

**PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU**

**POROČILO O IZVEDENIH AKTIVNOSTIH ZA KREPITEV ZDRAVJA V ŠOLSLEM LETU 2017/2018**



**Navodilo:**

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

Naziv vrtca: **OSNOVNA ŠOLA BLAŽA ARNIČA LUČE**

Kraj: **LUČE**

Enota vrtca: **VRTEC SOLČAVA**

Naslov enote: **Solčava 77**

Skupina: **»starejša«** starost otrok: **4 – 6**

**Izvajalki:**

- vzgojiteljica: **Blaženka Bezovnik (polovični oddelek).**

- pomočnica vzgojiteljice:

**Ali ste se v tekočem šolskem letu udeležili izobraževanj,  
ki jih je za program Zdravje v vrtcu pripravil NIJZ OE Ljubljana?**

- spomladansko izobraževanje

da  ne

- če da, vpišite številko potrdila

da  ne

- če da, vpišite številko potrdila

- jesensko izobraževanje

da  ne

- če da, vpišite številko potrdila

da  ne

- če da, vpišite številko potrdila

**Aktivnosti za krepitev zdravja, ki ste jih v vaši skupini izvajali v tekočem šolskem letu 2017/2018**

Zap. št. naloge	Aktivnosti, naloge, projekti (naslov, opis)	Vsebina	Ciljna skupina (otroci/starši/posamezniki ...)	Metoda dela	Čas trajanja (v urah)	Zunanji izvajalci	Uporabljeno gradivo in didaktični material	Ali ste pri načrtovanju oz. izvajanju te naloge uporabili informacije z naših izobraževanj?
1.	»Vsakodnevne gibalne minutke« Gibanje je pomembno za zdravje: pogovarjali smo se kako je gibanje pomembno za zdravje in se na začetku leta dogovorili, da se bomo vsak dan dobro razgibali in imeli gibalno urico v šolskem prostoru za razgibavanje, kjer bomo izvajali najrazličnejše športne aktivnosti. Vsak lep dan pa bomo izkoristili tudi za bivanje in gibanje na prostem.	Gibanje	Otroci	Pogovor, demonstracija; poligon.	20 min	/	Različni športni rekviziti	/
2.	»Pisana jesen« prebrali smo Rusko pravljico O debeli repi in jo dramtizirali, spoznali smo različno vrst domače zelenjave, jo tipali, vonjali, okušali, povedali zakaj je zdrava. Tudi pravljico Razbita Buča smo dramtizirali, iz pravih buč	Zdrava prehrana - zelenjava	Otroci	Pogovor, pripovedovanje, opazovanje, praktično delo.	8 ur	/	Slikovno gradivo, veliko vrst najrazličnejše jesenske zelenjave iz vrta in njive	/

	pa izdoblji semena in jih posušili.							
3.	<p>»Tradicionalni slovenski zajtrk in obisk čebelarja.« Na obisku smo imeli čebelarja, ki nam je povedal nekaj o njihovem delu, o čebelah, pripomočkih, izdelkih katere smo imeli možnost tudi poskusiti. Prebrali smo pravljico O čebelici Meli in izdelali vsak svojo čebelico. Imeli pa smo tradicionalni zajtrk z surovinami domačih lokalnih proizvajalcev, za ta namen pa smo se naučili krajšo deklamacijo Anzeja Panzeja.</p>	Zdrava prehrana – kultura prehranjevanja	Otroci, čebelar	Pogovor, opazovanje, poskušanje	5 ur	Čebelar iz domače vasi	Revije in knjige o čebelarjenju, Isabelle Maquoy: Čebelica Meli najrazličnejši izdelki iz medu in voska, material za izdelavo čebelic	/
4.	<p>Obisk zobne sestre – pogovor o tem kdo je zobna sestra, kaj dela, kaj potrebuje pri svojem delu, prebrala je otrokom pravljico Zobovilka in prikazala pravilno umivanje zob ter skrb za ustno higieno, otroci so spoznali, da so zdravi zobki odvisni od higiene in pravilnega umivanja. Oglledali smo si tudi filmček po priporočilu nacionalnega inštituta za javno zdravje Ostal bom zdrav.</p>	Osebna higiena – umivanje zob	Otroci	Pogovor, branje pravljice, demonstriranje, umivanje	3 ure	Zobna sestra iz Zgornjesavinjskega zdravstvenega doma.	Knjiga Barbel Spathelf: Zobovilka, velika zobna ščetka in zobje, računalnik	/

