PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU

POROČILO O IZVEDENIH AKTIVNOSTIH   
ZA KREPITEV ZDRAVJA V ŠOLSKEM LETU 2019/2020

Navodilo:

Izpolni vsak tim izvajalk (vzgojiteljica in pomočnica vzgojiteljice)

- ter posreduje koordinatorici programa v svojem vrtcu.

**Naziv** **vrtca:**  **OŠ VELIKA NEDELJA**

Kraj**:**  PODGORCI

**Enota** **vrtca:** **VIE PODGORCI**

Naslov enote: PODGORCI 81/A

**Skupina: »MEDVEDA JAKA«**

**Starost otrok**: 2 do 3 leta

**Izvajalki:**

* vzgojiteljica: **BLANKA PAVLOVIĆ**

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: **MARIJA ČUŠ**

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: Pogovor Praktično delo** izberite iz šifranta

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

**Čas trajanja: tedna 2**

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

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** Knjige, prospekti.

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

V tednu tradicionalnega slovenskega zajtrka smo z otroki prebirali različne prospekte o čebelah. Otroci so prospekte opazovali in komentirali videno. Spoznali smo različne vrste meda in med preizkušali. Pogovarjali smo se o medu in njegovi pomembnosti vključevanja v prehrano. Ob vzgojiteljičinem prepevanju in igranju na sinteseizer so otroci usvojili pesem z naslovom »Čebelica« avtorice Olge Denac. Otroci so poslušali zgodbo z naslovom »Čudežna skleda medu« avtorice Ž. V. Doria. Ob knjigi in slikah so komentirali o videnem. Izdelali smo tudi medvede iz papirnatih krožnikov, ki smo jih predhodno pobarvali. Dodali smo ušesa, oči ter vse potrebno za nastanek »pravih« medvedov. Imeli smo tradicionalni slovenski zajtrk. Ogledali smo si čebelnjak in panjske končnice ter se seznanili s postopkom pridobivanja meda. Seznanili smo se tudi o zdravilnih učinkih meda. Z voščenimi barvicami smo pobarvali čebelico.

**Zap. št. naloge: 2**

**Vsebina:** Osebna higiena

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

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

**Čas trajanja: Skozi celo šolsko leto.**

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

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** Bibarija.

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

Po vstopu otrok v vrtec, sem začela otroke navajati na redno umivanje rok pred in po obroki. Čeprav so majhni, sem jim poskusila pojasniti, zakaj je to zelo pomembno. Za te najmlajše otroke je značilno dajanje predmetov (igrač, kock, žogic, sestavljank, ...) v usta. Ker so vsi ti predmeti potovali od enega k drugemu, smo spoznali, da je umivanje rok v naši skupini zelo pomembno. Da pa ni pomembno, da si umivamo le roke, smo spoznali skozi bibarijo »Kako se biba umiva« avtorice Mire Voglar. Otroci so bibarijo zelo radi poslušali, nekateri so jo skozi šolsko leto usvojili. V bibariji so zelo radi sodelovali. Ob pojavu virusa SARS-CoV-2 sem otrokom pojasnila, kako preprečimo prenos bolezni. Z demonstracijo, nenehnim ponavljanjem in rednim opominjanjem smo se z otroki izogibali tesnim stikom, upoštevali smo pravilno higieno kašlja ter si redno umivali roke z milom in vodo po priporočilih Nacionalnega inštituta za javno zdravje.

**Zap. št. naloge: 3**

**Vsebina:** Zdrav način življenja

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

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

**Čas trajanja: Skozi celo šolsko leto.**

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

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** Kartonke.

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

Na začetku šolskega leta smo starše otrok, ki obiskujejo vrtec, seznanili, da bomo rojstne dneve otrok praznovali ob sadju. Na praznovanju nismo imeli slaščic in sladkarij ter raznih priboljškov. O zdravi prehrani smo se veliko pogovarjali. Na razpolago smo imeli veliko kartonk iz knjižnice, ob katerih smo opazovali, katera hrana je zdrava. Otroci so ob kartonkah poimenovali videno. Rojstne dneve smo pričeli s prižigom svečk na papirnati torti, katere je slavljenec upihnil. Izročili smo mu darilo. To je bil zašit »Medved Jaka«. Ob vzgojiteljičinem igranju na sinteseizer smo mu zapeli »Vse najboljše za te« in še druge pesmi po slavljenčevi želji. Po pogostitvi otrok s sadjem so otroci veselo zarajali.

