

PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU

## POROČILO O IZVEDENIH AKTIVNOSTIH

ZA KREPITEV ZDRAVJA V ŠOLSLEM LETU 2017/2018

**Navodilo:**

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

**Naziv vrtca:** Zavod za kreativno varstvo Dobra teta

**Kraj:** Kranj

**Enota vrtca:** Pri Dobri teti

**Naslov enote:** Gregorčičeva 10, 4000 Kranj

**Skupina:** Medvedki

**Starost otrok:** 3 – 6 let

**Izvajalki:**

- vzgojiteljica: **Karmen Potočnik/ Sanja Vojnovič**

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: **Maja Kern**

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

**6.3.2018pop/43**

Če DA vpišite številko potrdila

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>1</b>
<b>Vsebina:</b>	Zdrava prehrana
<b>Metoda dela:</b>	metoda pogovora, lastna aktivnost, metoda opazovanje, metoda poslušanja...
<b>Zunanji izvajalci:</b>	/
<b>Čas trajanja:</b>	1.11 – 30.11
<b>Ciljna skupina:</b>	otroci in starši
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	film »Ostal bom zdrav«, prehranska piramida, slikovni recept...
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	da

#### **POMEN ZDRAVE PREHRANE – PREHRANSKA PIRAMIDA**

V mesecu novembru smo se posvetili temi skrb za naše zdravje. Na začetku teme smo si za motivacijo ogledali filmček z naslovom »Ostal bom zdrav« ter skupaj z otroki spoznali prehransko piramido in njen pomen ter si izdelali tudi svojo prehransko piramido, po kateri smo spremljali dnevne obroke v vrtcu. Otroci so pri izdelavi prehranske piramide bili motivirani, predlagali so tudi svoje predloge in sodelovali pri pogovoru.

Združili smo se tudi s sosednjo skupino Čebelic in organizirali kuharsko delavnico, na katerih smo starejši otroci po slikovnem receptu zamesili in spekli kruh, med tem, ko so mlajši otroci iz skupine Čebelice pripravili skutni namaz. Otroci v obeh skupinah so bili zelo aktivni pri sami pripravi izdelka. Na koncu pa smo skupaj vse pojedli.

V tem mesecu smo si ogledali tudi Kamišibaj z naslovom »Repa velikanka«, se naučili deklamacijo »Bacili« in si ogledali veliko zanimive literature o našem zdravju. Obiskali smo tudi kmetijo v Naklem, kjer smo si ogledali živali na kmetiji in njihov pomen, vozili s samokolnicami, pili mleko, okušali domači sir, mleko, jajčka...

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>2</b>
<b>Vsebina:</b>	Gibanje
<b>Metoda dela:</b>	Lastna aktivnost, metoda opazovanja.
<b>Zunanji izvajalci:</b>	Šola zdravja
<b>Čas trajanja:</b>	(3 x april telovadba) 16.5.2018 Parada učenja
<b>Ciljna skupina:</b>	otroci in zaposleni
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	/
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	ne

#### **TEDEN VSEŽIVLIENKEGA UČENJA S ŠOLO ZDRAVJA IN MEDGENERACIJSKO SODELOVANJE NA PARADI UČENJA LUK**

Osnovna aktivnost društva šola zdravja je jutranja telovadba na prostem. Namen jutranje telovadbe oziroma »šola zdravja« je da posameznikom podajo osnovne podatke kako doseči čim boljše zdravo življenje, njihovo moto se glasi »ZDRAV ČLOVEK – ZDRAVA DRUŽBA – ZDRAVA DRŽAVA«. Upokojenke in članice Šole zdravja, ki se vsakodnevno ob 7.30 dobivajo na jutranji telovadbi na različnih lokacijah Kranja, so nas povabile, da se jim v treh terminih pridružimo pri razgibavanju v Prešernovem gaju. Članice šole zdravja so nam na kratko predstavile nekaj njihovega programa, ki ga izvajajo: gre za gibalno – raztezne vaje, kjer so vključene vse mišice našega telesa. Otroci so bili zelo motivirani pri telovadbi.

