

PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU

POROČILO O IZVEDENIH AKTIVNOSTIH

ZA KREPITEV ZDRAVJA V ŠOLSLEM LETU 2019/2020

Navodilo:

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

Naziv vrtca: Vrtec Ljutomer

Kraj: Ljutomer

Enota vrtca: Fulneška 5

Naslov enote: Fulneška 5

Skupina: Balončki

Starost otrok: 2-3

Izvajalca:

- vzgojitelj:

Urban Rudolf

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 vzgojitelja:

Silvana Štumpf

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:	Zdrava prehrana
Metoda dela:	Pogovor Uporaba avdiovizualnih sredstev Praktično delo
Zunanji izvajalci:	navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
Čas trajanja:	meseci (št) 1
Ciljna skupina:	otroci izberite iz šifranta izberite iz šifranta
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	Plastično sadje in zelenjava, dejansko sadje in zelenjava, diaproyektor.
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

Zdrava hrana

S to temo smo se ukvarjali ves mesec, bila je središče našega mesečnega sklopa. Otrok spozna določeno sadje in zelenjavo, okuša sadje in zelenjavo ter spozna različne okuse in se navaja na pitje vode. Skupaj se pogovarjamo o zdravi prehrani ter o pomenu ohranjanja zdravja. Otrok razvršča sadje in zelenjavo po barvi, jih prepozna in iz posameznih delov sestavi celoto. Igra vlog v kuhinji, kuharica oz. kuhar. V tednu slovenske hrane (od 11.11.2019 do 15.11.2019) izvajanje dejavnosti povezane s to temo. Pogovor o prehrani, ki je značilna za naše okolje in o hrani, ki je značilna za naš tradicionalni slovenski zajtrk. Obeležili smo tradicionalni slovenski zajtrk. Navajanje na kulturno prehranjevanje (zajtrk, malica, kosilo). Navajanje na samostojnost pri hranjenju in pitju (čaj, voda, sok). Glede na starost otrok, so dejavnosti morale biti precej prilagojene. Vendar so se otroci izkazali pri spoznavanju in poimenovanju določenega sadja in zelenjave. K temi smo pristopili tudi prek didaktičnih iger, kjer so otroci s pomočjo velike šest stranske kocke določali katero plastično sadje ali zelenjavo bodo vzeli s pladnja in kako se imenuje. Preko diaproyektorja smo spoznavali kako izgledajo rastline, ki nam dajo sadje ali zelenjavo, ne samo nastali produkt. V krogu na preprogi ter pri mizi smo večkrat spoznavali pravo sadje in zelenjavo ter ga okušali in se pogovarjali kaj nam je všeč in kaj ne, ter kako zdrava hrana je to, da jo vsak dan lahko zasledimo tudi v našem kosilu.

- Zap. št. naloge:** **2**
- Vsebina:** Narava in varovanje okolja
- Metoda dela:** **Praktično delo Demonstracija Predavanje / razlaga**
- Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
- Čas trajanja:** **meseci (št) 1**
- Ciljna skupina:** **otroci** izberite iz šifranta izberite iz šifranta
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** Dva različno obarvana koša za ločevanje, različni odpadki.
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

EKO balončki

Tudi s to temo smo se ukvarjali ves mesec, bila je osrednji del mesečnega sklopa naše skupine. Prakticirali smo koristno uporabo odpadkov, saj smo kar nekaj igrač izdelali iz odpadnega materiala in so postale zelo priljubljene. Pogovor o zbiranju odpadkov in kam gredo, ko jih odvržemo v koš. Kam smetarji peljejo odpadke in kaj se zgodi z njimi. Vsakodnevno opozarjanje na varčevanje z vodo in papirnatimi brisačami. Gibalne dejavnosti v povezavi z EKO vsebinami. Razvrščanje odpadkov, prenašanje teh v designirane koše, predhoden pogovor in obrazložitev (papir, plastika). Opazovanje spreminjanja narave ob vsakodnevnih sprehodih v okolici vrtca. Posebej vzet čas, da se je otrok bil zmožen povezati z naravo in uživati v njej. Raziskovanje različnih odpadkov – kaj so in kakšne so njihove lastnosti. Ker so otroci še precej majhni je delo ponovno moralo biti previdno sestavljeno, da jih ni odvrnilo ali se jim zdelo prezahtevno. Potekalo je več pogovorov o konceptu ločevanja. Ločevanje odpadkov smo razdelili na plastiko in papir in dva različno obarvana koša dali na različna dela igralnice. Med njima sva namestila različne odpadke iz plastike in papirja ter ob pričetku otrokom prek demonstracije in razlage pomagala do pravilnega ločevanja. Kljub zahtevni nalogi so otroci rade volje sodelovali in radovedno raziskovali različne odpadke.

