

PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU

POROČILO O IZVEDENIH AKTIVNOSTIH

ZA KREPITEV ZDRAVJA V ŠOLSLEM LETU 2019/20

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 cesta 21

Skupina: Sončki

Starost otrok: 4-6 let

Izvajalki:

- vzgojiteljica: Nada Marinič

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

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 Demonstracija

Zunanji izvajalci: kmet, čebelar, defektologinja z OŠ Cvetko Golar

Čas trajanja: celo šolsko leto Vpišite število

Ciljna skupina: otroci starši osebje vrtca

Uporabljeno gradivo in didaktični material: književno in filmsko gradivo, reklamni letaki,
film: Ostal bom zdrav

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? da

Od mleka do pogače

Ogledali smo si kmetijo (krave, teleta, bike, mlekarno: molzne stroje, hladilnik za mleko. Mleko smo si kupili in v vrtcu naredili skuto, kisko smetano, maslo, zeliščni sirni namaz, s kuharico pa domači sadni jogurt in frape. Spekli smo tudi skutno zlevanko. V mestu smo si na mlekomatu kupili mleko. Sodelovali smo v projektu Slovenski tradicionalni zajtrk ter uživali ob lokalno pridelani hrani (domač kruh, mleko, maslo, med jabolka). Obiskala nas je medena kraljica in čebelar, ki nam je predstavil svoje delo, pripomočke in pomen medu za zdravje. Ga. Alenka Tancoš iz OŠ Cvetko Golar nam je preko dramatizacije s pomočjo naših otrok uprizorila življenjski cikel čebel. Seznanili in izdelali smo si posodobljeno prehrambno piramido in skušali vključiti čim več koristnih sprememb v naš vsakdanjik. Otroke smo spodbujali k okušanju hrane, ki je ne marajo. Vsak dan smo smo imeli sadno malico. Tudi rojstne dneve smo praznovali ob sadju.

Zap. št. naloge: 2

Vsebina: Zobozdravstvena vzgoja

Metoda dela: Predavanje / razlaga Ogleđ / obisk Demonstracija

Zunanji izvajalci: Zdravstveni dom Ljutomer (Mihaela Senčar, med. sestra Maša, Alenka Zima, dr. dent. Med.)

Čas trajanja: celo šolsko leto Vpišite število

Ciljna skupina: otroci starši izberite iz šifranta

Uporabljeno gradivo in didaktični material: pripomočki za prikaz pravilne tehnike ščetkanja, maskoti Lili n Luka, gradivo z NIJZ – kratki film o umivanju zob: Zdravi zobki, prospekti in internetne vsebine

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? ne

Projekt: Zobni alarm

Otroci so spoznali pravilno tehniko čiščenja zob in pomen temeljite ustne higijene. Ga. Mihaela senčar in med. sestra Maša iz ZD Ljutomer sta otrokom demonstrirala pravilno tehniko držanja zobne ščetke in čiščenja zob. Otroci so dobili ščetke, zato smo lahko vadili »sončke in žaganje« in s tem utrjevali pravilno tehniko ščetkanja zob. Pogovarjali smo se o mlečnih in stalnih zobeh, o imenih zob. Poudarek je bil tudi na hrani, ki spodbuja širjenje kariesa. Ob obisku zobne ambulante v Zdravstvenem domu je zobozdravnica ga. Alenka Zima z otroki vodila pogovor o ustni higijeni in preverila, koliko znanja so osvojili tekom izvajanja projekta v vrtcu. Vsi otroci so brez težav pristali na pregled zob, kar je zelo pozitivna plat tega projekta. Ob zaključku projekta sta jih obiskala maskoti: Lili in Luka, ki sta otrokom podelila priznanja in nagrado za uspešno opravljen projekt.

