

PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU

# POROČILO o IZVEDENIH AKTIVNOSTIH

## ZA KREPITEV ZDRAVJA V ŠOLSLEM LETU 2018/2019

**Navodilo:**  
Izpolni koordinator/ka vrtca

**Naziv vrtca:** VRTEC VITANJE

**Naslov vrtca:** NA GMAJNI 5

**Kraj:** 3205 VITANJE

**Enote vrtca:** 3

**Skupine:** vse: 5  
sodelujoče: 5

**Sodelujoče skupine:**

nižja starostna skupina: 1

višja starostna skupina: 2

mešana skupina: 2

**Vzgojiteljice:** Anja Kumer, Tamara Hren Rejec, Katja Kotnik, Kristina Beškovnik, Andreja Pušnik

**Pomočnice:** Stanka Leva, Petra Mejač, Mateja Kričaj, Tadeja Globočnik

**Št. vzgojiteljic, ki so oddale poročilo o izvedenih aktivnostih:** 2

**Izobraževanje – udeležba v tem šolskem letu:**

- jesensko: 2
- spomladansko: 2

**Udeležba na obeh izobraževanjih:** 2

**Navedite imena in priimke udeleženk, ki so se udeležile obeh izobraževanj (0,5 točke)**

Anja Kumer	Ime in priimek
Tamara Hren Rejec	Ime in priimek
Ime in priimek	Ime in priimek
Ime in priimek	Ime in priimek
Ime in priimek	Ime in priimek

**Ali imate poročila objavljena na spletni strani vrtca:**  da  ne

Zap. št. naloge: **1**

Vsebina: **RDEČA NIT – » mali in veliki, starejši in mlajši si pomagamo, se spodbujamo in sodelujemo «**

Vsebino izvajajo: 5 skupin

Metoda dela: praktično delo

Zunanji izvajalci: policist, gasilci, vadbeni učitelj

Čas trajanja v: celo leto

Ciljna skupina: otroci, starši, občani

Uporabljeno gradivo in didaktični material: navedite

Uporabljene informacije z naših izobraževanj?  da  ne

**Opis:** Skozi vse leto v vrtcu pripravljamo medgeneracijske prireditve. V začetku leta, jeseni pripravimo krajši pohod s starši, starimi starši, bratci, sestricami,... z kostanjevim piknikom na igrišču za vrtcem, kjer nas obišče tudi teta Jesen. V letošnjem letu smo bili tudi izbrani za sodelovanje na »Lumpi tekovadbi«, kjer nam je tekaški vaditelj predstavil nekaj osnovnih vaj za tek. V decembru se odpravimo na krajši pohod po temi z lučkami in na koncu se ustavimo še na stojnicah z izdelki, ki smo jih pripravile vzgojiteljice. Vsako leto tradicionalno pripravimo prireditev za vse občane » Vrtec teče«. Na tej prireditvi sodelujejo tudi zunanji predstavniki kot so policist, gasilci, Pasavček.

Zap. št. naloge: **2**

Vsebina: **Zobozdravstvena vzgoja**

Vsebino izvajajo: 3 skupin

Metoda dela: demonstracija, pripovedovanje, praktično delo

Zunanji izvajalci: medicinska sestra

Čas trajanja v: celo leto

Ciljna skupina: otroci, vzgojitelji

Uporabljeno gradivo in didaktični material: navedite

Uporabljene informacije z naših izobraževanj?  da  ne

**Opis:** Zobozdravstveno nego izvajamo vse skupine v vrtcu skozi vso šolsko leto. Z rednim vsakodnevnim umivanjem zob po zajtrku, skrbimo za pravilno nego zob in redno ščetkanje. Trikrat na leto nas obišče tudi medicinska sestra Katja iz Zdravstvenega doma, ki nam skozi demonstracijo na lutki in pripovedovanjem prikaže pravilno ščetkanje. Skozi fotografije zgodbe o Dečku, ki si ni umival zob otrokom pripoveduje o tem kako ne zdrava hrana vpliva na zobje in kaj je pomembno, da jemo in tako ohranimo zdrave zobje. Na koncu sestra Katja vsakemu otroku posebej pokaže pravilno ščetkanje zob..

