

# POROČILO O IZVEDENIH AKTIVNOSTIH

## ZA KREPITEV ZDRAVJA V ŠOLSLEM LETU 2017/18



### 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:** navedite naslov enote

**Skupina:** Miške

**Starost otrok:** 2 – 4

### Izvajalki:

- vzgojiteljica: **Anja Pinter**

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      da

Če DA vpišite številko potrdila

19.10.2017dop/63

- pomočnica vzgojiteljice: **Marija Potočnik**

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>	Metoda praktičnega dela, metoda pogovora
<b>Zunanji izvajalci:</b>	navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
<b>Čas trajanja:</b>	1 teden
<b>Ciljna skupina:</b>	otroci
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	različno sadje in zelenjava, vrečka, preveze za oči, tempere, risalni listi, deske, plastični nožki, posode
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	da

Radi jemo zdravo

V letošnjem letu sva 1 teden še posebej posvetili zdravi prehrani in izvedli več aktivnosti na to temo. Prvi dan sem v jutranji krog prinesla vrečko presenečenja, v kateri se je skrivalo različno sadje in zelenjava. Vsak otrok je z roko segel v vrečko in poskušal ugotoviti, kaj je otipal. Pri tem sva ga spodbujali, da je opisoval, kakšna je stvar na otip, kakšne oblike je, kako velika itd. Ko je otrok stvar izvlekel, smo jo razvrstili na pravilen pladenj – med sadje ali zelenjavo. Naslednji dan sva pripravili poseben kotiček, v katerem so otroci z zavezanimi očmi po okusu in vonju prepoznavali sadje in zelenjavo. Nekateri otroci so bili pri tem zelo pogumni, druge je bilo treba precej spodbujati, da so okusili košček, ki sem jim ga ponudila. Nekateri so kakšen košček tudi izpljunili, če jim ni bil všeč. Pripravili sva tudi likovno dejavnost, pri kateri so tiskali s sadjem in tudi zelenjavo, prerezanimi na polovice. Dejavnost jim je bila zelo všeč, opazovali so, kakšen odtis bo pustil določen sadež. Pustila sem jim, da so se sami odločali, s kakšno barvo bodo pobarvali določen sadež in večinoma so se odločili za barvo, kakršne je sadež v resnici. Ob koncu našega tedna zdrave prehrane smo skupaj pripravili sadno solato. Najprej smo v jutranjem krogu poimenovali vso sadje, ki ga bomo uporabili in se pogovorili o tem, kakšen je postopek priprave. Otrokom sva nato razdelili deske in plastične nožke ter na kose narezano sadje. Otroci so bili pri rezanju bolj ali manj spretni, vsi pa so uživali v delu in bili na koncu ponosni na rezultat. Sadno solato so z veseljem pojedli za malico.

**Zap. št. naloge:** 2

**Vsebina:** Zobozdravstvena vzgoja, zdrava prehrana

**Metoda dela:** Metoda razlage, metoda pogovora, metoda praktičnega dela

**Zunanji izvajalci:** medicinska sestra

**Čas trajanja:** 3 dni

**Ciljna skupina:** otroci

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** Knjiga »Mišek Tip pri zobozdravniku«, sličice hrane, slike veselega in žalostnega zobka, plastificirana ilustracija zobovja, zobne krtačke, kartonasti zobki, bela tempera

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

Hrana za zdrave zobke

Obiskala nas je medicinska sestra, ki je otrokom s pomočjo knjige najprej predstavila, kaj se dogaja v ustih, ko pojemo hrano, kako sodelujejo zobje pri prebavi in kako določena hrana vpliva na naše zobe. Z otroki se je pogovarjala o zobozdravniku. Nato jim je s pomočjo modela zobovja prikazala pravilno umivanje zob, potem pa so tudi otroci lahko poskusili ščetkati model zob z veliko zobno ščetko. Vsak otrok je s seboj v vrtec prinesel svojo zobno ščetko in si po končani predstavitvi umil zobe. Pri tem smo jim pomagali strokovni delavki in medicinska sestra ter jih opozarjale na pravilno ščetkanje. Naslednji dan smo se pogovorili o tem, kar nam je povedala medicinska sestra ter prebrali še zgodbo o mišku Tipu pri zobozdravniku. Z otroki smo se pogovarjali o tem, katera hrana je zdrava za naše zobe in kaj radi jedo. Nato smo razvrstili sličice različnih živil k veselemu oz. žalostnemu zobku. Sledile so še dejavnosti po kotičkih, in sicer ščetkanje umazanih zob z zobno krtačko (plastificirana slika zobovja, pobarvana s črnim flumastrom), razvrščanje slik živil k veselemu in žalostnemu zobku, barvanje umazanih kartonastih zobkov z belo tempera barvo. Tretji dan smo obnovili vsebino pravljice ter se pogovarjali o tem, kaj so prejšnji dan jedli in ali je to bilo zdravo ali ne. Ponovili smo tudi dejavnosti po kotičkih, ki so bile otrokom zelo zanimive.