Zap. št. naloge:	3
Vsebina:	Gibanje
Metoda dela:	Praktično delo Demonstracija Pogovor
Zunanji izvajalci:	navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
Čas trajanja:	tedni (št) 1
Ciljna skupina:	otroci izberite iz šifranta izberite iz šifranta
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	Različni pripomočki za gibalne aktivnosti (obroči, tuneli, plezala, ...).
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

V mesecu februarju smo v sklopu mesečnega načrta en teden posvetili gibanju še v večji meri kot sicer. V njem smo vsakodnevno izvajali raznolike gibalne dejavnosti, kakor tudi obiskali igrala ali šli na sprehod, če je čas dopuščal. Znotraj vrtca smo se posvetili vsem pripomočkom, ki so nam na razpolago. Uporabljali smo plastični tobogan, velik tobogan z bazenom kroglic, obroče, lesene stopnice, tunele, železna plezala, velike in majhne poganjalčke, male plastične in plišaste žogice, ipd. Otroci so se plazili, plezali, tekali, hodili, skakali, itd. Torej smo že znotraj vrtca izvedli praktično vse naravne oblike gibanja. Ob bivanju na prostem smo izkoristili vse kar smo lahko, glede na našo starost. Obiskali smo tako velika kot majhna igrala, ter hodili na strukturirane sprehode (vaja hoje v dvojicah, držanje za roke, koloni), kakor tudi na proste sprehode, kjer smo se sprehajali, tekali in skakali po mili volji. V to smo zajeli tudi tekalne igre, kjer so se otroci na najin znak pognali v tek. Na drugi strani so se ustavili in se ob najini pomoči postavili v vrsto (kar še jim je do neke mere tuj pojem, vendar so na dobri poti). Zatem so ponovno tekli v drugo smer, kjer jih je pričakal eden izmed naju. Ob vsem tem smo si vzeli toliko časa, da smo izpostavili pomembnost zadostnega gibanja na otrokom primeren način.

- Zap. št. naloge:** **4**
- Vsebina:** Osebna higiena
- Metoda dela:** **Demonstracija Pogovor Praktično delo**
- Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
- Čas trajanja:** **meseci (št) 3**
- Ciljna skupina:** **otroci** izberite iz šifranta izberite iz šifranta
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** Pravi in nepravi umivalniki, milo, objekti na vrtčevskem igrišču.
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

Zmorem sam

Ta aktivnost je bila dolgotrajna in šla z roko v roki z eno izmed drugih omenjenih aktivnosti, in sicer 'EKO balončki'. V mesecu njene izvedbe smo zato tematiko osebne higiene potisnili na naslednjo raven, dejansko pa smo jo v karseda veliki meri prakticirali že od začetka šolskega leta. Pri omenjenem ločevanju odpadkov smo izpostavili tudi, da so umazani in jih ne dajemo v usta, vedno v posebej označene koše. Ob varčevanju z vodo smo poudarjali pomen pravilnega umivanja rok (uporaba mila, vsak uporabi svojo papirnato brisačko in podobno). Ob opazovanju narave in bivanju v njej smo omenili zakaj površin ne ližemo ali dajemo v usta kakršnihkoli predmetov, ki jih v njej najdemo. Izpostavili smo, da vedno in res vedno umijemo roke, ko pridemo nazaj v vrtec. Ne zato, ker bi voda lepo tekla in špricala, temveč da svoje roke očistimo vsega umazanega. Preden jih umijemo se ne dotikamo obraza. Umivanje po vseh obrokih je dobilo več naše pozornosti, tako v smislu pogovarjanja in razlage, kakor tudi nadzоровanja samega umivanja. Potekalo je na način, da je vsak otrok v čim večji meri sam umil roke tako kot je treba. Ob morebitnih težavah sva jim seveda nudila pomoč in demonstracijo. Tudi opravljanje potreb smo vzeli pod drobnogled. Tistim, ki že vedo uporabljati školjko, sva pomagala in se z njimi pogovarjala o pravilni uporabi le te. Česa se dotika in česa ne, kako se pravilno sedi na njej in kaj se naredi po opravljeni potrebi.

