

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: Čebelice

Starost otrok: 2-3 leta

Izvajalki:

- vzgojiteljica: **Vanja Šumič**

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

da

ne

6.3.2018dop/53 2018/AU32

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

Zap. št. naloge:	1
Vsebina:	Zdrava prehrana
Metoda dela:	praktično delo, pogovor, obisk
Zunanji izvajalci:	Kuharica enote
Čas trajanja:	2 uri
Ciljna skupina:	Otroci
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	Pribor, prtički, pogrinjki, kosilo
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

Obisk kuharice

V skupino smo povabili kuharico iz enote. Namen je bil otroke seznaniti s pravilnim in kulturnim prehranjevanjem in obnašanjem pri mizi. Kuharica je otrokom razložila potek prehranjevanja in sedenje pri mizi. Otroci so z zanimanjem spremljali, saj kuharica ni v skupini vsakodnevno. Otrokom je najprej razdelila krožnike, prtičke in na prtičke pribor in jih opozorila na pravilno sedenje in čakanje na kosilo. Pri delitvi smo se tišje pogovarjali. Otroke je opozorila tudi na uporabo hvala, prosim in dober tek/hvala enako. Otroci so kuharico spremljali in si zapomnili vse njene besede. Otroci so tudi v naprej jedli bolj kulturno in primerno kljub mlajši starosti. Po tem obisku smo uporabljali ves pribor, s katerim se je izkazalo, da otroci jedo lepše kot samo z žlico. Skupaj smo vsakodnevno ponavljali fraze »dober tek«, »prosim še bi jedel-a«. Tekom leta smo dodajali vse več samostojnih elementov prehranjevanja kot so, samostojno nalaganje solate, prihajanje po hrano k vozičku, poudarjali smo tudi poimenovanje hrane (»Kaj bi še jedel-a?«), pospravljenje za seboj. Opazila sem, da so nekateri otroci, zaradi samostojnega nalaganja določenih jedi, poizkusili več zelenjave, sadja, namazov, ki jih prej niso, ko smo delili odrasli. Otroci so te fraze osvojili in ob koncu leta je prehranjevanje potekalo sproščeno in v veliki meri samostojno.

Zap. št. naloge:	2
Vsebina:	Zdrava prehrana
Metoda dela:	praktično delo, pogovor, demonstracija
Zunanji izvajalci:	navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
Čas trajanja:	2 uri
Ciljna skupina:	Otroci
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	Različno sadje in zelenjava, mikser
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

Priprava zmešančkov

Tekom projekta smo v delo vpeljali tudi izdelavo zmešančkov, ki so si jih otroci pripravili sami. Otroci so v tem določenem tednu že spoznavali različno sadje, zelenjavo, jo preizkušali na različne načine. Največ smo okušali, vonjali, preizkusili smo tudi tiskanje z zelenjavo in sadjem z barvo in brez barve, ugotavljali značilnosti posamezne hrane. Otroke sem vzpodbudila, da bi lahko iz sadja in zelenjave naredili zmešančke po njihovih željah. Skupaj z otroki smo najprej naredili recepte, na katere so narisali in poimenovali svoje sestavine, ki sem jih zapisala. Vsak recept je bil drugačen. Otroci so sadje in zelenjavo očistili in narezali s primernimi noži. Glavne dele sem očistila jaz, nadaljevali so sami. Veliko je bilo poizkušanja med samim rezanjem. Otroci so vsak svoj zmešanček zmešali s pomočjo odrasle osebe, si ga potem nalili v lončke in popili. Izrazi na obrazu so bili prav zabavni in prav tako različni komentarji in okusi otrok. Zanimivo jih je bilo opazovati, da jim je bil svoj res všeč, nakar drugim niti ne (enim prekisel, grenak, tudi kakšen »ooo fuj« seje našel med komentarji). Po končanem delu sem otroke spodbudila, da skupaj pospravimo tudi prostor, odvržemo odpadke na premierno mesto, splaknemo deske in nože ter vse pripomočke odnesemo kuharici, kjer bo dokončno pomila. Otroci so sodelovali od začetka do konca, kar je bilo prijetno in motivirano.

