

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, 4290 Tržič

**Skupina:** Ježki

**Starost otrok:** 3 – 5 let

**Izvajalki:**

- vzgojiteljica: **Damijana Mlinarič**

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: **Petra Bodlaj (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

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>	Pogovor, praktično delo, športne dejavnosti, pohodi
<b>Zunanji izvajalci:</b>	/
<b>Čas trajanja:</b>	Celo šolsko leto
<b>Ciljna skupina:</b>	otroci
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	Športni rekviziti, poganjalci
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	da

### Ježki in gibanje

Gibanje je otrokova osnovna potreba. Otroci uživajo, če se lahko gibljejo. In zato smo tekom celega šolskega leta v naši skupini namenili gibanju velik poudarek. Pogovorili smo se tudi o pomembnosti ustrezne obutve in oblačil. Z deklicami smo se dogovorili, da ob petkih, ko imamo v telovadnici gibalno uro, ne bodo prihajale v oblekah, krilih..kar bi lahko bilo nevarno pri plezanju na plezala oziroma bi jih tudi oviralo pri sproščenem gibanju in izvajanju gibalnih iger. Ko smo planirali daljši sprehod, pohod, orientacijski pohod, smo se pogovorili o ustrezni obutvi (mokra trava, drseča podlaga..), starše pa obvestili preko e-pošte. Vsakodnevno smo se, če le ni bilo preveč slabo vreme, gibali na svežem zraku. Tek na travniku za našo enoto, igre z žogo, štafetne igre, sprehodi v okolici enote(na travnik, v gozd), vožnja s poganjalci.. Jesenski pohod in spomladanski orientacijski pohod sta bila posebno doživetje za otroke. Enkrat na teden smo obiskali telovadnico, se igrali različne gibalne igre in razvijali gibalne sposobnosti. V času olimpijskih iger v Pjongčangu, smo tudi v naši enoti pripravili olimpijske igre. Otroci so lahko svoje sposobnosti preizkusili pri smučanju, smučarskih skokih, drsanju, sankanju, biatlonu. In na koncu dobili medaljo za udeležbo na olimpijskih igrah, ki sta jih z veseljem podelila ravnateljica vrtca in župan. S sodelovanjem v projektu Mali sonček, so si otroci ob uspešnem opravljanju gibalnih nalog, na koncu prislužili tudi nagrado, priznanje. Sodelovali smo z ostalimi oddelki v enoti, skupaj smo pripravili gibalno dopoldne, kjer smo na različnih postajah izvajali različne gibalne naloge.

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>2</b>
<b>Vsebina:</b>	Narava in varovanje okolja
<b>Metoda dela:</b>	Pogovor, razlaga, ogled, demonstracija, ogled filma
<b>Zunanji izvajalci:</b>	Komunalno podjetje Tržič, Društvo za boljši svet
<b>Čas trajanja:</b>	mesec april, maj
<b>Ciljna skupina:</b>	otroci
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	film, knjige, odpadki za recikliranje
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	da

### Planet Zemlja

V mesecu aprilu smo se pogovarjali o planetu Zemlja. 22. aprila, na dan Zemlje smo si ogledali različne knjige na to temo, otroci so od doma prinesli izrezane slike o Zemlji. Pogovorili smo se o pomembnosti varovanja našega okolja, o tem kaj lahko mi vsakodnevno storimo, da nam bo lepše in da nam bo Zemlja hvaležna. Ogledali smo si predstavo, ki nam jo je pripravilo Društvo za boljši svet, z naslovom Rešimo gozd. Otroci so spoznali pomen varovanja okolja, pomembnost ločevanja odpadkov in recikliranja odpadkov, primerno njihovi starosti. Očistili smo naše igrišče, pometli pesek okrog peskovnikov, na pomoč pa nam je prišel tudi pometač Komunale Tržič, ki je pometel celotno površino našega igrišča. Prijazni sodelavki Komunalnega podjetja Tržič sta nam demonstrirali in nas podučili o ločevanju odpadkov na ekoloških otokih. Otroci so sami razvrščali odpadke v ustrezen koš za odpadke. Ob vsakem odpadku, ki so si ga izbrali smo se pogovorili, kateri je ustrezeni koš in zakaj. Opozorili smo jih tudi na nevarne odpadke, kateri so nevarni odpadki in kam jih odlagamo. Otroci so sodelovali in se ob konkretnem razvrščanju urili v razvrščanju odpadkov. Za konec pa se je pripeljal tovornjak, ki je naložil odpadno embalažo. Otroci so z zanimanjem opazovali postopek praznjenja zabojnika z embalažo. Ogledali smo si film Kroženje vode v naravi in pomen vode.