**Zap. št. naloge:** **3**

**Vsebina:** **Zdrava prehrana**

**Vsebino izvajajo:** 2 skupin

**Metoda dela:** pripovedovanje, demonstracija, praktično delo

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

**Čas trajanja v:** celo leto

**Ciljna skupina:** otroci, straši

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** zgodba Zelo lačna gosenica

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?**  da  ne

**Opis:** Skozi zgodbo o Zelo lačni gosenici otrokom predstavimo zdravo in ne zdravo hrano, otroci poskušajo različno hrano, prepoznavajo po okusu hrano, pripravijo različne zdrave jedi, usvajajo pravilno rokovanje z nožem. Skupaj s straši in starimi starši zbiramo zdrave recepte, semena in sadike za visoko gredo pri vrtcu.

Zap. št. naloge: **4**

Vsebina: **Narava in varovanje okolja**

Vsebino izvajajo: 5 skupin

Metoda dela: pogovor, demonstracija

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

Čas trajanja v: celo leto

Ciljna skupina: otroci, starši

Uporabljeno gradivo in didaktični material: vrečke iz blaga

Uporabljene informacije z naših izobraževanj?  da  ne

**Opis:** Ker se zavedamo, kako pomembna je narava, smo v sodelovanju s starši začeli uporabljati vrečke iz blaga za npr. umazano perilo,... Otroke navajamo in učimo pravilnega ločevanja odpadkov z postavitvijo različnih košev, ki potem to prenašajo na starše.

V sodelovanju s Hoferjevim natečajom Bodi eko, ohrani čebelo in smreko, je ena skupina v povezavi s čebelami izdelali smreko iz odpadnega materiala in tako poskrbeli za varovanje našega okolja. Naša eko smreka je bila tudi nagrajena in razstavljena v Hoferjevi poslovalnici, za nagrado smo dobili čebelje izdelke, katere smo skozi leto uporabljali v naši prehrani (med, piškote, čaj,...). Zbiramo tudi star papir, zamaške in prazne baterije, katere nato pristojni odpeljejo in poskrbijo za pravilno zbiranje nevarnih odpadkov.

Zap. št. naloge: **5**

Vsebina: **Osebna higiena**

Vsebino izvajajo: 5 skupin

Metoda dela: praktično delo, razlaga

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

Čas trajanja v: celo leto

Ciljna skupina: otroci, starši

Uporabljeno gradivo in didaktični material: Lutkovni film Čiste roke

Uporabljene informacije z naših izobraževanj?  da  ne

**Opis:** Skozi celo leto otroke navajamo na osebno higieno. Brisanje nosu, kihanje v rokav, kako pravilno umijemo roke smo si pogledali lutkovni film, nad umivalnike smo prilepile tudi fotografijo pravilnega umivanja rok. V mlajših skupinah smo otroke spodbujali k odvajanju od plenice in uporabi kahlice oz. stranišča, medtem ko smo starejše spodbujali k samostojnosti pri osebni higieno na stranišču. Velik poudarek imamo tudi na razkuževanje igrač in igralnice v celoti, da s tem preprečimo širjenje virusov.

