PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU

POROČILO O IZVEDENIH AKTIVNOSTIH   
ZA KREPITEV ZDRAVJA V ŠOLSKEM LETU 2018/19

Navodilo:

Izpolni vsak tim izvajalk (vzgojiteljica in pomočnica vzgojiteljice)

- ter posreduje koordinatorici programa v svojem vrtcu.

**Naziv** **vrtca:**  **Oš Toneta Pavčka, Vrtec Cepetavček**

Kraj**:**  Mirna Peč

**Enota** **vrtca:** **Cepetavček**

Naslov enote: Postaja 1, 8216 Mirna Peč

**Skupina: Bibe**

**Starost otrok**: 1-2 leti

**Izvajalki:**

* vzgojiteljica: **Maja Pirc**

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  **14.11.2018POP/81** | ne  Če DA vpišite številko potrdila |

* pomočnica vzgojiteljice: **Mateja Krmelj**

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  Če DA vpišite številko potrdila | da  **50** |

**Zap. št. naloge: 1**

**Vsebina:** Gibanje

**Metoda dela: Praktično delo Pogovor Demonstracija**

**Zunanji izvajalci:** Babice in dedki

**Čas trajanja: ure (št) 2**

**Ciljna skupina: otroci starši osebje vrtca**

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** Žoge, obroči, igrala vrtca

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** da

**Gibanje z babicami in dedki**

V vrtec smo povabili babice in dedke. Okoli 8.45 so prišli v igralnico in pričarali nasmeh na obraz našim najmlajšim. Stekli so jim v objem in se pocrkljali. Bibe so starim staršem same pokazale, kako in kaj se igrajo v vrtcu. Sprva smo v jutranjem krogu izvedli našo rutino (peli pesmice, bibarije, pogledali vreme ter se prešteli) nato pa smo spodbudili dedke in babice, da nam povedo, kaj so se igrali oni, ko so bili majhni. Presenetljivo dobro jim je šlo z besedami, glede na to, da so to mlajši otroci in je potrebno govor nekoliko prilagoditi in poenostaviti. Da ne bi ostalo zgolj pri besedah, smo odšli ven in Bibe so se zapletle v igro. Dedki in babice so jih aktivno spodbujali pri igri, jih motivirali in se vključili v njihovo igro. Nekateri so se osredotočili na igrala, spet drugi pa so raje posegli po žogah ali po obročih. Stari starši so vnesli nekaj dodatka k igri preko svojih izkušenj in tako obogatili igro naših malčkov. Konec dneva so bili zadovoljni vsi, tako dedki in babice kot tudi otroci. Vsi skupaj smo se imeli odlično, se spoznali med sabo, spoznali nove igre in ideje shranili v svoj miselni proces.

**Zap. št. naloge: 2**

**Vsebina:** Zdrava prehrana

**Metoda dela: Pogovor Ogled / obisk Praktično delo**

**Zunanji izvajalci:** starše

**Čas trajanja: dni (št) 5**

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

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** Otroci so od doma prinesli izrezke iz revij zdrave hrane (npr. sadje, zelenjava, ipd.), tekoča barva, folija in format

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** da

**Obisk čebelice in priprava zdravega zajtrka**

**Splošno znano je, da se otroci ne prehranjujejo zdravo. V vrtcih je za to sicer poskrbljeno, vendar smo želeli načrtno osvestiti starše in otroke (v skladu z njihovimi razvojnimi značilnostmi) o njihovih prehranjevalnih navadah. Starše sva obvestili, da bomo imeli tedensko tematiko na temo zdravja. Prosili sva jih, naj doma skupaj z otroki v revijah poiščejo zdravo hrano, jo izrežejo, se o njej pogovarjajo, morda okusijo in se seznanijo z novimi okusi ter izrezke prinesejo v vrtec. Presenečeni smo bili, saj so se starši res pozitivno odzvali, otroci pa so samozavestno prinesli izrezke v vrtec. V jutranjem krogu smo se pogovarjali o hrani, vsak otrok je pokazal, kaj je prinesel in izrezek prilepil na plakat. Le-tega smo obesili v igralnici in ga v jutranjem krogu omenjal, opazovali in prepoznavali živila. Konec tedna sem se preoblekla v čebelico in otroke presenetila pred zajtrkom. Prinesla sem jim med, polnozrnat kruh ter sadje (v dogovoru s kuhinjo), oni pa so sodelovali pri pripravi pogrinjkov ter pripravi prostora za zajtrk. V petek smo izdelali čebelice na zanimiv umetniški način. Otrokom sva na karton nanesli tekočo rumeno in črno barvo in ga ovili s prozorno folijo. Ponudili sva jim format in jim prepustili, da sami ustvarijo svojo čebelico z vodenjem prstkov po foliji. Nastale so krasne čebelice, ki smo jih obesili na oglasno desko skupaj z našim plakatom.**

