

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: Zasebni vretc Mali grof

Kraj: Slovenske Konjice

Enota vrtca: navedite ime enote vrtca

Naslov enote: Grajska ulica 8a

Skupina: Zajčki

Starost otrok: 5-6 let

Izvajalki:

- vzgojiteljica: **Nataša Obrul**

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

da

ne

36

Če DA vpišite številko potrdila

- pomočnica vzgojiteljice: **Andreja Kristan**

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:	Zdrava prehrana
Metoda dela:	Ogled / obisk Pogovor Predavanje / razlaga
Zunanji izvajalci:	medicinska sestra
Čas trajanja:	ure (št) 3
Ciljna skupina:	otroci osebje vrtca izberite iz šifranta
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	Zloženke in knjige o zdravem načinu življenja
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	da

Zdravo telo, veselo telo

V vrtec nas je prišla obiskat medicinska sestra, ki je zaposlena v našem zdravstvenem domu. S seboj je prinesla tudi Zdravka, ki je glavni lik lutkovne predstave o zdravi prehrani, katero nam je tudi zaigrala. Preko zgodbe nam je predstavila prehrambeno piramido. Predstavila nam je posledice nezdravega načina prehranjevanja in povedala, katera živila nam omogočajo zdrav telesni razvoj. Otroci so sodelovali v pogovoru, postavljali so svoja vprašanja ter odgovarjali na vprašanja, ki so bila del vsebine. Po predstavi so si otroci lahko od blizu pogledali vse rekvizite. V skupini pa smo si naredili svoj plakat na katerem so bila vsa zdrava živila. (izrezovali smo iz časopisov in letakov in lepili na plakat) ter se pogovarjali o vrednoti »zdravje«. Opaziti je bilo med pogovorom, da večina otrok že od doma pozna katera hrana nam koristi, katera škoduje. Kljub temu pa je bilo slišati, da se še vedno veliko staršev in otrok poslužuje hitremu načinu prehranjevanja. V našem vrtcu pa otrokom nudimo kvalitetno, ekološko in lokalno pridelano hrano. Prav tako so jedilniki raznoliko sestavljeni in bogati z zdravo prehrano, ki omogoča otrokom zdrav telesni razvoj. Malice so pretežno sadne (sezonsko in lokalno pridelano sadje).

Zap. št. naloge:	2
Vsebina:	Gibanje
Metoda dela:	Ogled / obisk Demonstracija Praktično delo
Zunanji izvajalci:	profesor športne vzgoje
Čas trajanja:	ure (št) 3
Ciljna skupina:	otroci starši drugo
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	glasba, žoge in drugi športni rekviziti
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	da

Simbioza gibanja

S skupino smo se udeležili in sodelovali pri delavnici z naslovom Simbioza gibanja. Namen druženja je imel medgeneracijsko noto, ter povezovanje ljudi iz različnih skupin (vrtec, osnovna šola, razvojni oddelki, dom za ostarele) in povabilo h gibanju. Pogovarjali smo se o pomenu gibanja za dobro fizično in psihično počutje. Ob demonstraciji plesnih gibov, smo vsi skupaj zaplesali. Nekateri otroci in starejši so bili na invalidskih vozičkih. Otroci in odrasli smo jih vključevali v dejavnosti glede na njihovo fizično zmogljivost. Starejši so se ob prihodu mlajših generacij zelo razveselili in so ob koncu dogodka hvaležno povedali, da smo jim popestrili dan. Vključili smo tudi igre z žogo in nekaj socialnih iger, ki so prav tako bile namenjene vsem generacijam. V našem vrtcu dajemo velik pomen športnim dejavnostim. Vsak teden nas obišče športni pedagog iz Alpske šole in skupaj z nami izvede športno uro. Za starejši skupini pa imamo organizirane tudi tečaje rolanja, smučanja, plavanja in kolesarjenja. Prav tako smo vsaki dan veliko zunaj. Blizu vrtca imamo prelep, velik park in gozd, v katerega se odpravimo enkrat tedensko. Prav tako pa se tekom leta večkrat odpravimo na Stari grad. Včasih v pohod vključimo tudi starše in pripravimo lov na zaklad, večkrat pa se odpravimo sami v dopoldanskem času. Otroci so tako večino časa na svežem zraku, saj se zavedamo, da nekatere družine v popoldanskem času iz različnih razlogov ne preživijo veliko časa na prostem.

