanje rok rutina in jo sedaj obvladajo. V mesecu aprilu, ob svetovnem dnevu zdravja, smo si ogledali tudi del lutkovnega filma Čiste roke za zdrave otroke ter tako še dodatno podkrepili svoje znanje. Film je bil otrokom všeč.

Zap. št. naloge:	2
Vsebina:	Zdrava prehrana
Metoda dela:	demonstracija, pogovor
Zunanji izvajalci:	/
Čas trajanja:	celo šolsko leto
Ciljna skupina:	otroci
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	Pribor, deska, lesene palčke, sadje
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

Sadje za naše zdravje

V začetku šolskega leta so otroci pojedli precej malo sadja. Zgodilo se je, da so nekateri otroci iz naše skupine, ki nikoli ne vzamejo sadja, zboleli. Ko so se otroci vrnili v vrtec sem vse takrat prisotne vprašala, če vedo, zakaj so bili nekateri otroci prejšnji teden bolni. Otroci so povedali, da zato, ker jih je zeblo, ker niso dovolj jedli in podobno. Vprašala sem jih, če mislijo, da bi lahko bil tudi problem, ker ne jedo sadja. Vsi so bili previdno tiho le ena deklica je pritrdila. Tako je nanese pogovor kako sta sadje in zelenjava zdrava, da imata veliko vitaminov zaradi katerih smo bolj zdravi. Otroci so nato izrazili željo, da bi sodelovali pri pripravi sadja za sadno malico. Naredili smo seznam in se dogovorili, da na enkrat lahko pripravljata malico dva otroka. Otroci so se naučili rezati jabolka, banane, lupiti pomaranče in mandarine. Pri pripravi so bili zelo navdušeni in posledično so začeli vsi bolj jesti sadje. V začetku meseca aprila smo skupaj z otroki pripravili sadna nabodala, se zbrali še z drugimi otroki iz enote in se skupaj posladkali s slastnim sadjem. Nekateri otroci v skupini še vedno niso ljubitelji sadja vendar se otroci med seboj veliko spodbujajo in so si za zgled.

Zap. št. naloge:	3
Vsebina:	Gibanje
Metoda dela:	Praktično delo, demonstracija
Zunanji izvajalci:	/
Čas trajanja:	celo šolsko leto
Ciljna skupina:	otroci
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	Telovadni rekviziti, športni pripomočki, zgodbica Palček Smuk
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

Gibanje

Poleg zdrave prehrane, dovolj tekočine je tudi gibanje zelo pomembno za zdravje. Letos sva se odločili, da dava gibanju veliko večji poudarek kot v prejšnjih letih. Na prvem roditeljskem sestanku sva starše prosili, če lahko otroke oblačijo za v vrtec v preprostih oblačilih, ki otrokom omogočijo sproščeno gibanje ter naj bodo pri oblačili pozorni na vremenske razmere. O ustreznih oblačilih sva se pogovorili tudi z otroki. Tekom šolskega leta smo v igralnici velikokrat izvajali gibalne minute, igrali smo se gibalne igre ter se razmigali tudi ob gibalni zgodbici Palček Smuk. Ne glede na letni čas smo veliko časa preživeli na prostem. Igrali smo se različne igre ali pa samo plezali po igralih in tekali po hribu, za vrtcem, navzgor in navzdol. Enkrat tedensko smo izvedli tudi vadbeno uro v telovadnici, kjer so otroci postopoma razvijali in pridobivali gibalne sposobnosti in spretnosti. Veliko poudarka je bilo na iskanju rešitev pri premagovanju ovir (blazine, stožci,...) ter premagovanje strahu pred globino (skok v globino). Pogosto smo hodili na sprehode in opazovali promet, okolico vrtca ter naravo kako se spreminja skozi letne čase. Izvedli smo tudi orientacijski pohod, kjer smo po postajah izvajali različne gibalne naloge. Skupaj z otroki iz enote smo sodelovali pri množičnem teku. Izvajali smo dejavnosti v sklopu projekta Mali sonček.

