

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: VRTEC LJUTOMER

Naslov enote: FULNEŠKA ULICA 5

Skupina: SONČKI

Starost otrok: 3-5 LET

Izvajalki:

- vzgojiteljica: **SINJA KOSI** 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

ne

ne

Če DA vpišite številko potrdila

Če DA vpišite številko potrdila

- pomočnica vzgojiteljice: **MARJANA SMODIŠ, LEA FRAS**

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	Praktično delo	Demonstracija
Zunanji izvajalci:	kuharica, starši otroka		
Čas trajanja:	10 mesecev	1 ura	
Ciljna skupina:	otroci	starši	osebje vrtca
Uporabljeno gradivo in didaktični material:		sadje, krožnik	
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?		ne	

SADNI ROJSTNI DAN S STARŠI

Naš vrtec je zdravju prijazen vrtec, zato smo se odločili, da bomo rojstne dneve praznovali brez sladkarij. Na 1. roditeljskem sestanku smo o tem obvestili starše, kateri so se strinjali. Starši so se udeležili praznovanja rojstnih dni svojega otroka in zraven prinašali različno sadje. Nekaj staršev je prineslo v vrtec že pripravljeno sadje (oprano, olupljeno in narezano). Nekateri starši so sadje pripravili v obliki torte (iz lubenice in drugega sadja), na banane zalepili plastične oči in narisali usta, sadje zložili na krožnik v obliki obraza,... Na vrata smo izobesili fotografijo otroka in ta dan je bil slavljenec v središču pozornosti. V jutranjem krogu je slavljenec sedel na stol, na katerem je bila pisana prevleka. Pozdravili smo starše in slavljenecu povedali, kaj nam je pri njem najbolj všeč (se rad igra, rad pleše, lepo riše, ima oblečeno lepo oblačilo,..). Na prste smo prešteli, koliko je slavljenec star in mu nato zapeli toliko pesmic, po njegovi izbiri. Zadnja pesem je bila Vse najboljše, ob kateri smo še zarajali. Slavljenec je bil s svojimi starši sredi kroga. Izbral si je otroka, ki mu je predal darilo (plišasto miško s številko), vsi naenkrat pa smo rekli »vse najboljše« in ga stisnili k sebi. Na mizo smo pripravili torto iz kartona in papirja, razdelili lončke z nesladkanim čajem in sadje. Otrok si je sam izbral, kdo bo sedel zraven njega in njegovih staršev pri mizi. Dvignili smo kozarce in slavljenecu nazdravili. Sledilo je sladkanje s sadjem. Na koncu pa je slavljenec izbral tri koticke, v katerih so se otroci tisti dan igrali.

Zap. št. naloge:	2
Vsebina:	Gibanje
Metoda dela:	Predavanje / razlaga Demonstracija Pogovor
Zunanji izvajalci:	Fit gibanje
Čas trajanja:	12mesecev <u>Vpišite število</u>
Ciljna skupina:	otroci osebje vrtca izberite iz šifranta
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	športni pripomočki
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

Gibanje je osnovna potreba otrok, ki jo vsakodnevno opravljamo. Otrokom smo omogočili toliko gibalnih izzivov, da so pri tem začutili zadoščenje, ter veselje. Velik poudarek smo dali tudi na fino motoriko, ki je del gibanja (nizanje kroglic, igre s tipkovnico, labirinti,..). Z usmerjeno igro smo otrokom pomagali k razvoju gibalnih sposobnosti, zavedanju lastnega telesa in doživljanja ugodja v gibanju, ter pridobivanju zaupanja v svoje gibalne sposobnosti. Na področju gibanja so otroci razvijali svoje motorične spretnosti in sposobnosti. V skupini smo velik poudarek dajali gibanju skozi vso šolsko leto. Izvajali smo vsakodnevne gibalne dejavnosti v igralnici in na prostem. V vseh letnih časih, smo vsakodnevno preživeli nekaj časa zunaj (razen ob močnem nalivu ali vetrovnem vremenu). Otroke smo s tem navajali na samostojno oblačenje in obuvanje, primerno vremenskim razmeram. Skrbeli smo tudi za zadosten vnos tekočine (nesladkani čaj, voda) in prezračevali smo igralnico po potrebi (včasih večkrat na dan). Dejavnosti smo izvajali z različnimi rekviziti (obroči, trakovi, elastiko, baloni, rutami, hopy žogami, trampolinom,...) in ob glasbi. Posluževali smo se tudi gibalnih minutk (posebej med prehajanjem med dejavnostmi ali pa, ko so otroci bili nemirni).