Zap. št. naloge: **3**

Vsebina: Zdrava prehrana

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

Zunanji izvajalci: zeliščarka

Čas trajanja: **dni (št) 5**

Ciljna skupina: **otroci** **osebje vrtca** **starši**

Uporabljeno gradivo in didaktični material: Razne knjige o zeliščih, vrtovih

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? da

Izdelava zeliščne soli

V našem vrtcu imamo svoj vrt, v katerem ob skrbnem negovanju in pomoči otrok, uspeva zelenjava, sadna drevesa, okrasno grmičevje, različne cvetlice, začimbe in zelišča. Ko je čas, da začimbe in zelišča shranimo, jih skrbno posušimo. Z otroki smo se lotili izdelave zeliščne soli. Razdelili smo se v manjše skupine. Nekateri otroci so v možnarju drobili sol in dodajali zelišča, drugi so jo polnili v steklene kozarce in se potem zamenjali. Ker je naš vrtec v neposredni bližini dvorca Trebnik, smo imeli tudi to srečo, da smo si lahko pogledali dvorski zeliščni vrt. Po tamkajšnjih poteh nas je vodila zeliščarka in nam predstavljala tam rastoče začimbe in zelišča. Otroci so jih nekaj že prepoznali od doma, nekaj iz vrtca, nekaj tudi iz knjige Polonce Kovač- Zelišča male čaravnice, katera je polna lepih zgodb o zdravilnih rastlinah, zato smo to knjigo tudi večkrat prebirali. Izdelava zeliščne soli je bila daljši projekt in končni izdelek je bil na voljo na božičnem bazarju. Pripravili pa smo tudi čajne mešanice. Izdelali pa smo si tudi zeliščne namaze in si ob pokušini vseh dobrot privoščili zeliščni čaj. Menim, da je spodbujanje spoštljivega odnosa do narave izjemnega pomena. Otroci čez vso leto z veseljem pomagajo pri obdelavi gredic, nosijo vodo v manjših kanglicah in zalivajo gredice.

Zap. št. naloge:	4
Vsebina:	Osebna higiena
Metoda dela:	Pogovor Ogled / obisk Demonstracija
Zunanji izvajalci:	zobotehnik
Čas trajanja:	ure (št) 2
Ciljna skupina:	otroci starši izberite iz šifranta
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	zloženka o ustni higieni, maketa zob, zobna ščetka, fotografije
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	da

Čisti zobki, zdravi zobki

Skozi vso šolsko leto smo se z otroki pogovarjali o zdravem načinu življenja. K temu prispeva tudi skrb za osebno higieno. K nam je v jeseni prišla zobotehnica. S sabo je prinesla maketo zobki in veliko zobno krtačko. Povedala nam je katera hrana in pijača je za naše zobe vredna in katera živila škodujejo zobem. Prav tako je demonstrirala pravilen način ščetkanja zob. Nekaterim otrokom je že izpadlo nekaj mlečnih zob. Povedala nam je tudi kakšne zobne krtačke so primerne, katere so slabe, prav tako za zobne paste in pravilno količino uporabe le teh. Otroci so z nami delili zgodbe o prvih izpadlih zobkih. Doma imajo različne načine spodbujanja k skrbi umivanju zob. Nekateri obiše zobna vila, druge miška. Nekaterim za zdrav zobek nastavi kakšen kovanec, drugim novo zobno ščetko, drugim napiše pismo. Ker je vsak izpadli zobek otrokom veliko pomenil, so lahko v vrtcu o tem vselej pripovedovali, včasih so s sabo prinesli tudi pismo, ki smo ga skupaj prebrali. Zobotehnica je opazila, da imajo v večini zdrave zobe in si jih redno umivajo. Vse otroke pa je ob koncu srečanja nagradila s pobarvanko zobka, zobne miške in zobne krtačke ter z štampljko zobka. Pobarvanke so otroci z veseljem pobarvali in jih ob odhodu iz vrtca odnesli s sabo domov.

