

PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU

POROČILO O IZVEDENIH AKTIVNOSTIH

ZA KREPITEV ZDRAVJA V ŠOLSLEM LETU 2019/2020

Navodilo:

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

Naziv vrtca: Vrtec Ljutomer

Kraj: Ljutomer

Enota vrtca: Vrtec Ljutomer

Naslov enote: Fulneška ulica 5

Skupina: Bibe

Starost otrok: 1-2 leti

Izvajalki:

- vzgojiteljica: **Sinja Kosi**

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

izberite da ali ne izberite da ali ne

ne

ne

- pomočnica vzgojiteljice: **Jožica Svatina in Simona Štampar**

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 Ogled / obisk Demonstracija
Zunanji izvajalci:	starši otrok in kuharice
Čas trajanja:	10 mesecev <u>Vpišite število</u>
Ciljna skupina:	otroci starši osebje vrtca
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	sadje, krožnik, slinčki
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

SADNI ROJSTNI DNEVI

Opišite aktivnost (cca 200 besed).

Rojstne dneve otrok v našem vrtcu praznujemo tako, da se posladkamo s sadjem. Na prvem roditeljskem sestanku smo o tem obvestili starše in jih prosili, da glede starosti otrok, prinesejo malo količino sadja. Nekaj staršev je prineslo na dogovorjen dan v vrtec že pripravljeno sadje (oprano, olupljeno in narezano). Nekateri starši so sadje okrasili še z jesenskim listjem, na katerega so narisali oči, nos in usta (obraz). Po zajtrku smo tisti dan pripravili stole, okrasili mizo, pripravili torto iz kartona in papirja in otrokom zavezali slinčke okrog vratu. Slavljenju smo posvetili posebno veliko pozornosti. Na prste smo prešteli, koliko je slavljenec star (eno ali dve leti) in mu nato zapeli pesmico za rojstni dan. Otroke smo spodbujale, da so zraven ploskali ali pa se zibali. Ogledali smo si narezan in cel sadež, ter ga poimenovali. Vzgojiteljice smo čestitale slavljenju in mu predale darilo – plištasto bibo iz več delov. Razdelile smo lončke z nesladkanim čajem in narezano sadje na velikem krožniku. Otrokom smo ponudile sadje iz velikega krožnika, katerega so si sami vzeli in ga položili na svoj majhen krožnik. Pri tem smo jih spodbujale, da so okušali različno sadje. Po sladkanju smo še ob petju in glasbi rajali.

Zap. št. naloge:	2
Vsebina:	Gibanje
Metoda dela:	Pogovor Predavanje / razlaga Demonstracija
Zunanji izvajalci:	Fit gibanje
Čas trajanja:	12 mesecev <u>Vpišite število</u>
Ciljna skupina:	otroci osebje vrtca izberite iz šifranta
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	športni rekviziti
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

Vadbene ure in vsakodnevno gibanje

Otrok svet v najzgodnejšem obdobju zaznava preko gibanja. Igra otroku pomaga premagati oviro, ki je zanj brez igre nepremostljiva, omogoča mu različne realizacije istih problemov, zagotavlja motivacijo za delo in je zato v organiziranih oblikah vadbenih dejavnosti pogrešljiva. Otrokom smo v skupini naredile gibanje takšno, da so se ob tem veliko smejali, ter občutili radost in veselje. Z usmerjeno igro smo otrokom pomagale k razvoju gibalnih sposobnosti, zavedanju lastnega telesa in doživljanja ugodja v gibanju, ter pridobivanju zaupanja v svoje gibalne sposobnosti. Velikokrat smo izkoristili tobogan v igralnici, preko katerega so otroci utrjevali hojo po stopnicah navzgor, ter sčasoma izgubljali strah pred spustom po kratkem toboganu. Tedensko smo izvajali vadbene ure, ter pri tem menjavali različne športne rekvizite (žoge, obroči, kolebnice, padalo, baloni, penasti črvi...). Telovadili smo ob glasbi ali pa se lovili (otroci so tekali za vzgojiteljico). Pri dejavnostih smo otroke zmeraj spodbujale. Vsakodnevno pa smo se razgibali tudi na terasi (ob lepem vremenu) ali v garderobi (ob slabem vremenu). Skrbeli smo tudi za zadosten vnos tekočine (nesladkani čaj ali voda) in prezračevali igralnico po potrebi (včasih večkrat na dan).

