

PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU

POROČILO O IZVEDENIH AKTIVNOSTIH

ZA KREPITEV ZDRAVJA V ŠOLSLEM LETU 2019/2020

Navodilo:

Izpolni vsak tim izvajalk (vzgojiteljica in pomočnica vzgojiteljice)
- ter posreduje koordinatorici programa v svojem vrtcu.

Naziv vrtca: Osnovna šola Majšperk – Enota vrtec Majšperk

Kraj: Majšperk

Enota vrtca: Enota vrtec Majšperk

Naslov enote: Breg 6 C, 2322 Majšperk

Skupina: Metulji

Starost otrok: 4 – 6 let

Izvajalki:

- vzgojiteljica: **Katja Krošl**

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

28.11.2019 36/POP Če DA vpišite

številko potrdila

- pomočnica vzgojiteljice: **Kaja Valand**

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

strokovne vsebine

ne

- Zap. št. naloge:** **1**
- Vsebina:** Zdrava prehrana
- Metoda dela:** **Praktično delo Pogovor Demonstracija**
- Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
- Čas trajanja:** **ure 3**
- Ciljna skupina:** **otroci** izberite iz šifranta izberite iz šifranta
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** različne vrste sadja, palice za nabodala, nož
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** da

SADNA NABODALA

V vrtcu smo prepoznavali, opazovali, razvrščali, pokušali različne vrste sadja. Ravno tako smo se pogovorili o pomenu sadja za naše zdravje. V ta namen smo imeli tudi sadni piknik, ki smo ga organizirali za vse otroke v vrtcu. Otroke smo vzpodbujali, da poskusijo različne vrste sadja. Znotraj skupine pa smo se skupaj z otroki odločili, da si bomo pripravili svoj lasten zdrav obrok in sicer sadna nabodala. Otroke smo poprosili naj vprašajo starše in stare starše ali imajo doma domače sadje. Če ga imajo smo prosili, da prinesejo kakšen sadež, saj podpiramo domače pridelke. Veliko otrok je domače sadje tudi prineslo. Prinesli so jabolka, hruške, slive ter grozdje. Najprej smo si pripravili delovno površino ter mize očistili, sadje pa temeljito umili. Vsak otrok je dobil svoj nož. Nato smo lahko pričeli z delom. Vzgojiteljici sva najprej sadje razrezali na velike kose, otroci so si nato poljuben sadež vzeli ter ga z nožem razrezali na manjše koščke. Ravno tako so dobili vsak svojo palčko na katero so sadje nabadali. Palčke so napolnili do vrha in nastala so sadna nabodala. Otroci so bili zelo veseli, da so si sami lahko pripravili svoj sadni obrok, pri delu so pokazali spretnost ter vztrajnost. Nato je vsak svoje sadno nabodalo z veseljem tudi pojedel. Ker so otroci prinesli res veliko sadja, več kot smo ga lahko uporabili ter pojedli, smo nato doma pridelano sadje ponudili tudi ostalim skupinam v vrtcu. Tudi ostali otroci so se sadja razveselili ter ga z veseljem poskusili.



- Zap. št. naloge:** **2**
- Vsebina:** Drugo POČUTIM SE DOBRO
- Metoda dela:** **Ogled / obisk Pogovor Praktično delo**
- Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
- Čas trajanja:** dni **5**
- Ciljna skupina:** otroci izberite iz šifranta izberite iz šifranta
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** športna oblačila in obutev, naravni material (listi, plodovi, vejice), fotografije narave
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

V GOZDU SE DOBRO POČUTIM

V vrtcu smo se pogovarjali o značilnostih jeseni, ogledali smo si fotografije tega letnega časa ampak ni ga lepšega kot skrivnosti jeseni raziskovati v gozdu. Jesen je zelo primeren čas za obisk gozda, listi spremenijo barvo, postanejo rumeni, oranžni ter rdeči kar je otrokom zelo všeč in ker imamo gozd v bližini vrtca večkrat izkoristimo priložnost ter ga obiščemo. Poskrbeli smo za primerna oblačila in obutev ter se odpravili na sprehod do gozda. Služilo nam je tudi vreme, saj nas je na pot pospremlilo sonce. V gozdu so otroci opazovali drevesa, plodove, živali...bili so pozorni na vse o čemer smo se predhodno pogovarjali v vrtcu. Od dreves smo se osredotočili predvsem na hrast, bukev in kostanj. Poiskali ter nabrali smo tudi liste omenjenih dreves ter njihove plodove, ki smo jih nato razvrščali. Otroci so v gozdu opazili tudi gobe, polže...z velikim veseljem so vsako »najdbo« pokazali tudi ostalim otrokom ter vzgojiteljicama. Nato smo gozd izkoristili tudi za gibanje, saj smo tekli po gozdni poti. Seveda pa ni smela manjkati niti igra. Otroci so se predvsem radi igrali z listki ter vejicami. Vsi smo v gozdu resnično uživali. Poslovali smo se z obljubo, da se kmalu ponovno vrnemo. S seboj pa smo odnesli tudi delček gozda, liste, ki smo jih skupaj nabrali smo odnesli v vrtec, saj nam bodo v pomoč pri naši likovni delavnici tiskanja z listi. Cel teden smo namenili preživljanju v naravni in spoznavanje le te.



