

PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU

## POROČILO O IZVEDENIH AKTIVNOSTIH

ZA KREPITEV ZDRAVJA V ŠOLSLEM LETU 2019/2020

**Navodilo:**

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

**Naziv vrtca:** Vrtec Ljutomer

**Kraj:** Ljutomer

**Enota vrtca:** navedite ime enote vrtca

**Naslov enote:** Fulenška 5

**Skupina:** Minibralčki

**Starost otrok:** 4-5 let

**Izvajalki:**

- vzgojiteljica: **Simona Rudolf**

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

izberite da ali ne

izberite da ali 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

izberite da ali ne

izberite da ali ne

Če DA vpišite številko potrdila

Če DA vpišite številko potrdila

**Zap. št. naloge:** **1**

**Vsebina:** Zobozdravstvena vzgoja

**Metoda dela:** **Demonstracija Pogovor Uporaba avdiovizulanih sredstev**

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

**Čas trajanja:** uri **2**

**Ciljna skupina:** otroci starši osebje vrtca

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** lkt, lutka, literatuta, fotografije

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** da

#### Skrb za zdrave zobe

V sklopu zdravega načina življenja smo si ogledali tudi literaturo in poiskali informacije s pomočjo spleta o zobeh. Ugotovili smo, da lahko na zdravje zob vplivamo v veliki meri tudi sami s primerno hrano, pijačo in skrbjo za higieno. Ogledali smo si kako izgledajo zdravi in kako zobje, ki niso zdravi. Starši so nas v začetku leta prosili, da nekoliko več pozornosti namenimo tej temi, saj nekateri otroci ne umivajo radi zob. Prebrali smo tudi knjigo kot motivacijo in jo priložili v knjižni nahrbtnik, ki je čez leto potoval od otroka do otroka. Otroci so se udeleževali sistematskih pregledov pri zobozdravniku in z znanjem, ki so ga odnesli iz vrtca so po pričevanjih staršev in povratnih informacijah otrok sprejemali obisk z veseljem in navdušenjem, kar je dobra izkušnja za prihodnje obiske zobozdravnika in skrbi za zdrave zobe.

- Zap. št. naloge:** **2**
- Vsebina:** Zdrava prehrana
- Metoda dela:** **Praktično delo Pogovor Demonstracija**
- Zunanji izvajalci:** Specialna pedagoginja ga. Alenka Tancoš, vodja kuhinje
- Čas trajanja:** **teden 1**
- Ciljna skupina:** **otroci starši osebje vrtca**
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** Literatura, ikt, zunaj prostor-vrt na igrišču vrtca, čebelnjak pred OŠ Ivana Cankarja Ljutomer, sredstva in pripomočki za delo na vrtu
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** da

#### Otroci jemo zdravo

V jesenskem času smo si na zeliščnem vrtu nabrali zelišča. Nekatera smo posušili za čaje, druga smo uporabili za namaz in kot izboljšanje jedi pri kosilu. V literaturi smo poiskali namebnost in uporabnost teh zelišč, njihovo vitaminski vrednost. Izdelali smo si prehransko piramido in s pomočjo ikt postavili živila po letvici piramide od najbolj zdravih do živil, ki naj bi jih uživali manjkrat. Ogledali smo si dokumentarni film o čebelah, degustirali med, si pripravili avtohtono prleško postržjačo. K sodelovanju smo povabili tudi otroke sosednje skupine in skupaj smo se poslužili zdravega obroka. Za lažje razumevanje pridelave medu pa smo si ogledali predstavo o življenju čebel, ki nam jo je pripravila ga. Alenka Tancoš. Otroci so imeli aktivno vlogo pri sodelovanju. V vsej temi pa smo ugotovili, da z užitjem zdrave prehrane vplivamo na naše zdravje, razpoloženje in odpornost imunskega sistema.

Zap. št. naloge: **3**

Vsebina: Osebna higiena

Metoda dela: **Demonstracija Pogovor Demonstracija**

Zunanji izvajalci: Medicinska sestra

Čas trajanja: **ur 5**

Ciljna skupina: **otroci starši osebje vrtca**

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** Ikt, plakati, vzorci za jemanje blata  
(podančice), sredstva za umivanje rok, literatura

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** da

### Moje telo

Vsakodnevna igra in vključenost veliko oseb določa še več pozornosti za skrb na področju osebne higiene. Otroci so postali samostojnejši tudi pri uporabi toaletnih prostorov, sami so pričeli z higienskimi opravili. Pri tem je potrebno še več pozornosti, saj smo otroke seznanili kakšne so lahko posledice netemeljite doslednosti. Ogledali smo si postopek pravilnega umivanja in po potrebi tudi razkuževanja rok. Otroke smo vključili tudi v skrbi za čiste prostore in igrače, ter ležalnike, kjer so nam pomagali pri menjavi posteljnine. Ogledali smo si kako izgledajo zajedalci pod mikroskopom in ugotavljali, da s prostim očesom tega ne moremo zaznati, vendar pa lahko vnos preprečimo. Naredili smo plakat Moje telo. Natisnili smo posamezne dele telesa in jih sestavili v celoto na plakatu, kjer smo predčasno obrisali otroka v naravni velikosti. Tako so otroci spoznali tudi notranje organe, prebavni trakt, kako potujeta hrana in pijača in s tem so lažje razumeli zakaj je osebna higiena tako pomembna za zdravo življenje. Več poudarka pa smo namenili še v času prihajajočega Coronavirusa.

