

PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU

## POROČILO O IZVEDENIH AKTIVNOSTIH

ZA KREPITEV ZDRAVJA V ŠOLSLEM LETU 2019/2020

**Navodilo:**

Izpolni vsak tim izvajak (vzgojiteljica in pomočnica vzgojiteljice)

- ter posreduje koordinatorici programa v svojem vrtcu.

**Naziv vrtca:** OŠ Majšperk, enota Vrtec Majšperk

**Kraj:** Majšperk

**Enota vrtca:** enota Vrtec Majšperk

**Naslov enote:** Breg 6c

**Skupina:** Čebelice

**Starost otrok:** 2-3 leta

**Izvajalki:**

- vzgojiteljica:

**Petra Purg**

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

POP/50, 28.11.2019

Če DA vpišite številko potrdila

- pomočnica vzgojiteljice:

**Aleksandra Šentak**

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

**Zap. št. naloge:** **1**

**Vsebina:** Drugo (vpiši kaj): Počutim se dobro

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

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

**Čas trajanja:** **tedni (št) 1**

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

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** Ogledalo, papirnati krožniki, lutke, ki upodabljajo čustva, voščenske.

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

### Čustva

Prvi dan smo otrokom prebrali zgodbo Piščanček pik. Pogovarjali smo se o čustvih (strah, jaza, žalost in veselje). Naslednji dan smo otrokom predstavili lutke z improvizacijo na temo čustva (žalost, veselje, strah, presenečenje, jeza, ...). Tretji dan smo se ogledovali v ogledalu, pačili obraze, posnemali drug drugega, oponašali čustva. Četrty dan je vsak otrok narisal obraz, glede na počutje s pomočjo vzgojiteljice. Izdelali smo masko iz papirnatega krožnika. Zadnji dan smo maske nalepili na steno in opazovali poimenovali čustva. Pogovarjali smo se kako se počutimo in iskali primerne obraze. Otroci so temo dobro sprejeli in se sproti učili poimenovanja čustev. Čustva preplavljajo majhnega otroka kot valovi, duška si dajejo z glasnim kričanjem, z jokom in s smehom, z vso obrazno mimiko in kretnjami telesa. V predšolskem obdobju so otrokova čustva zelo nestabilna, odvisna so od njegove okolice in od ravnanja z njim. Kasneje predšolski otroci na primer poleg jokanja začenjajo spoznavati razliko med »srečen«, »jezen«, »prestrašen« in »žalosten« ter se o tem pogovarjajo. Vse novo najprej otroka prestraši, kasneje pa se lahko vzbudi v njem zanimanje. Kako otroke naučimo izražati čustva? Najprej je treba pokazati, da odrasli nismo vsemogočni, da nas kdaj tudi kaj boli, da se bojimo, veselimo, razburjamo, jezimo, da smo neboljeni in osamljeni.

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>2</b>
<b>Vsebina:</b>	Zdrava prehrana
<b>Metoda dela:</b>	<b>Praktično delo Pogovor Predavanje / razlaga</b>
<b>Zunanji izvajalci:</b>	navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
<b>Čas trajanja:</b>	<b>tedni (št) 1</b>
<b>Ciljna skupina:</b>	<b>otroci starši izberite iz šifranta</b>
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	Različno sadje, zelenjava, sol, sladkor, limona, grenivka
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	ne

