

PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU

POROČILO O IZVEDENIH AKTIVNOSTIH

ZA KREPITEV ZDRAVJA V ŠOLSLEM LETU 2018/19

Navodilo:

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

Naziv vrtca: Vrtec Ljutomer

Kraj: Ljutomer

Enota vrtca: Ormoška

Naslov enote: Ormoška 21

Skupina: Miške

Starost otrok: 4-6 let

Izvajalki:

- vzgojiteljica:

Anja Karba

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:

Karmen 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: Zdrava prehrana

Metoda dela: Pogovor Predavanje / razlaga Ogled / obisk

Zunanji izvajalci: navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)

Čas trajanja: celo šolsko leto Vpišite število

Ciljna skupina: otroci starši osebje vrtca

Uporabljeno gradivo in didaktični material: Film Ostal bom zdrav, književno in elektronsko gradivo, reklamni letaki

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? da

Od lokalne prehrane do krožnika za naše zdravje.

Spoznavali smo pomen lokalne prehrane. Ogledali smo si eko kmetijo ter spoznavali, kako pride hrana do našega krožnika ter zakaj je boljša izbira kot uvožena (tako z zdravstvenega kot ekološkega vidika). Raziskovali smo, kateri pridelke pridelamo pri nas in katere uvozimo. Informirali smo se s posodobljeno prehrambno piramido in skušali vključiti čim več koristih sprememb v naš vsakdanjik. Pili smo vodo, jedli sadne malice in skrbeli, da je bil krožnik pri kosilu napolnjen s solato. Tudi rojstne dneve smo praznovali ob sadju in sadnem koktejlu. Sodelovali smo v projektu Slovenski tradicionalni zajtrk ter zajtrkovali kot nekoč. Spoznavali smo tipične prleške jedi. Nekatere jedi smo tudi sami pripravili in priredili stojnico z domačo kulinariko. Sodelovali smo tudi z ga. Alenko Tancoš iz OŠ Cvetka Golarja, ki nam je preko dramatizacije, uprizorila življenjski cikel čebele ter predstavila koristi uživanja medu.

Zap. št. naloge: **2**

Vsebina: Narava in varovanje okolja

Metoda dela: Pogovor Praktično delo Ogled / obisk

Zunanji izvajalci: Eko šola, Splošna knjižnica Ljutomer, Zbirni center Ljutomer

Čas trajanja: celo šolsko leto

Ciljna skupina: otroci starši osebje vrtca

Uporabljeno gradivo in didaktični material: ogled filma o reciklaži, slikanice na temo o varovanju okolja, odpadna embalaža

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? da

Skrbimo za naš planet

Raziskovali smo, kako lahko prispevamo k varovanju čistega okolja. Prelevili smo se v eko-detektive. Otroci so tekom različnih dejavnosti spoznavali, zakaj je tako pomembno, da ločujemo odpadke ter se seznanili z drugimi dejavnostmi, s katerimi lahko tudi oni sami pripomorejo k temu (uporaba steklenic, vrečk iz blaga, uporaba koles, javnega prevoza, zapiranje vode med ščetkanjem, varčevanje z električno energijo, s papirjem...). Spoznavali smo odpadno embalažo ter pomen reciklaže. Ogledali smo si film, kjer je to lepo prikazano. Prav tako smo si ogledali ekološke otoke v okolici vrtca in zbirni center v Ljutomeru. Udeležili smo se tudi bralne urice v mestni knjižnici z ekološko vsebino. Starši in otroci so celo šolsko leto prinašali odpadno embalažo, ki smo jo ponovno predelali oziroma uporabili v igri in zamaške, ki so služili dobrodelnemu namenu.

Zap. št. naloge: **3**

Vsebina: Zobozdravstvena vzgoja

Metoda dela: **Predavanje / razlaga** **Ogled / obisk** **Demonstracija**

Zunanji izvajalci: Zdravstveni dom Ljutomer (Mihaela Senčar, med. sestra; Alenka Zima, dr. dent. med.), predavatelj Boris Egić, dr. dent. med

Čas trajanja: **celo šolsko leto**

Ciljna skupina: **otroci** **starši** **izberite iz šifranta**

Uporabljeno gradivo in didaktični material: prospekti in internetne vsebine, pripomočki za prikaz pravilne tehnike ščetkanja, maskoti Lili in Luka

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? ne

Projekt Zobni alarm

Otroci so spoznavali pomen temeljite ustne higiene. Ga. Mihaela Senčar, med. sestra iz ZD Ljutomer, jim je demonstrirala pravilno tehniko držanja zobne ščetke in ščetkanja zob. Otroci so dobili ščetke in nahrbtnike. V vrtcu smo nato celo leto ščetkali in vadili »sončke in žaganje« ter utrjevali pravilno tehniko. Otroci so tudi obiskali zobozdravnico, ga. Alenko Zima. Brez težav so čisto vsi pristali na pregled zob, kar je pozitivna plat tega projekta. Ob zaključku projekta, sta jih obiskala tudi Lili in Luka, maskoti, ki sta jim podelili priznanja za uspešno opravljen projekt. Za strokovne delavce in starše, je bilo izvedeno tudi predavanje Borisa Egića, dr. dent. med, ki je starše podučil o pomembnosti ščetkanja zob.

