

PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU  
POROČILO O IZVEDENIH AKTIVNOSTIH  
ZA KREPITEV ZDRAVJA V ŠOLSLEM LETU 2018/2019

Navodilo:

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

**Naziv vrtca:** OŠ JANKA RIBIČA CEZANJEVCI  
**Kraj:** 9240 LJUTOMER  
**Enota vrtca:** VRTEC PRI OŠ JANKA RIBIČA CEZANJEVCI  
**Naslov enote:** CEZANJEVCI 61 A  
**Skupina:** ODDELEK DRUGEGA STAROSTNEGA OBDOBJA  
**Starost otrok:** 4-6 LET

**Izvajalki:**

vzgojiteljica:

**JASNA LIPOVEC**

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

Če DA vpišite  
številko potrdila

ne

Če DA vpišite  
številko potrdila

pomočnica vzgojiteljice:

**INES LUKNJAR**

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

Če DA vpišite  
številko potrdila

ne

Če DA vpišite  
številko potrdila

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>1</b>
<b>Vsebina:</b>	Zobozdravstvena vzgoja
<b>Metoda dela:</b>	<b>Praktično delo</b> <b>Ogled / obisk</b> <b>Demonstracija</b>
<b>Zunanji izvajalci:</b>	MEDICINSKA SESTRA
<b>Čas trajanja:</b>	<b>meseci (št)</b> <b>3</b>
<b>Ciljna skupina:</b>	<b>otroci</b> <b>osebje vrtca</b> izberite iz šifranta
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	zobne ščetke, slikovni material na temo zobozdravstva, zobna pasta, lončki, model zob, lutka Lili in Bine
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	ne

### ZOBNI ALARM

Opravili so štiri srečanja z medicinsko sestro Mihaelo Senčar iz ZD Ljutomer. In sicer 12. 10. 2018, 24. 10. 2018, 7. 11. 2018, 23. 11. 2018. Poleg pravilnega umivanja zob smo spoznali sestavo zoba, kakšna je pravilna zobna ščetka, koliko zob imamo, kako se imenujejo, kdo nam pomaga pri ščetkanju zob,... V oddelku pa so zraven tega še mesečno ščetkali in tako otroke navajali na pravilno ustno higieno. Projekt so skupaj zaključili 23. 11. 2018, ko so bili prisotni vsi oddelki vrtca, ravnateljica OŠ Brigita Hojnik, županja občine Ljutomer, osebje in direktor ZD Ljutomer, predstavnica projekta Zobni alarm in predstavnica podjetja Flegis.

---

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>2</b>
<b>Vsebina:</b>	Varnost v prometu / na igrišču
<b>Metoda dela:</b>	<b>Praktično delo</b> <b>Demonstracija</b> izberite iz šifranta
<b>Zunanji izvajalci:</b>	Medobčinsko redarstvo Ljutomer, PP Ljutomer, ZD Ljutomer
<b>Čas trajanja:</b>	<b>ure (št)</b> <b>3</b>
<b>Ciljna skupina:</b>	<b>otroci</b> <b>starši</b> <b>osebje vrtca</b>
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	lutka, pravljica
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	ne

### 1.KOLESARSKI MARATON VRTCA CEZANJEVCI

Kolesarski maraton smo izvedli 23. 5. 2019 v popoldanskem času, ko smo se zbrali vsi otroci iz vseh oddelkov vrtca. Obisk je bil presenetljivo velik. Otroci iz oddelka 4-6 let so samostojno prekolesarili razdaljo in bili zato tudi pohvaljeni. Pri izvedbi kolesarskega maratona so nam pomagali učitelji OŠ Janka Ribiča Cezanjevci, Občinsko mestno Redarstvo občine Ljutomer in PP uprava Ljutomer. Ob tem smo se že v dopoldanskem času z otroki pogovarjali o varnosti v prometu. Na kaj je potrebno biti pozorni ko po cestišču hodimo peš, na kaj ko se vozimo s kolesom in na kaj ko se vozimo z avtomobilom. Prav tako smo se pogovarjali o zaščitni opremi in varnostnih pasovih, katere ugotavljamo da otroci skupaj s starši vestno uporabljajo.

