



PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU

POROČILO O IZVEDENIH AKTIVNOSTIH

ZA KREPITEV ZDRAVJA V ŠOLSLEM LETU 2019/2020

Navodilo:

Izpolni vsak tim izvajak (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: KORENJAKI

Starost otrok: 3 – 4 LET

Izvajalki:

- vzgojiteljica: **NADA RAJTMAN**

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, 28.11.19

ne

da

Če DA vpišite številko potrdila

53/DOP

- pomočnica vzgojiteljice: **SONJA VENCELJ**

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: "Varno s soncem"

Metoda dela: Pogovor Demonstracija Uporaba avdiovizualnih sredstev

Zunanji izvajalci: /

Čas trajanja: 1mesec (št) 30 MINUT DNEVNO

Ciljna skupina: starši otroci osebje vrtca

Uporabljeno gradivo in didaktični material: zloženke, kreme, klobuki, očala, senčniki

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? da

VARNO NA IGRIŠČE

Letos smo se v projekt prijavili v času izrednih razmer, zato je bilo obveščanje staršev izključno na daljavo, preko spletne strani in pošte. Žal pa smo konec meseca maja izvedeli, da se projekt zaradi razmer covid 19 letos ne bo izvajal. V projektu sodelujemo vsako leto, zato smo se kljub temu odločili, da bomo še naprej te vsebine izvajali v naslednjih mesecih. Starši sodelujejo in resnično za večino otrok priskrbijo lahka bela oblačila, klobučke, kape in očala. Mi pa zavestno gremo zgodaj dopoldan na igrišče in se umaknemo v senco, med kritičnimi urami pa se umaknemo nazaj v igralnice. Otroke navajamo k pitju navadne vode in to večkrat, tudi ko smo zunaj. Projekt je zanimiv in obarvan z različnimi lutkami in zgodbami, včasih pa se kar vzgojiteljice našemimo in opremimo in odigramo kakšno igro vlog, v kateri z kratkimi navodili opozorimo otroke na pomembnosti, ko smo poleti zunaj na igrišču.

Zap. št. naloge:	2		
Vsebina:	Zdrava prehrana		
Metoda dela:	Predavanje / razlaga	Pogovor	Demonstracija
Zunanji izvajalci:	starši otroka		
Čas trajanja:	12 mesecev (št)	30 minut	
Ciljna skupina:	starši	otroci	izberite iz šifranta
Uporabljeno gradivo in didaktični material:		sadje, krožniki	
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?		da	

SADNI ROJSTNI DNEVI SKUPAJ S STARŠI

V začetku šolskega leta smo se skupaj s starši dogovorili, da bomo praznovali rojstne dneve samo s sadjem in v njihovi prisotnosti. To poteka že tretje leto in se je obneslo kot zelo dobro. Vsak starš je bil prisoten pol ure v skupini, kjer je praznoval rojstni dan, pomagal pri pogostitvi sadja in pripravi sadnega krožnika. Na ta način smo predstavili staršem zdrav način praznovanja, ki je v našem vrtcu stalnica in tudi način kvalitetnega preživljanja časa z otrokom v vrtcu. Pomembno je bilo, da je bil starš zraven, da je sodeloval pri pripravi in da je prinesel sadje od doma, če je bilo to možno. Otroci so imeli domače lokalno sadje rajši in seveda so se ob tem naučili poimenovanja sadja, barv, štetja, razdelitve ena meni ena tebi...Uživali smo prav vsi.

Zap. št. naloge: **3**

Vsebina: Svetovni dnevi povezani z zdravjem

Metoda dela: **Pogovor** **Predavanje / razlaga** **Demonstracija**

Zunanji izvajalci: ČEBELARKA

Čas trajanja: **1 teden (št)** **1 ura**

Ciljna skupina: **otroci** **osebje vrtca** **izberite iz šifranta**

Uporabljeno gradivo in didaktični material: čebelarska oprema, čebelice, glasba, lutke

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? da

TEDEN SLOVENSКИH TRADICIONALNIH JEDI

Kot vsako leto, smo tudi letos pri mlajših obeležili teden slovenske hrane, kjer je največji poudarek na tradicionalnem slovenskem zajtrku. Izvedli smo ga v petek 15.11.2019, kot vsi po Sloveniji. Cel teden smo namenili dejavnostim, ki so bile povezane smiselno in se navezovala na čebele in na prehrano. Otrokom, ki so mlajši smo prikazali preko čebelic, slikovnih gradiv in lutk pomembnost življenja in narave. Ker večino še dajejo v usta, smo okušali med in medenjake. Ogljali smo si predstavo o čebelah in njihovem življenju, ki ga je skupaj z otroki zaigrala čebelarka gospa Alenka. Zgodba je bila prilagojena starosti in v njej so lahko malo sodelovali. Da bi bile teme bližje, smo jim preko kratkega FILMA predstavili čebele, z lutkami zaplesali in se zabavali ob čebeljih smešnih igratih. Kljub temu, da so otroci mlajši, so se veliko naučili. V atriju vrtca smo zapeli pesem Čebelar skupaj z velikimi otroki in se ob njej družili.