- Zap. št. naloge:** **3**
- Vsebina:** Zdrava prehrana
- Metoda dela:** Praktično delo, pogovor, Izdelovanje
- Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
- Čas trajanja:** Tri dni
- Ciljna skupina:** Otroci
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** Različne kartonaste škatle, lepilo, barve, pravi kuhinjski pripomočki.
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

Izdelava kuhinje - kotiček

V skupini načrtujem projektno, tako smo z otroki ugotavljali kaj bi radi delali, s čim bi se igrali. Ugotovili so, da v igralnici nimamo kuhinje. Odločili smo se, da jo izdelamo. Najprej smo naredili načrt za izdelavo kuhinje in izbrali primeren material. Iz manjših škatlic so otroci sami gradili različne postavitve kuhinje. Iz večjih pa smo oblikovali kuhinjo, ki smo jo spremenili v kotiček. Otroci so jo sami pobarvali, pritrjevali ročaje, dodajali ideje (»potrebujemo pečico, police, umivalnik...«). V kuhinjo smo dodali različne prave pripomočke za uporabo v kuhinji. Otroci so se urili v uporabi pripomočkov kot so kuhalnice, različno velike zajemalke, prijemalke, veliko je bilo posodic različnih oblik, žlice, vilice, metlice... Veliko je bilo pincetnega prijema, zajemanja z zajemalko, prenašanje z manjšimi žlicami različne sestavine. V kuhinjo smo dodali različne jesenske plodove (kostanj, koruzo, želode, strože...). Pri tem delu projekta smo postavili smernice in pravila za uporabo kotička, po sistemu Korak za korakom – označitev otrok, ki so v kotičku. Otroci so hitro sprejeli sistem in se pravil tudi držali. Sam pomen kuhinje pa ja bil, da se otroci naučijo in uporabljajo prave pripomočke, sodelujejo v manjših skupinah, se dogovarjajo, pospravijo za seboj, skrbijo za red v kuhinji, uporabljajo svojo domišljijo...

- Zap. št. naloge:** 4
- Vsebina:** Gibanje
- Metoda dela:** Praktično delo, demonstracija, uporaba avdiovizualnih sredstev.
- Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
- Čas trajanja:** 14 dni
- Ciljna skupina:** Otroci
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** Različni telovadni pripomočki, karton, elastika, papir, škarje, različen nestrukturiran material.
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

Olimpijske igre

Bližale so se Olimpijske igre, zato sem se odločila, da otrokom ponudim možnost različnega gibanja tako v igralnici, telovadnici, hodniku in na prostem. Skupaj smo organizirali gibalne dejavnosti, ki so otroke še dodatno motivirale. Izdelali smo različne športne rekvizite, ki so vključevali zimske športe in jih uporabili v notranjih prostorih. Izdelali smo smuči, drsalke, se kepali in veliko gibali. Vsakodnevno smo jutranji krog popestrili z gibalnimi igrami, ki so jih otroci vsakodnevno zelo čakali. Preko gibanja so se lažje učili pravil igre, kot le z govorjenimi navodili. Večkrat tedensko smo se gibali v telovadnici in uporabljali telovadne pripomočke. Zunaj smo izdelali poligone za tek, pogajalce, vožnjo vozičkov, potiskanje, vlečenje različnih vozil. Izdelali smo progo za smukače po kateri so jih lahko spuščali in tako tekmovali. Večkrat smo si postavili čutno pot, ki smo jo premagovali bos in vsakič z več ravnotežja in poguma. Otroci so se tekom projekta veliko gibali in premagovali svoje strahove pred višino, spoznavali kaj vse zmorejo in koliko so že sposobni. Otroci so s tem projektom na gibalnem področju veliko pridobili. Pogovorili smo se tudi o tem kako zdravo je gibanje in bivanje na svežem zraku. Ob koncu projekta so otroci z navdušenjem pripovedovali o vseh nalogah, ki smo jih izvajali. Prav tako smo dobili povratno informacijo staršev, ki so zaznali gibalni napredek svojih otrok.

