

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: Petelinček

Naslov enote: Prvomajska cesta 11

Skupina: Rdeče žoge

Starost otrok: 5-6

Izvajalki:

- vzgojiteljica: Slavka Smolič

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: Alja Godec Lekše

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: Predavanje / razlaga Oglad / obisk Demonstracija

Zunanji izvajalci: medicinska sestra

Čas trajanja: 30 ur Vpišite število

Ciljna skupina: otroci starši izberite iz šifranta

Uporabljeno gradivo in didaktični material: brošure o negi zob

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? ne

Obisk zobne asistentke

Obiskala nas je zobna asistentka, ki nas je seznanila s pravilno nego zob. Kako pravilno ščetkamo zobe, nam je pokazala na modelu zobne čeljusti, potem pa so otroci poskusili sami. Opozorila nas je, na kaj moramo biti pozorni pri umivanju zob, kam odložimo zobno ščetko, ko končamo z umivanjem, koliko zobne paste potrebujemo, kdaj si umivamo zobe in kolikokrat na dan. Pri ščetkanju jim je nudila pomoč in od sedaj naprej si otroci vsakodnevno umivajo zobe po zajtrku in kosilu. Pogovarjali smo se o tem, katera hrana je najbolj škodljiva za zobe in kako nezdrave so sladke pijače.

- Zap. št. naloge:** **2**
- Vsebina:** Zdrava prehrana
- Metoda dela:** Pogovor Predavanje / razlaga izberite iz šifranta
- Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
- Čas trajanja:** 2 tedna Vpišite število
- Ciljna skupina:** otroci starši izberite iz šifranta
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** slike, fotografije, aplikati, revije, reklamni letaki;
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

ZDRAVA PREHRANA

Pogovarjali smo se o zdravi prehrani. Otroci so od doma prinesli reklamne revije, iz katerih so izrezovali slike zdrave hrane in skupaj smo izdelali piramidno kocko zdrave prehrane. Navajali so se na kulturno prehranjevanje, kako se pravilno uporablja pribor, po jedi so sami razvrščali posodo in pribor.

V tedenskem sklopu Medeni zajtrk v vrtcu nas je obiskal čebelar. Z njim smo se pogovarjali o zdravilnih lastnostih medu in se sladkali z njim.

Vsakodnevno sva otroke spodbujali k pitju vode in nesladkanega čaja ter k uživanju svežega in suhega sadja.

Sadje in zelenjavo smo tudi posejali in posadili ter opazovali rast in skrbeli za rastline vse do končnega pridelka.

- Zap. št. naloge:** **3**
- Vsebina:** "Varno s soncem"
- Metoda dela:** Pogovor Demonstracija izberite iz šifranta
- Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
- Čas trajanja:** 3 tedni Vpišite število
- Ciljna skupina:** otroci starši izberite iz šifranta
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** zaščitna krema, pokrivala, sončna očala
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

Skrb in zaščita pred soncem

Vsakodnevno smo se pred gibanjem na prostem pogovarjali o tem, kako moramo biti pravilno oblečeni in na kakšen način se lahko zaščitimo pred soncem. Preko zgodb o poletju, morju in soncu in s pomočjo didaktičnih sredstev, sva otroke seznanjali s pravilno zaščito pred sončnimi žarki in kdaj se moramo umakniti v senco. Spodbujali sva jih k prinašanju in nošenju pokrival za zaščito pred soncem, k uporabi sončnih očal in mazanjem z zaščitnimi kremami. Iz papirja smo si tudi sami izdelali kape, ki smo jih potem uporabljali za zaščito, ko smo bili izpostavljeni soncu. Na igrišču smo opazovali in risali sence, prepevali smo pesmi o soncu in likovno ustvarjali na temo poletje.

Zap. št. naloge:	4
Vsebina:	Osebna higiena
Metoda dela:	Pogovor Demonstracija Praktično delo
Zunanji izvajalci:	medicinska sestra
Čas trajanja:	3 tedni <u>Vpišite število</u>
Ciljna skupina:	otroci starši osebje vrtca
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	voda, milo, brisače
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

Osebna higiena in skrb za zdravje

Najprej smo izvedeli, kaj pomeni pojem osebna higiena. V nadaljevanju sva otroke ozaveščali o pomenu pravilnega umivanja rok; kdaj jih umivamo in kako jih umivamo ter navajanje otrok na samostojno umivanje. V umivalnico sva namestili aplikate, ki otroke ob vsakem obisku opominjajo, kako si je treba pravilno umiti roke. Spoznavali smo svoje telo, poimenovali tele telesa, izvedeli, kdaj in kako se umivamo. Obiskala nas je tudi medicinska sestra, ki nam je ob zgodbi predstavila, kako pravilno umivamo celo telo.

- Zap. št. naloge:** 5
- Vsebina:** Narava in varovanje okolja
- Metoda dela:** Pogovor Demonstracija Praktično delo
- Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
- Čas trajanja:** 2 tedna Vpišite število
- Ciljna skupina:** otroci starši osebje vrtca
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** vrečke za smeti, rokavice, zabojniki za ločevanje odpadkov;
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

Skrb za čisto naravo

Spoznavali smo pomen čistega okolja za ljudi, živali in rastline in ugotavljali, kaj lahko sami naredimo za svoje čisto življenjsko okolje. Skrbeli smo za urejenost igralnice, vrtca in njegove okolice ter se udeležili čistilne akcije »Ohranimo lepo iz zdravo okolje«, ki jo je organizirala Občina Šentjernej. Pobirali smo smeti po bližnji okolici in jih razvrščali v ustrezne zabojnike. Po končani akciji, smo ugotovili, da je nepravilno odvrženih smeti v naravi zelo veliko in se dogovorili, da bomo vsakodnevno skrbeli za čisto okolje. Izdelovali in barvali smo zabojnike za ločevanje odpadkov ter spoznali postopek ločevanja odpadkov in pot odpadkov do smetišča.

