PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU

POROČILO O IZVEDENIH AKTIVNOSTIH   
ZA KREPITEV ZDRAVJA V ŠOLSKEM LETU 2018/2019

Navodilo:

Izpolni vsak tim izvajalk (vzgojiteljica in pomočnica vzgojiteljice)

- ter posreduje koordinatorici programa v svojem vrtcu.

**Naziv** **vrtca:**  VRTEC pri OŠ MUTA

Kraj**:**  MUTA

**Enota** **vrtca:**Spodnja MUTA

Naslov enote: Kovaška ulica 8

**Skupina:** II. starostnega obdobja

**Starost otrok**: 4-6 let

**Izvajalki:**

* vzgojiteljica: Urška Miklavc

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  Če DA vpišite številko potrdila | ne  Če DA vpišite številko potrdila |

* pomočnica vzgojiteljice: Doris Srčič

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  Če DA vpišite številko potrdila | ne  Če DA vpišite številko potrdila |

**Zap. št. naloge: 1**

**Vsebina:** Zobozdravstvena vzgoja

**Metoda dela: Demonstracija Pogovor Praktično delo**

**Zunanji izvajalci:** Ljubica Groegl in Živa Kotnik

**Čas trajanja: ure (št) 2**

**Ciljna skupina: otroci osebje vrtca starši**

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** zloženke, zobovje, velika ščetka in krema

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

**Pravilno umivanje zob**

Opišite aktivnost (cca 200 besed).

**Vrtec že vrsto let sodeluje z Zdravstvenim domom Radlje, iz katerega v vrtec redno prihajata obe medicinski sestri. Otroke preko vodenega pogovora spodbujata k razumevanju pomena čistih zob ter vsakodnevni skrbi zanje. Pravilno ščetkanje zob sta jim prikazali na plastični zobni čeljusti ter jih med samim ščetkanjem tudi spodbujali k pravilnemu ščetkanju zob. Skupaj z otroki smo si v vrtcu ogledali tudi lutkovni film, z naslovom Zdravi zobki, ob katerem smo obnovili znanja glede čiščenja zob. Otroci si v našem vrtcu dnevno ščetkajo zobe in skrbijo za ustno higieno.**

**Zap. št. naloge: 2**

**Vsebina:** Zdrava prehrana

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

**Zunanji izvajalci:** Helena Pavlič

**Čas trajanja: ure (št) 2**

**Ciljna skupina: otroci starši osebje vrtca**

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** zloženke o zdravi prehrani, zloženke s prikazom prehranske piramide, velika lesena prehranska piramida, didaktični pripomočki sadja, in drugih živil.

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** da

**Spoznavanje prehranske piramide**

**V vrtec smo povabili strokovnjakinjo za prehrano, ga Pavlič iz Zavoda za zdravstveno varstvo**

**Ravne. Obišče nas enkrat letno ter nam predstavi pomen različnih skupin živil, ki sestavljajo**

**prehransko piramido ter prehransko piramido samo. Z otroki se je pogovarjala o zdravi prehrani in**

**živilih, ki jih nujno potrebujejo za rast in razvoj. Otroci so imeli ob pogovoru možnost razvrščanja**

**različnih živil v dane skupine, kar jih je zelo pritegnilo. Skozi vso leto smo v skupini veliko časa**

**namenjali pogovoru o zdravih prehranjevalnih navadah ter jih pri obrokih navajale na pokušanje raznovrstne hrane.**

**Zap. št. naloge: 3**

**Vsebina:** Narava in varovanje okolja

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

**Zunanji izvajalci:** vzgojiteljici

**Čas trajanja: vso leto**

**Ciljna skupina: otroci občani starši**

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** slikanice, knjige na temo, zloženke o ločevanju odpadkov.