- Zap. št. naloge:** 6
- Vsebina:** »Varno s soncem«
- Vsebino izvajajo:** 5 skupin
- Metoda dela:** pogovor, razlaga
- Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
- Čas trajanja v:** 3 mesece
- Ciljna skupina:** otroci, starši
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** zgibanka Varno s soncem
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?**  da  ne

**Opis:** Program Varno s soncem, katerega nosilec je Inštitut za javno zdravje, je nastal kot prizadevanje za izboljšanje stanja v Sloveniji zaradi zaskrbljujočih epidemioloških podatkov o naraščanju števila rakavih obolenj kože v Sloveniji (vir: Register raka) in kot odgovor na dejstvo, da je pojavnost kožnega raka močno povezana tako z izpostavljanjem UV sevanju kot s pogostostjo sončnih opeklin (vir: IJZ). Osnovni namen projekta je otroke in njihove starše opozoriti na pomen pravilne zaščite pred škodljivim delovanjem sončnih žarkov. Projekt Varno s soncem peljemo v našem vrtcu že vrsto let in je eden od projektov, ki so vključeni v Letni delovni načrt vrtca. Projekt vsako leto pričnemo izvajati ob SVETOVNEM DNEVU SONCA 28. maja, ko se otroci po oddelkih seznanijo z ukrepi, pravilno zaščito pred soncem in s posledicami, ki jih prinaša prekomerno izpostavljanje soncu. Otroke preko literature, plakatov, zgibank in zloženk osveščamo k pravilnemu samozaščitnemu ravnanju, s tem želimo predvsem dolgoročno prispevati k znižanju pojavljanja kožnega raka. Za sodelovanje na tem projektu smo se odločili zato, da otroke in starše pravočasno informiramo o tem kako se zaščitimo varno pred soncem.

Zap. št. naloge: **7**

Vsebina: **Varnost v prometu/na igrišču**

Vsebino izvajajo: 5 skupin

Metoda dela: razlaga, demonstracija

Zunanji izvajalci: policist, gasilci

Čas trajanja v: celo leto

Ciljna skupina: otroci, straži, občani, zaposleni

Uporabljeno gradivo in didaktični material: navedite

Uporabljene informacije z naših izobraževanj?  da  ne

**Opis:** Projekt Pasavček sta izvajali dve skupini v vrtcu. Vsi v vrtcu pa smo starše in otroke smo spodbujali k pravilnemu prečkanju ceste in obnašanja na cesti. Na sprehodu smo uporabljali odsevnik in pri prehodu čez cesto smo nase opozorili z dvigom roke in stavkom »Dvignjena roka za varnost otroka.« Vsako leto nas obišče tudi g. policist s katerim gremo skupaj čez našo vas in nam razlaga o nevarnostih in pravilnemu obnašanju na cesti. Vsako leto izvedemo tudi evakuacijsko vaju v sodelovanju z domačimi gasilci, kateri nam nato pokažejo še gasilski dom.



Zap. št. naloge: **8**

Vsebina: **Duševno zdravje**

Vsebino izvajajo: 5 skupin

Metoda dela: praktično delo, razlaga

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

Čas trajanja v: celo leto

Ciljna skupina: otroci, zaposleni

Uporabljeno gradivo in didaktični material: navedite

Uporabljene informacije z naših izobraževanj?  da  ne

**Opis:** V mesecu septembru smo spoznali nove , stare prijatelje in ustvarili prijateljski duh. Skozi fotografije so otroci spoznavali družine svojih prijateljev in spoznavajo kako živijo (samo z mamo, očetom). Seznanjanje otrok da smo vsi enaki, tudi na sprehodu pozdravljamo vse občane, ne ločimo se po skupinah ampak smo vsi del velike skupine. Medgeneracijsko sodelovanje z starejšimi občani ( ljudskimi pevkami, upokojenci). Veliko se skupine tudi med sabo družimo na različnih izletih, dnevih za »vrtčevski kino«,...

