

PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU

## POROČILO O IZVEDENIH AKTIVNOSTIH

ZA KREPITEV ZDRAVJA V ŠOLSLEM LETU; 2018/2019

**Navodilo:**

Izpolni vsak tim izvajalk (vzgojiteljica in pomočnica vzgojiteljice)

- ter posreduje koordinatorici programa v svojem vrtcu.

**Naziv vrtca:** JAVNI ZAVOD – VRTEC ZREČE  
**Kraj:** ZREČE  
**Enota vrtca:** VRTEC ZREČE  
**Naslov enote:** CESTA NA ROGLO 13, 3214 ZREČE  
**Skupina:** igral. 11  
**Starost otrok:** 2-3 LETA

**Izvajalki:**

- vzgojiteljica: **MARJETKA PUČNIK**

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

ne

43 d

Če DA vpišite številko potrdila

- pomočnica vzgojiteljice: **MATEJA BEŠKOVNIK**

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>	<b>Pogovor</b> <b>Predavanje / razlaga</b> <b>Praktično delo</b>
<b>Zunanji izvajalci:</b>	/
<b>Čas trajanja:</b>	<b>45min (št)</b> <b>ob rojstnih dnevih</b>
<b>Ciljna skupina:</b>	<b>otroci</b> <b>starši</b> <b>izberite iz šifranta</b>

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:**      prtički, krožniki, pogrinjki, blender, krona iz papirja darilo za otroka, lutka škratek »VITAMINKO«.

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?**      da

#### **PRAZNOVANJE ROJSTNIH DNI**

Že v predšolskem obdobju si otroci pridobijo izkušnje, stališča in vzorce vedenja, ki jih večinoma obdržijo vse življenje. Zdravje v otroštvu pa določa zdravje v celotnem življenju posameznika in vpliva tudi na naslednje generacije, zato smo se tudi v našem vrtcu odločili praznovati rojstne dneve otrok ob sadju in zelenjavi – ZDRAVI PREHRANI. S strokovno delavko sva želeli otrokom oblikovati navade in ravnanja zdravega načina življenja in da spoznajo, da nam uživanje različne zdrave hrane pomaga ohranjati zdravje. Otrokom sva ob praznovanju želeli na zanimiv način pripraviti sadje na različne načine, v obliki sadnih in zelenjavnih narezkov v obliki živali, sončkov, nasploh različnih motivov in nabodal, izdelavi sokov, smootijev s pogrinjki. Tako sva s strokovno delavko najprej pripravili sadno-zelenjavni narezek v zanimivi obliki, pripravili pogrinjke, zraven pa je sodeloval »ŠKRATEK VITAMINKO«, ki jim je voščil za rojstni dan, se fotografiral z otroki in slavljencu izročil darilo, ki smo ga strokovne delavke izdelale v začetku leta. V naši skupini smo otrokom podarili krono iz papirja, predpasnike z motivom sadja, ki je simbol zdrave prehrane. Otroku smo zapeli pesmico za rojstni dan, nato pa otrokom ponudili sadno-zelenjavni narezek. Sledilo je rajanje ob glasbi, ki je otrokom najbolj pri srcu, saj zelo radi plešejo.

**Zap. št. naloge:** **2**

**Vsebina:** Zdrava prehrana

**Metoda dela:** Pogovor      Predavanje / razlaga      Praktično delo

**Zunanji izvajalci:** /

**Čas trajanja:** meseci (št)      1

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

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** KNJIŽNI IN SLIKOVNI MATERIAL, PLAKAT, RAZLIČNO JESENSKO SADJE, KROŽNIKI, PRTIČKI, POGRINJKI, KOZARCI, IGRAČE IZ KOTIČKA.

