

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: Zasebni vrtec Mali grof

Kraj: Slovenske Konjice

Enota vrtca: navedite ime enote vrtca

Naslov enote: Grajska ulica 8a

Skupina: Miške

Starost otrok: 2–4 leta

Izvajalki:

- vzgojiteljica: **NINA ZDRČNIK**

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	da
72	26.11.2018DOP/

- pomočnica vzgojiteljice: **AMANDA PAJEK**

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	da
47	26.11.2018DOP/4

- Zap. št. naloge:** **1**
- Vsebina:** Gibanje
- Metoda dela:** **Pogovor** **Praktično delo** izberite iz šifranta
- Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
- Čas trajanja:** ure (št) 4
- Ciljna skupina:** otroci starši osebje vrtca
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** pripomočki potrebni za peko kostanja in jabolk
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

POHOD S KOSTANJEVIM PIKNIKOM IN PEKO JABOLK

Že v začetku šolskega leta sva se s sodelavko dogovorili, da bomo v oddelku na sproščen in spontan način poudarjali pomen medgeneracijskega sodelovanja. Pomembno se nama zdi, da se v otrokovo življenje aktivno vključijo ljudje različnih generacij, saj se tako pri otroku razvija čut za empatijo. V mesecu oktobru smo se tako odločili izvesti kostanjev piknik s pohodom, nanj pa smo poleg staršev otrok povabili tudi njihove dedke in babice. S tistimi, ki so se povabilu odzvali, smo se zbrali pred vrtcem in se skupaj podali na pohod proti konjiškemu staremu gradu. Pot na grad nas je vodila po ne preveč zahtevnem terenu, primernem za vse generacije, ki so se pohoda udeležile. Ko smo prispeli na vrh, smo si odpočili, se okrepčali s pijačo in se nato vrnili nazaj k vrtcu, kjer je bilo že vse pripravljeno za kostanjev piknik in peko jabolk na odprtem ognju. Otrokom je bila peka jabolk najbolj všeč, babice in dedki pa so podoživeli vsakdan svojega otroštva in prav zanimivo je bilo opazovati, kako so se jim na obrazih risali nasmehi, ko so pekli jabolka s svojimi vnuki. V raznolikih dejavnostih, ki so sovpadale s potovanjem v preteklost, so otroci zelo uživali in pokazali veliko zanimanje za izvajanje le-teh.

- Zap. št. naloge:** **2**
- Vsebina:** Drugo (vpiši kaj): medgeneracijsko povezovanje
- Metoda dela:** **Pogovor** **Praktično delo** izberite iz šifranta
- Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
- Čas trajanja:** ure (št) **3**
- Ciljna skupina:** **otroci** **osebje vrtca** **drugo**
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** material potreben za izdelavo lučk (litski kozarci za vlaganje, okrasni papir, serviete, lepilo, perlice ...)
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

DELAVNICA Z DEDKI IN BABICAMI

Pri vključevanju odraslih v vrtec prevečkrat pozabljamo na stare starše otrok. Zato smo se vzgojiteljice prvega starostnega obdobja odločile, da povabimo dedke in babice otrok na druženje, delavnico, kjer si bomo izdelali lučke za že tradicionalni pohod z lučkami, na katerega smo stare starše nato tudi povabili. Zbrali smo se v telovadnici vrtca, kjer smo vzgojiteljice pripravile vse potrebno za delo. Starim staršem smo pokazale nekaj primerov lučk iz preteklih let, največ pa je k raznolikosti končnih izdelkov prinesla domišljija otrok in izvirnost babic in dedkov, ki so ustvarjali po svojem in navdihu otrok. Po pozdravnem govoru vzgojiteljic so se prisotni hitro lotili dela. Na začetku so bili stari starši malce zadržani, izrazili so skrb, kako bodo lučke izdelali, vendar so se v sproščenem vzdušju in ob razigranosti vnukov hitro lotili dela, ki je lepo steklo. Babice in dedki so povedali, da jim je všeč, da so bili povabljeni v vrtec, da lahko skupaj z vnuki pridejo nekaj ustvariti in se tako družijo z njimi v okolju, v katerem otroci preživijo večino časa v dnevu. Izdelki, ki so nastali, so bili unikat vsakega izmed njih, skrbno smo jih pospravili, da so jih lahko otroci uporabili na pohodu z lučkami v predbožičnem času.

