

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, Fulneška 5

**Kraj:** Ljutomer

**Enota vrtca:** Ormoška 21

**Naslov enote:** /

**Skupina:** UTRIPAJOČE ZVEZDICE

**Starost otrok:** 5-6 LET

**Izvajalki:**

- vzgojiteljica: **KSENIJA TUŠEK**

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: **SIMONA MURŠIČ**

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** izberite iz šifranta

**Zunanji izvajalci:** starši, NIJZ

**Čas trajanja:** **meseci (št)** **10**

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

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** avtorski stol, glasba, animirani film Dobili bomo dojenčka in Čiste roke za zdrave otroke.

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** da

#### **PRAZNOVANJE ROJSTNIH DNI OTROK**

Rojstne dni otrok smo praznovali skozi celo šolsko leto. Dogovarjali smo se s starši za datume praznovanj. Slavljenec je bil ta dan še posebej v središču pozornosti. Največji praznik je za otroka rojstni dan in prav je, da otroka osrečimo, ga razveselimo, mu namenimo pozornost. Rojstni dan je lepši od vsakdanjika; slavljencu zapojemo pesmice, mu voščimo, in mu izročimo darilo- denarnico. Otroku, ki praznuje okrasimo igralnico z baloni. Dogajanje spremlja primerna glasba. Skupno tudi zaplešemo, vodi pa slavljenec. Balon s sliko otroka poleti na drugi pano. Že kot predhodna leta bomo imeli za praznovanje sveže sadje, suho sadje. Tako bo praznovanje tudi zdravo. Navajali se bomo na izreko čestitke slavljencu ter mu narisali album ilustracij otrok. Sledi pogostitev. V sklopu dejavnosti praznovanja smo vključili tudi film Čiste roke za zdrave otroke ter se veliko pogovarjali o zdravi prehrani in pomembnosti umivanja rok. Ponavljali smo tehniko pravilnega umivanja rok pred vsakim prehranjevanjem, uporabo mila, in papirnatih brisač ter varčevanje z vodo in ostalimi materiali, kar je za predšolske otroke že samostojna dnevna rutina. Prešli smo ob pogovoru na rutino in higieno doma ter posledično na sorodstvene vezi in rojstvo otrok na temo ob kateri smo si ogledali še animirani film Dobili bomo dojenčka.

**Zap. št. naloge:** **2**

**Vsebina:** Zobozdravstvena vzgoja

**Metoda dela:** **Praktično delo Pogovor Predavanje / razlaga**

**Zunanji izvajalci:** medicinska sestra. zobozdravnica. Vodja projekta- medicinska sestra ZD  
Ljutomer, specialist otroškega zobozdravstva

**Čas trajanja:** ure **10**

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

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** pripomočki med. sestre, zobna ščetka in  
pasta, maskoti Lili in Luka

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** da

## ZOBNI ALARM

V letošnjem šolskem letu smo bili vključeni v projekt Zobni alarm, ki je potekal v sodelovanju z ZD Ljutomer. Projekt je vodila medicinska sestra ga. Mihaela Senčar. Obiskovala nas je v vrtcu, otroke učila pravilno tehniko ščetkanja zob, uporabila veliko zobovje in ogromno ščetko ter kravo, ki je otroke poškopila ter jih neizmerno zabavala. Povabili smo za starše v vrtec tudi specialista otroškega zobozdravstva, ki je staršem konkretno pokazal in opozarjal na težave z zdravjem, če ne skrbimo za zobno higieno. Poudarjali smo, da starši in otroci morajo ščetkati zobe skupaj in to vsaj zjutraj in zvečer. V vrtcu pa smo tehniko ščetkanja vadili vsak petek. Obiskali smo tudi zobozdravstveno ambulanto v ZD, kjer nam je uspelo, da je prav vsak otrok opravil pregled in to brez težav. Nekaj otrok je zobozdravnica naročila na ponoven obisk skupaj s starši. Otroci so v sklopu projekta prejeli nahrbtnike in zobne ščetke ter ob zaključku projekta tudi pohvale, priznanja za trud in sodelovanje. Projekt je bil zanimiv in poučen tako za otroke kot nas vzgojiteljice in želimo si sodelovanje tudi v bodoče. Projekt smo zaključili z obiskom maskot v vrtcu. Lili in Luka sta otroke s svojo prisotnostjo razveselila, poudarila kako pomembna je skrb za zobe ter pomagala otrokom premagati strah pred obiskom zobozdravnika.