Zap. št. naloge:	5
Vsebina:	Osebna higiena
Metoda dela:	Praktično delo, demonstracija, razlaga.
Zunanji izvajalci:	navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
Čas trajanja:	Več dni
Ciljna skupina:	Otroci
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	Slikovno gradivo, voda, milo, brisačke.
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

Higiena rok

Pri opazovanju otrok, sem opazila, da so otroci vedno bolj »površno« umivali svoje roke, vedno jih je bilo potrebno opozoriti ko so prišli iz stranišča, pred in po jedi. Zato sem se odločila, da umivanje rok spremenim v manjši projekt. Otroke sem najprej vprašala, kdaj naj bi se po njihovem umili roke. Našteli so vse časovno pravilne postavke. Nato sem jih preko igrice vzpodbudila, da si v igralnici navidezno umijemo roke. Ponavljali smo postopek pravilnega umivanja rok. To sem poglobila še s slikovnih gradivom, ki so ga poskušali v manjših skupinah razporediti v pravilen vrstni red. Otroci so teorijo poznali skoraj 100%. Zataknilo pa se je pri izvedbi. V skupini po dva do trije otroci so hodili v umivalnico in trenirali pravilno umivanje rok. Najprej se je zataknilo pri vihanju rokavov, nato splakovanju in seveda največ težav je bilo pri brisanju, saj so hiteli. Vse postopke smo počasi večkrat ponovili, pohvalila sem pravilno uporabo mila, zavihane rokave, dovolj splaknjene roke in dobro obrisane dlani. Otroci so se v enem tednu vsi privadili pravilnega umivanja in se tudi sami vsakič pohvalili, kaj so pravilno naredili. Označili smo tudi kdaj si umivamo roke, tako ni bilo več pregovarjanja ali je potrebno umiti roke po uporabi stranišča. Seveda so vedno izjeme, s katerimi potrebujemo več časa in potrpljenja, vendar se je izplačalo. Otroci so redno umivali svoje roke, bili ponosni nase kaj zmorejo. S tem smo vsaj v neki meri preprečili prenose zimskih bolezni v skupini. Nato smo dodali še kašljanje in čihanje v rokav ali robček ter brisanje nosu. Ta del projekta jim je povzročal več težav, starejši otroci v skupino so sistem povzeli takoj, mlajši pa so potrebovali veliko usmeritev in pomoči.

Zap. št. naloge:	6
Vsebina:	Zdrav način življenja
Metoda dela:	Obisk, razlaga, demonstracija.
Zunanji izvajalci:	Obisk zdravnice
Čas trajanja:	Dve uri
Ciljna skupina:	Otroci, ostali odrasli v skupini
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	Pripomočki zdravnice, plišaste igrače
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

Aktivno dopoldne s starši

Ena od mamic v naši skupini je zdravnica, ponudila se je, da bi prišla na obisk v dopoldanskem času in predstavila svoj poklic. Namen celotnega srečanja je bil izgubiti »strah pred belo haljo«. Gospa je prinesla s seboj prave pripomočke zdravnice, ki so jih otroci lahko preizkusili. Skupaj smo se vsedli v krog, najprej so bili otroci čisto tiho, veliko je bilo nasmeškov, saj so vedeli da je mamica enega od otrok. Pokazala jim je kaj vse je prinesla s seboj. Dogovorjeni smo bili, da otroci prinesejo svojo najljubšo plišasto žival, dojenčka od doma in tako se je zdravljenje začelo. Pregledali smo grla, oči, ušesa, poslušali srce, si povijali roke, noge, svoje igrače. Otroci so se zelo vživeli v vlogo in aktivno sodelovali. Veliko so spraševali in odgovarjali. Nekaj posameznikov se je umaknilo s povelji, obliži in so oskrbovali svoje igrače. Zdravnica jim razložila vse o pravilnem prehranjevanju, gibanju, primernem oblačenju v letnem času. Ob koncu obiska jim je razdelila štampljke, to jim je bilo še dodatno doživetje. Upam, da smo kateremu od otrok olajšali obisk pri zdravnici in jo bo lahko v prihodnje obiskal z manj strahu.

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)