Zap. št. naloge: **3**

Vsebina: Varnost v prometu / na igrišču

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

Zunanji izvajalci: Policijska postaja Ljutomer

Čas trajanja: **celo šolsko leto** Vpišite število

Ciljna skupina: **otroci** **starši** **policistki**

Uporabljeno gradivo in didaktični material: pobarvanka, merilni trak, različna literatura na temo promet, izdelana vozila, prometni znaki, cestni promet med igralnicami in garderobo

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? ne

Projekt Pasavček

Na začetku projekta smo uporabili metodo aktivnega učenja KWL tabelo. Ugotovili smo, da otroci o varnosti v prometu že veliko vedo. Zapisali smo tudi kaj še želijo izvedeti in na koncu projekta, kaj smo se naučili. Izvedli smo veliko aktivnosti, preko katerih so otroci spoznali in utrdili, kako biti varni med vožnjo z avtom in kot takrat, ko smo udeleženi v prometu kot pešci. Spoznali smo prometne znake in signalizacijo. K sodelovanju smo povabili tudi policistki iz PP Ljutomer, ki sta nam razložili, kakšen je ustrezen otroški avto sedež (od jajčka do jahača). Demonstrirali sta tudi, kako morajo biti otroci pripeti (otroci preizkusili v policijskem avtomobilu na policijski postaji). Ogledali smo si policijsko postajo in policijske avtomobile. Veliko pozornosti smo namenili pravilnemu prečkanju ceste čez prehod za pešce. Seznanili smo se tudi s prometnimi znaki in signalizacijo. Otroci so si iz odpadne embalaže izdelali vozila. Imeli smo dan odprti vrat: skozi igralnici in garderobo smo naredili poligon in nanj postavili prometne predpise. Otroci so si od doma prinesli vozila. V knjižnem kotičku so otroci imeli na razpolago mnogo slikanic na to tamo. V preddverju smo ob koncu projekta razstavili rezultate naše dejavnosti.

- Zap. št. naloge:** **4**
- Vsebina:** Gibanje
- Metoda dela:** **Praktično delo Pogovor Demonstracija**
- Zunanji izvajalci:** koordinatorji: FIT Slovenija, Mali sonček, Atletska zveza Slovenije, Plesna šola Urška, Športna zveza Ljutomer, Košarkarska zveza Slovenije
- Čas trajanja:** celo šolsko leto Vpišite število
- Ciljna skupina:** otroci starši osebje vrtca
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** športni rekviziti, pohvale, medalje
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

Pridružili smo se številnim projektom in aktivnostim, ki spodbujajo gibanje, saj celo leto dajemo velik poudarek na to dejavnost. V okviru Evropskega tedna mobilnosti smo izvedli gibalni dopoldan pod sloganom »Svet se vrti«. Otroci so prišli v vrtec s kolesi in skiroji, nato so se z njimi vozili okrog vrtca. Pridružili smo se prireditvi na Glavnem trgu. Z učenci 1. razredov OŠ smo sodelovali na Palčkovem pohodu in zaplesali s plesno učiteljico iz Plesne šole Urška. Izvedli smo tudi družinski orientacijski pohod v Babji Ložič ter kolesarjenje do čistilne naprave. V sklopu projekta Simbioza giba, smo izvedli izlet na vilo. Pridružili smo se tudi akciji – najbolj množični tek otrok v Sloveniji (Atletska zveza Slovenije) in se pomerili v teku na stadionu. Obeležili smo tudi svetovni dan hoje ter se podali na daljši sprehod, kjer smo si ogledali kmetijo. Prav tako smo v vrtec prišli peš ob dnevu brez avtomobila (Fit-Slovenija). Poudarek smo dali gibalnim vsebinah tudi ob svetovnem dnevu strpnosti. Sodelovali smo tudi v ŠIC-u z igrami z žogami, ki jo je organizirala Košarkarska zveza Slovenije z maskoto Lipko. Skozi celo leto smo izvajali aktivnosti, katere spadajo v športni program Mali sonček. 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. Strokovne delavke smo se udeležile dveh strokovnih aktivov s področja gibanja (FIT delavnica) ter celo leto aktivno sodelovale v projektu Promocija zdravja. Izvajali smo jutranja razgibavanja z različnimi športnimi pripomočki in tematsko obarvane vadbene ure, ter gibalne minute in gibalne odmore. V primeru lepega vremena, smo poskušali čim več teh dejavnosti izvesti zunaj, na svežem zraku.