---

**Zap. št. naloge:** 3

**Vsebina:** Svetovni dnevi povezani z zdravjem

**Metoda dela:** Demonstracija Pogovor Praktično delo

**Zunanji izvajalci:** /

**Čas trajanja:** tedni (št) 1

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

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** leksikoni o prehrani, gibanju, higieni, počitku

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

### SVETOVNI DAN ZDRAVJA

Z otroki smo se skozi ves teden pogovarjali o svetovnem dnevu zdravja. Ker so otroci starejši smo pričakovali, da bodo veliko stvari že poznali, predvsem v povezavi z zdravo hrano, gibanjem in higieno. Zato smo se odločili, da damo nekoliko večji poudarek na pomenu količine prehrane, počitka, gibanja, higiene. Tako smo dan že zjutraj začeli z gibanjem in se pogovarjali o tem kako pomembna je jutranja telovadba. Nadaljevali smo z zajtrkom kjer smo se pogovarjali koliko bi naj pojedli za zajtrk, koliko za kosilo in koliko in kdaj imeti večerjo. Ugotavljamo, da ima zelo malo otrok doma zajtrk, prav tako pa jih veliko ne večerja. Na področju gibanja ne opažamo posebnosti, otroci se dobro zavedajo kako zelo je le to pomembno za zdrav življenjski slog. Prav tako poznajo in so večji v higieni, smo pa opazili da je umivanje rok bolj površinsko zato smo obnovili tudi to. V pomladnih mesecih nam je to prišlo zelo prav saj so si otroci po bivanju na prostem res temeljito umivali roke. Največ težav vidimo pri počitku. Otroci ga ne marajo preveč in ugotavljamo, da nekateri počivajo premalo. Ob vsem tem smo izdelovali tudi plakate, grafe in miselne vzorce.

---

**Zap. št. naloge:** 4

**Vsebina:** Gibanje

**Metoda dela:** Praktično delo Demonstracija izberite iz šifranta

**Zunanji izvajalci:** ZD LJUTOMER, ŠPORTNA ZVEZA LJUTOMER, OKOLIŠKI VRTCI

**Čas trajanja:** meseci (št) 9

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

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** ZA IZVEDENO DEJAVNOST SMO UPORABILI NARAVNI MATERIAL IN MATERIAL, KI SMO GA ŽELELI ODVRČTI

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

### GIBANJE JE DEL NAS

28. 9. 2018 smo izvedli druge športne igre, ki smo jih pripravili v obliki oviratlona. Športnih iger so se udeležili naslednji vrtci: vrtec Ljutomer, vrtec Stročja vas, vrtec Mala Nedelja, vrtec Razkrižje, vrtece Veržej, vrtec Cven in vrtec Cezanjevci.

Vsi otroci so z veseljem tekmovali in bili aktivni.

17. 10. 2018 smo se udeležili dneva športa v športni dvorani v Ljutomeru, kjer smo bili gibalno aktivni na različnih področjih.

26. 10. 2018 smo izvedli gibalno dopoldne, pohod v sodelovanju s TD Stara Cesta.

30. 1. 2019 smo se udeležili športnega tekmovanja Cicibaniada, kjer smo dosegli drugo mesto.

10. 5. 2019 smo se udeležili pohoda ob dnevu prijateljstva.

31. 5. 2019 smo se udeležili športnih iger v vrtcu v Ljutomeru.

Tako smo poleg dnevnih gibalnih aktivnosti, ki smo jih izvajali v oddelku sodelovali tudi na različnih zgoraj omenjenih dejavnostih in si tako krepili gibalne sposobnosti in s tem vplivali na zdrav življenjski slog.

PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU  
POROČILO O IZVEDENIH AKTIVNOSTIH  
ZA KREPITEV ZDRAVJA V ŠOLSLEM LETU 2018/2019

Navodilo:

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

**Naziv vrtca:** Vrtec pri OŠ Janka Ribiča Cezanjevci

**Kraj:** 9240 Ljutomer

**Enota vrtca:** Vrtec pri OŠ Janka Ribiča Cezanjevci

**Naslov enote:** Cezanjevci 61a, 9240 Ljutomer

**Skupina:** Kombinirani oddelek otrok

**Starost otrok:** 2-3 let

**Izvajalki:**

vzgojiteljica:

**IRENA MAGDIČ**

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

Če DA vpišite številko  
potrdila

ne

Če DA vpišite  
številko potrdila

pomočnica vzgojiteljice: **SIMONA JUTERŠA**

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

Če DA vpišite številko  
potrdila

ne

Če DA vpišite  
številko potrdila

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>1</b>
<b>Vsebina:</b>	Zobozdravstvena vzgoja
<b>Metoda dela:</b>	demonstracija, vodenje, pogovor, lastna aktivnost, igra
<b>Zunanji izvajalci:</b>	medicinska sestra
<b>Čas trajanja:</b>	1x na mesec skozi celotno šolsko leto
<b>Ciljna skupina:</b>	otroci
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	video: Zdravi zobki / ZZV Ljubljana in slikovni material – zdravi in nezdravi zobki, didaktični pripomočki medicinske sestre, zobna ščetka in kozarček ter zobna pasta.
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	ne