- Zap. št. naloge:** 9
- Vsebina:** Gibanje
- Vsebino izvajajo:** 5 skupin
- Metoda dela:** praktično delo, razlaga, demonstracija
- Zunanji izvajalci:** Društvo Tvoj Dih, predstavniki »Lumpitekovadbe«
- Čas trajanja v:** celo leto
- Ciljna skupina:** otroci, straši, zaposleni
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** navedite
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?**  da  ne

**Opis:** V sodelovanju z društvom Tvoj Dih, otroci v popoldanskem obiskujejo tudi »Pingo vadbo«, ki se izvaja enkrat tedensko, prav tako enkrat tedensko lahko koristimo telovadnico v OŠ. Na začetku šol. leta smo sodelovali v projektu »Lumpi tekovadba« kjer nam je tekaški vaditelj pokazal pravilne vaje za tek. Na koncu šol. leta pa smo organizirali tudi prireditev »vrtec teče«, kjer sodelujejo vsi občani in je vsako leto večje zanimanje. Vsakodnevno poskrbimo za gibanje otrok s sprehodom ali vadbenimi minutkami na prostem ali v vrtcu.

Zap. št. naloge: **10**

Vsebina: **Svetovni dnevi povezani z zdravjem**

Vsebino izvajajo: 5. skupin

Metoda dela: razlaga

Zunanji izvajalci: čebelar

Čas trajanja v: 1 dan

Ciljna skupina: otroci, starši, zaposleni

Uporabljeno gradivo in didaktični material: navedite

Uporabljene informacije z naših izobraževanj?  da  ne

Opis: TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK

Tradicionalni slovenski zajtrk je postal že tradicija vsak tretji petek v novembru na dan slovenske hrane. Že nekaj let zapored otroci tako za zajtrk dobijo kruh, maslo, med, mleko in jabolka slovenske pridelave. Namen dogodka je spodbujanje zdravega načina prehranjevanja ter uživanje lokalne domače pridelane hrane. Vsako leto pa oddelke v enotah obišče tudi čebelar in predstavi svoj poklic. Pesem Čebelar : Lojzeta Slaka smo zapeli ob spremljavi harmonike

- Zap. št. naloge:** **11**
- Vsebina:** **Zdrav način življenja**
- Vsebino izvajajo:** 5. skupin
- Metoda dela:** razlaga, demonstracija, praktično delo
- Zunanji izvajalci:** medicinska sestra
- Čas trajanja v:** celo leto
- Ciljna skupina:** otroci, starši, zaposleni
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** navedite
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?**  da  ne

**Opis:** Spomladi smo si pri vrtcu uredili visoko gredo na katero smo posadili sadje in zelenjavo, ki so jo otroci prinesli od doma. Ko so bili plodovi zreli smo jih tudi okušali. Skrb za gredo in prikaz kako dobimo hrano. Zasadili smo tui cvetlične lonce na okenskih policah vrtca. V jeseni smo spoznavali jesenske plodove, ki so jih otroci prav tako prinašali od doma, jih okušali in iz njih tudi kaj pripravili za pojest. Spodbujanje otroka k samostojnosti pri obrokih (spoštovanje do hrane – kolikor si nadevaš sam toliko tudi poješ), kulturno prehranjevanje, uporaba pribora. Otroci imajo možnost umirjenega počitka ob glasbi. Osebna higiena na stranišču je že samostojna (količina mila, brisanje rok z eno brisačko,...

S centra za krepitev zdravja nas je obiskala medicinska sestra Mateja, ki nam je skozi zanimivo zgodbo o dečku Zdravku, ki gre na izlet, pripovedovala o zdravi in nezdravi hrani. Predstavila nam je piramido zdrave hrane preko rekvizitov, ki jih je imela s sabo. Otroci so sodelovali z odgovori, ki jih je lutka Zdravo postavljala. Na koncu si je vsaka skupina še ogledala film Ostal bom zdrav.

**Zap. št. naloge:** **12**

**Vsebina:** **Dodatna naloga - navedite naslov**

**Vsebino izvajajo:** navedite št. skupin

**Metoda dela:** navedite

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

**Čas trajanja v:** urah/dnevih/mesecih/celo leto

**Ciljna skupina:** navedite

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** navedite

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?**  da  ne

**Opis:** opis