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

**»PRIJATELJI SPOZNAJMO JESEN«**

V mesecu oktobru smo izvedli tematski sklop; »PRIJATELJI, SPOZNAJMO JESEN«. Jesen je čudoviti čas pisanih barv in jesenskih plodov, zato smo skupaj s »ŠKRATKOM VITAMINKOM« in otroki veliko raziskovali v naravi v jesenskem času, ustvarjali na to temo, predvsem pa spoznavali zdrave jesenske plodove in okušali jesenske dobrote; od sadja, zelenjave, kostanjev,... in se z njimi igrali. Pripravljali smo si sadne dobrote iz jesenskih sadežev; (jabolka, hruške, grozdje,..), jih poimenovali, poskušali ugotoviti barvo različnih plodov. Škratek » VITAMINKO« je otrokom povedal, da imajo veliko vitaminov in jih moramo uživati vsak dan. Otrokom sva prebrali veliko zanimivih zgodbic na to temo, skupaj s ŠKRATKOM VITAMINKOM« in jih tako še bolj motivirali, da zaužijejo zdravo domače sadje. Tako sva večkrat pri sadni malici s strokovno delavko otrokom pripravili sadni narezek v čim bolj privlačni obliki, (sonce, škratek, vlak, rožica,..), da so ga zaužili še z večjim veseljem. Pripravili smo si tudi nabodala, stisnili sokove iz sadja, smootije, nasploh pa smo skozi celo leto pripravljali sadna presenečenja, saj smo vključeni v projekt »ZDRAVJE V VRTCU«. Otroke in starše želimo spodbuditi ter osveščati kako pomembna sta sadje in zelenjava že v predšolskem obdobju, v zgodnjem otroštvu, saj tako dobi otrok izkušnje in vzorce vedenja, ki jih obdržijo za vse življenje.

**Zap. št. naloge:** **3**

**Vsebina:** Zdrav način življenja

**Metoda dela:** **Pogovor** **Predavanje / razlaga** **Ogled / obisk**

**Zunanji izvajalci:** obisk babice deklice L.

**Čas trajanja:** **meseci (št)** **1**

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

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** knjige, revije, povoji, injekcije, čaji, obliži, škatlice od zdravil, posušena zelišča za čaj, igrače v kotičku zdravnik, pripomočki za pro pomoč, lutka »ZDRAVNIK ZDRAVKO«.

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

»DOKTOR ZDRAVKO NAM SVETUJE«

V mesecu novembru smo izvedli tematski sklop, kjer smo se veliko pogovarjali o zdravju. Oblikovali smo si kotičke za igro in povabili v našo igralnico lutko; ZDRAVNIKA ZDRAVKA«; ki nam je svetoval in ponujal dobre nasvete glede zdravega načina življenja. Ker je letos rdeča nit v »PROJEKTU ZDRAVJA« medgeneracijsko sodelovanje, smo v našo igralnico povabili tudi babico, ki nam je skuhala zeliščni čaj, se z nami igrala v kotičku »ZDRAVNIK-LEKARNA« in nam prebrala zgodbo; »MEDVEDEK JE BOLAN«. Zaupala pa nam je tudi moder recept kako ostati zdravi. Tekom meseca smo spoznavali tudi zdravo hrano (sadje in zelenjavo), pa tudi tisto, ki gre rada skozi naše želodčke, pa ni zdrava. Prihajali so mrzli zimski dnevi in z njim tudi prehladi in bolezni, zato nam je zdravnik »ZDRAVKO« svetoval, kako se oblačiti, kaj jesti in piti, ko še nismo bolni in se z nami igral v kotičku »ZDRAVNIK«. V kotičku smo se igrali z otroki igre vlog »ZDRAVNIKA IN PACIENTA«. Vsak dan pa so otroci skrbeli za medvedka, ki je zbolel, ga zdravili s sirupi, mu pripravljali zdravilne sadno-zelenjavne napitke, kuhali čaje in je potem čudežno ozdravel. V kotičku dom smo v vlogi starša ali kuharja v igri pripravljali zdravilne sadne napitke, kuhali zeliščne čaje, jih poimenovali, pripravljali sadne narezke in kuhali zelenjavne juhe. Prebirali smo tudi slikanice, poslušali pravljice in si ogledovali ilustracije, na to temo. Spoznavali smo tudi deklamacije ter poslušali pesmice. Ker smo vključeni v projekt« ZDRAVJE

V VRTCU« smo si v vrtcu tudi pripravljali okusne sadne prigrizke. Poskrbeli pa smo tudi za svoje zdravje, se zdravo prehranjevali, si pripravljali sadne narezke in napitke, ter se veliko gibali v naravi in tako ohranjali zdravje in telesno kondicijo.

