

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 Jurček pri OŠ Gornji Petrovci

Kraj: Gornji Petrovci

Enota vrtca: /

Naslov enote: /

Skupina: 3. Skupina vrtca

Starost otrok: 3-4 let

Izvajalki:

- vzgojiteljica: **Mateja Meško**

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

da

ne

Če DA vpišite številko potrdila

Če DA vpišite številko potrdila

- pomočnica vzgojiteljice: **Klaudia Kučan**

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 Demonstracija Razstava**

Zunanji izvajalci: /

Čas trajanja: **tedna 2**

Ciljna skupina: **otroci starši osebje vrtca**

Uporabljeno gradivo in didaktični material: Otroške enciklopedije, slikovne aplikacije, sadje in zelenjava, reklamni material, barvice, škarje, lepilo, papir, odpadna embalaža, ipd.

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? da

Zloženka – Zdrava prehrana v predšolskem obdobju

Opišite aktivnost (cca 200 besed).

Otroci preživijo v vrtcu veliko svojega časa, zato je zelo pomembno, da njihovo prehrano in jedilnike v vrtcih skrbno načrtujejo. Otroci v tem obdobju oblikujejo prehranske navade, v vrtcih pa se strokovni delavci trudijo, da otrokom že v najzgodnejših letih privzgojijo pozitiven odnos do zdravega načina prehranjevanja. Skozi celotno šolsko leto smo poudarjali pomen zdravega prehranjevanja, dva tedna smo pa imeli dodelan temacki sklop »JEM ZDRAVO IN SKRBIM ZA PREBAVO«

V vrtcu smo zato veliko pozornosti namenili zdravi in raznoliki prehrani in pridobivanju dobrih prehranjevalnih navad. Največ smo se ukvarjali s sadjem in zelenjavo. Igrali smo se tržnico, in ločili sadje in zelenjavo. Izdelali smo plakate na temo zdrava prehrana in vsak otrok si je izdelal svoj krožni, na katerega je prilepil svoje najljubše jedi. Skupaj smo potem pokomentirali, ali ima posameznik zdrav krožnik. Spoznali smo prehransko piramido. Brali zgodbe, se učili deklamacije in pesmice na že omenjeno temo. Za rojstne dni smo imeli zdrave prigrizke. Obeležili smo »Tradicionalni slovenski zajtrk«. Likovno smo ustvarjali na temo sadja in zelenjave. Velik poudarek smo dajali tudi zadostnemu pitju pri obrokih in skozi ves dan (nesladkan čaj, voda). Na hodniku smo imeli razstavo na temo zdrava prehrana in tako tudi starše in druge obiskovalce vrtca seznanjali z aktualno temo. Starši so si lahko vzeli zloženko »Zdrava prehrana v vrtcu«.

Zap. št. naloge: **2**

Vsebina: **DUŠEVNO ZDRAVJE**

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

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

Čas trajanja: **meseci 3**

Ciljna skupina: **otroci starši osebje vrtca**

Uporabljeno gradivo in didaktični material: Slikanice, glasba, blazine, likovni material, naravni material, lutke, slikovne aplikacije

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? izberite da ali ne

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

Preko raznih socialnih iger in učenja veščin so se otroci učili medsebojnih odnosov in reševanja sporov. Poudarek smo dajali na pozitivnih spodbudah, občutkih, ki so krepile otrokovo samopodobo, samozavest in samospoštovanje ter s tem vplivali na otrokovo dobro počutje in oblikovali varno okolje. Otroci so se zato počutili varno, sprejeto in ljubljeno. Preko različnih vsebin, glasbene, slikopisov, lutk, ogledal smo spoznavali čustva kot so strah, jeza, trma, veselje itn. Ugotavljali smo, da nismo vedno veseli in žalostni ter, da so v nas prisotna še številna druga čustva. Na področju duševnega zdravja so se otroci srečali z različnimi načini sproščanja in umiritve: poslušanje umirjene glasbe, z vajami za jogo v predšolskem obdobju, sproščanje s slikanjem in sproščanjem v naravi.

