



PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU

## POROČILO O IZVEDENIH AKTIVNOSTIH

ZA KREPITEV ZDRAVJA V ŠOLSLEM LETU 2017/2018

### Navodilo:

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

**Naziv vrtca:** Vrtec Tržič  
**Kraj:** Tržič  
**Enota vrtca:** Palček  
**Naslov enote:** Cesta Ste Marie aux Mines 28  
**Skupina:** Oblački  
**Starost otrok:** 2—4

### Izvajalki:

- vzgojiteljica:

**Monika Celar**

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 vzgojiteljice:

**Lea Kosmač (nosilka dejavnosti)**

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

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>1</b>
<b>Vsebina:</b>	Zdrava prehrana
<b>Metoda dela:</b>	Pogovor, praktično delo (izdelava prehranske piramide)
<b>Zunanji izvajalci:</b>	navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
<b>Čas trajanja:</b>	čez cel mesec
<b>Ciljna skupina:</b>	Otroci, starši
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	Reklame, ogled prehranske piramide na spletu in v knjigi
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	ne

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

V tem starostnem obdobju se pri veliko otrocih pojavi odklanjanje zdrave prehrane (predvsem zelenjave), zato sva se odločili, da otrokom približava pomen uravnotežene prehrane in jih navdušiva za bolj raznoliko in kakovostno prehranjevanje. Celoten proces so lahko spremljali tudi starši, saj sva jih dnevno obveščali o našem delu in smo razne plakate obešali tudi v garderobo. Z otroki smo se pogovarjali o pomenu zdrave in uravnotežene prehrane za naše zdravo in kvalitetno življenje. Na to temo smo raziskovali po spletu in knjigah, ki smo jih našli v vrtčevski knjižnici. Nato smo v reklamah poiskali slike različne hrane, vse od zelenjave, jogurtov, sladkarij, sokov, mesa... jo izrezali, nato pa sestavili prehransko piramido. Ob tem smo se pogovorili o tem, zakaj so določena hranila potrebna v večjem obsegu ter zakaj moramo določenih pojesti manj. Prehransko piramido smo obesili v kotiček dom in smo se o njej na kratko pogovarjali ob vsakem obroku, tako da je večina otrok popolnoma osvojila znanje o uravnoteženi prehrani. Meniva, da so otroci že pred dejavnostjo vedeli, katera živila so bolj in katera manj zdrava, niso pa imeli predstave o tem, koliko moramo česa pojesti. Opazili sva da je po dejavnosti več otrok pričelo jesti solato in zelenjavne juhe. Za rojstne dneve so se nekateri starši pričeli raje odločati za sadje namesto sladkarij.

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>2</b>
<b>Vsebina:</b>	Umivanje rok
<b>Metoda dela:</b>	Praktično delo, pogovor, demonstracija
<b>Zunanji izvajalci:</b>	navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
<b>Čas trajanja:</b>	čez cel mesec
<b>Ciljna skupina:</b>	otroci
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	Tempera barva, milo
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	da

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

Projekt sva si zastavili z namenom, da mogoče preprečiva kakšno bolezen v prihajajoči jeseni in zimi. Z otroki smo se pogovarjali o bacilih. S praktičnih prikazom potovanja bacilov sva otrokom prikazali, da so bacili povsod in kako pomembno je pravilno umivanje rok. Na roke sva si stisnili tempera barvo in se dotikali kljuk, stolov, miz, druga druge...Nato so to preizkusili še otroci, barva na rokah pa nam je nato služila tudi pri tem, da smo roke res temeljito umili. Otrokom sva večkrat na dan prikazali postopek umivanja rok (suh in moker prikaz). Opazili sva nekaj otrok, kako so si že takoj začeli skrbno in natančno umivati roke. Drugi so potrebovali več spodbude in ponovnega prikaza. Roke smo umivali pred in po vsakem obroku, po prihodu z igrišča, telovadnice, predvsem pa sva otroke morali pogosto spremljati in opominjati na umivanje rok po prihodu iz stranišča. Na to temo smo si ogledali tudi film Čiste roke za zdrave otroke, ki ga je koordinatorka programa pripravila v okviru dneva zdravja za vse otroke. Po ogledu filma in umivanju rok smo imeli še posebna sadna nabodala, ki smo jih vzgojiteljice predhodno pripravile.

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>3</b>
<b>Vsebina:</b>	Gibanje
<b>Metoda dela:</b>	Športne dejavnosti, pohodi
<b>Zunanji izvajalci:</b>	navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
<b>Čas trajanja:</b>	3 ure
<b>Ciljna skupina:</b>	otroci, vzgojitelji
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	Plakati z gibalnimi nalogami
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	ne

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

Gibanje ima velik pomen za ohranjanje našega zdravja ter zdrave telesne teže, še posebej pa je priporočljivo gibanje na prostem. Ker v zimskih dneh zaradi nizkih temperatur nismo pogosto zunaj, sva s sodelavko organizirali orientacijski pohod za vse starejše oddelke vrtca. Tako sva spodbudili še ostale sodelavke k bivanju na prostem, otrokom pa sva omogočili gibanje na zanimiv, nevsakdanji način, ki jim je bil velika motivacija pri reševanju gibalnih nalog. Pripravili sva 12 postaj, ki so imele prilagojene gibalne naloge glede na starost (pohoda so se udeležili oddelki 2–4, 3–5, 4–6 let) oz. fizične sposobnosti posameznih otrok. Razporedili sva jih na različna mesta, s približno enakimi razmaki, tako da sva oblikovali daljšo, krožno pot. Otroci so tako dopoldne preživeli ob pohodu, ki so ga spremljale gibalne naloge (poskoki, različna gibanja živali, počepi, naravne oblike gibanje, skupinske igre), posebno motivacijsko vlogo pa je imelo tudi iskanje puščic in plakatov z navodili.