5.	<p>“Zdravje in zdrava prehrana” ob tem smo se veliko pogovarjali, da je zdrava prehrana in gibanje zelo pomembno za naše zdravje. Izdelali smo si prehrambeno piramido in se ob njej pogovarjali, katere vrste živil kam uvrščamo. Listali smo revije in knjige kjer smo dobili informacije o zdravju.... Naredili smo preglednico, kjer smo označili katero vrsto sadja in zelenjave imamo najraje. Ogledali smo si lutkovno-izobraževalni video: Ostal bom zdrav Nacionalnega inštituta za javno zdravje.</p>	Zdrava prehrana in zdrav način življenja	Otroci	Pogovor, branje pravljic in zgodbic	10 ur	/	Najrazličnejše knjige in revije o zdravju, računalnik	/
6.	<p>“Čiste roke za zdrave otroke” ogledali smo si filmček Nacionalnega inštituta za javno zdravje Se pogovarjali kako je tudi za naše zdravje pomembno, da si umivamo roke, kdaj še posebej, na enostaven način sem jim pokazala, kako se prenašajo bacilli in s tem rahljajo naše zdravje. Postopek umivanja smo ponovili v umivalnici in vsakodnevno pazili, da so bile roke pravilno umite.</p>	Higiena – umivanje rok	Otroci	Pogovor, demonstracija	1ura	/	Milo, voda	/

7.	Sadje – vitamini pogovor zakaj moramo jesti veliko sadja, zakaj je potrebno sadje temeljito umiti...pripravili smo si sadni napitek (smoothie) in narezali sadje za sadno solato. Predhodno smo si dobro umili roke, si nadeli predpasnike in rute.	Zdrava prehrana	Otroci	Pogovor, prikaz, praktično delo	1ure	/	Mešalnik, sadje, pladnji, kozarčk....	/
8.	Zimska oblačila pogovor o vremenu in oblačilih, ki jih imamo za ta letni čas, poimenovanje, razvrščanje, zaporedje oblačenja, iskanje parov rokavičk, spenjanje parov rokavičk na vrvico.	Zdravje in pomen oblačenja	Otroci	Pogovor, prikaz	3ure	/	Različna zimska oblačila, veliko različnih parov rokavičk	/
9.	Čajanka za mrzle zimske dni Pripravili smo si domači zeliščni čaj, mu dodali med in limono . Vonjali smo zelišča in ostale setavine.	Zdrav način življenja.	Otroci	Pogovor	40min.	/	Vodni kuhalnik, sestavine, skodelice	/
10.	Peka "Valentinovih" piškotov. Umili smo si roke, nadeli predpasnike in rutke ter zamesili testo, valjali in delali kekse z modelčki in jih z pomočjo kuharice spekli. Na koncu smo jih zapakirali za mamice in očete, kolikor pa jih je ostalo pa smo jih z užitek	Zdrava prehrana.	Otroci	Pogovor, potek, praktični prikaz, praktično delo	2 uri	Šolska kuharica	Pripomočki za izdelavo testa, peko, surovine, recept moje stare mame	/

	pojedli. Ugotovili smo, da so slajši kot kupljeni.							
11.	“Potovanje po telesu” sklop sprostitvenih vaj seznanjanje, da tudi sprostitvev preko vaj dobro vpliva na naše počutje in s tem zdravje.	Gibanje in zdrav način življenja.	Otroci	Različne vaje za sprostitvev, demonstracija.	3ure	/	Radio, CD	/

Opombe:

Datum poročila: 27. 6. 2018