**Zap. št. naloge: 4**

**Vsebina:** Gibanje

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

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

**Čas trajanja: Skozi celo šolsko leto.** Vpišite število

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

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** Športni rekviziti, pripomočki.

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

**Gibalne dejavnosti v igralnici, v telovadnici in zunaj na igrišču.**

Otroci so se igrali z žogami, z baloni, se vozili s poganjalčkom, vozili so se po toboganu, se igrali rajalne igre, razgibavali so se s časopisom, se igrali na prostem, izvedli kros, orientacijski pohod in hodili na sprehode. Plazili so se skozi tunel, sedeli so v bilibojih in razvijali ravnotežje. Izvajali smo vadbene ure v telovadnici. Igrali so se z obroči. Gibali smo se ob gibalno – rajalnih igrah. Ogrevali smo se ob gimnastičnih vajah, hojo in tekom, se kotalili po blazinah, plazili po blazinah, hodili po blazinah, ...Izvedli smo vadbe po postajah v igralnici. Premagovali so ovire v pajkovi mreži – napeti in prepredeni elastiki. Razgibavali so se na fitnes napravah in igrali na igralih na dvorišču vrtca. Otroci so torej veliko časa preživeli v gibanju in razvijali gibalne spretnosti.

**Zap. št. naloge: 5**

**Vsebina:** Zdrav način življenja

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

**Zunanji izvajalci:** Medicinska sestra.

**Čas trajanja: Skozi celo šolsko leto.**

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

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** Knjige, zobna ščetka.

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

**»Čisti zobje – zdravi zobje ob pravilni prehrani«.**

Medicinska sestra za zobno preventivo je otroke seznanila z zobno ščetko, s pomenom ščetkanja zob, s pomenom zdrave prehrane za ohranjanje zdravih zob, kako ohraniti zdrave zobe, (brez dud, stekleničk), jih seznanila s pravilno tehniko ščetkanja zob in jim zobke redno pregledovala. Otrokom je prebrala zgodbo »Zajček Srečko pri zobozdravniku« avtorice S. L. Pečnik in zgodbo«Tudi pošasti si umivajo zobe!« avtorice J. Martinello. Seznanila nas je s krokodilčkom in njegovimi zobki in kako moramo krokodilčku umiti zobke. Otroci so skozi igro krokodilčku umivali zobke. Na koncu nam je podelila priznanje za sodelovanje v akciji »Čisti zobje –zdravi zobje ob pravilni prehrani«. Ob kartonki z naslovom »Medo Jaka si sam umije zobe« avtorja H. Bieber smo se z otroki seznanili, kako si medo Jaka umiva zobe in se pogovarjali o obisku pri zobozdravniku. Spoznali smo zgodbo »Mali medo« avtorice Polonce Kovač, se pogovarjali o zgodbi in o tem, kdo od otrok v skupini še potrebuje dudo. Ob razstavljenih ilustracijah iz knjige so otroci sami pripovedovali zgodbo.

**Zap. št. naloge: 6**

**Vsebina:** Zdrav način življenja

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

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

**Čas trajanja: 3 tedni** Vpišite število

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

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** Knjige, kartonke, oblačila, dojenčki, vozički, ...

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

**Hoja po snegu in opazovanje lastnih sledi.**

**Otroci so se seznanili, da se je potrebno za hojo po snegu primerno obleči in obuti. Obenem so spoznali, da se pozimi za bivanje na prostem moramo obleči toplo. Razvijali so spretnost samostojnega obuvanja in oblačenja. Po obuvanju in oblačenju smo opravili sprehod po snegu in opazovali lastne sledi. Otroci so spoznali zgodbo z naslovom »Čisto sam!« avtorja G. Elschner ter ob knjigi komentirali videno. Poslušali so še vsebine kartonk: »Znam se sam obleči« avtorice A. Heymans, »Mali Leon se oblači« avtorja L. Bie in »Stankova oblačila« avtorja A. Griff ter se pogovarjali o videnem. Nadalje so še poslušali vsebine kartonk: »Že znam potegniti« in »Že znam zapeti« avtorice S. Miller in »Piki – Moja oblačila« avtorja E. Hill. Ob kartonkah so urili zapenjanje zadrge in zapenjanje gumbov ter se seznanjali z oblačili. S tempera barvami in čopičem so barvali izrezana oblačila iz papirja. Razvijali so spretnosti oblačenja in slačenja (igre z dojenčki – oblačili in slačili so dojenčke ter jih vozili v vozičkih).**

**Zap. št. naloge: 7**

**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).

**Zap. št. naloge: 8**

**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).

**Zap. št. naloge: 9**

**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).

**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).