

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 vrta: Vrtec Ljutomer, Fulneška 5

Kraj: Ljutomer

Enotavrtca: Enota na Ormoški 21

Naslov enote: Ormoška cesta 21, Ljutomer

Skupina: Graščaki

Starost otrok: 4-6 let

Izvajalki:

- vzgojiteljica: **Valerija Tretinjak**

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: **Sinja Kosi**

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: Zdrav način življenja

Metoda dela: m. pogovora, m. plesa, m. prepevanja, m. igre, m. lastne aktivnosti

Zunanji izvajalci: /

Čas trajanja: skozi celo šolsko leto (30 minut)

Ciljna skupina: otroci

Uporabljeno gradivo in didaktični material: prtički, PVC krožniki, palčke za ražnjiče, kraljevo ogrinjalo in krona, prenosni računalnik in instrumentalna glasba, 2 sestavljanke v vrečki iz blaga (darilo), pripomočki za viteške igre (oklep in ščit iz lepenke, rutici, gradnika, vrv, 5 kuvert z opisi iger)

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? da

Grajski rojstni dan

V letošnjem šolskem letu smo v naši skupini praznovali rojstne dneve otrok brez slaščic, samo s sadjem in čajem (takšen je bil dogovor na ravni vrtca). Na vrata smo izobesili fotografijo otroka in ta dan je bil slavljenec v središču pozornosti. Ker smo imeli tematsko obarvan rojstni dan, je bil otrok kralj/kraljica, zato je imel na sebi dolgo ogrinjalo (modro, rožnato) in krono iz valovite lepenke. Najprej je sledil pozdrav slavljenecu in njegovim staršem, kratka razlaga zakaj smo se zbrali na preprogi in nato potek praznovanja. Za uvod so otroci na instrumentalno glasbo zaplesali grajski ples v parih v koloni, nato pa se posedli na stole v polkrog. Sledila je pesmica "Vse najboljše" v slovenskem jeziku in še kakšna na otrokovo željo. Zatem smo zaplesali rajalno igro "Bela, bela lilija" (za deklico) oz. "Rdeči, rdeči tulipan" (za dečka), kjer si je slavljenec z zaprtimi očesi izbral enega otoka. Le-ta mu je lahko prvi voščil in poklonil darilo, za njim so sledili vsi ostali zbrani ter mu izrekli lepe želje. Za darilo je dobil vrečko iz blaga, v njej pa 2 sestavljanke – fotografija otroka in skupine. Sledile so 3 viteške igre, katere je izžrebal med 5 ponujenimi. Kralj/kraljica je določil igralce v posamezni igri in dal znak, ko se igra lahko prične. Po končanih igrah smo se posedli k mizam, kjer smo slavljenecu nazdravili s čajem, nato pa si iz pripravljene in narezane sadja na koščke, pripravili sadna nabodala. Skozi celo dopoldne smo tako dali slavljenecu veliko pozornosti in možnosti, da se je počutil lepo med prijatelji. Zanje je poljubno izbral kotičke za igro.

Zap. št. naloge:	2
Vsebina:	Gibanje
Metoda dela:	m. pogovora, m. demonstracije, m. posnemanja in lastne aktivnosti, m. igre
Zunanji izvajalci:	Fit Slovenija, Zavod za šport RS Planica, Športna zveza Ljutomer
Čas trajanja:	celo šolsko leto (20 minut dnevno – 1,5 ure)
Ciljna skupina:	otroci
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	športni pripomočki
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	da