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>3</b>
<b>Vsebina:</b>	Medosebni odnosi
<b>Metoda dela:</b>	Pogovor, socialne igre
<b>Zunanji izvajalci:</b>	/
<b>Čas trajanja:</b>	celo šolsko leto
<b>Ciljna skupina:</b>	otroci
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	rutica
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	ne

### Prijateljstvo

Medsebojni odnosi so pomemben del življenja vsakega človeka. Kvaliteta življenja je v veliki meri odvisna prav od kvalitete medosebnih odnosov. Medosebni odnosi omogočajo druženje, pogovor, skupne aktivnosti..Že ob vstopu otrok v vrtec sva s sodelavko pričeli graditi pozitivne odnose, med otroki, med nama, ter med otroki in nama. Vključili sva tudi starše. Na prvem roditeljskem sestanku sva izrazili željo po odkritem odnosu med starši in nama, o pomembnosti komunikacije in zaupanja v našem odnosu. Z otroki se vsakodnevno po zajtrku zberemo v jutranjem krogu kjer imajo otroci možnost povedati vse kar si želijo. Zaupajo ostalim otrokom in nama, o prijetnih in včasih tudi neprijetnih doživetjih (strahu pred zobozdravnikom, vožnji s kolesom brez pomožnih kolesc..). Razvijemo pogovor, v katerem sodelujejo otroci in midve. Navajava jih na poslušanje eden drugega, na razumevanje in ob tem ustvarjava prijetno klimo. Pozitivne medosebne odnose gradimo tudi z različnimi socialnimi igrami. Z zavezanimi očmi, samo s tipanjem ugotavljamo kdo je nasproti nas. Zanimivo je, da otroci dejansko ugotovijo kdo je, pozorni so na malenkosti pri svojih prijateljih. Na dolžino las, copate, oblačila. Preko socialnih iger se bolje spoznavamo (Pajkova mreža), si izkazujemo pozornost (K meni naj sede), se iščemo med seboj glede na znak na hrbtu in se potem dogovorimo kje in s čim se bomo skupaj igrali. Med seboj si pomagamo (starejši mlajšim), v igralnici, garderobi.. in si s tem gradimo še kako pomembne pozitivne medosebne odnose.

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>4</b>
<b>Vsebina:</b>	Zdrava prehrana
<b>Metoda dela:</b>	Pogovor, ogled, praktično delo
<b>Zunanji izvajalci:</b>	/
<b>Čas trajanja:</b>	mesec oktober
<b>Ciljna skupina:</b>	otroci
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	zelenjava, noži, deske, lonec, kuharske kape, predpasniki
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	da

#### Zelenjavna juha

Skrb za zdravje se v našem vrtcu odraža tudi na organiziranju prehrane. Pomembno je, da otroci oblikujejo ustrezne prehranske navade, si pridobijo čim več prehranskega znanja in ob tem ustvarjajo pozitiven odnos do zdravega načina prehranjevanja. Zdravi prehrani smo se tudi v naši skupini posvetili. Že na začetku šolskega leta je vsak otrok izdelal svoj pogrinjek. Pogrinjek so poslikali z vodenimi barvami katerega smo potem plastificirali. Pogovarjali smo se o kulturi prehranjevanja, o zdravih in manj zdravih živilih. Otroci so od doma prinesli različne sike hrane. Izdelali smo plakat zdravih in manj zdravih živil. Odločili smo se, da si bomo skuhali zdravo zelenjavno juho. Odšli smo v trgovino, si ogledali zelenjavo, ki jo prodajajo. Pogovorili smo se o tem katero zelenjavo potrebujemo za zelenjavno juho in jo kupili. Prinesli smo jo v vrtec, jo poimenovali, se o njej pogovorili (katero lahko jemo brez kuhanja, katero je potrebno kuhati in zakaj). Že prej smo si izdelali kuharske predpasnike in kuharske klobuke. Predno smo začeli rezati zelenjavo, smo si vsi temeljito umili roke. Otroci so rezali zelenjavo na koščke, preizkušali njen okus in se veselili zelenjavne juhe. S skupnimi močmi in ob pomoči kuharice Maruše smo skuhali zelo okusno zelenjavno juho. Juho so jedli in tudi pojedli prav vsi otroci, tudi tisti, ki se zelenjavne juhe običajno branijo. Z veseljem in užitkom smo pojedli kar smo sami pripravili. Strokovni delavki sva se tudi udeležili delavnice Kuhajmo zdravo, ki ji je pripravila Emilija Pavlič. Pridobljene informacije sva vnesli v pogovor z otroki.

