

PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU

POROČILO O IZVEDENIH AKTIVNOSTIH

ZA KREPITEV ZDRAVJA V ŠOLSKEM LETU 2019/2020

Navodilo:

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

Naziv vrtca: Osnovna šola Lenart – enota vrtec

Kraj: Lenart

Enota vrtca: OŠ Lenart – enota vrtec

Naslov enote: Gubčeva ulica 3, 2230 Lenart v Slovenskih goricah

Skupina: Pisana igralnica 2, Zeleni vrtec

Starost otrok: 2–3 leti

Izvajalki:

- vzgojiteljica: **Tadeja Kocmut**

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

28/POP

Če DA vpišite številko potrdila

- pomočnica vzgojiteljice: **Mateja Gjura**

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: Gibanje

Metoda dela: Praktično delo: pohod

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

Čas trajanja: Ura: 15.30 – 16.30 (1 ura) Datum: 8. 10. 2019 Dni (št.): 1

Ciljna skupina: Otroci in starši.

Uporabljeno gradivo in didaktični material: /

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? ne

JESENSKI POHOD S STARŠI

Starše smo s pisnim vabilom povabili na jesenski pohod. Zbrali smo se pred vhodom Zelenega vrtca OŠ Lenart – enota Vrtec. Sledil je pohod do gozda (trasa: po pločniku Gubčeve ulice okrog vrtca, čez prehod za pešce, travnik nad Domom svetega Lenarta, prva jasa v gozdu in nazaj). Dolžina poti in teren sta bila prilagojena starosti otrok, tako da so lahko otroci pot sami prehodili v obe smeri. Na začetku srečanja smo strokovne delavke starše opozorile, da sami poskrbijo za varnost svojih otrok. Na jasi v gozdu so otroci pomalicali hrano iz nahrbtnika, za katero so starši že v vabilu dobili navodilo, da naj bo zdrava. V gozdu je sledila igra z materialom, ki so ga našli. Na pobudo otrok smo se igrali tudi skrivalnice. Skupaj smo se vrnili po isti trasi do vrtca, kjer smo se staršem zahvalile za udeležbo. Vzgojiteljica predšolskih otrok sem povedala, da je ta teden – teden otroka, da so izpostavljene pravice otrok in da je ena izmed pravic otrok tudi gibanje v naravi.



Zap. št. naloge: 2

Vsebina: Zdrava prehrana

Metoda dela: Pogovor, uporaba avdiovizualnih sredstev, ogled, praktično delo: izdelki.

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

Čas trajanja: Datum: 4. 11. – 15. 11. 2019 Teden (št.): 2

Ciljna skupina: Otroci in starši.

Uporabljeno gradivo in didaktični material:

Zakaj sveče iz čebeljega voska, 2019. Pridobljeno iz <https://augustin.si/zakaj-svece-iz-cebeljega-voska/>. Zakaj izločati staro satje, 2019. Pridobljeno iz <https://augustin.si/zakaj-izlocati-staro-satje/>. Čebele, 8. 3. 2016. Pridobljeno iz <https://www.youtube.com/watch?v=hELm1IdeNQQ>. Firbcologi, 25. 11. 2017. Pridobljeno iz <https://www.youtube.com/watch?v=nzujMqTz9-E>.

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? ne

TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK

Priprave na tradicionalni slovenski zajtrk so se začele dva tedna pred samo izvedbo zajtrka. Na vidno mesto in v višino otrokovih oči smo zalepili različne fotografije čebel in počakali, ali jih bodo otroci opazili. Odziv je bil takojšen: nekateri so vedeli, da gre za čebele, jih tudi poimenovali ter opisali, kaj čebele na fotografiji počnejo, spet drugi, ki so govorni manj spretni, pa so fotografije le z radovednostjo opazovali. Da bi poglobili in nadgradili znanje smo z otroki pogledali različne videoposnetke na temo čebel, čebelnjaka in čebelarja. Otroci so spoznali vse tri omenjene pojme tudi preko pogovora in slikanic. Odšli smo na sprehod, da bi čebele poiskali v naravi in kaj kmalu ugotovili, da jih ni. Smo pa našli čebelnjak in si ga ogledali. Izdelali smo satje: debelejšemu kartonu smo potrgali zgornjo plast in nastale so satne celice. Eno satje smo uporabili kot podlogo za čebele, ki so jih otroci naslikali in zalepili na karton, drugo smo uporabili kot podlogo za plakat, s katerim smo staršem predstavili priprave na tradicionalni slovenski zajtrk, tretje satje pa smo uporabili kot prt pri tradicionalnem slovenskem zajtrku. Iz čebeljega voska smo izdelali tudi sveče, ki smo jih prav tako uporabili kot dekoracijo pri izvedbi zajtrka. Naučili smo se prstno igro, v kateri se prsti spremenijo v čebele. Na dan zajtrka smo mize najprej praznično pogrnili, si pogledali jedi, ki jih bomo jedli in se o njih pogovorili, nato pa ob pesmi Čebelar Lojzeta Slaka pozajtrkovali dobrote.