**Zap. št. naloge: 3**

**Vsebina:** Osebna higiena

**Metoda dela: Praktično delo Demonstracija Pogovor**

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

**Čas trajanja: meseci (št) 9**

**Ciljna skupina: otroci osebje vrtca** izberite iz šifranta

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** sličice, voda, milo

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

**Učenje umivanja rok**

**Naše otroke smo želele čimprej navaditi samostojnosti, ki jo bodo v življenju še kako potrebovali. Ko so se otroci dobro uvedli, sva jih začeli spodbujati, da spoznajo, da so za lastno higieno odgovorni tudi sami. Vzgojiteljice smo tam za njih, da jih spodbujamo, opomnimo, pomagamo. Nekega dne smo sedeli smo v jutranjem krogu, ravno po čokoladnem zajtrku. Opazovali smo roke, usta, oblačila…bila so tako umazana. Otroke sva pozvali, da si gremo vsi skupaj umiti roke. Odšli smo v kopalnico. Tam sem jim pokazala sličice in jih obesila nad umivalnike. Sprva si je bilo treba zavihati rokave (to smo trenirali kar nekaj sledečih mesecev), odpreti vodo (nekateri so dosegli pipo, večinoma ne), si podrgniti roke, umiti usta, zapreti vodo in si posušiti roke. Za naše otroke to ni bil preveč enostaven postopek, zato smo vsak dan po obroku strmeli, da so otroci čim bolj samostojno opravljali opravilo in jim pri tem nudili pomoč, ki so jo potrebovali. Učenje umivanja je postopek, ki smo ga začeli v začetku leta, vendar ga nismo nikoli zaključili (označila sem 2 tedna), vendar poteka še danes. Otroci so napredovali – sami odprejo in zaprejo vodo, zavihajo rokave, si umivajo usta (vendar jim pri tem pomagamo), si vzamejo brisačko (spodbujamo jih, da zgolj 1), se obrišejo ter jo vržejo v smeti. Z rezultati trajanja smo zadovoljni vsi – tako vzgojiteljice, otroci in starši.**

**Zap. št. naloge: 4**

**Vsebina:** Spoznavamo naravo:

**Metoda dela: Praktično delo Ogled / obisk Razstava**

**Zunanji izvajalci:**

**Čas trajanja: tedni (št) 1**

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

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** gozdi plodovi, samokolnice

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

**Prišla je jesen! Mi gremo tudi v gozd!**

**Prišla je jesen in s tem nove še nepoznane izkušnje za naše najmlajše. Starše sva prosili, da otroke peljejo v gozd in skupaj poiščejo nekaj plodov jeseni (lahko tudi na vrtu). Starši so se odzvali in v ponedeljek je vsak otrok prinesel vrečko, ki jo je razstavil in pokazal svojim prijateljem. Pogovarjali smo se, kje so nabrali sadeže, zakaj, kdo je nabiral z njimi, kaj so videli v gozdu, ali lahko te sadeže pojemo, pogovor o gibanju ipd. Seveda otroci še niso govorili, vendar so nas razumeli – večinoma so naju gledali, kimali ali odkimavali. Sadeže smo sprva razvrščali, nato jih vozili v manjših samokolnicah, tako kot to počnejo dedki in babice doma. Vsak otrok je poleg svojih sadežev v samokolnico dal še svojo ninico ali dudo ter jo prevažal na terasi ali pa v igralnici. Pozornost in motivacija otrok je bila cel teden zelo visoka, všeč jim je bilo nekaj novega, drugačnega, nov pristop in to, da so sami prinesli material.**

