

PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU

POROČILO o IZVEDENIH AKTIVNOSTIH

ZA KREPITEV ZDRAVJA V ŠOLSKEM LETU 2018/2019

Navodilo:

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

Naziv vrtca: Vrtec Murska Sobota

Kraj: Murska Sobota

Enota vrtca: Miške

Naslov enote: Talanyijeva 6

Skupina: Skupina 4-5 let

Starost otrok: 4-5 let

Izvajalki:

- vzgojiteljica: **Nives Gider**

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

Zap.št.3, MB 12.3.2019

Če DA vpišite številko potrdila

- pomočnica vzgojiteljice: **Sonja Šoštarec**

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: Gibanje

Metoda dela: **Praktično delo** **Demonstracija** izberite iz šifranta

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

Čas trajanja: **meseci (št)** **celotno šolsko leto**

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

Uporabljeno gradivo in didaktični material: športni pripomočki

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? ne

GIBAMO SE RADI

Gibalni razvoj je zelo pomemben v predšolskem obdobju, zato smo temu dajali velik poudarek. Vsakodnevno smo izvajali različna jutranja razgibavanja, gibalne minutke v igralnici, telovadnici in na prostem. Razgibavanja so vključevala elemente s katerimi smo pri otrocih razvijali predvsem koordinacijo in ravnotežje. Vsaj enkrat mesečno smo izvedli vadbeno uro, ki je vsebovala ogrevanje, glavni del ter umirjanje. Izvajali smo tudi različne elementarne igre, ljudske igre, igre z žogo ter se utrjevali pri vožnji s kolesom. Izvedli smo tudi tri daljše pohode v okviru skupine, enega skupaj s starši ter enega so izvedli sami skupaj s starši. Vključeni smo tudi v športni program Mali sonček.

Občasno smo izvajali tudi elemente joge ter se podali v praviljično jogo. Kot skrbimo za svoje telo je pomembno hraniti tudi dušo, se znati umiriti in sprostiti. Otroci so pri teh vajah zelo uživali in sprostitev in meditacijo dobro sprejeli.

Ob slabem vremenu smo v telovadnici izvajali tudi aerobiko za otroke ob glasbi ter reševali gibalne naloge s pomočjo JUVI-ja (aerobika za otroke preko medija). Vključeni smo bili tudi v eko program Podnebne spremembe, v okviru tega smo kot zaključno prireditev s starši izvedli »tek podnebne solidarnosti« in tako naredili nekaj dobrega za sebe ter se spomnili na otroke v revnih državah, ki trpijo za posledicami podnebnih sprememb.





Zap. št. naloge: 2

Vsebina: Zdrava prehrana

Metoda dela: Praktično delo Predavanje / razlaga Ogled / obisk

Zunanji izvajalci: medicinska sestra

Čas trajanja: meseci (št) celotno šolsko leto

Ciljna skupina: otroci osebje vrtca izberite iz šifranta

Uporabljenno gradivo in didaktični material: film Ostal bom zdrav; knjiga Pozor, cvetača prihaja; prehranska piramida plakat; strokovna literatura

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? da

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

V vrtcu imamo zelo dobro urejene jedilnike, na njih se pojavlja zdrava in raznolika hrana, veliko je zelenjave in sezonskega sadja. Pijemo samo vodo in nesladkan čaj. Tudi pri praznovanju rojstnih dni strmimo k temu, da prinašajo zgolj sadje. Kadar nam je ostalo preveč sadja smo si pripravili smoothije z dodatkom mleka in oreščkov. Včasih nam je ostalo veliko pomaranč, zato so jih otroci iztisnili in smo se lahko posladkali s svežim pomarančnim sokom.

V knjižnici smo naleteli na knjigo Pozor, cvetača prihaja. Pravljičica je zelo lepa in poučna saj opisuje tudi katere vitamine vsebuje določeno sadje ali zelenjava in za kateri človeški organ je dobra. Ob knjigi smo izvedli dejavnosti, izdelali plakat in naredili lutkovno predstavo. V kuhinji smo zaprosili za cvetačo, jo skupaj z otroci natrgali, v kuhinji so nam jo skuhal in jo nato ob kosilu pojedli. Ob tej tematiki smo si ogledali tudi lutkovni film Ostal bom zdrav.

Na obisk smo povabili medicinsko sestro iz ZD Murska Sobota, ki nam je na zelo zanimiv način predstavila pomen zdrave prehrane s pomočjo prehranske piramide. S pomočjo plastičnih pripomočkov hrane smo skupaj sortirali in ugotavljali katera hrana je zdrava in katera ne ter si pripravili en zdrav obrok.





Zap. št. naloge: **3**

Vsebina: Osebna higiena

Metoda dela: Praktično delo Predavanje / razlaga Ogled / obisk

Zunanji izvajalci: študenti

Čas trajanja: celotno šolsko leto

Ciljna skupina: otroci starši izberite iz šifranta

Uporabljeno gradivo in didaktični material: plakati; strokovna literatura; zdravniški kotichek

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? da

SKRB ZA SEBE IN DRUGE

Naša prednostna naloga je bila, da postanejo otroci čim bolj samostojni in bi znali poskrbeti za sebe in svoje zdravje in dobro počutje. Samostojnost predvsem pri oblačenju, obuvanju, zapenjanju zadrg, pri postrežbi hrane. Predvsem pa navajanje na čistočo samega sebe (umivanje rok po uporabi stranišč, pred obroki, samostojnost pri uporabi stranišč, puščanje čistega stranišča za sabo) in igralnice (pospravljanje igrač, občasno čiščenje, brisanje prahu,...).

