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:** **Muta**

Naslov enote: Gortinska cesta 5

**Skupina: 5-6 let**

**Starost otrok**: 5-6 let

**Izvajalki:**

* vzgojiteljica: **Anita Klug**

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: **Nataša Košir / Anita Anželak**

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:** ZDRAVA PREHRANA

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

**Zunanji izvajalci:** Helena Pavlič, čebelar

**Čas trajanja: 9.30 - 10.00 16. 10. 2019**

**Ciljna skupina: otroci osebje vrtca drugo**

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** Projekcija na temo, sestavine in pripomočki za pripravo zdravih obrokov, piramida zdrave prehrane, knjige, slikanice

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

**POBARVAJMO JESEN IN PROSTI ČAS**

Sklop in projekt zdravje in zdrava prehrana je bil načrtovan na nivoju vrtca, katerega cilji so strmeli k osveščanju skrbi za naše zdravje in zdravo prehrano. Veliko smo se pogovarjali na temo zdravje in kaj je potrebno, da ga ohranjamo. Tako smo se dotaknili področij gibanja, zdrave prehrane ter osebne higiene. Skozi igro, ples in petje smo utrjevali svoja znanja in se naučili pesmico Vitaminov polna skleda. Tradicionalno smo obeležili zdrav zajtrk, o katerem je večina otrok že osveščena. Otroci pa so ob tem imeli tudi priložnost okušanja različnih vrst medu. Otroci so skozi projekt dojeli smisel in pomen zdravih sestavin, ki pripomorejo k ohranitvi našega zdravja, saj so motivacijsko sodelovali pri sami pripravi zdravih obrokov. Piko na i našemu znanju pa je dodala predstavitev prehranske piramide, kjer smo otrokom še natančneje približali izbor zdrave prehrane in prehrane katere se je dobro izogibati. Za lažjo predstavitev so otroci izdelali prehransko piramido z izrezovanjem in pravilno postavitvijo živil. Ob tem projektu je bil velik poudarek otrok tudi na samostojni izbiri, postrežbi in doziranju hrane ob malicah in kosilih. Otroci si tako sami vzamejo, postrežejo ter odmerijo količino hrane. Vključili smo tudi vljudnostne izraze, bonton za mizo, pospravljanje za seboj in vlogo dežurnih.



**Zap. št. naloge: 2**

**Vsebina:** Narava in varovanje okolja

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

**Zunanji izvajalci:** gasilsko društvo Muta

**Čas trajanja: 10.20 – 11.20 24. 10. 2019**

**Ciljna skupina: otroci osebje vrtca drugo**

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** animiran film, projekcija na temo, knjige in revije

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

RABITE POMOČ? KLIČITE 112

Za večino otrok v skupini je mesec požarne varnosti visoko motivacijski.

Skozi začetni pogovor in ogled animirane risanke gasilec Samo so bili otroci zadostno motivirani za zbiranje in prinašanje gasilskih prevoznih sredstev, pripomočkov (čelada, gas avtomobili…).

Igra vlog je najprej stekla pri fantih, kateri so zelo hitro pritegnili tudi pozornost deklic.

Nastajali so zanimivi likovni izdelki ob katerih so bili otroci zelo motivirani in ustvarjalni.

Obiskali smo gasilce in gasilski dom na Muti. Obisk so nam popestrili z zvočnimi signali gasilskega avtomobila in škropljenjem z vodo, katere otroci še dolgo niso pozabili.

Po zaključnem pogovoru o temi bo večina otrok v skupini gasilcev, tudi deklice.





**Zap. št. naloge: 3**

**Vsebina:** Zobozdravstvena vzgoja

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

**Zunanji izvajalci:** Medicinski sestri

**Čas trajanja: 6. 11. 2019** Vpišite število

**Ciljna skupina: otroci osebje vrtca drugo**

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** slikovni materiali, projekcija na temo, model zobovja, knjige, zobna ščetka, papirnate brisače

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

Kot vsako leto, so se tudi letos otroci srečali z medicinskima delavkama, da so skupaj obnovili tehnike pravilnega umivanja rok in zob. Skozi pogovor o raznih boleznih, ki nas doletijo zaradi slabe higiene rok, ter splošni nehigieni telesa, sta s pomočjo modela zobovja nazorno prikazali postopek pravilne ustne higiene. Znanje katerega so otroci pridobili ob obisku medicinskih sester, smo vsakodnevno ponavljali in obnavljali z vsakodnevnim umivanjem zob in rok, zdravo prehrano in zadostnim pitjem vode.



**Zap. št. naloge: 4**

**Vsebina:** "Varno na soncu"

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

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

**Čas trajanja: mesec junij** Vpišite število

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

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** primerna oblačila, vremenska karta

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

SONCE GRE NA POTEP

S petjem pesmic o soncu, smo priklicali lepše vreme. Pogovarjali smo se o soncu in izvajali dejavnosti na prostem pred vrtcem v senci dreves in gozdu. Vsakodnevno smo opazovali nebo in ugotovili, da se nenehno spreminja (sonce, oblaki, dež, mavrica…). Vsako vremensko spremembo smo beležili na vremenski karti po dnevih in jih med seboj primerjali. Skozi ustvarjanje likovnih izdelkov smo se pogovarjali tudi o drugih planetih in da v vesolju nismo sami. Spoznali smo, da je sonce lahko zelo nevarno, če se mu preveč izpostavljamo, zato smo prakticirali projekt varno s soncem. Poskrbeli smo za ustrezna oblačila, ki nas varujejo pred soncem (kapa, daljši rokavi), poskrbeli smo za zadosten vnos tekočine in se namazali s sončno kremo. Uživali smo tudi v senci, kjer je prijetno toplo in z mislimi odplavali na morje.



