PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU

POROČILO O IZVEDENIH AKTIVNOSTIH   
ZA KREPITEV ZDRAVJA V ŠOLSKEM LETU 2020

Navodilo:

Izpolni vsak tim izvajalk (vzgojiteljica in pomočnica vzgojiteljice)

- ter posreduje koordinatorici programa v svojem vrtcu.

**Naziv** **vrtca:**  **VRTEC GORIŠNICA**

Kraj**:**  GORIŠNICA

**Enota** **vrtca:** **VRTEC GORIŠNICA**

Naslov enote: GORIŠNICA 83

**Skupina: SKUPINA BALONČKI**

**Starost otrok**: 4 - 5

**Izvajalki:**

* vzgojiteljica: **LARA ŠACER**

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 | da  Če DA vpišite številko potrdila |

* pomočnica vzgojiteljice: **MARINKA BELŠAK**

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:** Osebna higiena

**Metoda dela:** Uporaba avdiovizulanih sredstevDemonstracijaPraktično delo

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

**Čas trajanja:** dni (št)5

**Ciljna skupina:** otrociizberite iz šifrantaizberite iz šifranta

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** video posnetek, milo, voda, knjiga

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

**SKRBIMO ZA HIGIENO SVOJIH ROK**

Vsakoletno ozaveščanje o higieni rok ima pomembno vlogo pri izboljševanju in osvojitvi najboljših praks preprečevanja in obvladovanja okužb ter preprečevanja širjenja nalezljivih bolezni, zato sva si začetku šolskega leta s pomočnico prizadevali, da otroke navadiva na samostojno umivanje rok. Nekaj dni smo namenili načrtovanemu umivanju rok. Ogledali smo si film: ČISTE ROKE ZA ZDRAVE OTROKE. Ob ogledu filma sva otroke seznanili s pravilnim umivanjem rok. Prebrali smo knjigo NE LIŽI TE KNJIGE, knjiga zelo nazorno prikaže bakterije, ki se nahajajo vsepovsod okrog nas. Otrokom je bila knjiga zelo zanimiva. Skozi vse leto sva si prizadevali, da sva otroke spodbujali k umivanju rok (pred jedjo, po jedi, po uporabi sanitarij, ob prihodu v igralnico iz sprehoda ...). Še posebej smo bili pozorni na pravilno umivanje rok v času izbruha kakršnekoli bolezni.

**Zap. št. naloge: 2**

**Vsebina:** Zobozdravstvena vzgoja

**Metoda dela:** Predavanje / razlaga Demonstracijaizberite iz šifranta

**Zunanji izvajalci:** zobna asistentka

**Čas trajanja:** mesec (št)1x

**Ciljna skupina:** otrociizberite iz šifrantaizberite iz šifranta

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** knjige, lutke, pobarvanke, zobne ščetke

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

**OBISK ZOBNE ASISTENTKE**

Enkrat mesečno nas je v naši skupini obiskala zobna asistentka. Otrokom je s pomočjo slikanic, pripovedovanja zgodb in lutk povedala, kako zelo pomembna je zobna higiena. Ob vsem tem pa je vedno znova poudarjala pomen zdrave prehrane za zdravje zob in za zdravje na sploh. Na koncu obiska se je posvetila vsakemu otroku posebej ter mu tudi praktično prikazala pravilno umivanje zob ter se z vsakim otrokom tudi pogovorila. Med tem so ostali otroci pobarvali pobarvanke, ki so jih dobili za nagrado za pridno sodelovanje.

**Zap. št. naloge: 3**

**Vsebina:** Zdrav način življenja

**Metoda dela:** Praktično deloPogovorizberite iz šifranta

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

**Čas trajanja:** izberite iz šifrantavso šolsko leto

**Ciljna skupina:** otrociizberite iz šifrantaizberite iz šifranta

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** reklame, plakat, sadje, zelenjava, nabodala