Zap. št. naloge: **3**

Vsebina: **ZOBNA PREVENTIVA**

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

Zunanji izvajalci: Medicinska sestra ZD Murska sobota

Čas trajanja: **meseci (št) 6**

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

Uporabljeno gradivo in didaktični material: Zobne ščetke, slikanice, papir, slikovne aplikacije, lutka, lepilo, škarje ipd.

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? izberite da ali ne

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

Skozi celotno šolsko leto smo otroke navajali na pravilno umivanje zob. Dvakrat nas je v vrtcu obiskala medicinska sestra iz zobozdravstvenega doma Murska Sobota, ki je o pomenu in pravilnem čiščenju zob otroke seznanila z kratko gledališko predstavo in lutko krokodilčka »Krokija« katerega so otroci spoznali že prejšnje leto. Izdelali smo plakat: kaj je dobro za naše zobe. Izposoja knjig na temo zobje in zdravje, prebiranje knjig in pogovori (Naše čisto telo : čiste roke in čisti zobje, Majavi zobki, Zajček zobke brusi, , Zdravje in higiena , Zakaj si umivam zobe?, A te boli zob, mala čarovnica?, Moj prvi obisk pri zobozdravniku, To smo mi zobki, Rok si sam čisti zobke). Naučili smo se tudi deklamacijo »Sem Repko, zajček mlad, si zobke čistim rad«, in deklamacijo iz slikanice Rok si sam čisti zobke.

- Zap. št. naloge:** **4**
- Vsebina:** **GIBANJE**
- Metoda dela:** **Praktično delo Demonstracija Pogovor**
- Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
- Čas trajanja:** **meseci (št) 6**
- Ciljna skupina:** **otroci osebje vrtca izberite iz šifranta**
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** Športni rekviziti, odpadna embalaža in časopisni papir, blago, naravni material ipd.
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** izberite da ali ne

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

Otrok skozi gibanje zaznava, odkriva, preizkuša svoje telo, doživlja veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih ter gradi zaupanje vase. Gibanje daje otroku občutek ugodja, varnosti in veselja. Otrokom skozi vse leto pripravljamo dejavnosti iz gibalno/športnega programa MALI SONČEK. Tako na koncu skoraj vsi otroci usvojijo dejavnosti, ki so namenjene njihovi starosti. Naš vrtec ima prednost v tem, da imamo vse naokoli veliko gozda. To zelo radi izkoristimo in veliko dejavnosti pripravimo v gozdu. Otroci v gozdu plezajo, premagujejo razne ovire, razvrščajo liste ali palice, v gozdu smo naredili čutno pot ali se preprosto igrajo in zabavajo v gozdu. Pri bivanju v naravi se naučimo spoštovati naravo, jo čuvati, jo ne onesnaževati in spoznamo kaj vse nam lahko ponudi. Redno izvajamo sprehode po okolici vrtca in skušamo uresničiti naš cilj, da smo vsak dan zunaj. Gibalne dejavnosti izvajamo v različnih okoljih (igralnica, vezni hodnik, zunanje površine vrtca, telovadnica OŠ in na različnih površinah v bližnji okolici vrtca. Cilji, ki smo jim sledili: omogočanje in spodbujanje gibalne dejavnosti otrok, spoznavanje in izvajanje različnih elementarnih gibalnih iger, sproščeno izvajanje naravnih oblik gibanja, spoznavanje pomena sodelovanja v igralni skupini, medsebojne pomoči in »športnega obnašanja«, spoznavanje vloge narave in čistega okolja v povezavi z gibanjem v naravi.

Zap. št. naloge:	5
Vsebina:	OSEBNA HIGIENA
Metoda dela:	Pogovor Uporaba avdiovizulanih sredstev Ogled / obisk
Zunanji izvajalci:	Medicinska sestra ZD Murska Sobota
Čas trajanja:	meseci (št) 7
Ciljna skupina:	otroci osebje vrtca starši
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	Slikanice, papir, barvice, škarje, pobarvanke, plakati, lučka, IKT tehnologija ipd.
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	da

Preprečujemo širjenje nalezljivih bolezni - priporočila za starše, Pravljica o umivanju

rok, video vsebine: Čiste roke za zdrave otroke, Pesmica o umivanju rok.

