

Regijski koordinator za vaš vrtec je iz NIJZ OE Ljubljana

Naziv vrtca:

OŠ Dr. Ivana Korošca Borovnica / enota vrtec

Naslov vrtca - ulica in hišna številka:

Paplerjeva 5

Poštna številka in kraj:

1353 Borovnica

Ime in priimek koordinatorja programa Zdravje v vrtcu v vašem vrtcu v šolskem letu za katerega oddajate poročilo:

Sabina Miklavčič

E- naslov koordinatorja programa Zdravje v vrtcu:

vrtec.os-ikbo@guest.arnes.si

Anketo izpolnjujem: vzgojitelj

Ime vaše enote:

Enota Vrtec

Koliko skupin otrok je v vaši enoti?

15

Ime vaše skupine:

Cofki

Starost otrok v vaši skupini: od 2-3 let

Ime in priimek vzgojitelja, ki je izvajal aktivnosti programa Zdravje v vrtcu v poročevalskem obdobju v vaši skupini vsaj 3 mesece:

Mateja Milosavljević

Ime in priimek pomočnika vzgojitelja, ki je izvajal aktivnosti programa Zdravje v vrtcu v poročevalskem obdobju v vaši skupini vsaj 3 mesece:

Zvonka Makovec

Za koliko aktivnosti želite podati poročilo? za 5 aktivnosti

Navedite vsebino 1. aktivnosti. V kolikor ste izvajali aktivnosti na temo rdeče niti tekočega šolskega leta izberite za 1. aktivnost RDEČA NIT. Zdrava prehrana

Čas trajanja aktivnosti dnevi

Vpišite število:

1

Navedite gradivo in didaktične materiale, ki ste jih uporabili pri tej vsebini:

plakat prehranske piramide, izrezki prehrabnih artiklov iz reklam, lepilo, risalni listi

Ste pridobljene informacije iz naših izobraževanj uporabili pri vsebini? ne

Navedite metode dela, ki ste jih pri izvajanju aktivnosti uporabljali. praktično delo (npr. vaje, izdelki, nastopi, športne dejavnosti, pohodi, delo na terenu ...), pogovor

Navedite za katero ciljno skupino ste aktivnost izvajali. otroci

Opis aktivnosti (okoli 200 besed):

Spoznavamo zdravo hrano

Imeli smo tradicionalni slovenski zajtrk in v skupino sem prinesla plakat, na katerem je slika prehranske piramide. Skupaj z otroki smo si ogledali, kaj je na njej narisano. Razložila sem jim, da za zdravje najbolj potrebujemo tisto, kar je na najbolj širokem delu piramide, torej gibanje in veliko pitja (vode, čaja, limonade). Pogledali smo tudi, katere hrane potrebujemo največ in katere najmanj. Vsak otrok je lahko tudi povedal, kaj on najraje je. Ker so otroci še majhni, sem jim na kratko povedala, za kaj je posamezna skupina hrane zdrava: vitamini nas ščitijo pred boleznimi, beljakovine gradijo mišice, ogljikovi hidrati dajejo energijo. Spomnili smo se, kaj smo ta dan jedli za zajtrk in na plakatu smo to hrano poiskali ter pogledali, kje na piramidi se nahaja. Pogovarjali smo se, ali je bila ta hrana za naše zdravje primerna ali ne. Plakat sem po pogovoru nalepila na steno v višino otroških oči in opazovala, kako so si ga nekateri otroci samostojno ogledovali in spraševali, kaj vse je na njem. Otrokom sem potem ponudila na risalne liste narisane piramide in izrezke iz tiskanih reklam za različne trgovine s hrano. Z mojo in sodelavkino pomočjo so otroci sličice nalepili na ustrezne »police« na piramidi in ob tem ponavljali, kar so

izvedeli med našim pogovorom.

Navedite vsebino 2. aktivnosti

Drugo: Kuhanje bučne juhe

Čas trajanja aktivnosti

dnevi

Vpišite število:

3

Navedite gradivo in didaktične materiale, ki ste jih uporabili pri tej vsebini:

buče, nož od jedilnega pribora, deska, lonec, koš za organske odpadke

Ste pridobljene informacije iz naših izobraževanj uporabili pri vsebini?

ne

Navedite metode dela, ki ste jih pri izvajanju aktivnosti uporabljali.

praktično delo (npr. vaje, izdelki, nastopi, športne dejavnosti, pohodi, delo na terenu ...), pogovor, demonstracija

Navedite za katero ciljno skupino ste aktivnost izvajali.

otroci

Opis aktivnosti (okoli 200 besed):