Zap. št. naloge:	4
Vsebina:	Narava in varovanje okolja
Metoda dela:	praktično delo, pogovor
Zunanji izvajalci:	/
Čas trajanja:	od meseca aprila naprej
Ciljna skupina:	otroci
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	pšenična semena, zemlja, vata, lonček, vrtno orodje
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

Pšenica - od semena do klasa

Z otroki se veliko sprehajamo v okolici našega vrtca. Nekega dopoldneva smo se odpravili na sprehod in opazili zelo zanimivo rastlino za katero so otroci mislili, da je trava. Povedala sem jim da je to pšenica. Ker jih je zanimalo, kako zraste pšenica smo se odločili, da jo skupaj posejemo. V kmetijsko zadrugo smo šli po semena, starše pa prosili, da skupaj z otroki poiščejo lonček zemlje in jo prinesejo v vrtec. Z otroki smo najprej postavili v lonček vato, jo namočili z vodo in na vato položili pšenična zrna. Postavili smo jih na toplo in vsak dan opazovali, če je že kaj vzkalilo. Ko so semena začela kaliti, smo se z otroki posedli v krog in se pogovorili, kaj se dogaja s pšenico. Povedala sem jim da sedaj seme kali in iz tega bodo nastali listki, iz listkov pa čez čas tudi klaski. Ko so bili listki pšenice že večji smo v lonček dodali zemljo in ponovno opazovali, kaj se dogaja. Ugotovili smo, da pšenica za rast potrebuje veliko vode, svetlobe in toplote. Ko je bila pšenica že precej velika, smo jo presadili v gredico in sedaj opazujemo kaj se z njo dogaja. Opazili smo, da ima pšenica že zastavljene klaske. Ko smo opazovali pšenico smo v gredici opazili tudi različne žuželke (mravlje, škarjice, gosenice, pajke,...).

Zap. št. naloge:	5
Vsebina:	Varnost v prometu / na igrišču
Metoda dela:	Praktično delo, pogovor
Zunanji izvajalci:	/
Čas trajanja:	celo šolsko leto
Ciljna skupina:	otroci
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	fotografije semaforja, prometnih znakov, odsevne rutice
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

Sprehod

Z novim šolskim leto se nam je v skupino pridružilo pet mlajših otrok, ki še niso bili navajeni na sprehod z uporabo obročkov. Odločili sva se, da bova otroke najprej navajali na uporabo obročkov. Ko so vsi otroci osvojili sprehod z obročki, sva se z otroki pogovorili, da bomo obročke pustili v vrtcu in odšli na sprehod v parih. Hojo v parih sva najprej uvajali tako, da so hodili po vrtcu, na igrišču in šele nato po pločniku. Razložila sem jim pomen pločnika, prehoda za pešce ter zakaj je pomembno, da se držimo skupaj in hodimo drug za drugim. Otroci so imeli v začetku težave s hojo v koloni vendar so s časom tudi to osvojili. Opazila sem, da so nastale težave, ko se obračamo, saj je prihajalo do prehitavanja in neupoštevanja dogovorjenih pravil. Z večkratno ponovitvijo so otroci osvojili hojo v koloni. V maju smo šli z avtobusom v Ljubljano, kjer smo si ogledali lutkovno predstavo. Otroke sem seznanila, da se moramo zaradi varnosti na avtobusu pripeti ter počakati, da se avtobus ustavi šele nato se lahko odpnemo. Povedala sem jim tudi, da je Ljubljana veliko mesto, kjer je veliko prometa in semaforji tako za promet kot tudi za pešce. Da lahko prečkamo cesto moramo vedno počakati na zeleno luč. Ko smo hodili po mestu in prečkali cesto so se otroci držali pravil in skupaj smo varno prišli do avtobusa.

- 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
- Opišite aktivnost (cca 200 besed)

- 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)