Zap. št. naloge: **4**

Vsebina: Varnost v prometu / na igrišču

Metoda dela: **Pogovor** **Ogled / obisk** **Razstava**

Zunanji izvajalci: društvo Sobivanje

Čas trajanja: **en mesec**

Ciljna skupina: **otroci** **starši** **izberite iz šifranta**

Uporabljeno gradivo in didaktični material: tiskano gradivo o varnosti na cesti, internetne vsebine, ogled poti preko google mapsa, odpadna embalaža

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? ne

Projekt Varno v vrtec in šolo

Otroci so tekom izvajanja projekta spoznavali, kje na poti do vrtca, na nas prežijo nevarnosti. Obnovili smo, kako pravilno prečkamo cesto, da najprej pogledamo levo, desno in nato še enkrat levo. Šele ko smo res prepričani, da jo lahko varno prečkamo, to storimo. Pozorni smo bili tudi na kolesarje in pazili, da na pločniku ne hodimo po njihovi poti. Spoznavali smo, kaj pomenijo določeni prometni znaki in označbe na cestišču. Svoje znanje smo aktivno prenesli na izdelavo makete – pot do našega vrtca, ki smo jo izdelali iz odpadne embalaže. Postavili smo jo tudi na razstavo in tako tudi ostalim obiskovalcev vrtca predstavili naše delo.

- Zap. št. naloge:** **5**
- Vsebina:** Gibanje
- Metoda dela:** **Demonstracija Pogovor Praktično delo**
- Zunanji izvajalci:** Koordinatorji – FIT Slovenija in Mali sonček, Atletska zveza Slovenije, Plesna šola Urška, Športna zveza Ljutomer, Vrtec Cezanjevci in Mala Nedelja, plavalna šola Delfin
- Čas trajanja:** celo šolsko leto Vpišite število
- Ciljna skupina:** otroci starši osebje vrtca
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** športni rekviziti, pohvale in medalje
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

Opišite aktivnost (cca 200 besed).

Skozi celo šolsko leto smo bili gibalno aktivni. Izvajali smo jutranja razgibavanja z različnimi športnimi pripomočki in tematsko obarvane vadbene ure. V primeru lepega vremena, smo poskušali čim več teh dejavnosti izvesti zunaj, na svežem zraku. Sodelovali smo na različnih gibalnih aktivnostih/prireditvah, in sicer: *vse na kolesčkih* v okviru Tedna mobilnosti, *množični tek* na stadionu, *2. športne igre v Vrtcu Cezanjevci*, *družinski orientacijski pohod in kolesarjenje*, *palčkov pohod* v sodelovanju z OŠ Ivana Cankarja, poligon v sklopu projekta *Simbioza giba, dan športa v dvorani ŠIC*, *Fit hoja za zdravje – dan brez avtomobila*, *cicibaniada*, *pohod – dan prijateljstva v Vrtcu Mala Nedelja*, *pohodi* v sklopu športnega programa *Mali sonček*, *vrtec v naravi* v Veržeju (*pohodi*), *plavalni tečaj* v Biotermah. Strokovne delavke smo se udeležile dveh strokovnih aktivov s področja gibanja (FIT delavnica) ter celo leto aktivno sodelovale v projektu *Promocija zdravja*.

Zap. št. naloge: **6**

Vsebina: Osebna higiena

Metoda dela: Pogovor Demonstracija Praktično delo

Zunanji izvajalci: zobozdravnica Alenka Zima, med. sestra Mihaela Senčar – projekt Zobni alarm

Čas trajanja: celo šolsko leto Vpišite število

Ciljna skupina: otroci starši osebje vrtca

Uporabljeno gradivo in didaktični material: film Čiste roke za zdrave otroke, slikanice in brošure o negi telesa, odpadna embalaža v kozmetičnem, frizerskem kotičku in zdravniškem kotičku

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? da

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

Opišite aktivnost (cca 200 besed).

Skozi celo šolsko leto namenjamo zelo velik poudarek ravno skrbi za osebno higieno. Umivanje rok in čiščenje miz pred in po obroku, je obvezno. Prav tako so otroci večji umivanja rok po uporabi stranišča, likovnega materiala, peskovnika... Dežurni otroci skrbijo, da vsak otrok pri obroku dobi prtiček ter nanj položijo pribor. Otroci so pričeli s samostojno osebno higieno po veliki potrebi. Kot sem opisala že zgoraj, smo sodelovali v projektu Zobni alarm ter skozi celo leto posvečali pozornost pravilni tehniki ščetkanja zob. Obiskali smo tudi zobno ambulanto, kjer je zobozdravnica otrokom pregledala zobe. Zaposleni in starši smo poslušali predavanje Borisa Egića, dr. med. dent., ki je opozarjal na pomembnost ščetkanja zob pri otrocih. V času prehladov smo jih opominjali, da so kihnili v rokav, ne v dlan ter jih spodbujali k pogostejšemu umivanju rok z milom. Poudarek smo dali pravilni tehniki umivanja rok. Ogledali smo si film Čiste roke za zdrave otroke. Starše smo pogosto informirali glede higiene, ko so se pojavile naglavne uši. Otroci so se redno preoblačili v sveža oblačila, če so se spotili (gibalne dejavnosti v igralnici in na prostem).