Kuhanje bučne juhe

V mesecu oktobru smo z otroki spoznavali različne jesenske plodove in od doma so prinesli veliko jedilnih buč. Ob tem smo prebirali pravljico »Juha, ki iz buč se skuha« ter dobili zamisel, da si tudi mi pripravimo takšno juho. Najprej smo bučo skupaj umili, potem pa sem jo prerezala na polovico. Ogljedali smo si notranjost – »meso« in semena. Pogovorili smo se o tem, za kaj lahko uporabimo bučna semena in otroci so se spomnili, da smo že večkrat jedli kruh, posut s takimi semeni. Nato so opazovali, ko sem bučo narezala na rezine in jih olupila. Vsak otrok je potem z mojo pomočjo narezal bučo na manjše koščke. Stresli smo jih v lonec, nalili vodo in pristavili na štedilnik v naši čajni kuhinji. Medtem ko se je juha kuhala, smo semena razporedili na pladnje in jih dali sušiti. Povedali sva jim tudi, da so buče zdrave za srce, boljši vid, lepo kožo, zdrave snovi v njej pa nas ščitijo tudi pred boleznimi. Ko je bila juha skuhana, sem jo s paličnim mešalnikom sesekljala, otroci pa so z varne razdalje opazovali moje delo. Vprašala sem jih, s čim moramo juho začiniti, da bo bolj okusna. Ker so poznali pravljico, so se takoj spomnili na sol. Z juho smo si postregli pri kosilu, bila jim je zelo všeč. Jedli so jo vsi, saj so jo vsi pomagali pripraviti. Čez nekaj dni pa smo si pri malici privoščili še olupljena posušena semena.

Navedite vsebino 3. aktivnosti

Osebna higiena

Čas trajanja aktivnosti meseci

Vpišite število:

9

Navedite gradivo in didaktične materiale, ki ste jih uporabili pri tej vsebini:

aplifikacija, slikanica, video posnetek

Ste pridobljene informacije iz naših izobraževanj uporabili pri vsebini? ne

Navedite metode dela, ki ste jih pri izvajanju aktivnosti uporabljali. praktično delo (npr. vaje, izdelki, nastopi, športne dejavnosti, pohodi, delo na terenu ...), pogovor, demonstracija, uporaba avdiovizualnih sredstev

Navedite za katero ciljno skupino ste aktivnost izvajali. otroci

Opis aktivnosti (okoli 200 besed):

Higiena rok

Že na začetku leta sva se s pomočnico odločili, da bova posebno pozornost posvetili higieni rok, saj so otroci še majhni in kar naprej dajejo igrače in roke v usta. Kar hitro smo se zavzeto lotili učenja pravilnega umivanja rok. Najprej smo si ogledali plakat s prikazom umivanja rok in na »suho« posnemali sličice. Tudi midve s pomočnico sva zelo nazorno kazali otrokom postopek umivanja ter jim pomagali, da so delali pravilno. Plakat sva nalepili k umivalniku, da so ga otroci ob umivanju lahko gledali. Dejavnost smo utrjevali cel teden, da je bila otrokom bolj zanimiva pa sem dosegla z zgodbico o malih rokah, ki sem jo našla na spletu, prevedla in priredila. Ker pa je bila pozornost otrok ob poslušanju kratkotrajna, sem iz zgodbice izdelala slikanico. Ilustrirala sem jo s fotografijami rok ene od deklic, ki se v vrtcu igra z različnimi igračkami, potem pa se temeljito umije. Otroci so slikanico lepo sprejeli in si jo pogosto ogledovali, komentirali in posnemali vse faze umivanja rok. Ogledali smo si tudi kratek video posnetek umivanja rok, ki smo ga našli na spletni strani NIJZ »Čiste roke za zdrave otroke«. Pogovarjali smo se tudi o tem, kdaj si je treba umiti roke. Izdelali smo aplikacijo iz papirja – veliki roki, na kateri smo na vsak prst nalepili sličico dejavnosti, po kateri se moramo umiti z milom, npr. ko gremo na stranišče, pred jedjo, po igri, ko pridemo iz trgovine... Aplikacijo imamo ves čas na vidnem mestu v igralnici, tako da si jo skupaj večkrat ogledamo in se ob njej pogovarjamo. Otroci se po vseh teh spodbudah že znajo temeljito umiti, seveda pa jih ob tem spremljava in po potrebi popraviva.