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

Gibanje je človekova primarna potreba, zato smo tudi letos dali velik poudarek na samem gibanju. Vsakodnevno smo izvajali jutranja razgibavanja z različnimi športnimi pripomočki, izvajali FIT gibalne minutke in odmore, ob sredah pa imeli vadbene ure, kjer smo otrokom predstavili razne Fit didaktično-gibalne igre. Gibalnih dejavnosti pa nismo izvajali samo v igralnici, ampak smo se posluževali tudi zunanjih prostorov kot je npr. atrij in igrišče vrtca, kjer smo za razvijanje spretnosti v izvajanju naravnih oblik gibanja vključevali tudi razna igrala, plezala, naravne ovire (hrib), prirejali poligone. Izvajali smo tedenske sprehode po bližnji in daljni okolici vrtca ter imeli FIT aktivne sprehode, kjer smo opazovali naravo, okolje okrog nas, promet,...izvedli različne gibalne dejavnosti ob dnevu hoje, zdravja, športa, mobilnosti. Tekom šolskega leta pa so otroci pridno sodelovali v projektu 'Mali sonček' in opravljali razne gibalno-športne naloge. Športna zveza Ljutomer je za najstarejše otroke vrtca organizirala 'Dan športa za najmlajše', kjer so pripravili krožno gibanje 6 gibalnih aktivnosti po 20 minut. Otroci so se seznanili tudi s športno panogo – judo, kjer jim je učitelj, preko raznih gibalnih iger, približal ta šport in njegova pravila. Seveda pa smo se pogovarjali tudi o primernih oblačilih in obutvi pri gibanju ter pravih varnega obnašanja.

Zap. št. naloge: **3**

Vsebina: Zdrava prehrana

Metoda dela: m. pogovora, m. prepevanja, m. praktičnega dela, m. igre

Zunanji izvajalci: čebelar, kuharica

Čas trajanja: 1 teden (13.-17.11.2017)

Ciljna skupina: otroci

Uporabljeno gradivo in didaktični material: prenosni računalnik, USB, lutkovni film 'Ostal bom zdrav', plakat prehrabene piramide, revije in reklamni letaki, škarje in lepilo, različno sadje v koščkih, spomin karte 'Sadje in zelenjava', pesmica 'Čebelar', delovni list (puščični diagram), papirnati krožniki in barvni svinčniki

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? da

Teden slovenske hrane

Z otroki smo se pogovarjali o prehrabeni piramidi, kjer so spoznali, katera živila je dobro zaužiti v večjih količinah in katera ne. Da bi lažje utrdili pridobljeno znanje, so iz revij in reklamnih letakov izrezovali živila ter jih lepili na plakat prehrabene piramide, kjer so jih morali pravilno razvrstiti b barvne trakove. Ob pomoči slikovnega materiala v PowerPointu smo otrokom predstavili, kako pride hrana s kmetije na naše mize (predvsem živila, ki so značilna za tradicionalni slovenski zajtrk). Preverili so tudi svoje znanje o poznavanju sadja in zelenjave pri igri spomin in se urili v didaktični igri, kjer so morali prepoznati sadje z zaprtimi očesi tako, da so ga opisali po okusu, barvi, obliki. Na papirnat krožnik je vsak otrok narisal svojo večerjo, ki jo je zaužil dan prej, nato pa po pregledu razvrstil svoja živila v tabelo z zdravo in nezdravo hrano. Otroci so reševali pripravljene delovne liste, kjer so morali razvrščati hrano glede na vrsto. Otroke je obiskala vodja naše kuhinje, jim na kratko predstavila svoj poklic in nato iz različnega sadja pripravila sadne frapeje. Obiskal nas je tudi čebelar in nam ob slikovnem materialu v PWP predstavil svoj poklic, izdelke iz medu in razvoj čebel (življenje, delo, domovanje, ogroženost). Za okušanje nam je prinesel več vrst medu in medenjake. Da je bila tema zaokrožena, smo se v ta namen naučili pesmico 'Čebelar' (od Lojzeta Slaka) in jo na dan tradicionalnega slovenskega zajtrka, skupaj z ostalimi otroci vrtca, zapeli in se posneli. Ob tej priložnosti smo si ogledali tudi lutkovni film 'Ostal bom zdrav'.