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>4</b>
<b>Vsebina:</b>	Zdrava prehrana
<b>Metoda dela:</b>	Izdelovanje smutijev in sokov
<b>Zunanji izvajalci:</b>	Kuharica
<b>Čas trajanja:</b>	2 uri
<b>Ciljna skupina:</b>	otroci
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	Sadje, zelenjava, sokovnik, mešalnik
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	ne

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

Otroci so nama velikokrat omenili, da doma pijejo smutije, zato smo se odločili za izdelavo smutijev in sokov tudi v skupini. Predvsem sva jim želele ponuditi zelenjavne sokove, ki jih otroci sicer niso vajeni. S pomočjo prehranske piramide smo izbrali ustrezne sestavine, otroci pa so nato pripravili plakate z receptom za posamezen smuti ali sok. Nadeli smo jim posebna imena, ki so jih izbrali otroci in so opisovala sestavine, ki se nahajajo v posameznem soku ali smutiju (npr. zelenjavček). V okviru te dejavnosti smo izdelali zeleni sok, rdeči sok in dva smutija. Otroci so sami narezali zelenjavo in sadje (večina otrok je pri rezanju spretnih), pomagali so pri pripravi. Predvidevali sva, da jim bodo sokovi všeč glede na to, koliko truda so vložili v samo pripravo. Vendar, sploh nad zelenjavnimi, niso bili navdušeni, večina ni naredila niti požirka. Spodbudili sva jih, da so izdelke vsaj poizkusili. Dve deklici pa sta popili cela lončka zelenih napitkov, saj sta, kot sta omenili, njihovega okusa že navajeni, ker jih tudi doma pogosto izdelujejo.

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>5</b>
<b>Vsebina:</b>	Gibanje
<b>Metoda dela:</b>	športne dejavnosti
<b>Zunanji izvajalci:</b>	navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
<b>Čas trajanja:</b>	1 dopoldne
<b>Ciljna skupina:</b>	otroci
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	Športni rekviziti
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	ne

#### **Podelitev priznanj Mali Sonček ob gibalnem dopoldnevu**

Z otroki smo že od jeseni pridno izpolnjevali in napredovali v nalogah v okviru Malega sončka. Izpolnili smo vse predvidene aktivnosti, kar je v heterogenem oddelku kar zahteven projekt, predvsem kar se tiče zahtevnosti daljših pohodov (potrebno je poiskati ustrezen način, da je dovolj zahteven za najstarejše in ga hkrati lahko osvojijo tudi mlajši), zato sva večino pohodov ponavadi kombinirali z različnimi gibalnimi nalogami za starejše. Nekateri otroci so v okviru izvajanja nalog prvič sedli na poganjalce, se sankali... Zato sva te aktivnosti spodbujali preko celega šolskega leta, tako, da so otroci na koncu šolskega leta v vseh aktivnostih že zelo spretni.

Otroci iz najstarejših oddelkov se vsako leto udeležijo posebne podelitve priznanj in medalj, kjer imajo pripravljene različne gibalne naloge, obišče pa jih tudi znan športnik, letos je bil to Žan Košir. Ker želimo tudi mlajšim pričarati posebno vzdušje, smo jim pripravili športno dopoldne na igrišču. Postavili smo jim različne gibalne izzive, ki so vključevali spretnosti, ki smo jih osvajali tekom celega šolskega leta (npr. vožnja s poganjalcem med ovirami, različne naloge, ki vključujejo manipulacijo z žogami...). Otroci so po uspešno opravljenih nalogah, prejeli priznanja za osvojeno stopnjo (modri, zeleni, rdeči, oranžni sonček) in se posladkali ob sadni malici. Zdi se nama dobro, da otroci prejmejo priznanja ob posebni priložnosti, saj le na takšen način vidijo, da so naredili/delali nekaj dobrega zase in za svoje telo.

- Zap. št. naloge:** **6**
- Vsebina:** izberite iz šifranta
- Metoda dela:** navedite
- Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
- Čas trajanja:** ura/dan/mesec
- Ciljna skupina:** navedite
- 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:** navedite

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

**Čas trajanja:** ura/dan/mesec

**Ciljna skupina:** navedite

**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:** navedite
- Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
- Čas trajanja:** ura/dan/mesec
- Ciljna skupina:** navedite
- 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:** navedite
- Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
- Čas trajanja:** ura/dan/mesec
- Ciljna skupina:** navedite
- 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:** navedite

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

**Čas trajanja:** ura/dan/mesec

**Ciljna skupina:** navedite

**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)