Umivanje rok je vrtcu dnevna rutina, ki je to šolsko leto še posebej stopila v ospredje zaradi virusa COVID 19. Otroci imajo v umivalnici plakat o pravilnem umivanju rok, ki ga ob različnih priložnostih pogledamo in se pogovarjamo o umivanju rok, pozorni smo tudi na zapiranje vode ob miljenju. Ogledali smo si kratek film o umivanju rok. V januarju nas je obiskala gospa Katja iz ZD-Murska Sobota. Pogovarjali smo se o higieni in umivanju rok. Najprej smo si pogledali poučen filmček o bacilih, kako hitro lahko pridejo na naše roke in kako nevarni so. Gospa Katja Lebar jim je na otroški način razložila vse o higieni in bacilih. Praktično je nato z manjšo skupino otrok pokazala kako se pravilno umiva roke. Otrokom je bilo zelo zanimivo saj je gospa Katja naredila poizkus z lučko in otrokom na zanimiv način prikazala umazane in na koncu pravilnega umivanja spet čiste toke. Otroci so morali vse »bacile« na pravi način očistiti iz rok. Umivanje rok je otrokom predstavila preko zanimive pesmice o traktorju. Ostali otroci, ki so čakali na vrsto, so ta čas barvali pobarvanke, ki jim jih je pripravila. Za konec je gospa Alenka prebrala poučno pravljico o muckih v nosu in kako pravilno obrišemo nos in kihnemo. Veliko otrok je pravilen postopek že poznalo, drugi so ga ponovili. Opazila sem, da so se opozarjali med seboj in se preverjali. Velikokrat sem opazila, da so starejši otroci pri pravilnem umivanju pomagali mlajšim. Skozi celo leto s sodelavko otroke spodbujava k pravilnemu in doslednemu umivanju rok ter pravilnemu kihanju in brisanju nosu.

Zap. št. naloge: 6

Vsebina: OBISK POLICISTA

Metoda dela: Pogovor Praktično delo Demonstracija

Zunanji izvajalci: Policist policijske uprave Gornji Petrovci

Čas trajanja: dan 1

Ciljna skupina: otroci starši izberite iz šifranta

Uporabljeno gradivo in didaktični material: Odsevni brezrokavniki, barvice, papir ipd.

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? izberite da ali ne

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

V vrtcu nas je obiskal policist, policijske postaje Gornji Petrovci. Obiskal nas je z namenom ozavestiti otroke o varnosti v prometu. Seznanil nas je s predmeti, ki nas naredijo vidnejše (odsevni brezrokavnik, rutice, kresničke, odsevni trakovi). Otrokom je povedal tudi nekaj o varnosti v avtomobilih, na kolesu, skiroju, kako se obnašamo na cesti in katera pravila moramo upoštevati za našo varnost in varnost vseh drugih udeležencev v prometu. Odpravili smo se na sprehod po kraju. Ustavili smo se na prometno pomembnih mestih in se pogovorili, kako bomo varno prečkali cesto. Otroci so na obisk bili pripravljene saj smo en teden prej izvajali dejavnosti na temo varno v prometu in začeli s projektom Pasavček.

Zap. št. naloge: **7**

Vsebina: **VARNO Z SONCEM**

Metoda dela: **Pogovor Demonstracija Praktično delo**

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

Čas trajanja: tedni **2**

Ciljna skupina: **otroci starši osebje vrtca**

Uporabljeno gradivo in didaktični material: Škarje, slikovni material, lepilo, papir, barvice.

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? izberite da ali ne

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

Ker se bomo v poletnem času veliko zadrževali na prostem, bomo morali dobro poznati pomembne stvari o varnosti pred soncem. Veliko smo se že pogovarjali, kaj vse moramo storiti, da se obvarujemo pred škodljivimi vplivi močnega sonca. Naredili smo plakat o sredstvih, ki nas ščitijo pred soncem. V tem času zamenjamo odhod na igrišče, tako se takoj po zajtrku odpravimo na igrišče in se vrnemo v vrtec že okoli 10 ure. Pijemo tudi več tekočine, vode ali nesladkani čaj.

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).