

PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU

POROČILO O IZVEDENIH AKTIVNOSTIH

ZA KREPITEV ZDRAVJA V ŠOLSLEM LETU 2018/2019

Navodilo:

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

Naziv vrtca: vrtec Nova Gorica
Kraj: Kidričeva 34c Nova Gorica
Enota vrtca: vrtec Čriček
Naslov enote: ul. Vinka Vodopivca 21
Skupina: Lisičke
Starost otrok: 2-3 leta

Izvajalki:

- vzgojiteljica:

Vera Hudobivnik

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:

Tana Kozorog

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: Zdrav način življenja

Metoda dela: pogovor demonstracija praktično delo

Zunanji izvajalci: /

Čas trajanja: mesec november 30 dni

Ciljna skupina: otroci

Uporabljeno gradivo in didaktični material: pesem Traktor gre na njivo, lutka Virus
in sliki čiste in umazane roke

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? da

Samostojno umivanje rok

V mesecu novembru sva dali poudarek predvsem na samostojnem umivanju rok. Pred tem sva sami otrokom umivali roke in jih z razlago in s samim umivanjem tudi učili. Otrokom smo skušali najprej poudariti pomen umivanja rok. Pri tem sva si pomagali z lutko Virus in s sliki umazanih in čistih rok. Potem sva otrokom prikazali pravilno umivanje rok. Ko smo so to že dobro osvojili smo začeli tudi praktično. Vsak otrok je stopil do lijaka, kjer si je sam pravilno umil roki. Pri tem sva jih opazovali, jih opominjali in usmerjali. Otroci so si umivali roke večkrat na dan in sicer pred jedjo, po uporabi wc-ja in po potrebi. Naredili sva tudi predstavo z naslovom »AH, ti virusi«, ki sem jo sama spisala. Poudarek sva dali tudi pri varčevanju z vodo, milom in papirnatimi brisačami. Na koncu smo naredili še skupni plakat z odtisi naših rok ter mu dali naslov »Čiste roke – vesele roke!«

Zap. št. naloge:	2	
Vsebina:	Zdrava prehrana	
Metoda dela:	pogovor	praktično delo
Zunanji izvajalci:	/	
Čas trajanja:	mesec januar	31 dni
Ciljna skupina:	otroci	starši

Uporabljeno gradivo in didaktični material: otroške knjige o zdravi in nezdravi prehrani, različne fotografije prehrane, sestavine za izdelavo bio jabolčnega zavitka in sadnega napitka, prstne barve, sadje, papir za izdelavo plakata o zdravi prehrani

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? da

Zdrava prehrana in njen pomen

Mesec januar smo namenili pomenu in spoznavanju zdrave prehrane. Otrokom sva skušali najprej preko knjig, zdravo prehrano približati in jo predstaviti kot zelo pomembno za naše zdravje. Nato sva preko različnih dejavnosti hrano razvrščali na zdravo in nezdravo in jo skušali tudi pravilno poimenovati. Izdelali smo tudi bio jabolčni zavitek, ki smo ga z veseljem pojedli. Pripravili smo tudi več vrst sadnih napitkov in jih preizkušali. Veliko sva govorili tudi o pomenu zdrave prehrane in kaj se lahko zgodi če prevečkrat sežemo po manj zdravi prehrani. Pri tem sva si pomagali s knjigo z naslovom Zakaj je palčka Skakalčka bolel trebušček. O vsem tem, kar smo spoznali o zdravi prehrani sva osveščali tudi starše preko oglasne deske, kjer sva vse dejavnosti dokumentirali in jim predstavili. Izdelali smo tudi plakat o zdravi prehrani s pomočjo odtiskovanja različnih vrst sadja in zelenjave.

Zap. št. naloge:	3
Vsebina:	Svetovni dnevi povezani z zdravjem
Metoda dela:	razlaga pogovor praktično delo
Zunanji izvajalci:	/
Čas trajanja:	7. april 2 uri
Ciljna skupina:	otroci
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	različni gibalni rekviziti, sadje, mešalnik in kozarci
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	da

Za zdravje je potrebno skrbeti

Skupaj z otroki iz skupine Zajčki smo za svetovni dan zdravja pripravili v telovadnici poligon, na katerem so otroci izvajali predvsem naravne oblike gibanja. Na njem so se kotalili, plezali, lazili, skakali, preskakovali, hodili in tekali. Poligon smo pripravili in pospravili skupaj z otroki. Po poligonu smo pripravili še zdrav napitek iz različnega sadja. Vsak otrok je imel možnost pri pripravi soka sodelovati tako, da je koščke sadja dal v mešalnik in skupaj s pomočjo vzgojiteljice pritisnil na gumb za mešanje. Ko je bil sok pripravljen je z našo pomočjo sok nalil v kozarec in ga popil. Na koncu smo imeli še dejavnost za umiritev in sicer z masažo po hrbtu s pomočjo balonov.

Zap. št. naloge: 4

Vsebina: "Varno s soncem"

Metoda dela: pogovor demonstracija praktično delo

Zunanji izvajalci: /

Čas trajanja: junij 1 teden

Ciljna skupina: otroci starši

Uporabljeno gradivo in didaktični material: video posnetek, delovni listi, poletna oblačila, kape, sončna očala, krema za sončenje, fotografije...

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? da

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

Otroke sva seznanjali z zaščito pred soncem preko video posnetka. Spoznali so primerna poletna oblačila, pokrivala, sončna očala, jih pomirjali in se z njimi igrali. Naredil sva tudi delovna lista in sicer z različnimi oblačili. Otroci so morali izbrati ustrezna oblačila, ki so ustrezna pred zaščito pred soncem ter jih zalepiti na sliko fantka ali deklice. Veliko smo se tudi pogovarjali, kakšne so lahko posledici ob nepravilni zaščiti. Naredili smo tudi plakat z naslovom: »Pred močnim soncem se je potrebno pravilno zaščititi«. Plakat je vseboval fotografije ustreznih oblačil, pokrival, sončnih očal in zaščitnih krem. Plakat smo predstavili tudi staršem ter tako tudi njih osveščali.

Zap. št. naloge: 5

Vsebina: Gibanje

Metoda dela: praktično delo

Zunanji izvajalci: /

Čas trajanja: marec popoldan

Ciljna skupina: otroci starši stari straši

Uporabljeno gradivo in didaktični material: navedite

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? da

Medgeneracijsko srečanje » Z gibanjem do zdravja.«

V mesecu marcu smo izvedli skupni pohod z otroki, njihovimi starši in starimi starši. Ob 17.00 smo se zbrali pred vrtcem, kjer smo se skupaj v koloni odpravili na pohod do Kromberškega gradu. Tam smo se okrepčali z zdravo malico, ki smo jo imeli v nahrbtniku. Otroci so staršem in starim staršem zapeli še nekaj pesmic in tako še dodatno polepšali dan.

Zap. št. naloge: **6**

Vsebina: izberite iz šifranta

Metoda dela: navedite

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

Čas trajanja: ura/dan/mesec

Ciljna skupina: navedite

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: **7**

Vsebina: izberite iz šifranta

Metoda dela: navedite

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

Čas trajanja: ura/dan/mesec

Ciljna skupina: navedite

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: navedite

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

Čas trajanja: ura/dan/mesec

Ciljna skupina: navedite

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: navedite

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

Čas trajanja: ura/dan/mesec

Ciljna skupina: navedite

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: navedite

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

Čas trajanja: ura/dan/mesec

Ciljna skupina: navedite

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)