Zap. št. naloge: **3**

Vsebina: "Varno s soncem"

Metoda dela: **Praktično delo Pogovor Uporaba avdiovizualnih sredstev**

Zunanji izvajalci: NIJZ in starši

Čas trajanja: **meseci (št) 4**

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

Uporabljeno gradivo in didaktični material: zaščitna obleka, pokrivala, zaščitne kreme,  
film o ozonu, brošure Varno s soncem

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? da

#### **VARNO S SONCEM**

Vsem staršem v vrtcu smo razdelili brošure ter jih preko njih spomnili in ozaveščali o pravilnem ravnanju v poletnih dneh. Otroke in njihove starše smo želeli tudi v letošnjem letu opozoriti na pomen pravilne zaščite pred škodljivim delovanjem sončnih žarkov in vzgajati otroke k pravilnemu samozaščitnemu ravnanju. Otroke smo opozarjali na pomembnosti pokrival zunaj na soncu, uporabo zaščitne kreme, oblačil. Zadržujemo se v senčnih predelih igrišča in igra naj zunaj poteka v jutranjih urah ter pozno popoldan. Piti je potrebno tudi dovolj tekočine v toplih sončnih dneh. Izpostavljanje UV sevanju povzroča sončne opekline, ki pa so za ljudi zelo nevarne in se jim zato moramo izogniti. Ogledali smo si tudi film o ozonu, ki je bil otrokom zelo zanimiv, obenem pa smo se ob njem veliko naučili. Otroci so imeli na razpolago tudi opomnik, ki je na razpolago na uradni spletni strani Nijz. Obeležili smo tudi dan sonca ter takrat začeli s načrtovanimi cilji in vsebinami o zaščiti pred soncem, opazovali sence ter delovanje peščene ure, ki jo tudi uporabljamo. V poletnih mesecih vključujemo tudi veliko dejavnosti in igre z vodo,

**Zap. št. naloge:** 4

**Vsebina:** Svetovni dnevi povezani z zdravjem

**Metoda dela:** Praktično delo Pogovor izberite iz šifranta

**Zunanji izvajalci:** čebelar, kuhar

**Čas trajanja:** meseci (št) 1

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

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** pripomočki čebelarja, kuharica, prehranska piramida, IKT tehnologija, karte spomin z zdravo prehrano, delovni listi, animirani film Ostal bom zdrav.

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** da

#### HRANA OD LOKALNE PREDELAVE DO KROŽNIKA

V tednu, ki smo ga v petek zaključili s tradicionalnim zajtrkom smo izvajali še veliko drugih dejavnosti, ki so se navezovala na to temo. Obiskal nas je tudi čebelarka. S seboj je prinesla zanimive pripomočke, obleko, ki so jo otroci lahko oblekli, povedala veliko zanimivosti o čebelah ter nas preko IKT tehnologije popeljala v svet čebelarjev in čebel. Poudarila je seveda tudi pomen čistosti okolja in skrb za naravo, ki je za razvoj čebel zelo pomembna. Dramatizacijo življenja čebel v panjih so nam zaigrali najprej otroci šole s prilagojenim programom. Vsak predšolski otrok pa je kasneje sprejel vlogo, ki jo je želel. Otroci so pridobili konkretni vpogled načina življenja v čebelnjaku. Otroci so se ponovno srečali s prehransko piramido in razvrščali hrano, okušali različno sadje z zaprtimi očmi ter ugotavljali katero sadje okušajo. V skupino smo povabili tudi kuharico. Skupaj smo pripravili sadno zelenjavne frappeje in jih z veseljem tudi pili. V zvezkih so otroci razvrščali sadje in zelenjavo, ki so jo predhodno poiskali in izrezali iz revij ter si pogledali animirani film Ostal bom zdrav. Naučili smo se vsi v vrtcu tudi pesem Čebelar, ki smo jo na dan tradicionalnega zajtrka v atriju vrtca tudi zapeli. Zanimive dejavnosti so se odvijale v tem tednu za otroke v našem vrtcu in posladkali smo se v petek z medom, maslom, kruhom, mlekom in jabolkom. Obiskala nas je medena kraljica. Vsa živila pa so bila pridobljena iz naše bližnje okolice. Načrtovane dejavnosti smo izvajali skozi celi mesec. Obiskali smo kmetijo, pekli tradicionalna peciva, se likovno izražali, plesali ter izdelali eko smreko v sklopu sodelovanja v projektu.

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>5</b>
<b>Vsebina:</b>	Gibanje
<b>Metoda dela:</b>	<b>Pogovor</b> <b>Praktično delo</b> izberite iz šifranta
<b>Zunanji izvajalci:</b>	FIT koordinatorji, športni učitelji iz športnega centra, učitelji plavanja,
<b>Čas trajanja:</b>	<b>meseci (št)</b> <b>10</b>
<b>Ciljna skupina:</b>	<b>otroci</b> <b>starši</b> <b>osebje vrtca</b>
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	športni pripomočki
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	da