Zap. št. naloge: **3**

Vsebina: Gibanje

Metoda dela: Pogovor, razlaga, praktično delo: gibalne vaje

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

Čas trajanja: Celo šolsko leto.

Ciljna skupina: Otroci.

Uporabljeno gradivo in didaktični material: Božič, U. (2012). Pravljična joga: priročnik za vadbo joge za otroke, stare od 2 do 5 let. Ljubljana: Mladinska knjiga. Snel, E. (2019). Sedeti pri miru kot žaba: vaje čuječnosti za otroke (in njihove starše). Celje: Zavod Gaia planet.

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? ne

MINUTKE ZA ZDRAVJE

Vsakodnevne "minutke za zdravje" smo izvajali vsak dan, večkrat na dan z namenom razgibavanja, sproščanja in zabave. "Minutke za zdravje", torej minutke za psihično in fizično zdravje otrok, smo izvajali predvsem v tistih delih rutine, ko je potrebno čakanje drug drugega in otroci postanejo hitro nepotrpežljivi. Na začetku šolskega leta smo opazili tri kritične prehode med posameznimi deli dnevne rutine in smo jim dali posebni poudarek:

- V prvem delu jutranjega kroga, ko smo čakali, da se vsi zberemo od zajtrka na blazinah, smo izvajali masažo telesa in vaje za raztezanje.
- Pred prehodom na prosto, ko smo čakali, da gredo otroci na stranišče ali kahlo, smo izvajali pravljico joga.
- Pred kosilom, ko smo čakali, da strokovna delavka pripelje kosilo, pa smo zaplesali ob ritmih otroških pesmi.

Ker so bili prehodi med posameznimi deli dnevne rutine aktivni, razgibani in raznoliki, so otroci radi sodelovali in izvajali posamezne gibalne vaje in naloge. Že po nekaj mesecih so prehode popolnoma usvojili, kar se je kazalo v tem, da so vaje začeli izvajati tudi sami, brez mojega vodenja.

Aktivnosti je bilo potrebno skozi celo šolsko leto dopolnjevati in nadgrajevati, da otrokom ni postalo dolgčas in da je njihova aktivnost in zainteresiranost ostala na najvišjem nivoju. Pri tem so mi pomagali tudi sami otroci s svojimi idejami, pobudami in predlogi. Z upoštevanjem le-teh so skozi celo šolsko leto ostali notranje motivirani za izvedbo vaj.

Zaradi aktivnih prehodov med posameznimi deli dnevne rutine in zaposlitvijo otrok, ni prihajalo do nepotrebnih konfliktov med otroki, vaje so otrokom pomagale k sprostitvi čustvene, psihične in fizične napetosti, ki so se jim nabrale čez dan, hkrati pa so

otroci usvojili in razvili gibalne sposobnosti. Pozitivni učinek aktivnih prehodov je bil več kot očiten.



Zap. št. naloge: **4**

Vsebina: Zdrava prehrana: kultura prehranjevanja
Metoda dela: Pogovor, razlaga, demonstracija, praktično delo: izvedba
Zunanji izvajalci: navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)
Čas trajanja: Celo šolsko leto.
Ciljna skupina: Otroci.

Uporabljeno gradivo in didaktični material: navedite

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? ne

SAMOPOSTREŽNI IZBOR JEDI PRI ZAJTRKU

Na začetku šolskega leta je bilo načrtovano, da ponudimo otrokom izbor samopostrežnega zajtrka v treh korakih:

1. korak: Na mizo otrokom pripravim zajtrk po krožnikih - odvisno od zajtrka (primer: na enem krožniku kruh z namazom, na drugem krožniku kruh brez namaza, na tretjem krožniku zelenjava). Otrok si vzame krožnik, si sam postreže in da na krožnik jedi, ki jih bo jedel, ter si krožnik odnese k mizi. Po koncu zajtrka skodelico in krožnik pospravi na voziček.
2. korak: Otrok izbere skodelico s čajem ali z mlekom ter si ga sam odnese k mizi.
3. korak: Preden si otrok postreže zajtrk, pogrne na mizo, kjer sedi, prtček. Po končanem zajtrku prtček zloži in ga pospravi v košaro.