### Okusi

Otroke smo v tem tednu navajali na raznovrstnost okusov (sladko, slano, kislo, grenko). Ponudili smo jim raznovrstno sadje in zelenjavo. Pogovarjali smo se o zdravem prehranjevanju. Otroke smo spraševali, kakšna hrana jim je všeč in kakšna ne. Pogovarjali smo se, kako se počutimo, če pojemo preveč in premalo (če pojemo preveč nas boli trebušček, če pojemo premalo, smo lačni). Otrokom smo za sadje ponudili jabolka, hruške, slive, grozdje, pomaranče, banane, jagode, ... Zelenjava, ki smo jo ponudili pa je bila solata, korenček, paradižnik, čebula, česen, .... Prikazali smo jim tudi izrazite okuse kot so slano, sladko, kislo, grenko z limono, grenivko, soljo in sladkorjem. Pred vsakim obrokom smo jih spraševali, če so lačni in po obroku, če so siti. Otrokom so bile takšne dejavnosti všeč, saj so zelo radovedni. Povprašali smo jih, če se dobro počutijo, ko so lačni in ko so siti. Posebej pomembno je, da je prehrana zdrava in raznolika. Ne moremo npr. pričakovati, da bo otrok vzljubil zelenjavo, če sami jemo le krompir in meso. Otrok se uči z opazovanjem in tako je tudi pri mizi, zato bodimo otrokom zgled in ga tudi s svojim ravnanjem usmerjajmo k zdravi prehrani. Vztrajajmo, da otrok neko živilo vsaj poizkusi, ne silimo pa ga, da ga poje, saj s tem lahko vzbudimo le še večji odpor. Na prvem mestu naj bo zdrav odnos do hrane, ki naj otroku pomeni prijetno in družabno izkušnjo, ponujeno v mirnem in spodbudnem okolju. K zdravemu odnosu do hrane bodo pozitivno prispevali skupni obroki, dovolj časa in prijeten kraj za uživanje obrokov in prijetne izkušnje s hrano. Izogibamo pa se vzgoji s hrano – npr. nagrajevanju ali kaznovanju s hrano. Še posebej pogosto je nagrajevanje s sladkimi in slanimi prigrizki, kar pri otrocih še vzbudi pozitiven odnos do omenjenih nezdravih živil.

**Zap. št. naloge:** **3**

**Vsebina:** Duševno zdravje

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

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

**Čas trajanja:** **meseci (št) 4**

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

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** ležalniki, mehke igrače za počitek, glasba za pomirjanje, zgodbe za počitek

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

### **Utrujenost**

Otroci so zelo aktivni, zato nujno potrebujejo počitek. Ta tema se nam zdi izredno pomembna za dobro počutje otrok. Z otroki smo se vsak dan pred počitkom vprašali ali smo utrujeni, kaj potrebujemo, če smo utrujeni. Ugotavljali smo kaj nam pomaga pri počitku (glasba, zgodbe, mehke igrače, odejice). Spanje je naravna človekova potreba. Otroci potrebujejo dovolj spanca, da si odpočijejo, krepijo odpornost in zdravje. Med otroki obstajajo razlike glede potrebe po spanju, glede na starost in spalne navade doma, poleg tega pa se potreba po spanju lahko spreminja iz dneva v dan, glede na aktivnost v dnevu, čustveno stanje, zdravje in vreme. Potrebe po počitku oziroma spanju doma se lahko razlikujejo med potrebo v vrtcu. Spanje v vrtcu ni obvezno, vendar pa imajo vsi otroci pravico do počitka, tako da gredo po kosilu navadno vsi otroci na ležalnik, da se umirijo, malo spočijejo in po potrebi zaspijo. Vzgojiteljice poskrbimo za mirno glasbo ali pravljično, za ljubkovalno igračo ali ponudijo nežen dotik (božanje), da otroci lažje zaspijo.

V primeru, da otrok ne zaspi, se otroku omogočimo tihe, umirjene dejavnosti, ki pri spancu ne motijo ostalih otrok – na primer branje knjige, risanje, sestavljanje sestavljanke, igra s plastelinom in podobno. V naši skupini vsi otroci zaspijo med počitkom zato teh prilagajanj ni potrebnih.

**Zap. št. naloge:** **4**

**Vsebina:** Drugo (vpiši kaj): Počutim se dobro

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

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

**Čas trajanja:** **meseci (št) 4**

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

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** pribor, krožniki, lončki, igrače

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

#### **Medsebojno sodelovanje**

Medsebojno sodelovanje otrok je pomembno za dobro klimo v oddelku. Otroci se bolje razumejo. Razumejo, da je medsebojna pomoč pomembna za dobro počutje vseh. S tem, ko dobijo otroci svoje naloge v skupini, čutijo pripadnost skupini. Spoznajo, da je lažje opravljati naloge, če nas več pomaga in da je delo prej opravljeno. Otrokom smo dodelili naslednje naloge (pospravljanje krožnikov, pribora, šalčk po zajtrku, kosilu in malici. Vsakodnevno razdelimo naloge za ureditev/pospravljanje določenega kotička. Spodbujamo pomoč drug drugemu v garderobi pri oblačenju, obuvanju. Odrasli otroka spodbujamo pri socialnem vključevanju predvsem tako, da mu omogočamo tudi odnose z njegovimi vrstniki – z vključevanjem v vrtec, obiski prijateljev z majhnimi otroki in igro na igrišču z drugimi otroki. Vzgojiteljica pri nesoglasjih ne posežejo takoj, temveč dovoli, da se določene reči dogovorijo sami. Pogosto namreč vidimo, da starši vse prepogosto posegajo in oblikujejo igro otrok. Otroci se socialnih spretnosti šele učijo. Posredujemo, kadar spor postane preglasen ali ko se pojavi fizično nasilje ali zbadanje. Takrat otroke opozorimo, spodbujamo jih, da poiščejo rešitve, vprašajmo jih, kako mislijo, da se drugi počuti, kaj bi lahko naredili drugače.