- Zap. št. naloge:** 4
- Vsebina:** Zobozdravstvena vzgoja
- Metoda dela:** m. pogovora, m. opazovanja, m. uporabe avdiovizualnih sredstev, m. demonstracije, m. posnemanja, m. praktičnega dela
- Zunanji izvajalci:** medicinska sestra, zobozdravnica
- Čas trajanja:** skozi celo šolsko leto
- Ciljna skupina:** otroci
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** prenosni računalnik, PWP predstavitev na USB-ju, velika ščetka in model zobovja, ščetke za otroke, nahrbtniki, priznanja
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** da

Zobni alarm

V tem šolskem letu se je naša skupina otrok vključila v projekt "ZOBNI ALARM!", ki je potekal skozi celo šolsko leto. V vrtcu nas je, v začetku meseca decembra, obiskala patronažna sestra iz Zdravstvenega doma Ljutomer. Otrokom je na kratko predstavila projekt, v katerem bomo sodelovali in jim nato ob slikovnem materialu v PowerPointu opisala in razložila, kako je potrebno skrbeti za zobe. Pogovor z njo je stekel v prijetnem vzdušju, otroci pa so imeli že kar nekaj predznanja o negi zob. Otroci so bili seznanjeni z razvojem zob in končnem številu, pravilni negi ter ustrezni prehrani. Vsak otrok je dobil svojo ščetko, nato pa si ob demonstraciji ščetkanja na modelu, ki ga je prikazovala patronažna sestra, ščetkal še sam. Po potrebi jim je pomagala, jih usmerjala in pohvalila. Med posameznimi obiski (bili so 3), smo si z otroki 1x na teden ščetkali zobe in tako poskrbeli, da so se otroci naučili pravilnega rokovanja s ščetko. Ob vsakem obisku patronažne sestre, je bil najprej krajši pogovor, nato pa skupno ščetkanje. Otroci so bili nagrajeni tudi z nahrbtniki, česar so bili zelo veseli. Po treh obiskih, smo se dogovorili še za obisk zobne ambulante v Zdravstvenem domu Ljutomer. Otroci so bili na srečanju z zobozdravnico zelo vznemirjeni, a so vsi uspešno opravili pregled zob pri njej. Na ta način, ko smo z njimi bile vzgojiteljice in njihovi sovrstniki, so se lažje soočili s strahom pred zobozdravnico in njenimi medicinskimi pripomočki. Na zadnjem srečanju s patronažno sestro, pa so otroci ponovili vse, kar so se v tem času naučili glede zobovja in njihove nege. Za uspešno sodelovanje v projektu "Zobni alarm!", so dobili priznanja.

Zap. št. naloge:	5
Vsebina:	Varnost v prometu / na igrišču
Metoda dela:	m. razgovora, m. praktičnega dela, m. opazovanja, m. igre
Zunanji izvajalci:	/
Čas trajanja:	celo šolsko leto
Ciljna skupina:	otroci
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	/
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

Ker se otroci velikokrat nahajajo v bližini cest, kjer poteka promet, smo v tem šolskem letu posvetili ogromno časa pogovoru o obnašanju in varnosti na cesti. Vsak dan smo bili udeleženci v prometu, saj nas je pot do igrišča (nahaja se pri centralnem vrtcu), vodila po pločniku oz. cesti brez pločnika. Čez leto smo opravili veliko sprehodov v bližnji oz. daljni okolici vrtca. Hodili smo po prometnih poteh in pri tem upoštevali prometna pravila, npr. kako se varno prečka cesto, kako se pravilno hodi po pločniku oz. poteh, kjer ni urejenega pločnika (leva stran ceste), kje se gibljemo če je zraven kolesarska steza, pomen posameznih prometnih znakov. Otroci so bili previdni, pri tem pa so drug drugega popravljali, ga opozarjali, če je zašel s pločnika na kolesarsko stezo, za prvim v koloni pogledal levo-desno. Da smo bili boljše vidni v prometu, smo prvemu in zadnjemu v koloni naredili brezrokavnik. Skozi pogovor o prometu smo z otroci tudi ponovili, koga se pokliče, če pride v prometu do nesreče in na katero telefonsko številko. Svoje znanje so prenesli v igro s prevoznimi sredstvi in avtocesto, pri tem pa uporabili tudi figure iz lego sistema. Ker so otroci najstarejši v vrtcu, smo se pogovarjali tudi o tem, kako se je potrebno obnašati na igrišču, kjer pa se nahajajo še mlajši otroci od nas. Vedeli so, da morajo paziti na manjše, jih gledati in ne tekati brezglavo. Tudi na igralih so bili previdni in so pazili drug na drugega, se niso prerivali, potiskali.