- Zap. št. naloge:** **3**
- Vsebina:** Drugo (vpiši kaj): Medgeneracijsko sodelovanje
- Metoda dela:** **Ogled / obisk** **Praktično delo** izberite iz šifranta
- Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
- Čas trajanja:** ure **4**
- Ciljna skupina:** **otroci** **starši** **drugo**
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** športna oblačila in obutev, nahrbtniki z malico, kostanji
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** da

RAD/A SEM Z DEDKOM IN BABICO

Vrtec Majšperk je sodeloval v projektu Simbioza Giba. Odločili smo se za pohod. V ta namen smo otroke opozorili na primerna oblačila in obutev. Na naše veselje se je na povabilo odzvalo veliko dedkov, babic ter staršev. Na pohod so se z dedki, babicami in starši odpravili otroci iz skupin Muce, Pikapolonice in Metulji. Povabljeni gostje so nas pričakali pred vrtcem. Otroci so se njihovega prihoda zelo razveselili in takoj smo vedeli, da nas čaka prijetno druženje na katerem bomo poskrbeli tudi za svoje telo. Tako smo združili prijetno s koristnim. Prvi del poti nas je vodil skozi gozd, nato smo opravili postanek v Koritnem. Malo smo se okrepčali, poklepetali nato pa pot nadaljevali po glavni cesti do Preše in naprej proti Bregu. Pot je potekala v prijetnem vzdušju, veliko smo klepetali, pot pa smo si popestrili tudi s petjem. Ob vrnitvi v vrtec so nas pričakali pečeni kostanji, ki nam jih je spekel hišnik. Po uspešno premagani poti smo se jih vsi razveselili ter jih z veseljem poskusili. Druženje smo nadaljevali na igrišču vrtca, kjer so otroci izkoristili čas za igro ter druženje z ostalimi otroci in svojimi sorodniki. S strani povabljenih gostov smo dobili veliko pozitivnih odzivov. Stari starši so z veseljem prišli ter preživeli čas s svojimi vnuki. Medgeneracijsko druženje je vsem v veliko veselje, pomembni so trenutki, ki jih preživimo skupaj, zato bomo s podobnimi projekti nadaljevali tudi v prihodnje. Starim staršem in staršem se lepo zahvaljujemo za obisk, predvsem za čas, ki so nam ga namenili.



Zap. št. naloge: 4

Vsebina: Gibanje

Metoda dela: Praktično delo Demonstracija izberite iz šifranta

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

Čas trajanja: ure 3

Ciljna skupina: otroci osebje vrtca izberite iz šifranta

Uporabljeno gradivo in didaktični material: obroči, žoge, stožci, keglji, lončki, kamni, žlice, vedra, lopatke, grabljice

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? ne

NA IGRIŠČU SE DOBRO POČUTIM

Z otroci 2. starostnega obdobja smo se odpravili na igrišče pred gasilskim domom na Bregu. Skupaj smo se najprej ogreli nato pa smo se razdelili v osem skupin. Vsako skupino so sestavljali otroci iz skupin Muc, Pikapolonic, Metuljev ter Ježkov. Na ta način so si bile skupine po sposobnostih enakovredne, hkrati pa so se otroci različnih skupin med seboj družili, sodelovali, se spodbujali. Vsako skupino je vodila ena izmed vzgojiteljic. Otroci so opravljali različne naloge: razvrščali so različne predmete, kotalili obroče ter žoge, podirali keglje, skakali kot zajčki in žabice, postavljali piramide iz lončkov, metali žogice skozi obroče, prenašali predmete z žlico. Otroke smo uvajali v igre, kjer je treba upoštevati pravila, posebno pozornost pa smo namenili tudi sodelovanju v igralni skupini in medsebojni pomoči. Preko nalog smo spodbujali razvijanje koordinacije oziroma skladnost gibanja, moč, natančnost, hitrost, vztrajnost, gibljivost. Spoznali smo različne športne pripomočke, njihovo poimenovanje in uporabo. Naloge so otroci opravljali eno za drugo, saj je vsaka vzgojiteljica s svojo skupino krožila po postajah. Po potrebi smo naloge prilagodili glede na zmogljivost ter interes otrok. Ob tem smo poskrbeli za varnost. Otroci so pri gibalnih dejavnostih, kljub hladnemu vremenu, z veseljem sodelovali, zastavljene naloge so jim predstavljale izziv katerega so se trudili uspešno opraviti.