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

**SKRBIMO ZA SVOJE ZDRAVJE**

Zdravje v otroštvu je zelo pomembno, saj vpliva na zdravje v celotnem življenju posameznika. Skrb za dobro počutje in zdravje otrok je zato osrednja naloga vseh zaposlenih v vrtcu, kjer oblikujemo zdravo in varno okolje, ki pozitivno vpliva na zdravje in počutje nas vseh. Skrbimo za ohranjanje zdravja otrok, za njihovo varnost in za preprečevanje širjenja nalezljivih bolezni. Otroke seznanjamo z varnim in zdravim načinom življenja. Zato smo načrtovali teden dejavnosti, ki se navezujejo na zdravje otrok. Z otroki smo pogovorili, kako krepimo svoje zdravje, z: zdravo prehrano, popijemo dovolj tekočine, rednim gibanjem, počitkom in tako, da skrbimo za redno higieno (ust in rok). Spoznavali smo sadje in zelenjavo (preko ugank, slik, fotografij, vonja, s tipom,…). Naredili smo plakat o sadju in zelenjavi. Redno smo si umivali roke, v jutranjem krogu smo izvajali jutranjo telovadbo, med bivanjem zunaj smo hodili na sprehod, igrišče in v naravo, kjer so se otroci razgibali. Pred in po gibanju pa smo seveda pazili na zadostno količino popite vode. Za konec načrtovanih dejavnostih si je vsak otrok sam izdelal nabodalo iz sadja.

**Zap. št. naloge: 4**

**Vsebina:** Zdrava prehrana

**Metoda dela:** Praktično deloPogovorizberite iz šifranta

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

**Čas trajanja:** dni (št)1

**Ciljna skupina:** otrociizberite iz šifrantaizberite iz šifranta

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** voda, sirup, posode, pripomočki za izvajanje eksperimentov …

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

**VODA**

Voda je vir življenja, ki je ne cenimo dovolj. Z otroci smo se pogovorili o pomenu vode za življenje. Otrokom smo razložili, da drugod po svetu nimajo takšne sreče, da bi jim tekla pitna voda iz pipe. Nato so otroci spoznavali lastnosti vode s pomočjo eksperimentov. Eksperimenti so bili lahki, zato so lahko otroci vsepovsod sodelovali in pomagali. Nekaj eksperimentov, ki smo jih izvedli: tuš, topla/mrzla voda, plavalci/neplavalci, podvodni vodomet, magični prst. Na koncu smo spoznali, da se voda tudi z nekaterimi tekočinami meša, ko smo vodi dolili sadni sirup in se z napitkom tudi posladkali.

**Zap. št. naloge: 5**

**Vsebina:** Gibanje

**Metoda dela:** PogovorDemonstracijaPraktično delo

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

**Čas trajanja:** dni (št) **1**

**Ciljna skupina:** otrociizberite iz šifrantaizberite iz šifranta

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** skiro, žoge, stožci

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

**VADBENA URA**

Načrtovano vadbeno uro smo izvedli v zunanjem okolju na svežem zraku. Najprej smo se z otroci ogreli z igro Kdo se boji črnega moža. S pomočjo gimnastičnih vaj smo si razgibali telo, ter tako poskrbeli, da ne bi prišlo do kakšnih poškodb. Nato smo otroke razdelili na dve skupini: tisti ki so vozili skiro med stožci in na tiste, ki so se igrali gibalne igre: Lovec in lisica ter mačka in miš. Na koncu dejavnosti smo se umirili tako, da smo se posedli na travo in uživali v naravi. Vadbene ure smo izvajali skozi vso šolsko leto. Izvajali v zunanjem okolju in v telovadnici vrtca ter tako razvijali svoje motorične sposobnosti. Prav tako smo izvajali redne sprehode po bližnji okolici, se igrali gibalnih iger, izvajali smo jutranjo telovadbo, tekli, lovili, prosto igrali z žogami, ….

**Zap. št. naloge: 6**

**Vsebina:** Svetovni dnevi povezani z zdravjem

**Metoda dela:** PogovorOgled / obiskPraktično delo

**Zunanji izvajalci:** čebelarji

**Čas trajanja:** dni (št)3

**Ciljna skupina:** otrociosebje vrtcaizberite iz šifranta

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** papir, fotografije, športni rekviziti, pripomočki za delo čebelarja

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

**TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK**

Tradicionalni slovenski zajtrk smo obeležili 15. novembra. O tradicionalnem slovenskem zajtrku smo se pogovarjali več dni. Z otroci smo se pogovarjali o pomenu čebel, spoznali smo delo čebelarja, spoznali smo čebelnjak. Naučili smo se deklamacije Panj, izdelali smo čebele in satovje. Poslušali smo pesem Čebelar in ob tem zaplesali. Izvedli smo gibalno nalogo: Čebelica skače iz cveta na cvet in išče pelod. V petek, 15. novembra, smo za zajtrk dobili kruh, maslo, med in mleko. Po končanem zajtrku so nas obiskali čebelarji in nam predstavili svoje delo. Po končanem obisku smo si pogledali posnetek o Kranjski čebeli.