Zap. št. naloge:	6
Vsebina:	Osebna higiena
Metoda dela:	m. pogovora, m. demonstracije, m. praktičnega dela
Zunanji izvajalci:	/
Čas trajanja:	1 mesec (januar)
Ciljna skupina:	otroci
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	prenosni računalnik, LCD projektor, lutkovni film 'Čiste roke za zdrave otroke'
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	da

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

V zimskem času se je pojavilo več obolenj kot ponavadi, predvsem smrkanje. Ker si nekateri otroci niso umivali rok in se takoj lotili igranja, drugi pa so prišli takoj ven iz umivalnice, smo se odločili, da se malce pogovorimo o osebni higieni. Pogovor smo posplošili in jih povprašali, kaj naredijo, ko pridejo npr. blatni z igrišča oz. ko kopljejo z golimi rokami po zemlji. Vedeli so, da si jih je potrebno umiti, ampak za to obstaja tudi natančen potek umivanja rok. Zato smo v manjših skupinah po štiri šli v umivalnico, kjer smo jim po korakih kazali, kako se natančno umijejo roke. V naslednjih dnevih jih je bilo potrebno samo opomniti, kako se že pravilno umivajo roke in so že začeli. Včasih pa je bilo slišati tudi otroke, kako so drug drugemu razlagali in jih vodili, jih popravljali in jim kazali. Ob tej priložnosti smo si ogledali lutkovni film "Čiste roke za zdrave otroke". Lutkovni film je bil malo predolg, zato jim je koncentracija proti koncu že malo upadla, kljub temu pa jim je vsebina bila zanimiva in jih je pritegnila.

- Zap. št. naloge:** 7
- Vsebina:** "Varno s soncem"
- Metoda dela:** m. razgovora, m. praktičnega dela, m. igre
- Zunanji izvajalci:** /
- Čas trajanja:** 2 tedna
- Ciljna skupina:** otroci
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** strokovno gradivo in delovni listi, papir, flomastri, krede, pripomočki za na morje (kopalke, senčniki, rokavčki, brisače,...)
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** da

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

Otroci so opravili plavalni tečaj, ko so se zunanje temperature začele dvigovati. Zato je pogovor nanesel tudi o poletju, počitnicah, morju in seveda vročem soncu ter kako se zavarovati pred njim, da nam ne škoduje. Otroci so navedli, da se je potrebno namazati s sončno kremo, imeti kapo in očala ter biti v senci. To smo sleherni dan tudi upoštevali; otroci so imeli nalogo, da si vsak dan s seboj prinesejo pokrivalo, lahko tudi očala. Ven smo odhajali zgodaj, ko še ni bilo tako vroče in se namazali s kremo. Soncu se nismo preveč izpostavljali, če pa že, pa smo se skrili v naravno oz. umetno senco. Otroci so ustvarjali senco ter se z njo igrali, jo obrisovali s kredami; se igrali gibalno igro 'Dan – noč'; si izdelali knjižice o 'Zaščiti pred soncem'; si pripravljali osvežilne napitke z limono in pomarančo; si izdelali legionarsko kapo iz papirja in jo porisali. Ob tej priložnosti smo se naučili tudi pesmico 'Pokrijmo se s klobučki sreče'. Otroci so imeli na voljo veliko poletnih pripomočkov, ki se znajdejo v potovalki za na morje, zato so se igrali simbolno igro 'Gremo na morje'.

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)