Navedite vsebino 4. aktivnosti Drugo: Mikrobi okoli nas

Čas trajanja aktivnosti dnevi

Vpišite število:

Navedite gradivo in didaktične materiale, ki ste jih uporabili pri tej vsebini:

video posnetek, revija Cicido (junij 2020), krožnik, voda, poper, milo

Ste pridobljene informacije iz naših izobraževanj uporabili pri vsebini? ne

Navedite metode dela, ki ste jih pri izvajanju aktivnosti uporabljali. praktično delo (npr. vaje, izdelki, nastopi, športne dejavnosti, pohodi, delo na terenu ...), predavanje/razlaga, uporaba avdiovizualnih sredstev

Navedite za katero ciljno skupino ste aktivnost izvajali. otroci

Opis aktivnosti (okoli 200 besed):

Mikrobi okoli nas

Otroci so zelo kašljali in kihali, zato sva jih s pomočnico začeli učiti, kako je to treba pravilno storiti. Najprej smo se ob reviji Cicido pogovarjali, kaj so mikrobi, kje se zadržujejo in katere bolezni lahko povzročajo. Pokazali sva jim, da je najbolje kihati v rokav (komolec) ali robček. Seveda so naju vsi otroci takoj začeli posnemati in bili veseli najine pohvale. Pogovarjali smo se tudi o tem, kako virusi in bakterije lahko pridejo v naše telo. Ob pogovoru in slikah sva jih seznanjali, kaj lahko storijo, da se ubranijo virusov. Zelo pomembna je zdrava prehrana, veliko gibanja na svežem zraku in dovolj spanja. Opozorili sva jih tudi na grde navade, kot je vrtanje po nosu, lizanje nosnih izločkov, dajanje igrač in rok v usta. Povedali sva jim tudi, da se morajo roke temeljito umivati z milom, saj virusi in bakterije »bežijo« stran od mila. Na spletni strani NIJZ-a sem našla kratek video posnetek »Eksperiment za otroke – Kako odgnati virus stran od naših rok«. Otroci so si ga z zanimanjem gledali. Predlagala sem jim, če bi tudi oni radi preizkusili, če se virusi res bojijo mila. Bili so zelo navdušeni. In res smo izvedli poskus z milom, vodo in poprom, ki je je predstavljal viruse. Presenečeni so opazovali zrnca popra, ki so zbežala stran od namiljenega prsta.

Navedite vsebino 5. aktivnosti Gibanje

Čas trajanja aktivnosti ure

Vpišite število:

Navedite gradivo in didaktične materiale, ki ste jih uporabili pri tej vsebini:

Knjiga Človeško telo iz zbirke Zvedavčki, stetoskop

Ste pridobljene informacije iz naših izobraževanj uporabili pri vsebini? ne

Navedite metode dela, ki ste jih pri izvajanju aktivnosti uporabljali. praktično delo (npr. vaje, izdelki, nastopi, športne dejavnosti, pohodi, delo na terenu ...), pogovor, demonstracija

Navedite za katero ciljno skupino ste aktivnost izvajali. otroci

Opis aktivnosti (okoli 200 besed):

Gibanje za boljše počutje in zdravje

V otrokovi naravi je, da uživa v gibanju, zato sva s pomočnico celo leto skrbeli za dovolj telesnih aktivnosti v igralnici in na prostem. Veliko smo tudi plesali, saj predvsem mlajše otroke glasba zelo spodbuja h gibanju. Želeli pa sva tudi, da otroci vsaj malo ozavestijo, zakaj je gibalna dejavnost pomembna za naše zdravje. V pomoč nama je bila knjiga »Človeško telo« iz zbirke Zvedavčki, v kateri je na otrokom primeren način predstavljena zgradba telesa. Še posebej smo se posvetili poglavju o dihanju, mišicah ter srcu in ožilju. Ob ilustracijah smo se pogovarjali, opazovali svoje dihanje, spremembe v mišicah ob telesnih aktivnostih in tipali utrip srca. Da bi bila dejavnost še bolj zanimiva, sem v skupino prinesla stetoskop, s katerim je vsak otrok poslušal svoje srce in sicer najprej v mirovanju. Potem pa smo se ob živahni glasbi počeno razmigali in zadihali. Ponovno so poslušali svoje srce in ugotavljali, da bije hitreje in močnejše. Opazili so tudi spremembo v dihanju. Pojasnili sva jim, da zdaj, ko smo telovadili, kri hitreje kroži po telesu in tako hitreje prinaša vsakemu delčku telesa kisik in hrano. Zato se tudi bolje počutijo in so bolj zdravi. Bitje srca smo ob gibalnih dejavnostih na pobudo in željo otrok še večkrat poslušali.