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

**Čistilna akcija okolice vrtca**

**Otroci skupine vrtca Spodnje Mute smo se priključili akciji, ki se je izvajala na šoli in očistili igrišče,ki ga v popoldanskem času delimo z ostalimi otroki v kraju. Ob branju slikopisa z naslovom Očistimo gozd smo se podali do igrišča ter skupaj pobrali odpadne embalaže in plastenke, izpraznili smo koše, nadomestili vrečke ter očistili manjše smeti ob ograji. Zgodba je otroke pripeljala do ideje, tako smo se naslednji dan odpravili še do bližnjega gozda. Tudi na obrobju gozda se je našlo kar precej odpadkov. Tekom leta smo na gozdnih robovih še večkrat pobrali smeti. Otrokom sva privzgojili občutek pravilnega ravnanja z odpadki, saj so s svojimi komentarji izražali nerazumevanje in nestrinjanje glede odvrženih odpadkov.**

**Zap. št. naloge: 4**

**Vsebina:** Osebna higiena

**Metoda dela: Pogovor Praktično delo Demonstracija**

**Zunanji izvajalci:** medicinski sestri, vzgojiteljici

**Čas trajanja: skozi vso leto**

**Ciljna skupina: otroci starši osebje vrtca**

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** slikanice, zgodbe na temo.

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

**Čiste roke za zdrave otroke**

**Ogled lutkovnega filma, kateri je otrokom nazorno prikazal pravilno umivanje rok, smo si preko leta večkrat ogledali. Otroke je skozi vso leto na pravilno umivanje rok opozarjal plakat, ki smo ga izobesili nad umivalnikom. Otroci sami so ob plakat narisali tudi kolikšna je zadostna količina mila ter koliko papirnatih brisač potrebujemo za brisanje rok. Starejši otroci so vestno opominjali mlajše in jim pomagali. Otroci so se medsebojno spodbujali in ob umivanju rok opozarjali na pomembnost skrbi za osebno higieno.**

**Zap. št. naloge: 5**

**Vsebina:** "Varno s soncem"

**Metoda dela: Pogovor Praktično delo Razstava**

**Zunanji izvajalci:** vzgojiteljice

**Čas trajanja: mesečni sklop**

**Ciljna skupina: otroci starši osebje vrtca**

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** slikanice, zgodbe na temo, lutka sonček, medalje, rutke, pokrivala.

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj? da**

**Sončkov tek in varno bivanje na soncu**

**Projektu Varno s soncem se v našem vrtcu vsakoletno pridružimo z različnimi dejavnostmi, tako v**

**skupinah prvega in drugega starostnega obdobja.**

**Pričeli smo s skupnimi dejavnostmi, ki smo jih izvedli na igrišču. Vse starostne skupine smo se udeležile Sončkovega teka, kjer smo se skupno razgibali, zapeli ter odtekli določeno število krogov. Otroci so uživali, navijali drug za drugega ter se spodbujali.**

**Starše smo opozarjali na primerna oblačila ter pokrivala, ki otroke varujejo pred škodljivimi vplivi sončnih žarkov. Dejavnosti z otroki smo izvajali na prostem, v naravni ali umetni senci. V naši skupini smo si pod češnjevo krošnjo, v zgodnjih dopoldanskih urah, pripravili branje zgodb po izboru otrok. Otroci so bili navdušeni. Dnevno smo si postavili senčni šotor, kjer so se lahko igrali po želji. Ob robu peskovnika smo si, na lesenem podestu pripravili revijo pokrival. Otroci so se sprehodili po stezi in predstavili svoja unikatna pokrivala. Za daljša pohajkovanja pa smo si priskrbeli športne kape, s katerimi smo bili zaščiteni pred sončnimi žarki.**

**Zap. št. naloge: 6**

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

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

**Zunanji izvajalci:** Silvo Izak, policist

**Čas trajanja: večkrat letno**

**Ciljna skupina: otroci občani starši**

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** odsevniki, zaščitne rutke, slikanice in zgodbe na temo.