Na obisk smo povabili študente iz Almamater, ki so nam predstavili poklic medicinske sestre ter nas naučil pravilnega umivanja rok. Otrokom je bila predstavitev všeč in so si zelo zapomnili ter skozi celo leto upoštevali napotke pravilnega umivanja rok. Ob tem smo si tudi uredili zdravniški kotichek, kjer so se otroci prelevili v vloge zdravnikov in pacientov. Prav tako smo si ogledali posnetek ČISTE ROKE ZA ZDRAVE OTROKE.

Kot skrbimo za sebe in svoje telo smo začeli misliti in skrbeti za druge ljudi, okolico in naravo. V prvi vrsti prijazen odnos do prijateljev v skupini in medsebojna pomoč. Zdi se nam, da je to pri mladih zelo pomembno, da se naučijo skrbeti tudi za druge in se jim privzgaja pozitiven in lep odnos do drugih, do sočloveka in naše narave. Preko pogovorov, plakatov in posnetkov smo spoznavali svet in ljudi, ki živijo drugod po svetu in kakšne podnebne spremembe (poplave, potresi, revščina,...) se dogajajo in kaj na njih vse vpliva ter predvsem kako lahko mi doprinesemo k temu (da skrbimo za naravo, ločujemo odpadke, varčujemo z energijo in vodo,...).

Ob dnevu Zemlje smo izdelali plakat o varovanju narave, posadili rože in urejali gredice na igrišču. Torej, če skrbimo za čisto naravo, bomo tudi mi živeli v lepšem okolju in bomo bolj zdravi.





Zap. št. naloge: **4**

Vsebina: medgeneracijsko povezovanje

Metoda dela: **Praktično delo Pogovor** izberite iz šifranta

Zunanji izvajalci: dom starejših občanov DOSOR

Čas trajanja: **tedni (št) 1**

Ciljna skupina: **otroci občani** izberite iz šifranta

Uporabljeno gradivo in didaktični material: navedite

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? da

DRUŽENJE S STAREJŠIMI

Kot odnos s sovrstniki nam je pomemben tudi odnos in sočutje do starejših ljudi. Rade volje smo povabili na obisk in druženje babice in dedke, da so nam kaj novega povedali, naučili in se preprosto z nami samo poigrali. Tako sta nas v prazničnem času v decembru obiskali dve babici enega fantka, obe odlični kuharici. Pomagali sta nam, da smo si pripravili odlične rogljičke z marmelado. Obiskala nas je tudi babica, ki govori madžarski jezik in nas poskušala naučiti nekaj madžarskih besed in pesmico v tem jeziku.

Izvedli smo tudi skupno srečanje s babicami in dedki, odpravili smo se na izlet z vlakom. Večina otrok se še ni peljala z vlakom, zato je za večino bila to prva izkušnja. Odpeljali smo se iz Murske Sobote do Ljutomera, tam smo si ogledali mesto, se zaigrali na igrišču in se posladkali s sladoledom. Tako otroci kot starejši so na izletu zelo uživali. Preko projekta so se v vrtec najavili starejši občani iz Doma starejših DOSOR Radenci. Pripravili so nam različne delavnice v katerih so otroci z njihovo pomočjo ustvarjali in se igrali. Izdelovali so ročne lutke, gubali ladvice iz papirja, vetrnice in se vozili s kolesi in skiroji. Otroci so jih lepo sprejeli, se z njimi pogovarjali, se družili in se cartali. Takšno obliko srečanja bomo ponovili tudi drugo leto.





Zap. št. naloge: **5**

Vsebina: "Varno s soncem"

Metoda dela: **Praktično delo Pogovor Razstava**

Zunanji izvajalci: medicinska sestra

Čas trajanja: **meseci (št) 2**

Ciljna skupina: **otroci starši izberite iz šifranta**

Uporabljeno gradivo in didaktični material: strokovna literatura; gradivo Varno s soncem, revije, plakati

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? ne

ZAŠČITIMO SE PRED SONCEM

S projektom smo želeli otroke in njihove starše spodbuditi k zavedanju o nevarnosti delovanja sončnih žarkov in pravilnemu samozaščitnemu ravnanju pred škodljivimi sončnimi žarki. V sklopu tega smo izvajali različne dejavnosti, ki jih bomo izvajali še v poletnih mesecih. Tako smo se veliko pogovarjali o zdravih in škodljivih vplivih sonca. Iskali informacije v različni literaturi. Iz revij smo izrezovali stvari s čimer se skrijemo in zaščitimo pred soncem in s tem izdelali plakat, ki smo ga izobesili na oglasno desko. Staršem smo razdelili knjižice Varno s soncem – ultravijolično sevanje, kako poskrbimo za svoje zdravje. V knjižici so si lahko prebrali kako nevarno je sončno sevanje in kako se pravilno zaščititi. Prav tako so dobili domačo nalogo, da so skupaj z otroci čez vikend spremljali vreme, to zabeležili v tabele ter označili kako so se zaščitili. Spet smo na obisk povabili medicinsko sestro, ki nam je predstavili pomen zaščite in nam pokazala kako se pravilno namazati s zaščitno kremo. Na igrišču smo iskali senco, opazovali in merili svojo senco. V peskovniku in z vodo smo risali sonce. Izdelali smo senčno uro in kape iz časopisnega papirja. Kot likovno dejavnost smo s tempera barvami risali sončke in jih obesili na razstavo. Vsak otrok si je izdelal osebno knjižico Zaščita pred soncem.