- Zap. št. naloge:** **5**
- Vsebina:** Duševno zdravje
- Metoda dela:** **Praktično delo Demonstracija Pogovor**
- Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
- Čas trajanja:** **meseci 4**
- Ciljna skupina:** **otroci osebje vrtca drugo**
- Uporabljeno gradivo in didaktični material:** moka, maslo, sladkor, jajca, kuhinjska
tehnica, valjar, pekač, peki papir
- Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

PEKA PIŠKOTOV Z VAROVANCI VDC SONČEK

Vrtec Majšperk sodeluje v projektu Korak k sončku preko katerega se otroci srečajo s pojmom drugačnosti. Preko različnih dejavnosti jim predstavimo, da z drugačnostjo ni nič narobe. Narobe je, ko drugačnost dobi negativen predznak, ko postane krivec za nerodnost, neugodje, in nenazadnje hotno ali nehotno izključevanje. V sklopu projekta večkrat letno sodelujemo z varovanci VDC Sonček Ptuj, ki so že postali naši prijatelji. Tokrat so nas v vrtcu obiskali v prazničnem decembru, skupaj z njimi smo pekli piškote. Testo smo že predhodno pripravili, otroci pa so nato pomagali pri oblikovanju piškotov. Za delo so bili zelo motivirani, z veseljem so sodelovali. Da je delo lažje steklo smo ga popestrili z zanimivimi pogovori ter petjem pesmi. Izbirali smo takšne, ki smo jih poznali vsi, saj smo lahko tako skupaj zapeli. Nato smo nestrpnost čakali, da se piškoti spečejo, da smo jih lahko poskusili. Strinjali smo se, da so bili zelo dobri. Namen sodelovanja je bil pripraviti piškote, ki smo jih nato ponudili tudi obiskovalcem na krasitvi smreke pred našo občino, predvsem pa je bilo ključno druženje. Otroci in naši prijatelji iz VDC Sonček so uživali. S sodelovanjem bomo seveda nadaljevali tudi v bodoče, obljubili so nam, da nas še obiščejo, saj se imajo v naši družbi lepo.



Zap. št. naloge: 6

Vsebina: Zdrav način življenja

Metoda dela: Ogled / obisk Demonstracija Pogovor

Zunanji izvajalci: zdravnica, medicinska sestra

Čas trajanja: meseci 1

Ciljna skupina: otroci izberite iz šifranta izberite iz šifranta

Uporabljeno gradivo in didaktični material: medicinski pripomočki, pripomočki za osebno higieno, knjige, fotografije, pesmica Petelinček (Feri Lainšček)

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? da

ODPIHNILO JIH JE – BACILE, LUMPIJE IN CAPIJE

V skupini Metulji smo celoten mesec posvetili zdravju. Osebni higieni sicer tekom leta namenimo veliko pozornosti, saj s tem preprečujemo ali vsaj omejimo različne nalezljive bolezni, skrbimo za zdrave zobe... Z otroci se že v začetku leta v skupini pogovorimo o skrbi za zdravje, o zdravi prehrani, v nadaljevanju pa celoten mesec posvetimo le tej temi. Z otroki se pogovarjamo o zdravju, osebni higieni, kako skrbimo za svoje zdravje, h komu lahko gremo po pomoč in podobno. Ker pa se zgodi, da kljub zdravemu načinu življenja zbolimo in moramo poiskati pomoč zdravnika, namenimo posebno pozornost tudi temu. Naš cilj je, da otroci nimajo strahu pred obiskom zdravnika, zobozdravnika in v ta namen smo obiskali tudi zdravstveni dom in si ogledali lekarno, kjer sta nas sprejeli farmacevtki, zdravnica ter medicinska sestra. Zdravnica ter medicinska sestra sta nam pokazali prostore zdravstvenega doma, medicinske pripomočke in nas seznanili kako sam pregled pri zdravniku poteka. Zdravnica jim je pregledala grlo, medicinska sestra pa jim je pokazala kako poteka povijanje ran oziroma poškodb. Otroci so z zanimanjem opazovali ter postavili tudi različna vprašanja na katera so dobili odgovore iz strani osebja. Po njihovem vzgledu so se otroci v igralnici tudi sami preizkusili v njihovi vlogi. Prav tako smo se v tem mesecu naučili pesmico z naslovom Petelinček (Feri Lainšček).