### MOJI ZDRAVI ZOBKI

V oddelku so z otroki mesečno izvajali ščetkanje zob. Otroci so si v vrtec prinesli svoje zobne ščetke in kozarčke. Ob dnevih ščetkanja zob so si ogledali tudi video Kako pravilno ščetkamo, slikopis Zobek. Enkrat jih je med ščetkanjem obiskali tudi medicinska sestra ZD Ljutomer Mihaela Senčar ter se z otroki pogovorila o pomenu skrbi za higieno in zdrav način življenja. Z medicinsko sestro so se otroci pogovarjali in utrjevali spoznanja in navade osebne higiene. Ugotovitev strokovnih delavk je bila, da otrokom ščetkanje že kar dobro gre, vendar pa je opozorila, da bi morali starši otrokom pomagati vsaj pri večernem ščetkanju zob, da bodo le ti zares čisti in tako črvički ne bodo delali škode na zobeh otrok. V mesecu novembru so izvedli tudi zaključek programa Zobi alarm, vseh otrok oddelka z direktorjem ZD Ljutomer, ravnateljico vrtca, vodjo projekta Zobni alarm in maskoto Lili in Binetom. Vsak izmed otrok je prejel priznanje zobne vile, saj so se otroci ob ščetkanju skozi vse leto trudili. Otroci pa so v samem programu zaključka sodelovali z gibalno igro ob padalu. Skozi vse aktivnosti mesečnega ščetkanja smo spodbujali k rednemu ščetkanju zob otrok tudi doma in o tem osveščali tudi starše. Otroci so med aktivnostjo spoznavali pravilen prijem in držo ščetke med čiščenjem zob, vrstni red umivanja zob.

---

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>2</b>
<b>Vsebina:</b>	Zdrav način življenja
<b>Metoda dela:</b>	pogovor, vodenje, razlaga, lastna aktivnost, igra
<b>Zunanji izvajalci:</b>	/
<b>Čas trajanja:</b>	november, nato skozi celotno leto, april
<b>Ciljna skupina:</b>	otroci, starši
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	slikovni material z motivi telesa, majica z notranjimi organi, didaktične igre, kotiček s sredstvi za igro vlog – zdravnik, glasba na zgoščenkah, slikovni material, sredstva zaščite pred soncem, športni rekviziti.
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	ne

## **SKRB ZA ZDRAVO TELO**

Z otroki so v mesecu novembru izvedli vsebine na temo Moje telo – moje zdravje. Z otroki so spoznavali delovanje telesa, notranje organe, čutila... Otroci so spoznavali, kako lahko sami vplivajo na dobro počutje in poskrbijo za svoje zdravje. Tako so skozi celotno vrtčevsko leto izvajali vsakodnevno jutranje razgibavanje, gibalne minutke, bivanje na prostem – ob vsakem vremenu, ob torkih so izvajali vadbene ure, izvedli več daljših pohodov, veliko so kolesarili ter tako razvijali predvsem gibalne spretnosti in sposobnosti pri otrocih. Otroke navajajo na pitje vode, prezračevanje prostorov. V oddelek so povabili mamico medicinsko sestro, katera je poskrbela za bolne medvedke otrok. V igralnici so si uredili kotichek zdravnik. Otroci so se v koticčku čez vse leto zadrževali veliko časa. Otroci so tako spoznavali delo zdravnika, odpravljali strah pred zdravnikom v resnični situaciji, se igrali igro vlog, med sabo komunicirali. V sklopu teme so spoznali tudi več deklamacij – besednih iger s slikopisi in si ogledali video Kako pravilno kihamo in kašljamo. Z zdravim načinom življenja posredno preko otrok vplivamo tudi na starše in jih spodbujamo k ohranjanju zdravja. Kot vrtec smo vključeni tudi v projekt Varno s soncem in Mali sonček.