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>3</b>
<b>Vsebina:</b>	Zdrava prehrana
<b>Metoda dela:</b>	Metoda praktičnega dela, metoda pogovora, metoda demonstracije
<b>Zunanji izvajalci:</b>	navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
<b>Čas trajanja:</b>	Celo šolsko leto
<b>Ciljna skupina:</b>	otroci
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	navedite
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	ne

Kulturno in samostojno prehranjevanje

Na začetku šolskega leta sva si zadali cilj, da bova otroke navadili na kulturno in čim bolj samostojno prehranjevanje. Želeli sva, da obroki potekajo čim bolj umirjeno in kulturno ter da otrokom privzgojiva odnos do hrane, hvaležnost zanjo in jih spodbudiva k samostojnosti pri prehranjevanju. V mesecu oktobru sva uvedli dežurstvo pri obrokih. Vsako jutro smo izžrebal štiri otroke, ki so bili tisti dan dežurni – eden je pri kosilu razdelil prtičke, drugi žlice, dva pa sta pri zajtrku, kosilu in popoldanski malici razdelila skodelice z napitkom. Otroci so komaj čakali, da bodo na vrsti za to pomembno nalogo in so bili zelo ponosni, ko so jo dobro opravili. Otroci so se preko te naloge naučili, kako deliti stvari, da jih bodo dobili vsi otroci v skupini, urili so motoriko, ko so morali prenašati skodelice z napitkom. Hkrati pa so se učili počakati, da pridejo na vrsto, zaupati vrstniku, da bo razdelil vsem, se sprijazniti s tem, da je vrstnik polil njegov čaj itd. Po koncu kosila so otroci sami počistili hrano, katere niso pojedli, v za to namenjeno posodo. Prav tako so vso posodo sami pospravili na servirni voziček in jo razporedili na ustrezne kupčke. Otroci so razvrščanje umazane posode zelo hitro usvojili, več težav pa jim je delalo čakanje, da pridejo na vrsto. V spomladanskih mesecih sva uvedli servirno mizo, pri kateri so si otroci sami postregli zajtrk – vzeli kruh, ga namazali in si postregli. Prav tako so si pri kosilu sami vzeli solato, če jim jo je zmanjkalo in si iz malih steklenih vrčev sami dolili čaj. To jim je bilo zelo všeč in je bila odlična motivacija, da so otroci pojedli več solate in popili več čaja, saj so si lahko postregli sami. V drugi polovici leta smo uvedli zahvalo za hrano pred kosilom. Ko sta dežurna otroka razdelila prtičke in žlice, smo počakali, da so se vsi otroci umirili, nato pa smo povedali in gibalno prikazali pesmico, s katero smo se zahvalili za hrano, ki jo bomo zaužili. Otroci so se tako lažje umirili, hkrati pa se je pri njih začela razvijati zavest, da hrana ni samoumevna. Že kmalu v po začetku šolskega leta sva otroke začeli navajati na to, da pridejo po drugo porcijo le, če so res lačni in jo potem tudi pojedjo.

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>4</b>
<b>Vsebina:</b>	Gibanje
<b>Metoda dela:</b>	Praktično delo
<b>Zunanji izvajalci:</b>	navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
<b>Čas trajanja:</b>	Celo šolsko leto
<b>Ciljna skupina:</b>	otroci
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	Športni rekviziti
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	ne

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

V našem vrtcu dajemo velik poudarek na gibanje na prostem v vsakem vremenu. Tako smo se vsak dan odpravili ven, odšli smo na sprehode v okolico vrtca, v gozd, na travnik. Tam so imeli otroci možnost za prosto gibanje, tekanje in raziskovanje okolja – postali so pravi raziskovalci, nabirali so rastline, iskali žuželke in jih opazovali pod povečevalnimi stekli. Uživali so v tem, da so imeli veliko prostora za tekanje in igranje raznih iger, ki so si jih sami izmislili. Dvakrat smo se odpravili tudi na daljši pohod na Stari grad, kar je bil za otroke precej velik podvig in bili so zelo ponosni, ko so prišli na cilj. Tam smo popili vodo ter pojedli sadno malico. Veliko smo bili tudi na našem vrtčevskem igrišču, ki ponuja obilo možnosti za gibanje: plezala, tobogan, hribovit teren, med drevesa napet trak za hojo in lovljenje ravnotežja, pajkovo mrežo (prepletena elastika), skozi katero se otroci plazijo. Na delu igrišča smo pripravili tudi senzorično pot, po kateri so otroci hodili z bosimi nogami. Tudi v dežju smo se odpravili ven, iskali luže in skakali po njih ter tekali v pelerinah in lovili dežne kapljice. V telovadnici sva skozi celo leto pripravljali različne poligone ter otroke uvajali v gibalne igre s pravili te različne rajalne igre.