#### **GIBALNE DEJAVNOSTI**

V našem vrtcu se zavedamo, kako pomembno je tudi področje gibanja za zdrav razvoj otrok in tudi odraslih. Vsak dan pred malico izvajamo jutranje razgibanje ter enkrat tedensko vadbene ure z različnimi športnimi pripomočki. Vadbene ure so tematsko obarvane, saj tako otroke še bolj spodbujamo k aktivnemu sodelovanju. Upoštevamo načelo postopnosti in sistematičnosti, saj tako otroci pravilno osvojijo posamezne gibalne segmente in pridobivajo na manipuliranju z posameznimi rekviziti, hitrosti, moči, orientaciji. Vzgojiteljice se najmanj dvakrat letno izobražujemo na FIT delavnicah, ki jih vodijo koordinatorji, ter prenašajo novosti iz seminarjev. V gibalne dejavnosti vrtca vključujemo tudi starše s popoldanskimi pohodi, družinskimi pohodi, kolesarjenjem. Vključeni smo tudi v projekt Simbioza giba in delavnice, ki jih organizira Športna zveza. Vsi predšolski otroci so opravili plavalni tečaj ter se udeležili Vrtca v naravi, kje so prav tako prevladale gibalne dejavnosti in pohodi. Dan zdravja smo obeležili z različnimi gibalnimi dejavnostmi ter k sodelovanju ob zaključku Malega sončka povabili tudi druge bližnje vrtce. Srečanje je bilo razgibano in zabavno. Otroci so ob zaključku projekta prejeli tudi medalje.

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>6</b>
<b>Vsebina:</b>	Narava in varovanje okolja
<b>Metoda dela:</b>	<b>Praktično delo</b> <b>Uporaba avdiovizulanih sredstev</b> <b>Pogovor</b>
<b>Zunanji izvajalci:</b>	EKO vsebine EKO šole
<b>Čas trajanja:</b>	<b>tedni (št)</b> <b>3</b>
<b>Ciljna skupina:</b>	<b>otroci</b> <b>starši</b> <b>izberite iz šifranta</b>
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	ikt tehnologija, knjige, enciklopedije, globus.
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	da

#### **PODNEBNE SPREMEMBE IN MI**

Veliko otroci že vedo o spremembah v naravi, ki se pri nas pojavljajo. Voda je pomembna za ljudi, rastline in vsa živa bitja. Cilje in dejavnosti, ki smo jih izvajali sva načrtovali prav v tej smeri. Izvedli smo različne eksperimente z vodo, barvo, ledom. Spoznali smo kroženje vode, naredili poskus vrenja vode ter ob kapljicah vrenja približali otrokom kroženje vode v naravi. Veliko smo se pogovarjali o higieni telesa, pitju vode, ki je za telo nujno potrebna ter rasti rastlin, kjer je voda prav tako nujno potrebna. Tematski sklop o energiji je otroke zelo pritegnil. Že pogovor za kaj jo vse potrebujemo je bil izredno zanimiv. Otroci so veliko razmišljali ter prišli do ugotovitev kako prihaja elektrika do nas. Spoznali so sončno in vetrno energijo. Opazovali smo zunaj električne žice in ugotavljali kam so napeljene. S pomočjo baterije smo sklenili električni krog in žarnica je zasvetila, kar je bilo za otroke zelo zanimivo. Spoznali smo, da je varčevanje z vodo in elektriko nujno, tako da so se otroci med seboj tudi opozarjali. Ob dokumentarnem filmu ozonski plašč so otroci spoznali zakaj moramo biti tako previdni na soncu v poletnih mesecih.

**Zap. št. naloge:** **7**

**Vsebina:** Svetovni dnevi povezani z zdravjem

**Metoda dela:** **Pogovor** **Praktično delo** izberite iz šifranta

**Zunanji izvajalci:** NIJZ, starši

**Čas trajanja:** **dni (št) 10**

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

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** ikt tehnologija, brošure, globus

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** da

#### **Dan zemlje, vode zdravja**

Ob dnevu zemlje smo v atriju vrtca pripravili prireditev z EKO vsebinami, ki jih izvajamo skozi vse leto. Otroci so ob tej priložnosti tudi zaplesali ter zapeli. Skozi vse leto izvajamo dejavnosti, ki nas opominjajo na skrb za naš planet. Otroci so osvojili skozi prejšnja leta ločevanje odpadkov, poznajo koše kamor odpadke sortirajo, poznajo zbirni center v našem kraju, ki smo ga tudi obiskali. Čistost vodnih virov je prav tako povezana z našim planetom. Zavedamo se, da je tudi to področje pomembno in povezano z našim zdravjem. Očistili smo ob tej priložnosti tudi igrišče našega vrtca ter aktivno sodelovali ob dnevih brez avtomobila. V vrtec smo prihajali peš ali s kolesom ter se ob tej priložnosti pogovarjali o onesnaženosti zraka h kateri prispevajo tudi avtomobili. Dejavnosti so bile za otroke zanimive in poučne.



**Zap. št. naloge:** **8**

**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:** 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).