

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 Nova Gorica

Kraj: Kidričeva 34 c, Nova Gorica

**Enotavrtca:** CIBAN

Naslov enote: Cankarjeva ul 1

**Skupina:** Modri palčki

**Starost otrok:** 3-4

### Izvajalki:

- vzgojiteljica:

**Martina Lozej**

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:

**Klavdija Vrh Curk**

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

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>1</b>
<b>Vsebina:</b>	Zdrav način življenja
<b>Metoda dela:</b>	igre
<b>Zunanji izvajalci:</b>	/
<b>Čas trajanja:</b>	celo šolsko leto (45 minut)
<b>Ciljna skupina:</b>	otroci
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	pogrinjek, milni mehurčki, baloni
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	da

#### **Rojstnodnevna zabava s pogostitvijo**

V letošnjem šolskem letu, smo se v naši skupini, skupini Modrih Palčkov, odločili, da bomo praznovali rojstne dneve malo drugače, brez sladkih prigrizkov, samo s sadjem, ki ga imamo stalno v vrtcu na razpolago. Starše smo o načinu praznovanja seznanile na uvodnem roditeljskem sestanku in so idejo sprejeli. Skupaj z otroki smo pripravili pogrinjek za na mizo in na mizo postavili različno na koščke narezano sadje. Ko smo slavljenca čestitali, zapeli in se z njim fotografirali, je slavljenec otrokom razdelil sadje. Po končanem slavlju, pa smo se z otroci poigrali še z milnimi mehurčki in napihali balone, ki jih je slavljenec prinesel. Zgodilo se je tudi, da je sadja zmanjkalo in smo ga nadomestili z zelenjavo, ki je ostala od zajtrka (paradižnik, paprika, korenček..). Otroci so praznovanje sprejeli, kljub temu, da ni bilo na mizi sladkih dobrot. Bile pa so dobrote, za katere smo skupaj ugotovili, da so bolj zdrave, bogate z vitamini in še kako pomembne za našo rast in razvoj.

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>2</b>
<b>Vsebina:</b>	Osebna higiena
<b>Metoda dela:</b>	metoda demonstracije, opazovanja, pogovora
<b>Zunanji izvajalci:</b>	/
<b>Čas trajanja:</b>	45 minut – kasneje vsak dan
<b>Ciljna skupina:</b>	otroci
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	sličice z pravilnim postopkom umivanja rok
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	ne

### Umivanje rok

Otroci so že bili navajeni umivanja rok pred malico, po malici,.. ampak to umivanje rok je velikokrat preraslo v močenje ogledal, tal, škropljenje otrok, mokri otroci...pa kup brisačk v košu ip. Zato sva se s pomočnico odločile, da temu narediva konec in sva z otroci v jutranjem krogu začele govoriti in otroke vzpodbujale k razmišljanju, zakaj umivamo roke? Izdelale sva sličice, ki ponazarjajo postopek pravilnega umivanja rok: (zavijamo rokave, zmočimo roke, nanesimo milo, pravilno z milom zdrgnemo roke, splaknemo roke, otresemo roke v lijak, vzamemo eno brisačko, obrišemo roke, brisačke damo v koš). Pravilno umivanje rok smo v jutranjem krogu večkrat skupaj z otroki ob sličicah ponavljali. Slike smo izobesili v umivalnico tako, da so jih lahko otroci vsak dan opazovali in se ob sličicah urili. V začetku sva v umivalnico pošiljale le 4-5 otrok skupaj, da ni bila prevelika gneča in da sva s pomočnico otroke lažje prekontrolirale. Kasneje, ko pa so otroci umivanje osvojili je bilo v umivalnici lahko več otrok skupaj in ni bilo več potrebno toliko našega nadzora, ker so se otroci kar sami kontrolirali in opozarjali na pravilno umivanje rok.

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>3</b>
<b>Vsebina:</b>	Gibanje
<b>Metoda dela:</b>	demonstracija, lastna aktivnosti
<b>Zunanji izvajalci:</b>	Šola zdravja
<b>Čas trajanja:</b>	celo šolsko leto
<b>Ciljna skupina:</b>	otroci
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	telovadni rekviziti
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	ne

#### **Gibanje v povezavi z naravo**

Gibanju smo skozi celo leto namenili veliko pozornosti. Vsak dan smo pred jutranjim krogom izvedli par minut za zdravje, kjer smo razgibali in okrepili mišice celega telesa. Največkrat smo gibanje izvedli kar na atriju. Enkrat tedensko smo se srečevali v telovadnici, kjer smo izvedli igrice za ogrevanje ( ptički v gnezda, ali se bojite kaj črnega moža...) vaje za krepitev mišic celega telesa, nakar sva s pomočnico postavile poligon in na koncu so sledile vaje za umiritev. Gibanje smo izvajale zunaj v naravi v okviru Malega sončka in sicer s pohodom, sprehod v Solkan, sprehod do Soče, sprehod na Kapelo, na stadionu pa smo izvedli kros. Veliko sprehodov sva namenile predvsem opazovanju narave, kaj se z naravo dogaja tekom leta in pa poslušanju zvokov v naravi. Gibanje sva izvedle tudi v slabem vremenu, kar se je izkazalo za izredno zanimivo – hoja s škornji in dežnikom po lužah. Cela skupina Modrih Palčkov je sodelovala z društvom Šola zdravja, medgeneracijsko druženje s starejšimi izvedli smo jutranje razgibavanje in pozdrav soncu na igrišču vrtca.

