

PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU

## POROČILO O IZVEDENIH AKTIVNOSTIH

ZA KREPITEV ZDRAVJA V ŠOLSLEM LETU 2018/19

**Navodilo:**

Izpolni vsak tim izvajalk (vzgojiteljica in pomočnica vzgojiteljice)  
- ter posreduje koordinatorici programa v svojem vrtcu.

**Naziv vrtca:** Vrtec Čbelica Šentjernej

**Kraj:** Šentjernej

**Enota vrtca:** ČBELICA

**Naslov enote:** TRUBARJEVA ULICA 8

**Skupina:** MAVRICA

**Starost otrok:** 4 DO 5 LET

**Izvajalki:**

- vzgojiteljica: Alenka Povšič (Irena Matasović nadomeščanje v času starševskega dopusta od 1.1. 2019 dalje )

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: Marija Božič

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:** Zobozdravstvena vzgoja

**Metoda dela:** **Pogovor** **Praktično delo** **Demonstracija**

**Zunanji izvajalci:** medicinska sestra

**Čas trajanja:** **1 ure (št)** Vpišite število

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

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** zobna ščetka in medicinski pripomoček zmaj

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

Srb za zobe. Pomen ustne higijene. Poudarek na prehrani, ki ne škoduje zobem. (Dejavnost je bila izvajana pod vodstvom vzg. Alenke Povšič.)

Medicinska sestra je otrokom predstavila pomen pravilnega čiščenja zob. Dejavnost je izvedla s pomočjo didaktičnega pripomočka – zmaj z veliko ustno votlino, kjer so bili lepo vidni vsi zobje. Poleg je imela tudi primerno zobno ščetko, s katero je otrokom prikazala pravilno ščetkanje zob. Vsak od otrok je imel možnost z maju ščetkati zobe. Medicinska sestra je vsakemu posameznemu otroku pomagala in ga usmerjala ter spodbujala k pravilnem ščetkanju.

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>2</b>
<b>Vsebina:</b>	Zdrava prehrana
<b>Metoda dela:</b>	<b>Pogovor      Ogled / obisk      Demonstracija</b>
<b>Zunanji izvajalci:</b>	medicinska sestra
<b>Čas trajanja:</b>	<b>ure 3</b>
<b>Ciljna skupina:</b>	<b>otroci      starši      osebje vrtca</b>
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	slike, didaktični material, sadje, zelenjava
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	ne

Medicinska sestra nam je pripravila predavanje z naslovom zdrave navade otrok v odraščanju. Predavanje je bilo namenjeno tako staršem, kot tudi osebju vrtca. Predavanje smo izvedli v sklopu roditeljskega sestanka. Na kar smo otrokom na primeren način predstavili poslušano temo. Pogovarjali smo se o pomenu gibanja, ponovili smo pomen zdrave hrane. Našteli smo zdravo hrano in se o njej pogovarjali. Omenili smo tudi škodljivost pitja sokov in gaziranih pijač.

Opišite aktivnost (cca 200 besed).

**Zap. št. naloge:** **3**

**Vsebina:** Osebna higiena

**Metoda dela:** **Praktično delo Pogovor Demonstracija**

**Zunanji izvajalci:**

**Čas trajanja:** **3ure (št)** Vpišite število

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

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** navedite

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

Umivanje rok.

Otroke spodbujamo k vestnem in rednem umivanju rok. Da bi dosegli cilj oz kar se da čiste roke si pomagamo s deklamacijo/bibarijo Traktor.

Opišite aktivnost (cca 200 besed).

**Zap. št. naloge:** **4**

**Vsebina:** Narava in varovanje okolja

**Metoda dela:** **Pogovor** **Praktično delo** izberite iz šifranta

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

**Čas trajanja:** **tedni (2)** Vpišite število

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

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** navedite

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

V sklopu, ki smo ga poimenovali SLOVENIJA smo se dotaknili teme, kaj je naša dolžnost pri skrbi, da lepote Slovenije ne izginejo. Ugotovili smo, da lahko prispevamo pri skrbi za čisto in urejeno okolje. Po okolici našega kraja smo preko celega tedna pobirali smeti in jih odlagali v primerne zabojnike. Seznanili smo se z pomembnostjo NE UPORABE plastičnih vrečk. Ter ugotovili, da veliko hrane lahko pridelamo na svojem vrtu, ker je bolj zdrava kot tista, ki jo kupimo v trgovini. Posejali smo vrtnine in zelišča, ki smo jih negovali in oddali na vrtčevski ZELEMENJAVI.

Opišite aktivnost (cca 200 besed).

- Zap. št. naloge:** **5**
- Vsebina:** "Varno s soncem"
- Metoda dela:** **Pogovor** **Praktično delo** izberite iz šifranta
- Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
- Čas trajanja:** **tedni (1)** Vpišite število
- Ciljna skupina:** **otroci** 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

Projekt varno s soncem je vedno znova prisoten v poletnem času. V tem času še posebej poudarjamo kako se zaščitimo pred soncem, (pokrivala, krema za sončenje, izogibanje premočnemu soncu, pitje dovolj nesladkanih pijač). Otroke ozaveščamo o posledicah bivanja na premočnem soncu. Pred vsakim odhodom na prosto otroci ponovijo in preverijo ali smo pripravljeni za bivanje zunaj. Opišite aktivnost (cca 200 besed).

**Zap. št. naloge:** **6**

**Vsebina:** Duševno zdravje

**Metoda dela:** **Pogovor**      **Praktično delo**      **Demonstracija**

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

**Čas trajanja:** **dni (št7)**      Vpišite število

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

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:**      navedite

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?**      izberite da ali ne

**BEZEG**

Pogovor z otroki. Seznanjanje z zdravilnimi zelišči in rastlinami. Iskanje bezgovega grma v okolici. Nabiranje bezgovega cvetja. Peka bezgovih palačink.

**Zap. št. naloge:** **7**

**Vsebina:** Duševno zdravje

**Metoda dela:** **Praktično delo** izberite iz šifranta izberite iz šifranta

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

**Čas trajanja:** **meseci (št1)** Vpišite število

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

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** Knjiga vodena vizualizacija. Predvajalnik  
glasbe/ Tibetanske zvočne posode

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

#### Sproščanje/meditacija

Opišite aktivnost (cca 200 besed).

Otrokom smo predstavili tehniko sproščanja z namenom, da se poskušajo pomiriti, odgnati negativno vedenje in se poskušajo osredotočiti na pozitivno vedenje. Vsak od otrok je imel priložnost poimenovati vedenje, ki si ga ne želi in stvari- dejanj, ki si jih želi. Potem so otroci legli na tla in poslušali predvajano glasbo tibetanskih zvočnih posod, ob pripovedovanju besedila-VODENE VIZUALIZACIJE.



- 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).