- Zap. št. naloge:** 5
- Vsebina:** Drugo (vpiši kaj): Moje telo
- Metoda dela:** Metoda pogovora, praktičnega dela
- Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
- Čas trajanja:** 2 tedna
- Ciljna skupina:** otroci
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** knjige o telesu, velike pole papirja, voščenke, lesene palčke, merilni trak, plesne rutice, tempera barve
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

Moje zdravo telo

V mesecu maju smo se posvetili spoznavanju našega telesa. Najprej smo si ogledali, katere dele telesa imamo ter se pogovarjali o tem, kaj počnemo s posameznimi deli telesa. Preizkušali smo, kaj zmoremo narediti z različnimi deli telesa. V plesni dejavnosti smo zaplesali s posameznimi deli telesa in poskušali odkriti čim več možnosti, ki nam jih posamezen del ponuja. Zaplesali smo tudi s plesnimi ruticami, kjer smo prav tako usmerili pozornost na posamezne dele telesa. Naučili smo se pesmico »Glava, rame, noga, prst«. Na velike pole papirja smo obrisali vse otroke, nato pa obrise primerjali. Ugotavljali smo, kaj imamo vsi skupno ter v čem se razlikujemo. Otroci so preizkušali, če njihovo telo ustreza obrisu drugega otroka. Izmerili smo tudi višino vseh otrok z merilnim trakom. Vsak otrok je svoj obris »izmeril« z lesenimi palčkami. Nekateri otroci so s palčkami samoiniciativno na svojem obrisu predstavili okostje. Na koncu so otroci svoje obrise pobarvali ter vanje narisali dele telesa, ki so jih poznali – večinoma obraz in lase. V sklopu te teme smo tudi odtiskovali svoje dlani in stopala ter se naučili pesmico »10 prstkov imam«. Pogovarjali smo se o tem, kako potuje hrana po našem telesu, zakaj imamo kosti in zakaj mišice. V knjižnem kotičku so otroci z zanimanjem pregledovali knjige o telesu ter spoznavali, kako telo deluje. Ugotavljali smo tudi, kako moramo skrbeti za naše telo: se zdravo prehranjevati, se gibati, dovolj spati, skrbeti za higieno. Učili smo se tudi, kako si pravilno umijemo roke, vadili tehniko umivanja rok ter se učili varčevanja z milom, vodo in brisačkami.

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>6</b>
<b>Vsebina:</b>	Zdrav način življenja
<b>Metoda dela:</b>	Igra
<b>Zunanji izvajalci:</b>	navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
<b>Čas trajanja:</b>	Celo šolsko leto
<b>Ciljna skupina:</b>	otroci
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	Sonce, globus, torta, sadje, listi, barvice
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	da

#### Praznovanje rojstnih dni

Rojstni dan je dan, ki mora biti za slavljenca nekaj posebnega, zato sva ga s sodelavko oblikovali tako, da je slavljenec tisti dan v središču pozornosti. Pozorni sva bili na to, da smo rojstni dan praznovali na zdrav način, z zdravo pogostitvijo. Brez torte in pihanja svečk ni pravega praznovanja, zato sva izdelali kartonasto torto. V sredino jutranjega kroga sem na tla položila rumen krog, ki je predstavljal Sonce, okrog njega pa sončne žarke, na katerih so bili napisani meseci v letu. Slavljenec je z globusom v roki hodil okrog Sonca in naredil toliko krogov, kolikor je star. Tako so se otroci naučili tudi, da Zemlja v enem letu enkrat obide Sonce in takrat imamo rojstni dan. Medtem, ko je otrok hodil, sem pripovedovala, kaj se mu je dogajalo v tistem letu in česa se je naučil. Po koncu vsakega kroga smo prižgali eno svečko na torti. Nato je otrok izbral, katere pesmice želi, da mu zapojemo. Vsak otrok je dobil tudi darilo – iz odpadnega materiala izdelano zapestnico. Otroke sva želeli navajati na izrekanje voščila, zato je vsak otrok slavljenju tudi čestital. Sledila je plesna zabava ob otroških pesmicah. Nato je vsak otrok še narisal risbico za slavljenca, katere sva kasneje speli v knjižico. Za konce smo se posladkali s sadjem, posutim s kakavom. Slavljenec je vsem otrokom razdelil sadje. Pogovorili smo se o tem, da lahko ob posebnih priložnostih, kot je rojstni dan, zaužijemo tudi kakšno sladico, ki pa je hkrati tudi zdrava – odločili smo se za sadje, posuto s kakavom.