**Zap. št. naloge:** 4

**Vsebina:** Vodilna nit – Medgeneracijsko sodelovanje: Skrb za okolico - urejenost igrišča, rastline na vrtu in priprava namaza

**Metoda dela:** lastna aktivnost

**Zunanji izvajalci:** stari starši

**Čas trajanja:** marec

**Ciljna skupina:** otroci, stari starši

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** vrtna orodja

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

#### **Urejanje igrišča s starimi starši ( medgeneracijsko sodelovanja)**

V spomladanskih mesecih smo k urejanju našega igrišča povabili stare starše. Stari starši so se v velikem številu odzvali našemu vabilu. V vrtec so prinesli kup vrtnega orodja s katerim smo očistili in popleli gredice, posadili manjkajoče cvetje, pograbili in uredili travo. Pri delu pa so jim pomagali njihovi vnuki. Da je delo potekalo nemoteno, smo si igrišče razdelili po skupinah in ga tudi uredili. Ob zaključku našega druženja smo stare starše pogostili s sokom in pecivom, skupaj smo se fotografirali in zapeli. Srečanje smo zaključili z mislijo, da je še kako pomembno, da se generacije med seboj družijo, da jih družijo skupno delo, da se lahko marsikaj naučimo eden od drugega in z mislijo in obljubo, da se drugo leto spet dobimo in skupaj očistimo naše igrišče.

Z otroci smo potem vsakodnevno skrbeli za vrtiček, skrbeli da ni plevel raste, predvsem pa hodili v zalivati, kajti spoznali smo, da rastline za rast potrebujejo, svetlobo, toploto in vodo. Poleg vsega tega pa smo rastline na vrtu tudi opazovali pri rasti. Z otroki smo spoznali drobnjak, zelišče iz katerega smo naredili namaz. V kuhinji so nam pripravili skuto, kisló smetano in sol. Sami smo narezali drobnjak na majhne koščke, katerega smo potem umešali med ostale sestavine. Namaz smo namazali na krekerje in pogostili ostale otroke in starše ob zaključni prireditvi na igrišču. V poletnih mesecih pa bomo skupaj z otroci porezali še ostala zelišča (majaron, meto, meliso...) in jih dali sušiti, tako, da si bomo lahko v zimskih mesecih skuhalí čaj. Otroci so spoznali, da če pravilno skrbimo za rastline lahko dobimo zelenjavo, zelišča, ki jih s pridom uporabljamo v kuhinji, pri pripravi zdrave hrane.

**Zap. št. naloge:** 5

**Vsebina:** Spoznavanje in ločevanje sadja in zelenjave

**Metoda dela:** pogovor, lastna aktivnost, demonstracija

**Zunanji izvajalci:** ne

**Čas trajanja:** maj

**Ciljna skupina:** otroci

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** sličice različnega sadja in zelenjave, spomin-sadje, tabela s štetjem sadja, delavni list – ločevanje sadja od zelenjave, delavni list – barvanje različnega sadja

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

**Spoznavali smo različno sadje in zelenjavo.**

Otrokom sem razdelila različne sličice z zelenjavo, katere smo prepoznali, jih poimenovali, poskušali ugotoviti, katero zelenjavo radi jemo, katere ne maramo in zakaj. Prinesla sem jim še sličice s sadjem, ki smo ga poimenovali in ugotavljali, katero sadje radi jemo. Iz revij smo si izrezali različno sadje in zelenjavo. Sadje in zelenjavo smo uporabljali tudi za prepoznavanje in poimenovanje različnih barv ter sadje in zelenjava nam je služilo kot motivacija v razgovoru o zdravi prehrani; zakaj je potrebna, kaj vsebuje, kako se pripravlja....Otrokom sem v skupino prinesla tudi pravo sadje, ki smo ga v jutranjem krogu poimenovali in spoznavali z vsemi čutili (tipali, vohali, okušali..) ter ugotavljali, kaj ima sadje v notranjosti (koščico, kost, pečke). Skupaj z pomočnico sva izdelale igro spomin – sadje, otroci so iskali enake pare. Naredile pa sva jim tudi tabelo, kjer so sadje prepoznali, preštevali (če ja bilo na tabeli tri pike so morali poiskati tri hruške, itd).

- 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)