Zap. št. naloge:	5
Vsebina:	Duševno zdravje
Metoda dela:	Praktično delo Ogled / obisk Demonstracija
Zunanji izvajalci:	fizioterapevtka
Čas trajanja:	meseci (št) 10
Ciljna skupina:	otroci drugo izberite iz šifranta
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	Pravljice bratov Grimm, ljudske pravljice, pravljlični, glasbeni mlinček
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	da

Pravljlični trenutki

V tem šolskem letu smo se povezali z Lambrechtovim domom, domom za ostarele v Slovenskih Konjicah. Enkrat mesečno smo prihajali v dom in vsakič smo zanje pripravili različne dejavnosti (pekli smo piškote, izdelovali svečnike, izdelovali aranžmaje, postavljali jaslice, krasili božično drevo, izdelovali okraske, slikali, barvali, odtiskovali, barvali smo jajčka, izdelovali ptičke iz papirja, izdelovali torbice, plesali in peli). Vsako srečanje pa smo zaključili s tem, da sem vsem skupaj pripovedovala pravljico. Na izbor je vplivala vsebina pravljice, dolžina, letni čas. Po končanih dejavnostih smo pospravili prostor in se umirjeno pripravili na pravljico. Vedno sem s sabo imela prav poseben mlinček, ki zapoje nežno melodijo, kadar zavrtiš njegovo ročko. Potem pa sem pripovedovala pravljico. Pravljice so v večini bile klasične (brata Grimm) ali ljudske. Vsi so jih z navdušenjem poslušali, starejšim se je večkrat tudi zarosilo oko, ker so jih preplavila različna čustva. Ob koncu so starejši z navdušenjem pripovedovali pravljice, ki so jih sami poznali ali pa so bile to njihove življenjske zgodbe. Hvaležni so bili, da so lahko z nami delili spomine iz svojega življenja, in tudi to, da so bili »slišani«. To jim je dobro delo za njihovo psihično in mentalno počutje. Čutili so se pomembne in čutili so pripadnost. Prav tako pa so bili hvaležni, da smo jim mi namenili čas in jim popestrili bivanje v domu. V zahvalo nam je ena izmed oskrbovank, za vsakega posebej, spletla volnene nogavice. Po vsakem srečanju so nam nasmejano pomahali in dejali, da se že veselijo naslednjega srečanja.

Zap. št. naloge:	6
Vsebina:	Narava in varovanje okolja
Metoda dela:	Pogovor Ogled / obisk Praktično delo
Zunanji izvajalci:	navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
Čas trajanja:	ure (št) 3
Ciljna skupina:	otroci izberite iz šifranta izberite iz šifranta
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	navedite
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	izberite da ali ne

Palčje hišice

Že v mesecu septembru so si otroci iz naše skupine izbrali prav posebno drevo v parku, ki je v bližini našega vrtca. To drevo ima na deblu prav posebno obliko lubja, ki spominja na vratca. Ta podoba jih je »nagovorila«, da pod koreninicami tega drevesa prebivajo palčki. Otroci so navdušeno iskali vejice, kamenčke, listje, rožice, travo, storžke in druge naravne materiale in z njimi »gradili« palčje hišice. To drevo so tako vzljubili, da smo se tedensko odpravljali v park. Igra je bila prosta a je kljub temu povezovala celo skupino. Otroci so si med seboj pomagali, delili so si ideje, bili zelo empatični do drugih. Igra je vedno potekala zelo mirno, saj so bili zelo zaigrani in z največjim veseljem so prispevali svoj kanček »sebe«, da so hišice bile lepo postavljene, okrašene. V orehove lupinice so nabirali mah in to so bile palčje posteljice. Iz drobnih vejic so gradili mostove in stopnice ter ograje. Iz kamenja so tkali pot, cvetlice so bile palčji vrtovi, žiri pa krožniki. Vanje so dali palčjo juho, ki so jo »skuhali« iz prsti in posušenega listja. Ob zaključku šolskega leta, smo v vrtcu organizirali nočitev v vrtcu. Spali smo v šotorih, zakurili smo si ogenj in ob kitari peli otroške pesmice. Takrat pa je otroke ob drevesu čakal zaklad, ki so jim ga palčki podarili iz hvaležnosti, ker so vso leto tako lepo skrbeli za njihov domek. V zlati škatli je bilo pismo, v katerem se palčki zahvalijo za njihova dobra dela in jih nagovorijo naj ostanejo še naprej prijatelji matere narave. Za darilo pa so dobili vsak svoj svinčnik s katerim bodo lahko zapisovali prve naučene številke in črke, saj so to bili otroci, ki v jeseni gredo v šolo.

Zap. št. naloge: **7**

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:** **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).