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

**Bodimo vidni in previdni**

**Vrtec redno in dobro sodeluje z lokalno skupnostjo, tako nas ob začetku in tudi tekom šolskega leta obišče policist. Otrokom in staršem predstavi varne šolske poti, shemo varnih poti do šole in vrtca ter jih opozori na, še vedno, pereč problem neuporabe varnostnih pasov in sedežev. Izkoristili smo zanimanje otrok ter njihovo motivacijo in pripravili plakat, kjer smo spremljali otroke na poti v vrtec in nazaj, reševali labirinte ter iskali varno pot Pasavčku, maskoti vseslovenske akcije Red je vedno pas pripet.**

**Zap. št. naloge: 7**

**Vsebina:** Duševno zdravje

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

**Zunanji izvajalci:** vzgojiteljici

**Čas trajanja: skozi vso leto**

**Ciljna skupina: otroci starši osebje vrtca**

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** slikanice na temo otroške joge, sprostitvena glasba.

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

**Sprostimo se z glasbo**

**V skupini smo redno posegali po različnih dejavnosti, ki so otroke sprostile, z dihalnimi vajami**

**smo se predihali ter se pripravile za nadaljevanje vsebin. V jutranjih krogih smo jih pritegnili z različnimi glasbenimi skrinjicami, z igro opazovanja sveče, s čarobno vrečko. Pri počitku pa smo poslušali različne zvrsti glasbe in zvoke iz naravnih okolij. Otroke je pritegnila slikanica avtorice Pauline Mainland, Posnemajmo živali - slikanica joge za zdravo življenje. Izpilili smo kar nekaj živalskihpoložajev, ki smo jih našli v slikanici. Za sprostitev po vadbi ali kot umiritev pa je bila otrokomnajbolj všečna žival – kača. Poskušali smo združevati različne metode in vsebine. Sproščali smo se tudi v naravnih okoljih (v gozdu, ob potoku, na travniku).**

**Zap. št. naloge: 8**

**Vsebina:** Gibanje

**Metoda dela: Pogovor Praktično delo Demonstracija**

**Zunanji izvajalci:** vzgojiteljici

**Čas trajanja: skozi vso leto**

**Ciljna skupina: otroci starši osebje vrtca**

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** didaktični športni pripomočki, naravne ovire, slikanice na temo.

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

**Bivanje na prostem**

**Gibanje kot primarna otrokova potreba nam je bila v ospredju skozi vso leto. Na prostem smo**

**bivali v vseh letnih časih, nismo zamudili priložnosti za sprehode z dežniki in čofotanje po lužah, niti**

**za kepanje in smučanje v mrzli zimi. Odhajali smo na dolge izlete, se vzpenjali v hrib, iskali naravne ovire, ki so nam sčasoma postajale pravcati izzivi. Plezali smo po drevesih, preskakovali potoke ter iskali brezpotja. Vadili smo tudi z žogami, se preizkušali v vožnji s skiroji in kolesi, hodili po napeti vrvi in plezali na plezalni steni.**

**Zap. št. naloge: 9**

**Vsebina:** Svetovni dnevi povezani z zdravjem

**Metoda dela: Pogovor Ogled / obisk Predavanje / razlaga**

**Zunanji izvajalci:** vzgojiteljice

**Čas trajanja: skozi vso leto**

**Ciljna skupina: otroci starši občani**

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** likovni materiali, slikanice in zgodbe na temo, lutke.

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

**Svetovni dnevi**

**Skupaj z otroki smo si ob začetku šolskega leta izobesili večji koledar, na katerega smo označili**

**pomembnejše dogodke. Tako smo obkrožili in obeležili tudi nekaj svetovnih dni, ki so otrokom**

**blizu ter imajo zanje globlji pomen ( pomembnost vode, našega planeta, skrb za svoje zdravje).**

**Zap. št. naloge: 10**

**Vsebina:** izberite iz šifranta

**Metoda dela:** izberite iz šifrantaizberite iz šifrantaizberite iz šifranta

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

**Čas trajanja:** izberite iz šifrantaVpišite število

**Ciljna skupina:** izberite iz šifrantaizberite iz šifrantaizberite 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).