

PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU

POROČILO O IZVEDENIH AKTIVNOSTIH

ZA KREPITEV ZDRAVJA V ŠOLSLEM LETU 2017/2018

Navodilo:

Izpolni vsak tim izvajalk (vzgojiteljica in pomočnica vzgojiteljice)

- ter posreduje koordinatorici programa v svojem vrtcu.

Naziv vrtca: Vrtec Jurček pri OŠ Gornji Petrovci

Kraj: Petrovci

Enota vrtca: Vrtec Jurček pri OŠ Gornji Petrovci

Naslov enote: Gornji Petrovci 2

Skupina: 3.skupina

Starost otrok: 4-5 let

Izvajalki:

- vzgojiteljica: **Sandra Sukič in Sonja Kuferšin**

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: **Ariela Abraham**

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:** metoda pogovora, demonstracije in lastne aktivnosti
- Zunanji izvajalci:** zobna asistentka
- Čas trajanja:** ščetkanje zob – vsak dan 10 min, obisk zobne asistentke 3x 45min
- Ciljna skupina:** otroci
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** lutke, zobozdravstveni pripomočki (velika ščetka, zobje,...), fotografije zob (zobje, ki so poškodovani, zobje z luknjico, zobje, kjer se vidi predolga uporaba dude,ipd.), ščetke otrok
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

Projekt MOJA ŠČETKA

V tem šolskem letu smo bili v projektu MOJA ŠČETKA, kjer smo z otroki skozi celo leto spoznavali pomen ščetkanja zob ter v skladu s to tematiko tudi pomen zdrave prehrane, ki vpliva na zobe in na telo. Tekom leta nas je obiskala tudi zobna asistentka, kjer je otrokom na podlagi »lutkovnih predstav« približala pomen ščetkanja zob in predstavila tudi pravilno ščetkanje, ki pa smo ga tekom leta nadzorovale tudi strokovne delavke. V naši skupini smo otroke spodbujale k ščetkanju dvakrat dnevno, po zajtrku in po kosilu. Veliko pa smo se pogovarjali tudi o ščetkanju zvečer pred spanjem in pravilnem shranjevanju ščetke. Asistentka je otrokom vsakokrat prinesla tudi risbice na katere so morali narisati kaj je za zobe dobro in kaj slabo. Omenile bi, da smo skozi celo leto dosegle, da so otroci po obrokih avtomatsko vzeli ščetke in se odpravili ščetkat.



Zap. št. naloge:	2
Vsebina:	Zdrava prehrana
Metoda dela:	metoda pogovora
Zunanji izvajalci:	navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
Čas trajanja:	vsaj 2x na teden po 5-10 min
Ciljna skupina:	otroci
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	navedite
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

Zelo smo se trudile, da bi otrokom predstavile in približale zdrav način prehranjevanja, potem vpliv le-tega na naše telo in seveda bonton prehranjevanja. Odločile pa smo se, da se bomo tega lotile spontano in ob samih obrokih. Tako smo že od začetka leta poudarjale kako se lepo sedi pri mizi, kako se pravilno uporablja pribor, kako ne govorimo z polnimi usti, saj nam potem hrana leti iz ust, na kulturo, da če nas je pri mizi več si zaželimo dober tek, da se potem ostali zahvalijo in enako zaželijo nazaj. V vrtcu smo imeli tudi pravilo, da smo se počakali, da so vsi dobili hrano na mizo ali v krožnik in smo šele takrat – skupaj pričeli jesti in da druge ne motimo, da jim pustimo, da se v miru najejo. V vrtcu imamo srečo, da nam kuhar kuha res zelo raznoliko hrano, ki pa vsebuje veliko zelenjave, pripravljene na zelo različne načine. Vsak dopoldan pa je na našem jedilniku tudi sadna malica, zelo raznoliko sadje in sadje, ki je značilno za posamezni letni čas. Otroke pa smo skozi celo leto spodbujale tudi k pitju tekočine, predvsem v času, ko je tudi zelo vroče. Na njim primeren način smo jim predstavile kako zelo pomembno je, da naše telo dobi dovolj tekočine. Otrokom smo povedale, da ni nič narobe tudi to, če včasih pojemo ali spijemo kaj »nezdravega«, vendar naj bi to bilo čim manj krat.



Zap. št. naloge:	3
Vsebina:	Gibanje
Metoda dela:	metoda pogovora in lastne aktivnosti
Zunanji izvajalci:	navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
Čas trajanja:	celo šolsko leto
Ciljna skupina:	otroci
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	športni rekviziti
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

Gibanje je otrokova primarna potreba, zato smo celo leto veliko časa posvečali tudi gibanju. Tako so na našem dnevnem redu bile vsaj gibalne minutke, če nismo uspeli kaj drugega. Z otroki smo, kolikor se je le dalo, veliko časa preživeli zunaj na prostem. Opravili smo veliko sprehodov, daljših in tudi krajših, veliko spontane igre na šolskem igrišču z rekviziti ali brez njih ter iger na travniku. Bili pa smo tudi v projektu MALI SONČEK, v sklopu katerega smo opravili veliko iger z žogami (odbijanje, ciljanje, kotaljenje,...), veliko naravnih oblik gibanja, ki smo jih glede na starost in zmožnosti otrok oteževali, potem izvedli tudi mini kros, se vozili s poganjači in skiroji ter veliko gibalnih-rajalnih iger. Da ne pozabimo omeniti, da smo od začetka leta otrokom predstavile in bile tudi same vzgled pri pravilni športni opreми.



Zap. št. naloge:	4
Vsebina:	Narava
Metoda dela:	metoda pogovora, lastne aktivnosti
Zunanji izvajalci:	oljarna
Čas trajanja:	2 tedna
Ciljna skupina:	otroci
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	fotografije, namišljena pravljica
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

Od buče do olja

Oktobra smo z otroki izvedli dvotedenski projekt od buče/rastline do olja. Začeli smo s spoznavanjem same rastline, kaj rastlina potrebuje, da raste, ugodni pogoji za rast rastline ipd. Nato smo prešli na buče, si ogledali fotografije, kako izgleda rastlina buče in kako se tekom rasti spreminja. Imeli smo srečo, da ko smo hodili na sprehode smo hodili mimo polja na katerem so rasle buče, tako da smo bučno polje lahko tudi opazovali. Ker pa živimo na podeželju je veliko otrok imelo buče tudi doma. Vsak otrok je nato v vrtec prinesel svojo bučo in nato smo imeli en dan, ko je vsak očistil svojo bučo. Spoznali so tudi, da se seme, preden gre v oljarno mora posušiti. Tako smo seme sušili na sončni terasi našega vrtca. Otrokom je prav posebno doživetje predstavljalo to, da smo večkrat na dan in več dni hodili seme tudi mešat. Ko se je seme posušilo smo organizirale obisk oljarne, kamor smo nesli tudi naše posušeno seme in kjer so otrokom predstavili potek pridelave olja. Otroci so nato sveže olje lahko tudi poskusili, nekaj pa smo ga dobili in si z njim naredili solato, ki smo jo imeli za kosilo. Na to tematiko smo potem še tudi likovno in dramsko ustvarjali. Menimo, da je bil to za otroke en zelo zanimiv ter poučen projekt.



- Zap. št. naloge:** 5
- 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: **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)