Pri tej dejavnosti je bilo potrebno skrbno opazovati otroke in slediti njihovim sposobnostim. Stopnjevanje zahtevnosti dejavnosti sem torej uvajala, ko so bili otroci pripravljeni na naslednjo stopnjo/korak, pri tem pa poskrbela, da so otroci imeli občutek, da gre za igro.

Pri prvem koraku, kjer so otroci sami izbrali hrano, ki jo bodo zajtrkovali, jo dali na krožnik in odnesli k mizi, ni bilo težav. Otrokom je bilo tudi všeč, da so lahko sami vstali od mize in prišli po več (torej da jim nisva midve delili dalje zajtrka ali da bi imeli hrano na sredini mize in si jo postregli). Tako so imeli med zajtrkom dodatno "delo", ni bilo časa za klepetanje, poleg tega pa je bilo na njih, da razmislijo, kdaj so siti, da si ne gredo po več zajtrka. Otroci so hitro usvojili tudi pospravljanje krožnikov in skodelic, ki jih je bilo potrebno razvrstiti in zložiti na kup, le pri mlečnem zajtrku so se dober teden dni lovili pri pospravljanju žlic, pa je potem tudi to steklo.

Kot drugi korak je bilo načrtovano, da si otroci sami postrežejo skodelico s čajem oz. z mlekom. Ta korak je bil izvedljiv šele konec šolskega leta: pri vmesnih poskusih nošenja skodelic k mizi, so namreč polivali. So pa bili že sredi leta zmožni odnesti k mizi mlečni zajtrk, ki je bolj gost od čaja oz. mleka, in ga niso polivali.

Tretji korak - pogrinjke, smo uvajali postopoma. Otroci so se najprej s pogrinjki igrali pri mizi, opazovali smo barve, vzorce, jih poimenovali, nato so jih samoiniciativno začeli tudi zlagati po svojih idejah (največkrat kot zvijanje "palačinke"). Preko igre pa smo se učili zlaganje prtička na četrtno. Tukaj so imeli nekateri več, drugi manj težav, zato smo si vzeli čas. Predvideno je bilo, da si bo vsak otrok izbral svoj vzorec prtička in imel svojega do konca šolskega leta, pa se je izkazalo, da jim je bolj všeč, da si vsak dan izberejo drugega.





Zap. št. naloge: **5**

Vsebina: Narava in varovanje okolja

Metoda dela: Pogovor, razlaga

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

Čas trajanja: Celo šolsko leto.

Ciljna skupina: Otroci in starši.

Uporabljeno gradivo in didaktični material:

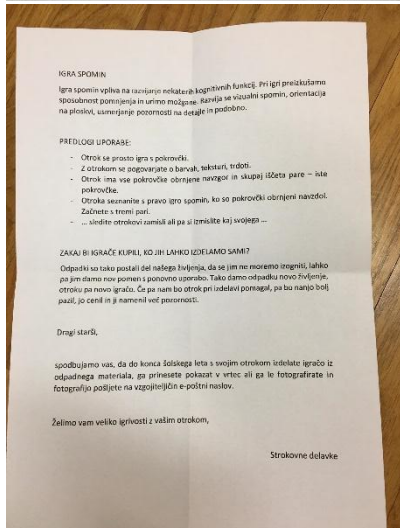
Uporabljene informacije z naših izobraževanj? ne

DARILO IZ ODPADNIH MATERIALOV ZA ROJSTNI DAN

Rojstni dan smo praznovali na dan, ko je imel otrok rojstni dan. Otroke je ta dan obiskala Pika Nogavička. Potek praznovanja rojstnega dne s Pika Nogavičko:

- Pika Nogavička pride v igralnico (potrka, se skriva pri vratih, s seboj prinese kakšno igračo, drug zanimiv predmet).
- Otroke pozdravi, pove zgodbo, kaj se ji je zgodilo in kako je prispela do igralnice; naredi kakšno smešno neumnost, krši dogovore in pravila, ki jih imamo v igralnici.
- Povabi otroke k plesu in petju pesmi o Piki Nogavički;
- Čestita slavljenku/slavljenki za rojstni dan in mu/ji preda darilo; sledi pogovor o darilu iz odpadnega materiala.
- Otroke povabi k mizi; slavljenku/slavljenki da sadno torto, skupaj mu zapojemo Vse najboljše.