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>5</b>
<b>Vsebina:</b>	Duševno zdravje
<b>Metoda dela:</b>	<b>Praktično delo Pogovor Demonstracija</b>
<b>Zunanji izvajalci:</b>	navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
<b>Čas trajanja:</b>	<b>meseci (št) 4</b>
<b>Ciljna skupina:</b>	<b>otroci starši</b> izberite iz šifranta
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	navedite
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	ne

### Osnovna kultura obnašanja

Otroke smo navajali na osnove kulturnega obnašanja. Med najpomembnejše smo si zadali jutranji pozdrav, zahvala in prošnja. Vsako jutro vzgojiteljica kot vzgled ali starš kot vzgled otroku pozdravita drug drugega. Vzgojiteljica pozdravi otroka. Od otroka se je pričakovalo, da odzdravi vzgojiteljici. To smo spodbujali vsakodnevno. Pravilo, ki smo ga pričakovali imamo obešeno tudi pred vstopom v igralnico. Preden smo namensko pozdravljali otroka smo se z otroki pogovorili, kako je potrebno pozdraviti. Imeli smo tudi nekaj težav, saj so določeni otroci kar dolgo potrebovali spodbudo, da so vstopili v igralnico in pozdrava s strani otoka nismo mogli pričakovati. Ta namen smo nadaljevali z otroki, kjer je bilo to mogoče. Otroke smo na lažji način spodbujali k zahvali. Konflikt med otroki sva vzgojiteljici kar hitro uporabili za usvajanje zahvale v primeru odzete igrače. Vzgojiteljici sva bili dober vzor s pohvalo, ko so otroci prinesli zahtevano. Otroci so se ob tem počutili pomembne, vesele. Zahvala lahko na otroka deluje zelo dobrodejno. V primeru odzete igrače smo prakticirali tudi besedo prosim. Glede na to, da so otroci zelo majhni, je bila ta zahteva pretežka. Prošnja se je najbolj »prijela« med oblačenjem. Ko so otroci potrebovali pomoč pri oblačenju, obujanju so najprej usvojili besedo prosim pomagaj.

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>6</b>
<b>Vsebina:</b>	Osebna higiena
<b>Metoda dela:</b>	<b>Praktično delo Pogovor Demonstracija</b>
<b>Zunanji izvajalci:</b>	navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
<b>Čas trajanja:</b>	<b>meseci (št) 4</b>
<b>Ciljna skupina:</b>	<b>otroci starši izberite iz šifranta</b>
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	Topla oblačila in obutev, zgodba o ovčki.
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	ne

### **Toplo, mrzlo**

Otrokom smo prebrali zgodbo o ovčki, ki je podarila svojo volno prijateljem, da jih ne bi zeblo in ostala brez svojega kožuha. Z otroki smo se pogovarjali o toploti in kadar nas zebe. Pogovarjali smo se kaj potrebujemo, da nam je toplo. Vsakodnevno smo spremljali vreme, da smo se lahko primerno obleki. Upoštevali smo otrokove predloge, želje, a vseeno poskrbeli za zdravje otrok. Povprašali smo otroke kako se počutijo, ko jim je vroče in ko jih zebe. Kaj je v teh primerih potrebno narediti (oblačenje, slačenje). Če se oblačenju upirajo, poskušamo izvesti kakšno zanimivo igro. Kadar oblačimo otroke, imamo možnost, da jih naučimo dele telesa, imena oblačil, kam in zakaj jih nadenemo in kaj je njihov namen. .Ponudimo mu pomoč, kadar je to potrebno in spodbujamo otroka, da znova in znova sam poskuša. Otroku ponudimo dovolj časa za samostojno oblačenje. Glaven cilj je bil, da otroka naučimo, da oblačila služijo svojemu namenu – varujejo pred mrazom, dežjem in soncem.

**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).