**Zap. št. naloge:** **4**

**Vsebina:** Varnost v prometu / na igrišču

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

**Zunanji izvajalci:** Policist, gasilec

**Čas trajanja:** **ure** **6**

**Ciljna skupina:** **otroci** **starši** **občani**

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** IKT, literatura, ogled gasilskega in policijskega vozila, postaje, vožnja z miniavtomobili, kolesi, skiroji, didaktične igrače, namizne igre, igrače za simbolno igro in igro vlog

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

#### **Teden mobilnosti, varno v prometu**

**Naše vključevanje v prometno-cestni režim je bilo letos intenzivnejše, saj smo se oddaljevali od vrtca v bolj prometne predele mesta. S pomočjo didaktičnih igrač smo spoznali prometne znake, pravila varnega vključevanja v promet in jih tudi likovno upodobili. Ob tednu mobilnosti smo si ogledali policijsko vozilo v notranjosti, spoznali delo policistov in prav tako gasilcev, ter njihovo vključevanje reševanja v prometnih in ostalih nesrečah. Otrokom smo pogosto nudili sredstva in materiale, da so lahko prenašali svoje znanje in izkušnje iz realnega sveta v igro in pri tem smo zaznali, da upoštevajo pravila, ki se jih je tudi sicer potrebno držati v realnem življenju, da pripomoremo k najboljši varnosti za nas in ostale v naši bližini. Ogledali smo si kaj se zgodi, če se ne držimo pravil in kakšne so lahko posledice. Prikazali smo primer padca nezaščitenega jajca v globino in jajca, ki je bili zaščiteni (kot čelada) in videno primerjali s posledicami padca in poškodb kadar imamo pri vožnji s kolesom čelado in kadar je nimamo. Učili smo se, da je za varnost potrebno skrbeti tudi na igrišču pri plezanju, teku in drugih dejavnostih, na sebe in druge. Pri vadbenih urah smo s pomočjo obročev uprizarjali vključenost v promet in posebno pozornost namenili prav varnosti: poslušanju in upoštevanju pravil.**

- Zap. št. naloge:** **5**
- Vsebina:** Gibanje
- Metoda dela:** **Praktično delo Pogovor Demonstracija**
- Zunanji izvajalci:** Zavod za šport, Fit Slovenije, DPM
- Čas trajanja:** **ur 25**
- Ciljna skupina:** **otroci starši osebje vrtca**
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** **IKT, literatura, plakat, športni rekviziti, igrala, naravno okolje, primerna oblačila, obutev**
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** da

#### **Gibanje za naše zdravje**

Vsakodnevno gibanje smo pričeli že pred jutranjo malico. Uporabljali smo raznolike športne rekvizite: obroče, elastiko, padalo, žoge, časopisni papir, stole, balone, tube, izvajali Yogo za otroke, gimnastične vaje, se razgibavali ob glasbi, v parih, skupini, samostojno. Pri vajah smo bili pozorni predvsem na pravilno izvajanje in spoznavanje telesa, ter smotrnost vaj. Vsakodnevno smo se posluževali tudi gibanja na prostem različnih oblik gibanja, spoznavali smo igre s pravili, igre, ki smo se jih igrali nekoč...Izvajali smo tudi vadbene ure, gibalne minutke, pohode in skune pohode s starši, ter otroki drugih skupin. S pomočjo gibanja smo usvajali znanja iz drugih področij, se naučili besede nemškega jezika, pesmice, ponazarjali živali, predvsem pa se sproščali in krepili telo.

**Zap. št. naloge:** **6**

**Vsebina:** Zdrav način življenja

**Metoda dela:** **Praktično delo Pogovor Demonstracija**

**Zunanji izvajalci:** Mestna knjižnica Ljutomer

**Čas trajanja:** **ure 1**

**Ciljna skupina:** **otroci starši osebje vrtca**

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** **IKT, literatura, igrače, namizne igre, likovni material, lutka**

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** **da**

**Vsesplošno zdravje**

Za zdravje je pomembno tudi dobro počuje na fizičnem in psihičnem področju. Kadar smo vznemirjeni, žalostni... se naše zdravje lahko poruši kar vodi v večjo obolevnost in to ni dobro za nikogar. Prosili smo ga. knjižničarko, da nas je uvedla v temo zdravega načina življenja z literaturo o posebnem področju zdravega načina življenja. Spoznali smo čustva in se pogovarjali kaj mi sami lahko storimo za naše boljše počuje. Odigrali smo igrico Piščanček Pik v katero smo vključili tudi starše. Primerjali smo naše počutje in izraze kadar se dobre, slabe volje. Ugotovili smo, da se bolje počutimo, ko težave, strahove, nevedenja nekemu zaupamo, se o tem pogovorimo in se tako bolje počutimo. Z lutkami smo ponazarjali počutje, prav tako so otroci animirali igrače, se igrali igre vlog kot so zdravnik, vzgojitelj,...

**Zap. št. naloge:** **7**

**Vsebina:** Drugo (vpiši kaj):

**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).