SPOPAD S KORONA VIRUSOM

Obdobje v katerem smo se nahajali je bil zame sprva kot neka uganka. Kako se bo to končalo? Kako dolgo bo trajalo? Kaj bo to pomenilo? Vsakodnevno sem se sprva ukvarjala le z mediji in iskanjem odgovorov na vprašanja, na katera pravzaprav ni bilo pravilnega odgovora. Nato sem ugotovila, da vse to name vpliva negativno. Bila sem brez volje, glavna tema pogovora je bil virus. Zato sem se odločila, da se s tem več ne bom ukvarjala. Prepustila sem se toku dogodkov, le še tu pa tam sem pogledala kakšno je stanje v svetu. Svoj čas sem raje namenila sebi in svoji družini. Organizirala sem si vsak dan posebej, tako da sem že vnaprej vedela kaj bom počela in da bom dan dobro izkoristila. Začela sem početi stvari, za katere prej nikoli ni bilo časa, ali pa si ga enostavno nisem vzela. Začela sem se učiti igrati inštrument, pričela sem s šivanjem mask za svojo družino in prijatelje (sicer so to moji začetki šivanja), čas sem izkoristila za dodatna izobraževanja, iskanja gradiv, uživala sem na vrtu, v nabiranju regrata in na sprehodih. Velikokrat sem ozavestila, da sem zelo hvaležna, da živim na vasi, saj imamo veliko poti za rekreacijo v naravi. Ugotovila sem, da je brezpredmetno se ukvarjati in razmišljati o stvareh, na katere nimamo vpliva, temveč je najbolje, da se posvetimo sebi in si vzamemo čas za tiste stvari, za kar si prej morda nismo.

Kljub temu, pa še vedno nisem odmisllila vprašanja, kakšna bo naša prihodnost. S čim se bomo vse srečali? Pri tem ne mislim le nase, ampak predvsem na tiste, ki so se v tej situaciji znašli v velikih stiskah. Nekateri se tega morda sploh še ne zavedajo. Starši so bili in bodo postavljeni v situacije, v katerih še morda niso bili nikoli. Nekaterim se je zdela to priložnost, da se posvetijo svoji družini, nekateri pa morda niso vedeli kako in kaj, spet drugi so doživljali velike stiske in se čutili preobremenjene. Verjetno je vsaka družina bila v čisto svoji situaciji in se s tem spopadala na svoj način. Na način, ki ga zmore. In največkrat tisti, ki ne zmorejo, tega tudi ne povedo. Zato je prav, da smo strokovni delavci v vrtcu dali staršem možnost stikov, kajti tako so vedeli, da se lahko na nekoga obrnejo in poiščejo pomoč. Pomemben je namreč socialni stik, ki je bil tokrat sicer omejen, toda ni pa bil nemogoč. Iskati smo morali različne poti in načine, da smo dostopali do nekaterih staršev in jim pomagali. Tako smo lahko imeli v tem času vsaj občutek o tem, kako se družine spopadajo z nastalo situacijo. Toda kljub temu, pa vsega nismo mogli videti in zaznati. Zato mislim, da naša najpomembnejša naloga še prihaja oziroma se je z odprtjem vrtcev pričela. Sedaj moramo nameniti čas vsakemu otroku posebej, mu omogočiti pogovor, toplino, ljubezen. Šele takrat bomo lahko ugotovili, kaj vse je otrok v tem času doživljal, v kakšni stiski je bil ali je. Veliko dejavnosti bomo morali prilagoditi in na prvo mesto postaviti socialni stik in vrednote, ki so sedaj prišle na plan. Postavljeni smo pred nove izzive, ki jih še ne poznamo popolnoma in na katere se ne moremo pripraviti. Vsak otrok prihaja s svojo izkušnjo in vsak mora imeti priložnost, da jo deli naprej. Otroci so iskreni in svoja doživetja nam znajo pokazati na veliko različnih načinov. Mi pa moramo pri tem biti dobri opazovalci, ki iščemo različne načine pomoči in podpore tako otrokom, kot tudi njihovim staršem.