Zaključek našega srečanja pa je bil 16.5.2018 na Slovenskem trgu v Kranju. Tam je potekala Parada učenja, kjer smo se dobili v velikem številu, ter ponovno skupaj potelovadili. Otroci so imeli možnost tudi likovno ustvarjati na stojnici, kjer so z barvnimi mehurčki ustvarjali slike na platnu.

- Zap. št. naloge:** **3**
- Vsebina:** Gibanje
- Metoda dela:** Lastna aktivnost, metoda opazovanja in metoda pogovora.
- Zunanji izvajalci:** Damjana Hafner – plesna učiteljica, Ana Zeilhofer – učiteljica angleških uric
- Čas trajanja:** 16. – 20.10. 2017
- Ciljna skupina:** otroci, stari starši

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:**

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?**            izberite da ali ne

**SIMBIOZA GIBA**

Simbioza giba je nacionalni projekt ozaveščanju in spodbujanju k gibalno športnim aktivnostim vseh generacij. Je projekt na področju gibanja in medgeneracijsko druženje. V tednu Simbioze giba smo posvetili gibanju. V tem tednu smo imeli vsakodnevno načrtovano gibalno dejavnost.

V ponedeljek nas je obiskala gospa Damjana Hafner, ki poučuje različne plesne. Preko glasbe smo se gibalno, plesali. Otroci so sodelovali pri plesu.

V torek smo se združili z otroki iz mlajše skupine Čebelice. Vzgojiteljice smo v igralnicah in na hodniku pripravile poligon z različnimi rekviziti (padalo, tuneli, stožci, mize, stoli, blazine...), kjer so otroci aktivno sodelovali in iskali rešitve v gibalnih izzivih.

V sredo smo se otroci iz obeh skupin odpravili na sprehod do Pungarta na otroško igrišče. Otroci so se takoj podali na različna igrala. Tam smo preživeli celo dopoldne, sadje in vodo pa smo imeli s seboj.

V četrtek pa nas je ponovno obiskala naša učiteljica angleških uric gospa Ana Zeilhofer in nam pripravila gibalne dejavnosti v angleškem jeziku (gibalne pesmi, gibalne igre...). Ana prihaja v oddelek vsaki četrtek, kjer otroke preko igre uči angleškega jezika.

V petek 20.10.2017 smo v vrtec povabili babice in dedke (medgeneracijsko srečanje), kjer smo se skupaj odpravili peš do Pungarta na igrala. Otroci so bili babic in dedkov zelo veseli. Skupaj smo preživeli čudovito dopoldan.

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>4</b>
<b>Vsebina:</b>	Zobozdravstvena vzgoja
<b>Metoda dela:</b>	metoda poslušanja, metoda opazovanja, lastna aktivnost, metoda pogovora.
<b>Zunanji izvajalci:</b>	Dipl. medicinska sestra Maruša Arnež
<b>Čas trajanja:</b>	5 obiskov/leto – 45min
<b>Ciljna skupina:</b>	otroci
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	zobne ščetke, zobna pasta, povoji, obliži, knjiga, ročna lutka – opica s čistimi zdravimi zobmi...
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	ne