**Zap. št. naloge: 7**

**Vsebina:** Narava in varovanje okolja

**Metoda dela:** PogovorDemonstracijaPraktično delo

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

**Čas trajanja:** skozi vso šolsko leto

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

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** koši za smeti, predmeti

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

**LOČEVANJE ODPADKOV**

Z otroci smo se pogovorili o pomenu ločevanja odpadkov. V igralnici smo okrasili koše za smeti, se dogovorili kaj v kateri koš mečemo, ter to tudi praktično demonstrirali. Vsak otrok je dobil »odpadek« ter ga poskusil vreči v pravilen koš. Med sprehodom po bližnji okolici so otroci večkrat opazili odpadke na tleh. Ter se pogovorili o pravilnem ravnanju z odpadki.

**Zap. št. naloge: 8**

**Vsebina:** Duševno zdravje

**Metoda dela:** Praktično deloPogovorizberite iz šifranta

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

**Čas trajanja:** dni (št)1

**Ciljna skupina:** otrociizberite iz šifrantaizberite iz šifranta

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** Knjiga Mojca Pkrajculja

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** da

**DRAMATIZACIJA V GOZDU**

V jesenskem času, ko gozd spreminja barve in odpada listje, smo z otroci večkrat odšli na sprehod, raziskovat ter se igrat z naravnim materialom. Nekega jesenskega dne smo se odločili za celodnevni obisk gozda. Zraven smo si vzeli knjigo o Mojci Pokrajculji, otroci so se usedli na debla in poslušali pravljico. Po prebrani pravljici smo se pogovorili kako bi iz naravnega materiala naredili piskček, ki ga Mojca rabi. Otroci so iz vej okrog dreves naredili velik piskrček. Iz vej so si naredili metlo in v piskrčku pometli, iz listja so naredili postelje. Sledila je dramatizacija pravljice, vsak otrok je dobil želeno vlogo. Po končani dramatizaciji smo otrokom prepustili prosto igro in raziskovanje v gozdu. Otroci so se še naprej igrali dramatizacije o Mojci Pokrajculji, zraven so dodajali drugačen naraven material, drugi so brskali po listju, nekateri so hodili po deblih, nekateri so nadaljevali z gradnjo piskrčka,… Otroci so se res vživeli v vlogo lika iz pravljice ter potem uživali v prostem raziskovanju gozda.

**Zap. št. naloge: 9**

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

**Metoda dela:** PogovorPraktično deloizberite iz šifranta

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

**Čas trajanja:** skozi vso šolsko leto

**Ciljna skupina:** otrocistaršiizberite iz šifranta

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** projekt Pasavček, odsevniki

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

**VARNOST V PROMETU**

Otroci so v vrtcu v prometu udeleženi kot potniki, pešci. Zaradi manj izkušenj in svojih psihofizičnih sposobnosti so v prometu še posebej ogroženi. Zato morajo biti otroci kot udeleženci v cestnem prometu deležni posebne pozornosti in pomoči drugih udeležencev. Ker se tega vzgojiteljice še kako zavedamo, skozi celo leto skrbimo za to, da ozaveščamo otroke k varnemu vključevanju v promet. Tako smo v naši skupini na sprehodih spoznavali prometne znake, se o prometnih pravilih veliko pogovarjali in predvsem skrbeli, da smo bili ob vključitvi v promet varni in previdni. Varna hoja po pločniku, skrb zase in za prijatelja, varna in pravilna hoja preko prehodov za pešce, pozornost do drugih udeležencev v prometu, vse to in še več smo vedno znova podarjali in se ob tem držali pravil.

**Zap. št. naloge: 10**

**Vsebina:** Duševno zdravje

**Metoda dela:** Praktično deloizberite iz šifrantaizberite iz šifranta

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

**Čas trajanja:** dni (št)1

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

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** likovni material, prozorna folija

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** da

**USTVARJAMO IN SE VESELIMO**

Ustvarjanje z likovnim materialom nekaterim otrokom vzbuja sprostitev, drugim pa strah pred neuspehom. Da bi se otroci znebili strahu in vzljubili likovno ustvarjanje smo dejavnost pripravili malo drugače. Brez navodil, brez določene teme in motiva, brez določenega likovnega materiala. Pripravili smo različne kotičke z likovnim materialom: ustvarjanje z barvicami, risanje z flomastri po tabli, risanje s kredami, ustvarjanje s plastelinom ter slikanje s tempera barvami po prozorni foliji. Vsak otrok si je sam izbral kotiček, v katerem želi ustvarjati. Ob tem smo poslušali glasbo. Slikanje po prozorni foliji je bilo otrokom najbolj všeč. Predvsem to, ko so slikali po prozorni foliji, so jih prijatelji gledali z druge strani folije, otroci so se smejali si mahali, sledili potegu čopičev, opazovali mešanje barv ,…