Zap. št. naloge:	3
Vsebina:	Zdrav način življenja
Metoda dela:	Pogovor Predavanje / razlaga Demonstracija
Zunanji izvajalci:	kuharice
Čas trajanja:	10 mesecev <u>Vpišite število</u>
Ciljna skupina:	otroci osebje vrtca izberite iz šifranta
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	pribor, krožniki, prtički, kartice z vremenom
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	izberite da ali ne

DEŽURSTVO

Skozi celo šolsko leto smo imeli dežurstvo za različna opravila. Dežurne smo s fotografijami otrok označevale v poseben koledar, kjer smo šli po vrsti, kot so napisani v dnevniku. Vsak ponedeljek smo dežurstvo zamenjali. Dva dežurna otroka smo imeli za delitev krožnikov, pribora in prtičkov na mize. Pri tem smo otroke navajali, da so uporabljali besedi izvoli in hvala. Dežurna otroka sta zmeraj imela predpasnike in sta šla z vzgojiteljico po kosilo, da sta pomagala peljati voziček do igralnice. En otrok je bil dežuren v umivalnici, kjer je vsak dan večkrat pregledoval, če so zaprte vse pipe in vse papirnate brisače v košu. Če je bila pipa odprta, jo je zaprl in pobral papirnate brisače v koš, nato pa nam je v jutranjem krogu poročal, kakšna je bila umivalnica (otroci so pri tem uporabljali besede: razmetano, umazano, poškopljeno, ne čisto,...). Dežuren za garderobo, je vsakodnevno pregledal, če so pospravljeni čevlji, če so zložena oblačila na polico in če jakne visijo na obešalnikih. Hitro so otroci že vedeli, kje ima kdo obešalnik, zato so tistega, ki ni imel vse pospravljeno po imensko opozorili, naj gre pospravi stvari za sabo. Imeli smo tudi dežurnega, ki nam je urejal vremenski koledar. Ob tem smo ponovili dneve v tednu, mesece v letu in letne čase. Nato je s slikicami (sonce, dež, oblak, sneg) označil vsak dan v tednu. Uporabljali smo besede: sončno, deževno, oblačno, vetrovno,...

Zap. št. naloge: **4**

Vsebina: "Varno s soncem"

Metoda dela: Pogovor Predavanje / razlaga Demonstracija

Zunanji izvajalci: /

Čas trajanja: 3 mesece Vpišite število

Ciljna skupina: otroci starši osebje vrtca

Uporabljeno gradivo in didaktični material: brošura Varno s soncem

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? ne

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

Zaradi škodljivega delovanja sončnih žarkov, smo staršem za domov razdelili brošure Varno s soncem, preko katerih jih ozaveščamo, kako se pravilno zaščititi v poletnih dneh. Tudi otroke je treba začeti čim prej vzgajati o tem, kako škodljivo je lahko sonce in sončni žarki za naše zdravje. V tematskem sklopu Uživamo skupaj smo dali velik poudarek temu, da otroci spoznajo čim več o soncu in o samozaščiti. Veliko smo se pogovarjali o tem, kako pomembna so očala, pokrivala na soncu (klobuki, kape), svetla oblačila, kreme proti soncu in da se, če je le možno, umaknemo v senco. S tem je povezano tudi pitje zadostne količine tekočine (najbolje vode). Izpostavljanje UV sevanju povzroča sončne opekline, ki so za ljudi zelo nevarne in se jim zato moramo izogniti. Opazovali smo sence, v prihajajočih dneh in poletnih mesecih pa bomo vključevali tudi veliko dejavnosti in igre z vodo.

Zap. št. naloge:	5
Vsebina:	Duševno zdravje
Metoda dela:	Pogovor Predavanje / razlaga Demonstracija
Zunanji izvajalci:	predavanje NEON (brez nasilja)
Čas trajanja:	4 mesece <u>Vpišite število</u>
Ciljna skupina:	otroci starši osebje vrtca
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	Neon program
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

VARNI, MOČNI, SVOBODNI

Otroci so preko programa NEON – VARNI BREZ NASILJA (za preventivo nasilja in zlorabe otrok) spoznavali čustva, svoje pravice (varni, močni, svobodni) in se krepili v tem, da povedo o vsakršnem nasilju, ki se jim kdajkoli zgodi. Veliko smo se pogovarjali o tem, kako se kdo počuti, kaj mu paše in kaj mu ne paše. Otroci so preko lutkovnih igrvic in zgodbic spoznavali, kako se počuti tisti, ki je nasilen in kako tisti, nad katerim je kakršnokoli nasilje izvedeno. Otroke smo navajale na to, da ob neprijetni situaciji rečejo »ne«, »ne paše mi«. Pri tem so nekateri otroci na začetku imeli veliko težav, saj jim je bilo neprijetno reči »ne« naglas. Ob tem sem uporabljala lutke in obraze različnih čustev (veselje, žalost, strah, jeza). Tudi likovno smo ustvarjali o čustvih in se ob vsakodnevnih situacijah opomnili, da se mora vsak izmed nas počutiti varno, močno in svobodno.