#### SKRB ZA ZDRAVE IN ČISTE ZOBE

Zdravi, čisti zobje odražajo splošno zdravje posameznika. Skrb za zobe je nepogrešljiv del splošne skrbi za zdravo rast in razvoj otroka. V letošnjem šolskem letu nas je obiskala dipl. medicinska sestra Maruša Arnež in nam predstavila, kako skrbeti z čiste zobke, kako ravnati v primeru manjše nezgode ter kako se pred njo zavarovati, in pomen pravilne in zdrave prehrane... Poleg njenih obiskov smo si ogledali filmček *Zobek za Miško*. Kako skrbeti za čiste zobke nam je sestra Maruša predstavila preko zgodbice, velike ščetke in lutke, ter se veliko pogovarjali tudi o zdravi prehrani in kako zdrava prehrana in nezdrava prehrana vplivata na naše zobe ter kako poskrbeti za zobe, ko pijemo in jemo sladko hrano. Ko je sestra Maruša prišla nas obiskat naslednjič, je otrokom na lutki prikazala pravilno tehniko umivanja zob. Tehniko smo nato preizkusili še v praksi – odšli smo v umivalnico ter si skupaj umili zobe. Po koncu umivanja pa je sledil še pregled zob, če so zobje dobro umiti. Otroci so jo zelo toplo sprejeli. Zadnji obisk sestre Maruše pa so otroci prejeli priznanje in štampiljko zajčka ker so celo leto lepo skrbeli za svoje zobke.

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>5</b>
<b>Vsebina:</b>	Gibanje
<b>Metoda dela:</b>	lastna aktivnost, metoda poslušanja, metode opazovanja.
<b>Zunanji izvajalci:</b>	/
<b>Čas trajanja:</b>	čez celo leto (1 X mesečno)
<b>Ciljna skupina:</b>	otroci
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	mize, stoli, tulci, žoge, tunel, stožci, vrv, kamni, mivka, obroč, naravni material...
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	ne

#### GIBALNE IGRE IN POLIGONI

V skupini se trudimo, da vsak dan preživimo na svežem zraku v igri na igrišču ali na sprehodu. Otroci obožujejo gibalne igre s pravili, zato se jih velikokrat poslužujemo. Igre, ki smo se jih z otroki največkrat igrali, so bile: "Letalo, potres, poplava", "Glasbeni stolčki", "Glasbeni kipi", "Stol na presede tisti...", "Kdo se boji črnega moža" itd. Predvsem slabo vreme smo izkoristili za pripravo poligona v igralnici, ki je otrokom bil v izziv in so bili vsakič znova pripravljeni na sodelovanje. Poligon smo velikokrat izvedli po celotnem vrtcu, za prepreke in gibalne izzive smo uporabili omare, stole, mize, blazine, obroče itd. Imeli smo tudi prav poseben poligon, ki se je imenoval "Poligon Pike Nogavičke" – pri tem otroci skozi celotno pot niso smeli stopiti na tla. Otrokom je bilo najbolj zabavno, ker smo prav pri tem kršili vsa pravila: plezali smo po omarah, mizah, policah, garderobah. Na vrtčevskem igrišču pa smo izvedli tudi poligon v okviru NTC učenja, kjer so otroci sami iskali rešitve na poti – uporabili smo pajkovo mrežo, čutno pot po različnih površinah, izzive v finomotoriki, kjer je bilo potrebno postavljati žogice na stožce, urjenje ravnotežja s hojo po palici in vrtenjem okoli stožcev itd.

- Zap. št. naloge:** 6
- Vsebina:** Narava in varovanje okolja
- Metoda dela:** metoda poslušanja, metoda opazovanja, metoda pogovora.
- Zunanji izvajalci:** ne
- Čas trajanja:** 15.5.2018 1h
- Ciljna skupina:** otroci
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** Kamišibaj, aplikati pravljice Doktor Medved.
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