- Zap. št. naloge:** **3**
- Vsebina:** Gibanje
- Metoda dela:** **Pogovor** **Praktično delo** izberite iz šifranta
- Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
- Čas trajanja:** ure (št) **3**
- Ciljna skupina:** **otroci** **starši** **osebje vrtca**
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** lučke
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** izberite da ali ne

POHOD Z LUČKAMI IN BOŽIČNI BAZAR

V našem vrtcu v predbožičnem času že tradicionalno prirejamo pohod z lučkami, ki jih izdelajo otroci sami v vrtcu, in božični bazar, na katerem ponudimo izdelke, ki so izključno delo otrok. Na pohod ne povabimo le starše otrok, temveč tudi druge člane njihovih družin, dedke in babice, tete, strice ... Vsako leto se pohoda udeležijo skoraj vse družine in to druženje je postalo eno izmed lepših v vrtcu. Različne generacije se med sabo lepo povežejo in tudi vzgojiteljice dobimo priložnost, da se z družinami otrok bolje povežemo. V našem oddelku so si lučke za pohod izdelali otroci skupaj z dedki in babicami na, za posebej v ta namen pripravljeni, delavnici. Tudi zaradi te delavnice, se je pohoda udeležilo še več starih staršev kot pretekla leta. Tako sta se dva čudovita dogodka povezala v lep spomin ne le za otroke, temveč tudi za starše in stare starše otrok. Zbrali smo se pred vrtcem, ko se je zunaj že začelo mračiti, po kratkem pozdravu pedagoške vodje in nastopu najstarejše skupine otrok smo se odpravili na pohod po zeliščni poti okoli dvorca Trebnik. Pot ni zahtevna, da jo lahko prehodijo vsi otroci, tudi najmlajši. Pod kozolcem vrtca je bil pripravljen božični bazar z izdelki otrok, na katerem so si lahko izbrali, kar jim je bilo všeč.

Zap. št. naloge:	4
Vsebina:	Zdrava prehrana
Metoda dela:	Praktično delo Pogovor izberite iz šifranta
Zunanji izvajalci:	mamica otroka
Čas trajanja:	ure (št) 2
Ciljna skupina:	starši izberite iz šifranta izberite iz šifranta
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	sokovnik, pomaranče, predpasniki, vrči ...
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

PRIPRAVA POMARANČNEGA SOKA

V našem vrtcu poleg poudarjanja pomena gibanja težimo tudi k poudarjanju pomena zdrave prehrane. Tako smo se strokovne sodelavke oddelka odločile, da damo tudi otrokom možnost, da sodelujejo pri pripravi zdravega napitka. Ker pa smo v tem šolskem letu več pozornosti namenili tudi medgeneracijskemu sodelovanju, smo v predbožičnem času v goste povabili mamico otroka, ki nam je pomagala pri pripravi soka. V jutranjem krogu smo si ogledali sadež pomaranče, se pogovarjali o tem, kje rastejo, kakšne so (oblika, barva), jih razpolovili in primerjali z limono, limeto, rdečo pomarančo in grenivko. Otroci so jih poskusili in povedali, katera jim je najbolj všeč po okusu. Nato smo se pogovarjali, kaj vse lahko iz pomaranč napravimo. Skoraj vsi so se spomnili na pomarančni sok in predlagala sem, da si ga izdelamo sami. Mamica otroka je prinesla pomaranče in sokovnik. Najprej smo si umili roke, si nadeli predpasnike, nato pa smo se lotili dela. Skupaj smo pomaranče skrbno olupili, otroci so pri tem imeli nekaj težav, z našo pomočjo je šlo lažje. Opazovali so nas in se res potrudili, saj so se veselili, da bo iz pomaranč nastal sok. Nato so pomaranče dobro umili in jih dajali mamic, ki jih je s pomočjo sokovnika iztisnila. Čudili so se dogajanju v sokovniku in temu, kako iz pomaranč nastane sok. Ko je bil sok pripravljen, smo k nam povabili tudi otroke iz skupine Ježki in skupaj smo se okrepčali.

- Zap. št. naloge:** **5**
- Vsebina:** medgeneracijsko povezovanje Drugo (vpiši kaj):
- Metoda dela:** **Praktično delo** izberite iz šifranta izberite iz šifranta
- Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
- Čas trajanja:** ure (št) **3**
- Ciljna skupina:** otroci starši izberite iz šifranta
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** material potreben za izdelavo ladjic (stiropor, lesene palčke, papir, lepilo, okraski, flomastri ...)
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