---

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>3</b>
<b>Vsebina:</b>	Zdrava prehrana
<b>Metoda dela:</b>	Igra, lastna aktivnost, vodenje, pogovor
<b>Zunanji izvajalci:</b>	čebelar, pridelovalci lokalne hrane
<b>Čas trajanja:</b>	mesec november, nato skozi vse leto
<b>Ciljna skupina:</b>	otroci, starši
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	slikovni material na temo o zdravi hrani, lokalno pridelana hrana, škatle, čebelnjak, med, voda, likovni material
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	ne

## **ZDRAVA PREHRANA**

V oddelku so si skupaj z otroki v mesecu novembru izdelali prehransko piramido, katera jih je na vidnem mestu v igralnici spodbujala na zadostno gibanje, pitje vode in k uživanju zdrave hrane. Veliko so se dnevno gibali in bili na prostem v vseh vremenskih pogojih, redno pitje vode. O tem osveščali tudi starše. Preko pogovora in lastne aktivnosti so spoznavali zdrav način prehranjevanja – zadostnega uživanja zelenjave in sadja, mlečnih jedi, rib... Sodelovali smo v Tradicionalnem slovenskem zajtrku. Spoznavali so pomen lokalno pridelane hrane in kako pričeti dan z zdravimi jedi. V sklopu zajtrka smo spoznavali posamezne zdrave in lokalno pridelane jedi in otroke seznanili z jedmi zdravega zajtrka na njim prijeten in zabaven ter igriv način. Obiskal jih je čebelar in jim predstavil delo in orodje čebelarja, poskušali so med. V samo prehrano otrok v vrtcu skušajo vnašati čim več zdrave hrane in otroke spodbujati k ješčnosti le te. Ob tem so ugotavljali okus in vonj, hrano žvečimo. Pri prehranjevanju spodbujamo tudi kulturo obnašanja pri mizi, urejenosti pribora, sedenje pri mizi, zaželeto dober tek.

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>4</b>
<b>Vsebina:</b>	Osebna higiena
<b>Metoda dela:</b>	Igra, demonstracija, vodenje, lastna aktivnost, pogovor
<b>Zunanji izvajalci:</b>	medicinska sestra
<b>Čas trajanja:</b>	september, nato skozi vse leto
<b>Ciljna skupina:</b>	otroci in starši
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	video posnetek pravilnega umivanja rok, slikovni material na temo, pripomočki za higieno, kotiček dom in sredstva v njem, voda
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	ne

### **HIGIENA JE POMEMBNA**

Na začetku šolskega leta so otroke seznanili z natančnim in pravilnim umivanjem rok. Opozarjanje na redno umivanje rok, pred in po jedi ter uporabi toalete, prihodu iz igrišča v igralnico. Ogledali so si video posnetek Čiste roke za zdrave otroke in otrokom preko igre predstavili umivanje rok. Pogovorili so se tudi, da s takim načinom umivanja preprečujemo širjenje nalezljivih bolezni. Sodelovali so v likovnem natečaju SB Murska Sobota » Čista roka je varna roka« in za izdelek prejeli nagrado. So pa si ogledali tudi video na temo Kako pravilno kašljamo in kihamo. Otroke so vsakodnevno navajali in opozarjali ter jim pomagali pri skrbi zase, urejanju. Otroci so zelo napredovali pri samostojnosti izvajanja osebne higiene. Tudi ob obisku medicinske sestre so se pogovarjali in utrjevali spoznanja o higienskih navadah. Preko igre vlog so otroci umivali dojenčke, skrbeli za urejenost njihovih oblačil in nasploh kotička dom. Enkrat mesečno so tudi izvajali ščetkanje zob in tudi tako skrbeli za osveščanje otrok o pomenu ustne higiene. Otroke so navajali na urejenost oblačil in skrb za svoja oblačila (obesimo, zložimo, ne strgamo, ne umažemo). Otroke so opozarjali in jim nudili pomoč ob pihanju in brisanju nosu, kašljanju v komolec.



PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU

POROČILO O IZVEDENIH AKTIVNOSTIH

ZA KREPITEV ZDRAVJA V ŠOLSLEM LETU 2018/2019

Navodilo:

Izpolni vsak tim izvajalk (vzgojiteljica in pomočnica vzgojiteljice)

- ter posreduje koordinatorici programa v svojem vrtcu.

**Naziv vrtca:** Vrtec pri OŠ Janka Ribiča Cezanjevci

**Kraj:** Cezanjevci 39

**Enota vrtca:** Enota vrtca pri OŠ Janka Ribiča Cezanjevci

**Naslov enote:** Cezanjevci 61 a

**Skupina:** Drugo starostno obdobje

**Starost otrok:** 3 – 4 let

**Izvajalki:**

· vzgojiteljica:

**NINA KOSI**

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

da

**29**

**26.11.2018DOP/71**

· pomočnica vzgojiteljice: **NINA KRAJNC**

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

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>1</b>		
<b>Vsebina:</b>	Človeško telo		
<b>Metoda dela:</b>	<b>Pogovor</b>	<b>Demonstracija</b>	<b>Praktično delo</b>
<b>Zunanji izvajalci:</b>	/		
<b>Čas trajanja:</b>	<b>tedni (št)</b>	<b>1</b>	
<b>Ciljna skupina:</b>	<b>otroci</b>	izberite iz šifranta	izberite iz šifranta
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>			literatura na tematiko o človeškem telesu, likovni material (barvice, prstne barve)
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>			ne

### MOJE TELO

Celotni teden smo namenili tematiki Moje telo. Tema je otroke zelo pritegnila. O svojem telesu so vedeli že marsikaj, vendar so kljub temu izvedeli tudi nove informacije, nekatere pa obnovili. Na začetku smo spoznavali svoje telo, ogledali smo si otroško literaturo na to tematiko (enciklopedije, revije, knjige), poimenovali smo dele telesa in jih pokazali, otroci pa so bili seznanjeni tudi z njihovo funkcijo. Ob tem smo se igrali tudi igro Kdo sem jaz?, pri kateri so otroci z zaprtimi očmi prepoznavali svoje prijatelja samo po glasu. Osredotočili smo se na obraz in poimenovali dele obraza. Na primer: Kje imam oči, kaj z njimi počnem? Kakšne barve so moje oči? Kje imam usta, kaj z njimi počnem? Kje imam zobe in kaj z njimi počnem? In tako naprej. Na obris človeške figure je vsak izmed otrok narisal tudi dele telesa in jih poimenoval. Otroci so obrisali tudi svoje dlani in stopala. Na to tematiko smo izvedli tudi vadbeno uro in otroci so bili tokrat še bolj pozorni na svoje telo ob izvajanju določenih vaj – ugotavljali so, kaj vse s svojim telesom lahko počnejo in si sami izmislili tudi vaje za razgibanje določenega dela telesa. Tukaj smo poudarili, da je gibanje za naše telo zelo pomembno.

---

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>2</b>		
<b>Vsebina:</b>	Zdrava prehrana		
<b>Metoda dela:</b>	<b>Pogovor</b>	<b>Praktično delo</b>	<b>Razstava</b>
<b>Zunanji izvajalci:</b>	/		
<b>Čas trajanja:</b>	<b>tedni (št)</b>	<b>1</b>	
<b>Ciljna skupina:</b>	<b>otroci</b>	<b>osebje vrtca</b>	izberite iz šifranta
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>			literatura o zdravi prehrani, slikovno gradivo iz interneta, reklamni letaki, odpadni papir, barvni papir, škarje, lepilo, revija Cicido
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>			ne

## ZDRAVA PREHRANA

V tednu TSZ smo se osredotočili na tematiko zdrave prehrane. Na začetku smo se pogovarjali, kaj to sploh je zdrava prehrana. Otroci so o tem znali povedati že veliko stvari. Kot zdravo prehrano so najbolj poudarili zelenjavo in sadje. Pozabili pa so na mleko in mlečne izdelke. Ker je vsak oddelek v našem vrtcu v tem času dobil sestavino tradicionalnega slovenskega zajtrka, smo se mi bolj osredotočili na mlečno hrano – predvsem na mleko in maslo, ki sta sestavni del tega zajtrka. Listali smo reklamne letake in v njih iskali zdravo hrano, otroci so slike izrezali in jih lepili na plakate. Vsak otrok si je izdelal svoj plakat z naslovom Zdrava hrana in ga naslednji dan predstavil drugim otrokom. V večini so vsi upoštevali navodila in prilepili le zdravo hrano. Otroci so bili seznanjeni z deklamacijo Mlečna hrana (Andrej Rozman Roza) ter barvali delovni list z naslovom Mlečni izdelki. Pri pogovoru o mleku, so otroci takoj omenili kravo. Vedeli so, da nam krava daje mleko. Drugih živali, ki nam dajejo mleko, niso omenili. Zato smo se pri ustvarjanju osredotočili na krave in vsak od otrok je izdelal svojo kravo iz odpadnega papirja, ki smo jih nato uporabili za razstavo v vrtcu. Pri tem so urili fino motoriko z rezanjem po črti in lepljenjem večjih in manjših delov skupaj. Za konec je sledil še tradicionalni slovenski zajtrk in otroci so sami ugotovili, da je zajtrk res sestavljen iz samih zdravih sestavin. Na splošno pa smo se celotno šolsko leto v vrtcu vsi prehranjevali zdravo.