Zap. št. naloge: **4**

Vsebina: Gibanje

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

Zunanji izvajalci: /

Čas trajanja: skozi celo šolsko leto Vpišite število

Ciljna skupina: otroci izberite iz šifranta izberite iz šifranta

Uporabljeno gradivo in didaktični material: športni rekviziti

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? da

JUTRANJE RAZGIBAVANJE, VADBENA URA, SPREHODI, GIBANJE

V skupini skozi celo šolsko leto dajemo velik poudarek gibanju. Saj je gibanje primarna človekova potreba. Zjutraj najprej izvajamo jutranje razgibavanje z rekviziti ali brez njih. Ponavadi vključimo otroke tako, da sami vodijo en delček razgibavanja in so še boljše notranje motivirani. Nato izvajamo tedenske vadbene ure po FIT programu. V lepem vremenu smo veliko časa preživeli zunaj na igrišču kjer smo izvajali različne gibalne dejavnosti s športnimi rekviziti, se vozili s poganjalci in usvajali različna igrala s plezanjem. Tudi starše sva vključili pri pohodih v jeseni ali kolesarjenju – družinski pohod. Ter januarja skupaj s starši izvedli pogovorno uro drugače, ki je bila tematsko obarvana. Skozi vse te dejavnosti pa sva otroke navajale na samostojno obuvanje in oblačenje.

Zap. št. naloge:	5
Vsebina:	Osebna higiena
Metoda dela:	Praktično delo Pogovor Demonstracija
Zunanji izvajalci:	/
Čas trajanja:	skozi celo šolsko leto 30 minut dnevno
Ciljna skupina:	otroci izberite iz šifranta izberite iz šifranta
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	milo, brisačke, toaletni papir, plenice
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	da

ZMOREM SAM

V skupini 3 – 4 let sva otrokom najprej na začetku leta predstavile pravila umivanja rok v umivalnici. Voda ne teče mimo in da vsaka kapljica šteje. Pričeli smo s postopnim učenjem higienskih opravil. Fantje so uporabljali pisuarje, otroci v plenica so začeli uporabljati stranišča. Vse je bilo zelo postopno in zanimivo. Rutinsko smo postali zelo samostojni in tako ob koncu leta resnično obvladamo vsa opravila, vključno z umivanjem rok in brisanjem v brisačnik ter metom v koš. Zadnji mesec smo se posebej ukvarjali s pravilnim kašljanjem v komolec in pravilno umivanje rok. Kljub različnim potrebam otrok sva zadovoljni z uspehom, saj se vsak otrok trudi po svojih najboljših močeh in opravlja higieno samostojno. Sami se slečejo, oblečejo, obrišejo po mali potrebi, umijejo roke in obrišejo ter vržejo papir v koš. Drug drugega opazujejo in opozarjajo, ko je papirček na tleh ali pozabijo umiti roke. Vse to si želiva, da ponesejo domov in opravljajo prav tako vestno in redno kot v vrtcu, kljub temu, da otroci hitro izkoristijo pridne starše, ki namesto otrok naredijo vse. Nekaj staršev pa je pri pogovoru priznalo, da so jih otroci doma poučili o pravilnem kašljanju v rokav in da jih vestno opominjajo, kadar naredijo kaj narobe.

Zap. št. naloge: **6**

Vsebina: Zdrav način življenja

Metoda dela: **Ogled / obisk** **Uporaba avdiovizualnih sredstev** **Demonstracija**

Zunanji izvajalci: starši, mediji

Čas trajanja: **2 meseca** **40 dni**

Ciljna skupina: otroci starši izberite iz šifranta

Uporabljeno gradivo in didaktični material: splet

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? da

Korona virus

V izrednih razmerah, katerih smo se sredi marca vsi znašli, smo nekako našli pot do izobraževanja otrok, staršev, družin. Vsaka vzgojiteljica je preko spletne strani vrtca obveščala starše in z njimi skupaj sodelovala. V naši skupini smo po tematskih sklopih ponujali aktualne teme: umivanje rok, zgodbice o pojavu virusa, različne članke za starše, kako se z otrokom pogovoriti o izrednih razmerah in situaciji, v kateri smo se znašli vsi. Ni bilo enostavno. Včasih je sodelovanje bilo enosmerno, vsaj v začetku, zaradi različnih vzrokov. Sedaj smo se že navadili in vsi skupaj upamo, da se čimprej vidimo.

Zap. št. naloge: **7**

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: **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).