#### KAMIŠIBAJ: DOKTOR MEDVED - ODPADKI

V igralnici mlajših otrok je vzg. Sabina Zupanc vsem otrokom predstavila zgodbo "Doktor Medved", ki so jo otroci spremljali ob osvetljenih sličicah – Kamišibaju. Otrokom je tak način pripovedovanja izredno zanimiv, saj je drugačen od pripovedovanja zgodbe ob knjigi. Zgodba je govorila o problemu onesnaževanja okolja, ki je prizadelo gozdne živali, katere je doktor Medved oskrboval iz dneva v dan. Po koncu zgodbe smo spoznavali, ali je bilo v zgodbi pravilno ravnanje z odpadki in kam odpadke mečemo. V skupini medvedki smo se podrobneje pogovarjali o papirju, ga razvrščali, spoznavali, sami reciklirali papir in iz njega izdelali nove umetnije. Tudi starši so nam pomagali zbirati papir v zbiralni akciji časopisnega papirja, ki so ga skupaj z otroki lahko odlagali v prav poseben zabojnik za vrtcem. V starejši skupini smo tudi sami izdelali zabojnik za papir iz kartona, mu z očmi in usti dali življenje, kar je otroke izredno motiviralo, saj so odpadke lahko metali prav v zabojnikova usta in ga tako hranili. Odpadke smo tudi razvrščali – po sobi je nekdo raztresel papir, plastiko in steklene kozarce. Otroci so tako utrjevali barve in znake, ki ločijo različne vrste odpadkov. Naučili smo se tudi pesmico "Košek za smeti", ki ozavešča o pravilni uporabi odpadkov.

- Zap. št. naloge:** **7**
- Vsebina:** Svetovni dnevi povezani z zdravjem
- Metoda dela:** metoda poslušanja, metoda opazovanja, metoda pogovora in lastna aktivnost.
- Zunanji izvajalci:** Dominik – čebelarstvo društvo Cerklje na gorenjskem
- Čas trajanja:** v dopoldanskem času, 17. 11. 2017
- Ciljna skupina:** otroci, zaposleni
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** navedite
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** izberite da ali ne

#### SLOVENSKI TRADICIONALNI ZAJTRK

Dne 17.11.2017 je po celi Sloveniji potekal projekt Tradicionalni slovenski zajtrk, v katerega se je, tako kot vsako leto, vključili tudi naša skupina Medvedki. Namen projekta je izobraževati, ozaveščati ter obveščati otroke in starše o pomenu zajtrka v okviru prehranskih navad, pomenu in prednosti lokalno predelanih živil Slovenskega porekla oziroma živil ki so predelana v Sloveniji (kmetijska dejavnost, čebelarstvo, sadjarstvo...)

Jutro v skupin Medvedki smo pričeli z zajtrkom, ki je bil sestavljen iz kruha, masla, meda, mleka in jabolka. Otrokom je bil zajtrk zelo dober, saj so veliko pojedli. Po zajtrku pa je na vrata potrkal čebelar Dominik, iz čebelarstva društva Cerklje na gorenjskem. Čebelar Dominik je s seboj prinesel leseni panj, zaščitno obleko, pokrivalo ter nekaj dodatnega materiala za izdelavo panja. Na začetku nam je čebelar Dominik povedal nekaj o čebelarstvu in čebelah. Otroke je motiviral z vprašanji na katere so otroci odgovarjali in obratno. Nato pa je iz pogovora sledilo delo. Čebelar Dominik in otroci so se lotili sestavljanja panja za čebele, nato pa so preizkusili zaščitna oblačila in zaščitno pokrivalo, ki jih čebelar potrebuje za svojo delo. V skupini smo med drugimi tudi prepevali pesmi in izdelovali izdelke na temo čebela. Otroci so ta dan veliko novega izvedeli o čebelah in njihovem življenju.