Zap. št. naloge: **5**

Vsebina: Zdrav način življenja

Metoda dela: **Pogovor** **Praktično delo** **Uporaba avdiovizulanih sredstev**

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

Čas trajanja: **meseci (št)** **1**

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

Uporabljeno gradivo in didaktični material: Različne knjige in slikanice, diaprijektor, notesnik, plastična hrana.

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? ne

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

Kot omenjeno, smo v mesecu februarju v sklopu mesečnega načrta en teden posvetili gibanju še v večji meri kot sicer. Tako smo v njem vsakodnevno izvajali raznolike gibalne dejavnosti. Po tem tednu intenzivnejših gibalnih aktivnosti smo se usmerili v njihovo vsestranskost. Tudi skozi teden aktivnosti smo na kratko povedali o koristnosti gibanja, vendar je takrat v ospredju bilo le to. Zatem smo preostanek meseca lahko posvetili pogovarjanju o zdravem načinu življenja, katerega sva povezala tako z gibanjem kot tudi z zdravo prehrano. Gibalne aktivnosti so naprej potekale po normalnem ritmu, teme zdravega načina življenja pa smo se lotili preko različnega gradiva ter načinov. Ogledovali smo si knjige, ki so prikazovale aktivnosti zunaj, si ogledovali slikanice o različnih vrstah sadja ter ob vsakem obroku izpostavili, za kako zdravo hrano gre. Glede na starost otrok sva se usmerila predvsem v to, da bi vsak posameznik v karseda veliki meri usvojil sam pojem 'zdravo' oz. 'zdrav način življenja'. Pri tej starosti je že samo to predstavljalo precejšen zalogaj, vendar so se otroci po mojem upanju izkazali za vedoželjne in zainteresirane. Tako jih je velika večina te pojme resnično usvojila in tako se zavedajo njihovega pomena – temelji za naprej. Posamezniki, ki so ob razumevanju naleteli na ovire, so bili in še bodo deležni večje mere pozornosti na tem področju.

Spopadanje s CORONA virusom

Pred uvedeno karanteno me je zajela neke vrste negotovost. Sprva je izgledalo, da je samo napihovanje, vendar se je kmalu izkazalo, da gre za resno stvar. Hitro me je začelo skrbeti za zdravje otrok, saj je v vrtčevski skupini še toliko težje zaježiti kakršnekoli bacile oz. prenos bolezni, virusov, itd. Zadnji dan pred zaprtjem vrtcev je v skupini bilo samo nekaj otrok, s katerimi smo veliko časa skušali preživeti na svežem zraku, na igrišču. Na koncu smo razkužili igrače po igralnicah.

V prvem tednu karantene so nam bila dana navodila za delo od doma, kar je trajalo en teden. V njem smo od doma uredili vso potrebno dokumentacijo in se usmerili v prihodnje delo z otroci. Med drugim je vsak tandem na vrtčevsko stran oddal članek, ki je staršem naših otrok dal dodatne ideje za prijetnejše in kvalitetnejše preživljanje časa doma. Sedaj, ko se karantena bliža koncu, že več dni razmišljam o prostorski in kadrovski problematiki. Zaenkrat nam je bilo povedano (ne dokončno potrjeno), da bo v starostni skupini 1-3 v igralnici lahko naenkrat največ 8 otrok. S tem se strinjam, pomembno se je poslužiti vseh previdnostnih ukrepov glede na situacijo. Vendar to skoraj razpolovi nekatere zdajšnje skupine in ne vidim od kje bomo vzeli dodatne prostore in dodaten kader za varno in pravilno izvajanje vzgojnega procesa. Ne strinjam pa se, da bi se standard števila otrok v skupini dvignil, saj so s tem otroci takoj veliko bolj izpostavljeni, kakor tudi strokovni delavci. S koncem karantene na vidiku se ukvarjam tudi z idejami prvega vsebinskega sklopa ob naši skupni vrnitvi.