Zap. št. naloge: **7**

Vsebina: Svetovni dnevi povezani z zdravjem

Metoda dela: **Pogovor Praktično delo Ogled / obisk**

Zunanji izvajalci: FIT Slovenija, Eko šola, lokalna skupnost

Čas trajanja: **celo šolsko leto**

Ciljna skupina: **otroci osebje vrtca starši**

Uporabljeno gradivo in didaktični material: športni pripomočki, kolesa, slikanice, revije, likovni material, film Dobili bomo dojenčka

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? **ne**

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

Opišite aktivnost (cca 200 besed).

Celo leto smo sledili različnim svetovnim dnevom, povezanim z zdravjem (tako neposredno kot posredno). V sklopu evropskega tedna mobilnosti smo obeležili dan brez avtomobila in izvedli dejavnost – vse na kolesčkih ter družinski orientacijski pohod in kolesarjenje. Obeležili smo svetovni dan hoje in se udeležili orientacijskega pohoda. Ob svetovnem dnevu strpnosti, smo izvedli tematsko obarvano vadbeno uro. Ob svetovnem dnevu hrane, smo se pogovarjali o pomenu lokalne prehrane in o dejstvu, koliko ljudi na svetu vsak dan umre zaradi lakote. Obeležili smo tudi svetovni dan voda ter uživali v vodnih koticčkih. Nismo pozabili na varčevanje z vodo. Na to nas je vsakodnevno opozarjala nalepka kapljica v umivalnici. Veliko smo se pogovarjali o otrokovih pravicah. Otroci so spoznali, da imajo pravico biti varni, močni in svobodni. O tem nas je podučil program Neon. Obeležili smo tudi materinski dan, ki je povezan z ljubeznijo in občutkom pripadnosti ter posledično dobrim počutjem. Ogledali smo tudi film Dobili bomo dojenčka. V našem vrtcu še posebej velik poudarek damo svetovnemu dnevu zdravja. Otroci so se ta dan preizkusili v različnih gibalnih dejavnostih. Na prav poseben način smo počastili tudi svetovni dan Zemlje. Izvedli smo prireditev, kjer smo nastopili s pesmijo in plesom. K sodelovanju in druženju smo povabili še dijake GFML, varovance DSO in VDC Ljutomer, člane DU ter prostovoljce iz podjetja Krka. V LDN smo imeli tudi zastavljen pohod ob svetovnem dnevu družine, ki ga zaradi dežja, nismo izvedli.

Zap. št. naloge: **8**

Vsebina: "Varno s soncem"

Metoda dela: **Praktično delo Pogovor Demonstracija**

Zunanji izvajalci: NIJZ, starši

Čas trajanja: **štirje meseci** Vpišite število

Ciljna skupina: **otroci starši osebje vrtca**

Uporabljeno gradivo in didaktični material: knjižica Varno s soncem, pobarvanka Ko sem v naravi, zaščitna krema z visokim faktorjem, film o ozonu, ustrezna oblačila, pokrivalo, sončna očala

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? da

V mesecih, ko je sevanje UV sončnih žarkov, najmočnejše, namenimo temi varovanja našega telesa, največ časa. V ta namen smo prebrali knjižico Varno s soncem. Spoznavali smo, kje vse smo izpostavljeni UV sevanju. Ne samo ob obali in bazenu, ampak tudi na našem igrišču, na poti do vrtca itd. Spoznali smo, da naše telo dobi dovolj vitamina D, če smo na soncu 5-15 minut, tri-krat tedensko. Ogledali smo si film o ozonu. Razmišljali smo o tem, kako se ustrezno zaščititi. Spoznali smo, da je pomembno, da so kratki rokami in hlače dovolj dolgi, da glavo zaščitimo s klobukom ter si nadenemo očala, ki morajo biti kakovostna. Ven se odpravimo zgodaj dopoldne in pozno popoldne. Zadržujemo se v senci dreves oziroma senčila. Ne smemo pa pozabiti tudi na nanos zaščitne kreme z visokim faktorjem. V poletnih mesecih pazimo, da spijemo dovolj tekočine. Pogostejše so tudi vodne dejavnosti, ob katerih se osvežimo.

Opišite aktivnost (cca 200 besed).

Zap. št. naloge: **9**

Vsebina: izberite iz šifranta

Metoda dela: izberite iz šifranta izberite iz šifranta izberite iz šifranta

Zunanji izvajalci: navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)

Čas trajanja: izberite iz šifranta Vpišite število

Ciljna skupina: izberite iz šifranta izberite iz šifranta izberite iz šifranta

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: izberite iz šifranta izberite iz šifranta izberite iz šifranta

Zunanji izvajalci: navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)

Čas trajanja: izberite iz šifranta Vpišite število

Ciljna skupina: izberite iz šifranta izberite iz šifranta izberite iz šifranta

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).