Zap. št. naloge:	3
Vsebina:	Osebna higiena
Metoda dela:	Pogovor Demonstracija izberite iz šifranta
Zunanji izvajalci:	starši
Čas trajanja:	12 mesecev <u>Vpišite število</u>
Ciljna skupina:	otroci starši osebje vrtca
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	umivalnik, pipa, papirnate brisače, koš
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

Umivanje rok

Povezava med slabo higieno rok in številom okužb, tudi povezanih z zdravstveno oskrbo, je poznana in podprta s številnimi raziskavami. Številne raziskave kažejo, da lahko z rednim in pravilnim umivanjem rok preprečimo marsikatero okužbo. Majhni otroci si ne znajo sami pravilno umiti rok, zato jim vzgojitelji pri tem pomagamo ter jih nadzorujemo. Z umivanjem rok zmanjšamo prisotnost mikrobov na rokah in posledično možnost, da jih otroci vnesejo v telo, npr. v usta, na sluznice, v ranice na koži ipd. Vzgojitelji smo zgled otroku pri umivanju rok. Otroke navajamo na vsakodnevno higieno – umivanje rok. Preden gremo iz ene dejavnosti k drugi ali imamo zajtrk, malico in kosilo, otroke napotimo k umivalniku in jim tam stisnemo na roke tekoče milo, odpremo pipo, jim drgnemo roke, ter jih obrišemo. Otroci so pri tem vedno bolj samostojni, saj si že sami odpirajo pipo, dajo roke pod pipo, drgnejo roke, zaprejo pipo, gredo do papirnatih brisač, katere trgajo (in včasih tudi sami odtrgajo), ter po brisanju odložijo papirnatu brisačo v koš. Pri tem vsem, jim vzgojiteljice vsako stvar razlagamo, demonstriramo in jim nudimo pomoč pri tem, ko močno drgnejo roke.

Zap. št. naloge:	4
Vsebina:	Narava in varovanje okolja/ COVID 19
Metoda dela:	Praktično delo Predavanje / razlaga Demonstracija
Zunanji izvajalci:	starši
Čas trajanja:	30 minut <u>Vpišite število</u>
Ciljna skupina:	otroci osebje vrtca starši
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	krožnik, voda, mleti poper
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

Magični trik s poprom

Z otroki naredimo eksperiment, s katerim jim približamo in pojasnimo, zakaj si je treba umivati roke. Z otrokom pripravimo manjšo posodico ali krožnik in jo napolnimo z vodo, ter vanjo natresemo nekaj mletega popra. Skupaj si ogledujemo, da poper na vodi miruje. S prstom se otrok dotakne vode in ugotovi, da se ne zgodi nič posebnega. Nato otrok prst namoči v detergent in nato v vodo, ter opazuje.... Plavajoči poper v trenutku "zbeži" na rob posode. Ko vodi dodamo detergent se površinska napetost vode zniža. Ko se to zgodi, se želi voda na površini razporediti, zato se širi navzven. S sabo na rob posode odnese tudi na površini plavajoči poper in pričara navidezno magičen efekt. V tem času se mi zdi še to posebej pomembno, da otroke navadimo na temeljito umivanje rok, z njimi se pogovarjamo in jim približamo, zakaj je treba roke umivati večkrat na dan (pred jedjo, po obisku stranišča, ob prihodu od zunaj). Na spletni strani vrtca in na oglasnih deskah preko fotografij eksperimenta in z drugimi članki o pomembnosti umivanja rok, tudi starše seznanjamo, kaj lahko naredimo, da zmanjšamo tveganje bolezni.

Zap. št. naloge:	5
Vsebina:	Zdrav način življenja/COVID 19
Metoda dela:	Praktično delo Pogovor izberite iz šifranta
Zunanji izvajalci:	starši
Čas trajanja:	10 meseci (št) <u>Vpišite število</u>
Ciljna skupina:	otroci osebje vrtca starši
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	zdrava prehrana, vodo, ležalniki, igra na prostem
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

Naredimo nekaj za svoje zdravje

Zdravje je za človeka posebna vrednota, zato se ga otrok mora že kmalu začeti zavedati, ga ljubiti, spoštovati in čuvati. Za svoje zdravje lahko naredimo marsikaj sami. Kot odrasli pa moramo otroke vzgajati, da je zelo pomembno, da se gibljejo na svežem zraku (tam, kjer je čim manj ostalih ljudi), da popijejo zadostno količino tekočine (najboljše vode), da jedo raznoliko hrano (sadje, zelenjava), da imajo zadostno količino počitka (dnevne in nočne). Za lastno zdravje skrbimo tudi z osebno higieno (posebej v tem času - nalezljive bolezni), ter tako, da preprečujemo poškodbe. Nečiste roke predstavljajo največji dejavnik tveganja za okužbe. Umivanje rok zmanjšuje število mikroorganizmov, vendar jih nikoli povsem ne odstrani. Da preprečimo okužbe in zastrupitve je zlasti pomembno, da so roke čiste, kadar se z njimi posredno ali neposredno dotikamo sluznic (npr. ob prehranjevanju, žvižganju na prste, brisanju oči) ali poškodovane kože. Roke moramo torej umivati pred vsakim čistim in po vsakem umazanem opravilu. Za temeljito umivanje rok potrebujemo vodo (toplo, čisto, tekočo), milo: najboljše tekoče (zaradi odsotnosti mikrobov) in brisače (čiste suhe ali papirnate).