---

**Zap. št. naloge:** 3

**Vsebina:** Osebna higiena

**Metoda dela:** Demonstracija Praktično delo Ogled / obisk

**Zunanji izvajalci:** medicinska sestra, zobozdravnica

**Čas trajanja:** meseci (št) 9

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

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** Revije in otroška literatura, video posnetek, milo, papirnate brisače, zobne ščetke, slikovno gradivo

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

## SKRB ZA HIGIENO

Celotno šolsko leto, že od septembra naprej, smo dajali velik poudarek na higieni. Nekateri otroci so na začetku potrebovali kar veliko opozoril, predvsem pri higieni rok. Poudarili smo, da si je roke potrebno umiti pred obrokom, po obroku, po uporabi stranišča. Veliko otrok je to pozabilo na koncu pa večjih opozarjanj več niso potrebovali, saj so se na to lepo navadili. Otroci so pridobili tudi spretnosti samostojnega urejanja in skrb zase. Tej tematiki pa smo dali še posebej poudarek, ko smo se bolj podrobno pogovarjali o osebni higieni celotnega telesa. Otroci so povedali, zakaj se je potrebno umivati, kdaj se umivamo, kako se umivamo. Ogledali smo si tudi posnetek Čiste roke za zdrave otroke, pri katerem je bilo skozi zgodbo prikazano pravilno umivanje rok. Zatem smo zgodbico ponovili in otrokom je bilo umivanje

rok še nekajkrat demonstrirano tako, da so gibe osvojili in so si nato v umivalnici sami pravilno umili roke. Za tem je bilo tudi še po nekaj mesecih opaziti določene otroke, ki so si roke v umivalnici umivali na takšen oz. vsaj podoben način. Poudarek pa smo celotno šolsko leto dajali tudi na ustno higieno. Enkrat mesečno so si otroci v vrtec prinesli svojo zobno ščetko. Tisti dan smo se tudi vedno ob slikah pogovorili, zakaj je pomembna ustna higiena ter kdaj in kako si umivamo svoje zobe. Otroci so bili seznanjeni s pravilnim ščetkanjem. Ob demonstraciji so nato čim bolj pravilno ščetkali svoje zobe. Enkrat v šolskem letu nas je obiskala tudi medicinska sestra Mihaela Senčar, ki je otrokom še bolj nadzorno pokazala pravilno ščetkanje ter se z njimi še na splošno pogovorila o pomembnosti higiene celotnega telesa. Odpravili pa smo se tudi v zobozdravstveno ambulanto, kjer je zobozdravnica vsakemu otroku posebej pregledala zobe. Ob tem so bili vsi otroci zelo pogumni, večino otrok je zobozdravnica pohvalila, saj so njihovi zobki bili zdravi.

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>4</b>		
<b>Vsebina:</b>	Zdrav način življenja		
<b>Metoda dela:</b>	<b>Pogovor</b>	<b>Demonstracija</b>	<b>Praktično delo</b>
<b>Zunanji izvajalci:</b>	/		
<b>Čas trajanja:</b>	<b>meseci (št)</b>	<b>9</b>	
<b>Ciljna skupina:</b>	<b>otroci</b>	<b>osebje vrtca</b>	izberite iz šifranta
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	Športni rekviziti in drugi pripomočki		
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	ne		

### **GIBANJE IN POČITEK**

Skozi celotno šolsko leto smo velik poudarek dajali tudi gibanju. Izvajali smo jutranja razgibavanja, enkrat tedensko vadbene ure v telovadnici ali na prostem, gibalne minutke. Ob vsakem letnem času smo izvedli tudi testiranje naravnih oblik gibanja in sicer tek, hoja vzvratno, plazenje, hoja po vseh štirih. Otrokom smo določil razdaljo in izmerili čas izvajanja gibanja. Poudarek je bil seveda tudi na pravilnem izvajanju gibanja. Skozi šolsko leto je bil viden napredek ob izvajanju teh gibanj – otroci so postali ob tem spretnjši in tudi njihov čas se je izboljšal. Igrali smo se tudi različne gibalne, rajalne, štafetne in elementarne igre, se gibali ob vokalni in instrumentalni glasbi, gibanje po ritmu z lastnimi in ritmičnimi instrumenti ter se igrali gibalne igre z različnimi športnimi rekviziti in pripomočki. Večkrat smo se odpravili tudi na daljši sprehod oz. pohod na različne lokacije in ob tem opazovali naravo (sprehod skozi gozd, po poljski poti, po pločniku in ob robu ceste, sprehod na travnik in bližnji hrib ter v ostalo okolico vrtca). Vsi otroci so brez težav premagali tudi malo daljšo pot. Vsi so pri gibalnih aktivnostih vedno zelo radi sodelovali, pri gibanju nihče od njih ni imel večjih težav. Poudarek pa smo dali tudi počitku, ki je prav tako zelo pomemben dejavnik za naše zdravje. Pogovarjali smo se o pomenu počitka za naše zdravje ter prebrali knjigo na temo počitek. Igrali smo se različne umirjene igre in se v parih masirali z masažnimi žogicami. Vsak dan so vsi otroci po kosilu legli tudi k počitku.

**PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU**

**POROČILO O IZVEDENIH AKTIVNOSTIH**

**ZA KREPITEV ZDRAVJA V ŠOLSLEM LETU 2018/2019**

Navodilo:

Izpolni vsak tim izvajalk (vzgojiteljica in pomočnica vzgojiteljice)

- ter posreduje koordinatorici programa v svojem vrtcu.

**Naziv vrtca: OŠ JANKA RIBIČA CEZANJEVCI**

**Kraj: 9240 LJUTOMER**

**Enota vrtca: VRTEC PRI OŠ JANKA RIBIČA CEZANJEVCI**

**Naslov enote: CEZANJEVCI 61 A**

**Skupina: ODDELEK PRVEGA STAROSTNEGA OBDOBJA**

**Starost otrok: OD 1 DO 2 LETI**

**Izvajalki:**

• **vzgojiteljica: SIMONA TRSTENJAK**

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

izberite da ali ne

Če DA vpišite

številko potrdila

izberite da ali ne

Če DA vpišite

številko potrdila

• **pomočnica vzgojiteljice: GABRIJELA MARIČ**

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

izberite da ali ne

Če DA vpišite

številko potrdila

izberite da ali ne

Če DA vpišite

številko potrdila

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>1</b>		
<b>Vsebina:</b>	<b>Osebna higiena</b>		
<b>Metoda dela:</b>	<b>Pogovor</b>	<b>Praktično delo</b>	<b>Uporaba avdiovizualnih sredstev</b>
<b>Zunanji izvajalci:</b>	<b>navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)</b>		
<b>Čas trajanja:</b>	<b>meseci (št)</b>	<b>9</b>	
<b>Ciljna skupina:</b>	<b>otroci</b>	<b>osebje vrtca</b>	<b>izberite iz šifranta</b>
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	<b>slikovno gradivo, video o umivanju rok (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=7JGNsH5uHGY">https://www.youtube.com/watch?v=7JGNsH5uHGY</a>), milo, voda, papirnata brisača.</b>		
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	<b>ne</b>		

### ČISTE ROKE ZA ZDRAVE OTROKE

Skozi vso šolsko leto smo poudarjali pomen čistih rok. Z otroci smo si ogledali posnetek čiste roke za zdrave otroke. Roke si vsakodnevno umivamo večkrat na dan (po dejavnostih, pred in po obrokih, po negi,...). Pri tej starosti smo največ poudarka dali na samostojnosti. Želeli smo doseči, da otrok pri umivanju postane samostojen, da je sposoben si sam stisniti milo (enkrat), si umiti in zbrisati roke do suhega. Na koncu postopka papirček vrže v koš. Z vztrajnostjo in opozorili je večini otrok uspelo osvojiti. Pogovarjali smo se tudi o higieni celotnega telesa. Koliko krat se umivamo, kdaj in zakaj se sploh umivamo. Kaj se zgodi, če slabo skrbimo za higieno. Kam se moramo opraviti če zbolimo? Pripravili smo si tudi zdravstveni kotichek. Otroci so se v njem igrali simbolno igro zdravnik.

<b>Zap. št. naloge:</b>	<b>2</b>		
<b>Vsebina:</b>	<b>Zdrava prehrana</b>		
<b>Metoda dela:</b>	<b>Pogovor</b>	<b>Praktično delo</b>	<b>izberite iz šifranta</b>
<b>Zunanji izvajalci:</b>	<b>navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)</b>		
<b>Čas trajanja:</b>	<b>tedni (št)</b>	<b>1</b>	
<b>Ciljna skupina:</b>	<b>otroci</b>	<b>osebje vrtca</b>	<b>izberite iz šifranta</b>
<b>Uporabljeno gradivo in didaktični material:</b>	<b>reklame, lepilo, škatla, slikovno gradivo,</b>		
<b>Uporabljene informacije z naših izobraževanj?</b>	<b>Ne</b>		