V lanskem šolskem letu je bil poudarek na zdravi prehrani in na sadni torti, ki jo je predstavljalo na koščke narezano sveže sadje, razporejeno v obliki torte. Letos smo dejavnost nadgradili tako, da smo vključili področje varovanja okolja, in sicer recikliranje odpadnega materiala. Tako so otroci za rojstni dan dobili eko darila – igračo spomin, katere osnova so predstavljali večji pokrovčki, v njih pa je bil zalepljen različni odpaden material (kot so odpaden barvni papir, pokrovi od jogurtovih lončkov, ostanki moosgumija, uporabljene slamice, koščki blaga ipd.). Prav o tem se je Pika Nogavička pogovarjala z otroki: poimenovala je odpadni material in poudarila njegovo ponovno uporabo. Pri tej dejavnosti pa je bil poudarek tudi na ozaveščanju staršev o ponovni uporabi odpadnega materiala. Tako smo k navodilom o uporabi eko igrače spomina dodali tudi prošnjo staršem, da doma skupaj z otrokom izdelajo igračo iz odpadkov in nam ga prinesejo pokazati v vrtec.



Zap. št. naloge: **6**

Vsebina: Duševno zdravje

Metoda dela: Pogovor, razlaga

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

Čas trajanja: Celo šolsko leto.

Ciljna skupina: Otroci in starši.

Uporabljeno gradivo in didaktični material: Siegel, D. idr. (2016). Celostni razvoj otroških možganov: umirimo kaos in spodbudimo duševni razvoj otrok. Domžale: Družinski in terapevtski center Pogled. Siegel, D. idr. (2014). Celostni razvoj otroških možganov: 12 revolucionarnih metod, s katerimi spodbujamo razvoj otroških možganov. Domžale: Družinski in terapevtski center Pogled.

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? ne

VRTILJAK ČUSTEV

Mehanizem delovanja čustev je kompleksen proces. Čustva so povezana z našim racionalnim mišljenjem. Levi del možganov je odgovoren za razmišljanje, desni pa za čustvovanje. Pri odraslem ta proces steče lažje, saj se zaradi drugih možganskih struktur že zmoremo sami pomiriti. Odrasli znamo čustvo tudi poimenovati, zanj povedati razlog, ter ga regulirati. Otroci tega organsko niso sposobni, ker njihovi možgani še niso dovolj zreli/razviti. Otroci delujejo iz plazilskih – nagonskih možganov, odrasli pa imamo poleg plazilskih možganov že urejene povezave z drugim delom možganov, ki jih poimenujemo prefrontalni korteks. Povezave s prefrontalnim korteksom zorijo do 25. leta. Otroci to kar čutijo, izrazijo brez zadržkov. Čustva ne znajo poimenovati, zanj ne znajo povedati vzroka in čustev ne znajo nadzorovati. Zato ob sebi potrebujejo odraslega, ki jih bo umiril in vodil.

Skozi projekt Vrtiljak čustev smo vsakodnevno skozi dnevno rutino otroke spodbujale, da izrazijo svoja čustva, ob tem smo jim pomagale čustvo poimenovati, da so jih s časoma prepoznali pri sebi in jih tudi poimenovali.

Dejavnosti v projektu Vrtiljak čustev:

- **VSAKDANJI POGOVORI: VESEL - ŽALOSTEN – JEZEN:** Pogovor o čustvih vsak dan ob različnih priložnostih. Poimenovanje otrokovih čustev, zrcaljenje čustev otroku. Reševanje vsakdanjih konfliktov, težav, problemov itd. po pristopu čustvenega povezovanja.
- **JUTRANJI KROG: DOBRE - SLABE VOLJE:** V jutranjem krogu je otrok povedal, ali je dobre ali slabe volje. Spozna pojma dobre - slabe volje.

- TO SEM JAZ ŽALOSTEN, TO SEM JAZ VESEL: Otroci so opazovali svoje fotografije. Na eni fotografiji so bili žalostni, na drugi veseli. Vsak dan so označevali, kakšne volje so ta dan.
- OGLEDALO: Otrok je sedel pred ogledalo in se je opazoval. Igra se s svojimi očmi, jezikom, ustnicami, tudi rokami, raziskuje in opazuje.
- PRAVLJICA FERI JE JEZEN: Pripovedovanje pravljice R. Starling: Feri je jezen enkrat na teden priložnostno v bralnem kotičku. Pogovor ob knjigi, postavljanje vprašanj otrok o Ferijevev razpoloženju, vedenju in rešitvah, ki so mu jih ponudili prijatelji.
- OBISK VESELA, ŽALOSTNEGA IN JEZNEGA ZMAJA: Strokovna delavka je prišla v igralnico oblečena v zmaja: rumen zmaj je vesel, svetlomoder je žalosten in rdeč je jezen. Ob obisku otrok si je izmislila zgodbo, ki jo je pripovedovala otrokom: zgodba je osredotočena na dogodek povezan s čustvi in razpoloženjem zmaja, ki ga predstavlja.

S projektom smo seznanili tudi starše. Na prvem roditeljskem sestanku sem staršem predstavila tudi pristop čustvenega povezovanja z otrokom, na drugem roditeljskem sestanku pa sem jim predavala o postavljanju meja.