**Naši otroci so v oktobru že hodili. Srečo imamo, da imamo v bližini vrtca gozd, ki je lahko dostopen in primeren tudi za najmlajše. Starše sva obvestilo, da bomo obiskali gozd in naj poskrbijo za ustrezno zaščito proti klopom. Odšli smo v bližnji gozd in še sami spoznavali gozd, tipali in iskali liste, želode, kostanje ipd. Nabrali smo nekaj kostanja, ki smo ga spekli na kostanjevem pikniku.**

**Zap. št. naloge: 5**

**Vsebina:** Gibanje

**Metoda dela: Ogled / obisk Praktično delo** izberite iz šifranta

**Zunanji izvajalci:** Starši, skupaj z bratci in sestricami

**Čas trajanja: ure (št) 3**

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

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** Elementi iz jutranje rutine, igrače, športni rekiziti

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** da

**Zaključek oddelka**

**V začetku maja smo pri Bibah organizirali zaključek oddelka. Odločili smo se, da ga bomo imeli v prostorih vrtca, saj je bilo vreme v tistem času zelo nepredvidljivo. Starše sva obvestili in jim pojasnili namen druženja. Povprašali so, kako je s prehrano in dobro sprejeli idejo, da za zdravo prehrano oziroma prigrizke poskrbijo sami. Okoli 16 ure so v vrtec pridrveli nasmejani otroci skupaj s starši, bratci in sestricami. Med sabo smo se še bolje spoznali, saj je bilo kar nekaj dojenčkov, ki jih še nismo spoznali. Otroci so tako imeli možnost okrepiti nove prijateljske vezi, seveda pa so se najraje igrali s svojimi bližnjimi. Staršem so razkazali igralnico in pokazali igrače, ki so jih najbolj zanimale in zabavale tekom leta. Starši in sorojenci so se vključili v njihovo igro in z zanimanjem opazovali, kako so se otroci vključili v igro. Bibe sva pozvali, da naredimo krog (kot jutranji krog) skupaj s starši. Nastal je ogromen krog in začeli smo s prepevanjem pesmic, bibarij, pozvali smo tudi starše, da nam zapojejo kakšno pesem. Vztrajali smo cca. 15 minut nato pa odšli na teraso, kjer smo prisluhnili otrokovim željam glede rekvizitov in igranja. Odločili so se za tobogan, žoge, poganjavčke ter kocke. Vsi skupaj smo se vključili v igro, se zabavali, smejali in skupaj preživeli sproščeno popoldne.**

**Zap. št. naloge: 6**

**Vsebina:** izberite iz šifranta

**Metoda dela:** izberite iz šifrantaizberite iz šifrantaizberite iz šifranta

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

**Čas trajanja:** izberite iz šifrantaVpišite število

**Ciljna skupina:** izberite iz šifrantaizberite iz šifrantaizberite iz šifranta

**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:** izberite iz šifrantaizberite iz šifrantaizberite iz šifranta

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

**Čas trajanja:** izberite iz šifrantaVpišite število

**Ciljna skupina:** izberite iz šifrantaizberite iz šifrantaizberite iz šifranta

**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:** izberite iz šifrantaizberite iz šifrantaizberite iz šifranta

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

**Čas trajanja:** izberite iz šifrantaVpišite število

**Ciljna skupina:** izberite iz šifrantaizberite iz šifrantaizberite iz šifranta

**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:** izberite iz šifrantaizberite iz šifrantaizberite iz šifranta

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

**Čas trajanja:** izberite iz šifrantaVpišite število

**Ciljna skupina:** izberite iz šifrantaizberite iz šifrantaizberite iz šifranta

**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:** izberite iz šifrantaizberite iz šifrantaizberite iz šifranta

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

**Čas trajanja:** izberite iz šifrantaVpišite število

**Ciljna skupina:** izberite iz šifrantaizberite iz šifrantaizberite iz šifranta

**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).