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:**  **Osnovna šola Toneta Pavčka, Vrtec Cepetavček**

Kraj**:**  Mirna Peč

**Enota** **vrtca:** **Vrtec Cepetavček**

Naslov enote: Postaja 1, 8216 Mirna Peč

**Skupina: Bobenčki**

**Starost otrok**: 2-3 leta

**Izvajalki:**

* vzgojiteljica: **Karmen Praznik**

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 | ne  Če DA vpišite številko potrdila |

* pomočnica vzgojiteljice: **Alenka Lužar**

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 | ne  Če DA vpišite številko potrdila |

**Zap. št. naloge: 1**

**Vsebina:** Zdrava prehrana

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

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

**Čas trajanja: meseci (št) 1**

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

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** navedite

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** da

**Živimo zdravo z naravo**

**Veliko smo se pogovarjali o zdravi prehrani in kaj lahko mi naredimo za to. Naredili smo plakat o zdravi prehrani. Iskali smo fotografije o zdravi prehrani. Skupaj smo spoznavali sadje in zelenjavo ga poimenovali, prepoznavali, okušali. Pripravili smo si jabolčne zavitke, kamor nismo dodali nič sladkorja in ugotavljali, da je bil vseeno zelo okusen. Vsako jutro smo telovadili in s tem poskušali pozitivno in koristno vplivati na naše zdravje. Z otroki smo se odločili, da bomo tudi sami pridelovali zelenjavo in jo poslušali. Otroci so od doma prinašali sadike. Najprej smo si jih dobro ogledali spoznavali smo jih s povečevalnimi stekli in mikroskopom. Nato pa je sladilo sajenje v gredo. Z otroki smo si pripravili solato iz kumar, ki so zrasle na našem vrtu.**

**Zap. št. naloge: 2**

**Vsebina:** Gibanje

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

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

**Čas trajanja: meseci (št) 10**

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

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** navedite

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** da

**Dan začnimo zdravo**

**Z otroki smo vsak dan celo leto začeli z gibanjem. Najprej smo se o pomenu gibanja pogovarjali potem pa smo preko celotnega leta skrbeli za naše zdravje z gibanjem. Jutranjo telovadbo smo izvajali zunaj, v gozdu, na travniku, v telovadnici in avli vrtca, ko je bilo slabo vreme. Za telovadbo smo uporabljali različne rekvizite (obroče, krpe, palice, naravni material iz gozda, …). Z otroki smo veliko bivali zunaj in se ven odpravili tudi, ko je deževalo. Otroke sva spodbujali k najrazličnejšemu gibanju. Veliko smo hodili, premagovali težje dostopen teren v gozdu, se vzpenjali v strm hrib in dolino. Kar nekaj otrok je imelo težave s premagovanjem ovir v gozdu z vpenjanjem in spuščanjem po hribu in ker smo veliko izkušenj otrokom omogočali preko celotnega leta se je ob koncu leta pokazal zelo velik napredek. Celotna skupina je pridobila tudi na kondiciji in napredovala na vseh gibalnih področjih.**

**Zap. št. naloge: 3**

**Vsebina:** Zdrava prehrana

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

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

**Čas trajanja: dni (št) 1**

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

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** navedite

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

**Priprava sladoleda**

**Na vrtčevskem igrišču imamo posajen ribez in maline. Ker so zelo dobro obrodila oba plodova smo se z otroki odločili, da si bomo iz njih pripravili sladoled. Otroci so obirali sadne grmičke in nabrali dovolj sadja za pripravo sladoleda. Sadje smo skupaj prebrali umili. Otroci so pomagali pri pasiranju sadja. Sadju smo nato dodali sladko smetano in v mešalniku za sladoled izdelali sadni sladoled, ki mu nismo dodali nič sladkorja in smo se ob tem tudi pogovarjali o zdravi prehrani in o tem, da je sladoled tudi brez dodanega sladkorja lahko dobre, saj je otrokom dobro teknil.**

**Zap. št. naloge: 4**

**Vsebina:** Narava in varovanje okolja

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

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

**Čas trajanja: dni (št) 3**

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

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** navedite

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** da

**Čistilna akcija**

**Z otroki smo se veliko pogovarjali o tem kako lahko prispevamo k boljšemu in čistejšemu okolju. Na sprehodih smo pobirali odpadke in se pogovarjali o ravnanju v naravi. Sodelovali smo v čistilni akciji našega vrtčevskega igrišča, kjer smo s kupnimi močmi pripomogli k urejenmu bolj čistemu igrišču. Otroci so od doma prinesli različno orodje (grablje, metle, lopatke,…) in skupaj smo se lotili čiščenja igrišča. Otroci so pograbili igrišče, odvažali plevel na kompostnik, čistili igrala z vodo in krpicami. Bilo jih je lepo opazovati s kakšno energijo so pristopili k delu in vsi so vedeli zakaj.**

**Zap. št. naloge: 5**

**Vsebina:** Narava in varovanje okolja

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

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

**Čas trajanja: dni (št) 4**

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

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** navedite

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

**Gregorjevo**

**Z otroki smo se pogovarjali o gregorjevem in hkrati o ohranjanju električne energije in simboličnemu spustu gregorčkov po reki, ki simbolizira pojav daljšega dne in s tem tudi zmanjšanje porabe električne energije. Pogovarjali smo se iz česa bi izdelali gregorčke in se skupaj odločili, da bomo material poiskali v naravi. Vse skupaj smo povezali tudi z gibanjem. Šli smo na daljši sprehod po gozdu in skupaj nabirali naravni material, ki bi ga lahko uporabili za izdelavo gregorčkov, nabrali smo veliko naravnega materiala. Otroci so ponosno nosili košare proti vrtcu. Sledila je izdelva gregorčkov. Otroci so na veje in lubje lepili naravni material in nastali so res lepi gregorčki, ki smo jim dodali tudi porisana jadra iz pak papirja. Do reke kamor smo nesli gregorčke na spust je vodila zelo dolga pot, zato smo opravili res daljši pohod in ponosno spustili gregorčke v reko.**

**Zap. št. naloge: 6**

**Vsebina:** Zdrav način življenja

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

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

**Čas trajanja: meseci (št)** Vpišite 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).