- Zap. št. naloge:** **6**
- Vsebina:** Gibanje
- Metoda dela:** Pogovor Praktično delo Demonstracija
- Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
- Čas trajanja:** 10 mesecev Vpišite število
- Ciljna skupina:** otroci starši osebje vrtca
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** pravilna obleka in obutev, športni rekviziti in pripomočki;
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

Vsakodnevno gibanje

Vsakodnevno smo se gibali na prostem v vseh letnih časih in ob vsakem vremenu. Enkrat tedensko smo obiskali telovadnico in izvedli vadbeno uro s pomočjo športnih rekvizitov in pripomočkov ter na ta način spoznavali njihov namen in uporabo. Izvajali smo sprostitvene dejavnosti in rajalne igre v igralnici in na hodniku vrtca, uprizarjali gibanje živali in plesali ob glasbi. Odšli smo na več sprehodov in pohodov po bližnji in daljnji okolici vrtca (po prometnih poteh, po gozdu, travniku, polju ... V sklopu gibalno-športnega programa Mali sonček smo izvajali različne dejavnosti: vožnja s kolesi, igre brez meja, daljši pohodi, mini kros, ustvarjali z gibanjem in ritmom ...

Zap. št. naloge: **7**

Vsebina: Varnost v prometu / na igrišču

Metoda dela: Pogovor Predavanje / razlaga Demonstracija

Zunanji izvajalci: policist, inštruktorica varne vožnje

Čas trajanja: 2 meseca Vpišite število

Ciljna skupina: otroci starši osebje vrtca

Uporabljeno gradivo in didaktični material: odsevni jopiči, kresničke, čelade za vožnjo s kolesi, kolesa, avtomobilski varnostni sedeži , literatura o prometu, zgibanke, letaki;

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? ne

Varno v prometu

Otroke sva seznanjali s pravilnim ravnanjem v prometu, npr. kako in kje prečkamo cesto, kako hodimo po pločniku in po cesti brez pločnika. Da smo vidni, moramo biti oblečeni v svetla oblačila, uporabljati odsevnik in kresničke. Spoznavali smo prometna pravila in jih v praksi tudi upoštevali (varna hoja v koloni, varna vožnja in oprema na kolesu ...). Sodelovali smo v projektu »Pasavček v prometu«, katerega slogan je »Red je vedno pas pripet!« Preko različnih dejavnosti, zgodb, deklamacij in lutkovne igre so otroci spoznavali pojem in smisel varnosti v prometu. Inštruktorica varne vožnje nam je povedala, kje lahko otroci sedijo v avtomobilu, nam predstavila vrste varnostnih sedežev in nas seznanila s postopkom pripenjanja z varnostnim pasom. V času gibalnih aktivnosti smo skrbeli za svojo varnost in varno uporabljali pripomočke za gibanje. Pri bivanju na prostem pa smo varno uporabljali igrala na igrišču in bili pozorni na nevarnosti pri sprehodih.

- Zap. št. naloge:** **8**
- Vsebina:** Zdrav način življenja
- Metoda dela:** Pogovor Demonstracija izberite iz šifranta
- Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
- Čas trajanja:** 10 mesecev Vpišite število
- Ciljna skupina:** otroci starši osebje vrtca
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** pripomočki in rekviziti za gibalne aktivnosti,
glasba;
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

Živimo zdravo

Skrbeli smo za zdravo prehrano. Otroke sva spodbujali k uživanju sadja in zelenjave ter k pitju vode in nesladkanega čaja. Vsakodnevno smo se gibalni zunaj v vseh letnih časih in ob vsakem vremenu. V igralnici smo izvajali različne sprostitvene dejavnosti on instrumentalni glasbi in pa rajalne igre.

Zap. št. naloge:	9
Vsebina:	Duševno zdravje
Metoda dela:	Pogovor izberite iz šifranta izberite iz šifranta
Zunanji izvajalci:	navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
Čas trajanja:	10 mesecev izberite iz šifranta <u>Vpišite število</u>
Ciljna skupina:	otroci osebje vrtca izberite iz šifranta
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	navedite
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

Dobro počutje

Z otroki smo se vsakodnevno v jutranjem krogu in tekom dneva pogovarjali o njihovem počutju in jih spodbujali k izražanju lastnih občutij. Motivirali sva jih, da so k dejavnostim pristopali s pozitivnimi občutki in ustvarjali pozitivno igralno klimo. Veliko smo se pogovarjali o pozitivnih in negativnih čustvih (kdaj sem žalosten, kdaj sem vesel, kdaj utrujen; koga imam rad, kaj mi je všeč in kaj ne ...). Otroke sva spodbujali k samostojnemu in primernemu razreševanju konfliktnih situacij in jim po potrebi nudile pomoč pri reševanju le-teh.

Izvajali sva dejavnosti in aktivnosti, s katerimi sva spodbujali razvoj pozitivne samopodobe in občutka ugodja (zmorem sam, pohvala, spodbuda ...).

Medgeneracijsko sodelovanje: druženje z dedki in babicami na jesenskem pohodu.

- Zap. št. naloge:** **10**
- Vsebina:**
- Metoda dela:** Praktično delo izberite iz šifranta izberite iz šifranta
- Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
- Čas trajanja:** Vpišite število
- Ciljna skupina:** otroci osebje vrtca izberite iz šifranta
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** navedite
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** izberite da ali ne