**Zap. št. naloge: 5**

**Vsebina:** Gibanje

**Metoda dela: Pogovor Ogled / obisk** izberite iz šifranta

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

**Čas trajanja: 4. 6. 2019** Vpišite število

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

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** primerna oblačila in obutev, prometno okolje, nahrbtnik z malico in pijačo

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

SONČKOV TEK

Podrobneje smo spoznali knjižico malega sončka in se dogovorili o prvem skupnem izletu. Pogovorili smo se o vsebini nahrbtnika (malica, pijača), o našem cilju izleta in bontonu, ki nas spremlja na poti.

Prav tako smo skrbno načrtovali ostale dejavnosti tako na prostem kot tudi v igralnici in telovadnici. Ustavilo nas ni niti vreme, saj mi znamo uživati tudi v snegu in dežju.





**Zap. št. naloge: 6**

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

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

**Zunanji izvajalci:** policist

**Čas trajanja: 21. 9. 2018** Vpišite število

**Ciljna skupina: otroci osebje vrtca starši**

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** prevozna sredstva, zaščitna oprema, igrač na temo, knjige in revije na temo

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

DAN BREZ AVTOMOBILA

Najprej smo si na dano temo ogledali projekcijo kaj nas čaka. Pogovorili smo se o dogajanjih in signalih v prometu, ter čemu so namenjeni (znaki, semaforji, pločniki, prehodi za pešce…). Otroci so spoznali, da je zelo pomembno poznavanje prometnih signalov in cestnega bontona za varen in brezskrben sprehod. Združili smo že osvo0jena in nova znanja, ter se skupaj varno vključevali v promet. Otrokom so bile ponujene pestre in raznolike dejavnosti. Naučili smo se več pesmic na temo in jih gibalno uprizorili. K sodelovanju smo povabili tudi starše z osveščanjem dneva brez avtomobila – grem v vrtec peš. Otroci pa so se preizkusili v znanju spretnosti in hitrosti s prinešenimi poganjalci in kolesi.



**Zap. št. naloge: 7**

**Vsebina:** Svetovni dnevi povezani z zdravjem

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

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

**Čas trajanja: 10.00 – 10.30 23. 4. 2019**

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

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** projekcija na temo, delovno okolje s pripomočki

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

**ZEMLJA IN ŠKRAT GODRNJAVČEK – LOČEVANJE ODPADKOV**

Ob svetovnem dnevu voda smo se pogovarjali o pomenu vode za naš svet in kako pomembno je, da poskrbimo za zadosten vnos tekočine čez dan. Na sprehodih smo se ustavili ob reki Dravi, Bistrici (slap) in opazovali vodni tok, življenje v n vodi in na njej. V pogovoru so otroci že veliko vedeli – kako pomembna je voda za naše življenje in življenje živali in rastlin. Ob samem opazovanju vode pa so se otrokom porajala številna vprašanja… Od kod priteče voda? Kaj se zgodi če padeš vanjo? Kako ribe dihajo pod vodo?

Ob dnevu zemlje smo spoznali naš čudovit in se pogovarjali kaj lahko storimo, da bo zavedno ostal takšen.

Poudarek smo namenili pravilnemu ločevanju odpadkov, ki doprinesejo k čistejšemu in varnejšemu okolju v katerem živimo.

Ob številnih ponujenih aktivnostih smo otroku približali kako lahko »recikliramo« odpadne snovi in iz njih pridobimo čudovite izdelke.

K ohranitvi našega planeta smo pripomogli tudi s sajenjem sadik (fižol, repa…).

**Zap. št. naloge: 8**

**Vsebina:** POČITEK

**Metoda dela: Pogovor Predavanje / razlaga Uporaba avdiovizulanih sredstev**

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

**Čas trajanja:** skozi vso šolsko letoVpišite število

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

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** knjige, cd-ji,

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

K bivanju v vrtcu spada tudi počitek. Otroci so povedali, da je počitek zelo pomemben kadar so bolni in se slabo počutijo. Pogovorili smo se zakaj je pomembno, da tudi v vrtcu počivajo čeprav niso bolni. Otroci so vsakodnevno počivali po kosilu, večina otrok je tudi zaspala. Za hitrejšo umiritev in sprostitev pred počitkom pa smo poskrbeli s poslušanjem umirjene glasbe ali zgodbice. Da so otroci lažje zaspali pa so si lahko izbrali igračo.



**Zap. št. naloge: 9**

**Vsebina:** Duševno zdravje

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

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

**Čas trajanja: 5. 10. 2018** Vpišite število

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

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** živali

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

OGLED ŽIVALI V NAŠI BLIŽINI

Obeležili smo dan živali in si ogledali različne vrste živali v naši bližini in jih božali ter se z njimi fotografirali.

****

****