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>5</b>
<b>Vsebina:</b>	Svetovni dnevi povezani z zdravjem
<b>Metoda dela:</b>	Pogovor, demonstracija, praktično delo
<b>Zunanji izvajalci:</b>	/
<b>Čas trajanja:</b>	začetek aprila
<b>Ciljna skupina:</b>	otroci
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	padalo, obroči, rutke, stožci
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	da

#### Zdravo gibalno dopoldne

Svetovni dan zdravja vsako leto obeležujemo 7. aprila. V naši enoti smo dnevu zdravja namenili posebno pozornost. Strokovne delavke smo se na ta dan pripravljale še posebej skrbno. Pripravile smo različne zdrave prigrizke (limonine kroglice iz mandljev, kokosove moke, limone, kokosove maščobe in malenkost medu; krekerje iz naribanih bučk in korenja ter nekaj parmezana; kokosovih kroglic iz kokosove moke, datljev, mletih lešnikov, kakava; smuti iz špinače, kivija in banane; smuti iz ananasa in jogurta). Tudi same smo s svojim zgledom bile aktivne in odigrale igro »Med dvema ognjema«. Otroci so nas spodbujali in s tem smo dosegle tudi pravo navijaško vzdušje (kultura navijanja). Za otroke smo pripravile postaje z različnimi gibalnimi nalogami. Otroci so se preizkusili v igri zaupanja, se gibali s padalom in ob tem menjali prostor, urili preciznost z obroči, skakali čez kolebnico in elastiko/gumitvist, hodili s hoduljami, lovili in pihali milne mehurčke ter odbijali balone z različnimi deli telesa. Po končanih gibalnih aktivnostih so si temeljito umili roke ter opravili sensoriko pripravljenih prigrizkov/napitkov. To je bilo zanje veliko presenečenje. Ugotavljali so okuse, strukturo, vsečnost/privlačnost pripravljenega. Ob vsem tem so osvajali ravno tako kulturo prehranjevanja v naravi ter razvrstili odpadke v ustrezne koše za smeti. Na koncu pa so ugotovili, da so ti prigrizki ter napitki boljši od kupljenih. Aha in še zobe si moramo splakniti so si bili edini.

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>6</b>
<b>Vsebina:</b>	Osebna higiena
<b>Metoda dela:</b>	Pogovor, demonstracija
<b>Zunanji izvajalci:</b>	/
<b>Čas trajanja:</b>	celo šolsko leto
<b>Ciljna skupina:</b>	otroci
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	plastificirane slike
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	da

### Čiste roke

Preko celega šolskega leta navajava otroke na temeljito umivanje rok pred obroki. Na začetku sem si roke najprej umila jaz in jim tako demonstrirala pravilno umivanje. Ob umivanju smo se tudi pogovorili kaj naredimo najprej, zakaj milo, zakaj je pomembno, da si roke dobro splaknemo in obrišemo. Pogovorili smo se zakaj je pravzaprav dobro, da si roke umijemo. In tudi o tem, kdaj je potrebno umiti roke z milom. Običajno se je umivanje rok pri otrocih sprevrglo v igro z milom, z umivanjem pipe, umivalnika in ogledala nad umivalnikom. Po demonstraciji in pogovoru, smo umivanju rok namenili več časa, bolj sva bili pozorni na to, kako umivanje izvajajo otroci. Ogledali smo si film o umivanju rok, Čiste roke za zdrave otroke. Otroci so film spremljali z zanimanjem. Že ko smo ga prvič gledali, so komentirali kje vidijo razlike v primerjavi z njihovim umivanjem. Po končanem filmu so povedali, da so opazili drugačno odpiranje pipe (s komolcem), ter da je potrebno manj mila kot ga posamezniki uporabljajo. Na njihovo željo smo si film ogledali še enkrat in bili smo pozorni na celoten postopek. Vmes smo film ustavljali in se sproti pogovorili o videnem. Pripravili sva jim tudi slike, na katerih je bilo prikazano pravilno umivanje rok. Otroci so si nekaj časa pri umivanju rok pomagali s slikami, potem pa usvojili postopek in sedaj se pravilno umivajo sami in ne potrebujejo več slik. Pogovarjali pa smo se tudi o tem koliko brisačk vzamemo in kam jih po uporabi odložimo, v kateri koš za smeti.

**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)