### SVETOVNI DAN ZDRAVJA

V tednu ko smo zabeležili svetovni dan zdravja smo namenili pogovor o zdravi prehrani. Najprej smo se pogovorili kaj radi jemo in kaj ne. Nato smo s skupnimi močmi premislili kaj je zdrava hrana. Naslednja vprašanja, na katere smo iskali odgovor so bila: zakaj je pomembno uživati zdravo prehrano, katera hrana je zdrava in katera ni najbolj zdrava, katere hrane lahko pojedemo več, katere zelo malo. Ali imajo zdravo hrano radi. katero hrano imajo rajši, zdravo ali

nezdravo. Kakšno hrano jedo doma,... Na veliko vprašanj smo iskali odgovore. Dobili smo nekaj kratkih odgovorov. Vseeno moramo upoštevati, da so to zelo majhni otroci, ki še imajo govorni razvoj slabo razviti. Preko verbalne in neverbalne komunikacije pa smo ugotovili, da imamo vsi radi nezdravo kot zdravo prehrano in da bomo v prihodnje pojedli manj nezdrave. Za lažje razumevanje in komuniciranje smo si skupaj z otroci naredili prehransko piramido.

---

**Zap. št. naloge:** 3

**Vsebina:** Zobozdravstvena vzgoja  
**Metoda dela:** Praktično delo Pogovor  
**Zunanji izvajalci:** medicinska sestra  
**Čas trajanja:** meseci (št) 1

**Ciljna skupina:** otroci

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** slikovno gradivo, ščetke narejene iz kartona in pene, zobna pasta narejena iz pene, glasba, plakat

**Uporabljene informacije z naših izobraževanj?** ne

### UMIVANJE ZOBKOV

Pri projektu zobni alarm zaradi starosti nismo sodelovali. Smo pa sodelovali na zaključni prireditvi zobnega alarma. Prav je, da smo nekaj časa kljub naši starosti namenili pogovoru in seznanjanju o umivanju in higieni zobkov. Z otroci smo se naprej pogovorili kaj so zobje, kje jih imamo, koliko. Zobke smo si tudi v ogledalu pogledali. Zanimivo je bilo, da je kar nekaj otrok v skupini bilo starih okrog enega leta in so imeli še samo enega ali dva zobka. Večji otroci so bili začudeni, zakaj jih imajo tako malo. Otroke smo seznanili tudi s čim si umivamo zobe. Pogledali si smo zobno ščetko in zobno pasto. Na obisk je prišla tudi medicinska sestra, ki je obiskovala večje otroke zaradi ščetkanja. S sabo nam je prinesla veliko zobno ščetko in kravico z zobmi. Otroke je prijazno pozdravila in jih malo povprašala če vedo pokazi posamezne dele telesa. Pokazala jim je veliko ščetko in zobe. Na zaključno prireditev smo se pripravili s plesno točko. V plesni točki smo preko gibanja pokazali umivanje zobkov. Vse rekvizite (zobne ščetke, pasta) smo izdelali sami. Omenili smo tudi kako na zdravje zob vpliva zdrava in nezdrava hrana. Izdelali smo plakat. Zdravo prehrano smo dali na stran veselega zobka, nezdravo prehrano pa na stran žalostnega zobka.

---

**Zap. št. naloge:** 4

**Vsebina:** Gibanje  
**Metoda dela:** Praktično delo Demonstracija Igra  
**Zunanji izvajalci:** navedite kdo (npr. policist, medicinska sestra)  
**Čas trajanja:** meseci (št) 9

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

**Uporabljeno gradivo in didaktični material:** različni športni rekviziti, ki jih imamo v vrtcu na razpolago, naravni material, lutke, odpadni material, radio (glasba)

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? ne

### **GIBANJE JE NAŠ VSAKDAN**

Gibalne dejavnosti so bile v našem oddelku prisotne čisto vsaki dan. Izvajale so se kot jutranje razgibavanje, gibalna minutka, vodena vadbeno ura, sprehodi, pohodi, vožnja s poganjalci. Preko teh dejavnosti so si otroci utrjevali predvsem naravne oblike gibanja, lokomocije (tek, hoja, skoki, plazenje, hoja po vseh štirih, ipd.) in ravnotežje. Seznanili so se tudi z osnovnimi načini gibanja z žogo (met, brca, kotaljenje). Da so naloge bile bolj pestre smo vedno uporabili kakšen rekvizit, lutko, fotografije, slike, različne predmete in otroke motivirali s primerno tematiko oziroma zgodbo. Izvedli smo tudi nekaj rajalnih in elementarnih iger. Otroci so v nenehnem gibanju in prav je tako. Tako majhni pa še imajo veliko težav pri hoji, ravnotežju, posledično pa pri vseh ostalih gibih. Zato je še toliko bolj pomembno, da se potrudimo in omogočimo razvoj gibalnih sposobnosti.