**Zap. št. naloge:** **4**

**Vsebina:** Zdrava prehrana

**Metoda dela:** **Pogovor** **Predavanje / razlaga** izberite iz šifranta

**Zunanji izvajalci:** /

**Čas trajanja:** **ure (št) 2**

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

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** prtički, pogrinjki, krožniki, sadje, med, maslo, mleko, skodelice, dekoracija; čebelice na panju.

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

#### »SLOVENSKI TRADICIONALNI ZAJTRK«

Vsako leto v našem vrtcu izvedemo tradicionalni slovenski - MEDENI ZAJTRK. Kuharice nam pripravijo med, mleko, sadje, maslo, za vse ostalo pa poskrbiva strokovni delavki, ki pripraviva lepo pripravljene mize s pogrinjki in prtički in pripravljeno hrano na ta dan. Z otroki smo že prej izdelali dekoracijo »ČEBELIC NA PANJU«, ki so otrokom okraševale mizo pri zajtrku. Pogovarjali smo se o medu, kje ga dobimo, čebelah, ter ustvarjali in barvali motive čebelic. Otroke osveščava, kako je zajtrk v takšni sestavi zdrav in, da bi ga zaužili večkrat, jim s strokovno delavko prebereva tudi kratko zgodbo na to temo. Na ta dan otrokom tudi nariševa na roke čebelice, če pridno pojejo zdrav zajtrk, to pa je nagrada za otroke, ki pa se je zelo razveselijo.

- Zap. št. naloge:** **5**
- Vsebina:** Narava in varovanje okolja
- Metoda dela:** **Pogovor** **Predavanje / razlaga** izberite iz šifranta
- Zunanji izvajalci:** /
- Čas trajanja:** **meseci (št)** **10**
- Ciljna skupina:** **otroci** izberite iz šifranta izberite iz šifranta
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** lutka »EKO POLICAJ«, odpadni material, slikovni in knjižni material,...
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** da

#### EKO POLICAJ – LOČEVANJE ODPADKOV

Ker

se zavedamo, kako pomembno je spoznavanje pomena čistega okolja za naše počutje in zdravje ter skrb za čisto okolje, od ločevanja odpadkov, varčne uporabe vode, električne energije, čistilnih akcij v okolici vrtca, smo se tudi mi vključili v Eko projekt, ki ga izvajamo skozi celo šolsko leto. Otroke osveščamo, kako varčujemo z energijo, vodo in ločujemo odpadke. »EKO POLICAJ nas je tudi opazoval, če v igralnici pravilno ločujemo odpadke in odlagamo smeti v koš. Poleg tega pa nas je vsak teden nagradil s šampiljko, če smo vestno odlagali in ločevali smeti. S strokovno delavko smo si skupaj z otroki ogledali, kje vse imamo v bližnji okolici ekološke otoke in skupaj z otroki pobirali odlagali odpadke v zato namenjene koše, ki so bili razporejeni po barvah za ločevanje. Otroci so sodelovali v pobiranju in odlaganju odpadkov, skupaj pa smo jih ločevali. Po končanem delu pa jih je nagradil EKO POLICAJ s šampiljko. Otroci so bili navdušeni, saj so zelo radi komunicirali preko lutke, še posebej pa, ker so bili nagrajeni.

**Zap. št. naloge:** **6**

**Vsebina:** izberite iz šifranta

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

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

**Čas trajanja:** izberite iz šifranta    Vpišite število

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

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

**Čas trajanja:** izberite iz šifranta    Vpišite število

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

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

**Čas trajanja:** izberite iz šifranta    Vpišite število

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

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

**Čas trajanja:** izberite iz šifranta Vpišite število

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

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

**Čas trajanja:** izberite iz šifranta    Vpišite število

**Ciljna skupina:** izberite iz šifranta    izberite iz šifranta    izberite 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).