<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>8</b>
<b>Vsebina:</b>	Osebna higiena
<b>Metoda dela:</b>	metoda opazovanja, metoda poslušanja, metoda pogovora, lastna aktivnost.
<b>Zunanji izvajalci:</b>	/
<b>Čas trajanja:</b>	29.1 – 9.2- 2018
<b>Ciljna skupina:</b>	otroci
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	da
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	da

#### OSEBNA HIGIENA – UMIVANJE ROK

Higiena nas uči, kako varujemo svoje zdravje in preprečujemo bolezni. Ker nas je v vrtcu veliko in ker se bolezni lahko hitro širijo med nas, se vzgojiteljice trudimo otrokom predstaviti kako vsak posameznik lahko prepreči bolezen. Vsakodnevno smo skupaj z otroki skrbeli za higieno rok pred in po obrokih, po igri na prostem ter po obisku stranišča. Ogledali smo si film: "Čiste roke za zdrave otroke" ter ponovili, zakaj je potrebno skrbeti za čiste roke ter kaj se zgodi, če jemo z umazanimi rokami. Ogledali smo si tudi postopek pravilnega umivanja rok, ki so si ga otroci najlažje zapomnili skozi zgodbo. V filmčku je bila predstavljena tudi pesem o umivanju rok, ki smo se jo z otroki naučili in tako tudi skozi glasbo osveščali o osebni higieni.

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>9</b>
<b>Vsebina:</b>	Zdrav način življenja
<b>Metoda dela:</b>	metoda poslušanja, metoda opazovanja, metoda pogovora in lastna aktivnost.
<b>Zunanji izvajalci:</b>	splošna zdravnica in reševalec iz ZD Kranj
<b>Čas trajanja:</b>	21.11.2018, / 3 ure
<b>Ciljna skupina:</b>	otroci in zaposleni
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	/
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	ne

#### OBISK ZDRAVNICE IN REŠEVALCA Z REŠEVALNIM VOZILOM

Ta dan smo v vrtec dobili prav poseben obisk iz ZD Kranj. Na dvorišče se je pripeljal čisto pravi reševalni avto v njem pa reševalec in zdravnica. Otroci so bili sproščeni in polni navdušenja. Najprej smo jih toplo sprejeli v oddelek, da sta otrokom поблиže predstavila svoj poklic, delovno obleko in sredstva, ki jih potrebujeta za svojo delo. Otroci so sredstva kot so obliži, stetoskop, povoje, merilec krvnega tlaka lahko tudi preskusili na sebi in svojih prijateljih (povijali smo si namišljene rane, poslušali srce, merili pritisk...). Otroci so ju poslušali navdušeni spremljali vsak korak. Nato smo se odpravili na dvorišče vrtca, kjer smo si podrobneje ogledali reševalno vozilo, poimenovali pripomočke, prižgali sireno... otrokom smo omogočili da spoznajo zdravnika od blizu na prijazen način.

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>10</b>
<b>Vsebina:</b>	"Varno s soncem"
<b>Metoda dela:</b>	metoda poslušanja, metoda pogovora, metoda opazovanja, metoda lastne aktivnosti, metoda igre
<b>Zunanji izvajalci:</b>	/
<b>Čas trajanja:</b>	mesec junij
<b>Ciljna skupina:</b>	Otroci, starši
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	/
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	ne

#### VARNO S SONCEM

Z dejavnostmi sva otroke in posredno starše seznanjali predvsem z varnim načinom življenja na soncu, njegovih pozitivnih in škodljivih učinkov na kožo. Z otroki smo v igralnici pripravili kotiček Varno s soncem, kjer so se otroci lahko prosto igrali s praznimi embalažami krem, kopalkami, napihljivimi žogami, pokrivali, oblačili, brisačami itd. Izdelali smo plakat, kjer smo zabeležili, katere stvari nas ubranijo pred soncem, otroci pa so na soncu risali senco svojih prijateljev ter na papir senco različnih predmetov. Z eksperimentom smo ugotavljali, kako nas krema zaščiti pred soncem ter katere stvari in hrana se na soncu stopi in katera ne – vse to smo zabeležili v delovni list. Izdelali smo vremensko uro, kjer smo označili čas varnega in nevarnega gibanja na soncu, prebrali nekaj zgodb na to temo (Bor in Bina na soncu, Poletni dan...). Izdelali smo tudi klobučke, ki smo si jih na soncu nadeli kot zaščito.