GREGORJEVO IN SPUŠČANJE LADJIC

Mesec marec tradicionalno posvečamo družinam, tokrat pa smo se odločili, da namesto nastopa o materinskem dnevu pripravimo dan, ki o namenjen celi družini. Izbrali smo dan v mesecu aprilu. Že pred tem smo se v oddelku pogovarjali o prazniku Gregorjevo, ki žal tone v pozabo. O tem, da se ptički ženijo in čemu slavimo ta praznik. Odločili smo se, da za starše pripravimo krajši nastop in jih povabimo na delavnico izdelovanja ladjic, ki jih bomo po delavnici skupaj spustili po bližnjem potočku ob dvorcu Trebnik. V tednu pred tem smo skupaj z otroki za starše izdelali darilo, ki smo jim ga podarili na dan druženja, in sicer smo spekli piškote, ki smo jih poimenovali »piškoti ljubezni«. Otroci so vedeli za koga pečejo in so pri dejavnosti peke piškotov radi sodelovali. Ko so bili piškoti pečeni, smo jih zapakirali v steklen kozarec in ga lično okrasili. Na dan delavnice smo se zbrali pod kozolcem, kjer smo staršem zapeli nekaj pesmic, po nastopu smo jim podarili piškote, nato pa smo odšli v telovadnico, kjer so si otroci skupaj s starši izdelali ladjice iz stiropora. Nastali so raznoliki, unikatni izdelki, ki so bili plod ustvarjalnosti otrok in staršev. Ko so bile ladjice izdelane, so jih odšli spuščat k bližnjemu potoku. Srečanje je bilo prijetno in je potekalo v sproščenem vzdušju, kjer so se otroci s starši imeli lepo.

Zap. št. naloge:	6
Vsebina:	Drugo (vpiši kaj): Prireditev ob zaključku šolskega leta
Metoda dela:	Pogovor Praktično delo Demonstracija
Zunanji izvajalci:	navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
Čas trajanja:	ure (št) 3
Ciljna skupina:	starši drugo izberite iz šifranta
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	navedite
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

PO SVOJI POTI NAPREJ

Ob zaključku šolskega leta pripravimo prireditev na katero se z otroki pripravljamo sproščeno in neobremenjujoče zanje. V ospredju je vedno predšolska skupina otrok, ostali otroci pa pomagajo soustvariti program. Na prireditev so vabljeni starši in sorodniki otrok. Vsako leto pripravimo tudi pogostitev, za katero starši skupaj z otroki doma spečejo pecivo, s katerimi se nato skupaj posladkamo. Poteka pod kozolcem vrtca. Zbrali smo se v igralnici, starši in sorodniki pa so naš pričakali pod kozolcem. Po pozdravnem govoru pedagoške vodje se je nastop otrok pričel. Prične se s predšolsko skupino, ki ji pripada tudi največji del, sledijo nastopi otrok ostalih oddelkov. Po končanem uradnem delu je sledilo prijetno druženje s starši, starimi starši in ostalimi sorodniki otrok. Otroke želimo s svojimi starši in starimi starši povezati ob skupni peki peciva, ki ga nato prinesejo na prireditev. Tako je ta čas namenjen njim in tudi kasneje s ponosom povedo, kako in s kom so pekli, kako so priprave potekale in kako so se pri tem počutili. Prireditev vsako leto znova v starših zbudi močna čustva, soočijo se z mejnikom odraščanja svojih otrok in na tak način spoznavajo tudi nas in naše delo.

Zap. št. naloge:	7
Vsebina:	Zdrava prehrana
Metoda dela:	Pogovor Praktično delo izberite iz šifranta
Zunanji izvajalci:	babica
Čas trajanja:	ure (št) 2
Ciljna skupina:	otroci izberite iz šifranta izberite iz šifranta
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	material za peko kruha, predpasniki
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

PEKA KRUHA

Glede na to, da smo se v tem šolskem letu veliko pogovarjali o preteklosti, o življenju naših babic in dedkov, o njihovem otroštvu, smo želele otrokom približati življenje nekoč. Nekoč je bila peka kruha v življenju otrok vsakdan, dandanes pa nekateri izmed otrok niti ne vedo, kako kruh nastane. Na obisk smo povabile babico otroka, ki je v preteklih letih obiskoval naš vrtec. Prišla je zjutraj, ko smo bili zbrani v jutranjem krogu in se z nami pogovorila. Pripovedovala jim je o svojem otroštvu, o tem, kako je s svojo mamo večkrat ob popoldnevih mesila in pekla kruh. Prinesla je vse sestavine, ki so potrebne za peko kruha in povedala, čemu je kaj namenjeno. Otroci so si umili roke, nadeli predpasnike in sedli k mizam, kjer so skupaj z babico zmešali sestavine za kruh in zamesili testo. Ko je bilo testo dovolj gladko, so ga dali v za to namenjene pletene košare, ki so jih prej pomokali, da je testo lahko vzhajalo. Dogovorili smo se, da bom odšli ven, v tem času pa bo testo počivalo na toplem. Babica se je od nas poslovila, dogovorili smo se, da bomo testo, ko bo dovolj vzhajalo, spekli v ogreti pečici in ga, ko bo kruh pečen, zavili v temu namenjeno brisačo, da se na toplem ohladi. Kruh smo spekli po navodilih babice in ga pri kosilu pojedli. Otrokom je bil všeč, še dolgo po tem pa so se pogovarjali o doživetju tega dne. Da jim je dogodek ostal v spominu, je bilo opaziti tudi pri dejavnostih, ko so se sami igrali, da pečejo kruh.

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).