- Zap. št. naloge:** **5**
- Vsebina:** Osebna higiena
- Metoda dela:** **Praktično delo Demonstracija Pogovor**

Zunanji izvajalci: izvajalci projekta 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 - NIJZ, kratki film o umivanju rok – NIJZ; kratki film Čisti zobki – NIJZ; slikanice in brošure o negi telesa, odpadna embalaža v zdravniškem, kozmetičnem in frizerskem

navedite

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? da

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, ob prihodu z igrišča, sprehoda, po likovnih dejavnostih... Dežurni otroci skrbijo, da vsak otrok pri obroku dobi prtiček na desno stran 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. Ogledali smo si film Čisti zobki. Obiskali smo tudi zobno ambulanto, kjer je zobozdravnica otrokom pregledala zobe. V času prehladov smo jih opominjali, da kihajo in kašljajo v komolec in ne v dlan ter jih spodbujali k pogostejšemu umivanju rok z milom. Pri tem smo peli pesem Riga ringa raja in si tako s pravilno tehniko in dovolj časa umivali roke. Ogledali smo si filma s spletne strani NIJZ glede umivanja rok. V času prehladov smo jih opominjali, da so kihnili v rokav, ne v dlan ter jih spodbujali k pogostejšemu umivanju rok. Starše smo pogosto informirali glede higiene, ko so se pojavile gliste in korona virus. Otroke smo opominjale na dosledno striženje nohtov. Otroci so se redno preoblačili v sveža oblačila, če so se spotili (gibalne dejavnosti v igralnici in na prostem).

Zap. št. naloge: **6**

Vsebina: "Varno s soncem"

Metoda dela: **Praktično delo Pogovor Demonstracija**

Zunanji izvajalci: NIJZ, starši

Čas trajanja: **mesec september** Vpišite število

Ciljna skupina: **otroci starši osebje vrtca**

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

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. Razmišljali smo, kako se varno zaščititi pred soncem in UV žarki, ki niso samo v planinah in na morju, ampak tudi na igrišču, dvorišču, na poti v in iz vrtca, bazenu... 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 smo se odpravili zgodaj dopoldne in pozno popoldne. Zadrževali smo se v senci dreves oziroma senčil. Nismo pa pozabili tudi na nanos zaščitne kreme z visokim faktorjem. V poletnih mesecih bomo še posebej pazljivi, da spijemo dovolj tekočine.

Zap. št. naloge:	7
Vsebina:	Narava in varovanje okolja
Metoda dela:	Pogovor Praktično delo Ogled / obisk
Zunanji izvajalci:	navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
Čas trajanja:	celo šolsko leto <u>Vpišite število</u>
Ciljna skupina:	otroci starši osebje vrtca
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	različne knjige na temo drevesa naših gozdov, vejice, plodovi različnih gozdnih dreves
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

Tema, Gozd v jeseni je otroke zelo motivirala in zanimala. Raziskovali smo gozd, drevesa v gozdu, jih razvrščali med iglavce in listavce. Spoznali smo njihove plodove. Iz njih in listja smo ustvarili različne likovne izdelke. S prebiranjem knjig o drevesih smo znanje samo še utrjevali. Seznanili smo se o varovanju gozda: ne lomimo mladega drevja, vej, ne uničujemo podrastja. Skozi celo leto pa smo dosledno razvrščali odpadke (papir, plastika, biološki odpadki), kar so tudi naloge, ki jih skozi celo leto opravljamo v sklopu sodelovanja z EKO šolo. Lotili smo se tudi izdelave avtomobilov iz odpadne embalaže (projekt Pasavček). Tudi v umivalnici smo bili pozorni na to, da voda ni po nepotrebem tekla. Varčni smo bili tudi z brisačami za enkratno uporabo. Uporabili smo le toliko, kolikor smo rabili. Glede varčevanja z vodo, se je vse spremenilo, ko so se v vrtcu pojavile gliste in v času, ko se je razširil korona virus tudi pri nas. Takrat smo vsakodnevno opozarjali na temeljito čiščenje rok.

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).