

Poročanje aktivnosti Zdravje v vrtcu

POSAMEZNA SKUPINA - vzgojiteljice

- Ime skupine: MODRA SOBA
- Vzgojiteljice in pomočnice vzgojiteljic v zgoraj navedeni skupini:
NINA RAJŠP vzg.
DANICA GERT pom. vzg.
- Starostna skupina:
 - Nižja
 - Višja (od 4-5 let)
 - Mešana
- Koliko aktivnosti ste v vaši skupini izvajali v okviru programa Zdravje v vrtcu? (poročati morate za vsaj 5 aktivnosti)

5 aktivnosti

Aktivnost 1:

- Ime aktivnosti 1 (npr. Zelenjavna tržnica, Jem zdravo, Gibam se neprestano, Samospoštovanje, Vljuden sem, Čiste roke za zdrave otroke, Moj planet, Skrbim za varnost,...)
Zdrava prehrana
- Ali je pri izvajanju aktivnosti 1 poleg vzgojiteljev sodeloval še kdo? (Možnih je več odgovorov)
 - svetovalna služba
 - organizator prehrane in/ali vodja zdravstveno higienskega režima
 - drugi zaposleni v vrtcu (kuhar, hišnik, čistilka, ...)

- zunanji izvajalci (policist, gasilec, lovec, medicinska sestra, čebelar, ...)
 - starši oz. družinski člani otrok
 - ne, nihče drug
- Koliko časa je trajala aktivnost 1?
 - Enodnevna
 - Obdobna – aktivnost, ki jo izvedemo nekajkrat letno ali poteka v krajšem časovnem obdobju (npr. teden, mesec)
 - Celoletna – aktivnost se izvaja tekom celega leta (vsaj enkrat tedensko)
 - Ste pri izvedbi aktivnosti 1 uporabili znanja iz naših izobraževanj?
 - da
 - ne
 - Navedite za katero ciljno skupino ste aktivnost 1 izvajali. (Možnih je več odgovorov):
 - otroci
 - osebje vrtca
 - starši oz. družinski člani otrok
 - lokalna skupnost (npr. sodelovanje na lokalnih prireditvah)
 - Drugo (navedite):
 - Kratak opis aktivnosti:

Najprej smo iz revij izrezali različne slike hrane, kot so sadje, zelenjava, sladkarije in hitra hrana. Nato smo izdelali dva velika plakata, na katera smo obrisali dve teleski. Prvi plakat je prikazoval zdravo prehrano, na katerem je bil narisana zdravi smeško, drugi pa je prikazoval nezdravo prehrano z nezdravim smeškom. Otroci so se zbrali okoli plakatov in skupaj smo se pogovorili o tem, kaj pomeni zdrava prehrana in zakaj je pomembna. Nato so začeli razvrščati izrezane slike hrane. Slike zdrave hrane, kot so sadje in zelenjava, so lepili na plakat z zdravim smeškom. Slike nezdrave hrane, kot so sladkarije in hitra hrana, pa so lepili na plakat z žalostnim smeškom. Medtem ko so lepili slike, smo se pogovarjali o tem, kako različna hrana vpliva na naše telo in počutje. Na koncu smo skupaj občudovali oba plakata in se pogovorili o tem, kako lahko izberemo bolj zdravo hrano, da bomo imeli več energije in se bolje počutili. Dejavnost je bila poučna in zabavna, otroci pa so se skozi igro naučili veliko novega o pomenu zdrave prehrane. Nato je vsak otrok izdelal svoj zdrav in nezdrav jedilnik. Izdelke smo nalepili po igralnici in so nas tako vsak dan spominjali na zdravo prehrano.

Aktivnost 2:

- Ime aktivnosti 2 (npr. Zelenjavna tržnica, Jem zdravo, Gibam se neprestano, Samospoštovanje, Vljuden sem, Čiste roke za zdrave otroke, Moj planet, Skrbim za varnost,...)
Bacili proč

- Ali je pri izvajanju aktivnosti 2 poleg vzgojiteljev sodeloval še kdo? (Možnih je več odgovorov)
 - svetovalna služba
 - organizator prehrane in/ali vodja zdravstveno higienskega režima
 - drugi zaposleni v vrtcu (kuhar, hišnik, čistilka, ...)
 - zunanji izvajalci (policist, gasilec, lovec, medicinska sestra, čebelar, ...)
 - starši oz. družinski člani otrok
 - ne, nihče drug
- Koliko časa je trajala aktivnost 2?
 - Enodnevna
 - Obdobna – aktivnost, ki jo izvedemo nekajkrat letno ali poteka v krajšem časovnem obdobju (npr. teden, mesec)
 - Celoletna – aktivnost se izvaja tekom celega leta (vsaj enkrat tedensko)
- Ste pri izvedbi aktivnosti 2 uporabili znanja iz naših izobraževanj?
 - da
 - ne
- Navedite za katero ciljno skupino ste aktivnost 2 izvajali. (Možnih je več odgovorov):
 - otroci
 - osebje vrtca
 - starši oz. družinski člani otrok
 - lokalna skupnost (npr. sodelovanje na lokalnih prireditvah)
 - Drugo (navedite):

- Kratek opis aktivnosti:

S pomočjo Higienka smo spoznavali higieno rok. Pogovarjali smo se o tem, kdaj in zakaj moramo umiti roke, kaj potrebujemo za vzdrževanje higiene, in kako si pravilno umijemo roke. Skupaj smo si ogledali bakterije in mikrobe, ter navedli pripomočke za osebno higieno. Vso gradivo smo temeljito pregledali. Razložili sva jim, da si je potrebno roke umiti po božanju živali, po kašljanju in kihanju, pred jedjo in po njej, ter po različnih aktivnostih. Večkrat smo si načrtovano (po sprehodu, po igri v peskovniku, po telovadbi, po plazenju po vseh štirih ipd.) ali popolnoma spontano (še posebej v času zime in pogostejših nalezljivih bolezni) umivali roke, da bi to večšino dobro usvojili. Otroci so opazili, da imajo bakterije različne oblike, zato smo se lotili ustvarjanja lastnih bakterij. Z uporabo kapalke so na risalni list nakapljali razredčeno barvo in jo nato s pomočjo slamice razpihali. Ko se je barva posušila, so svojim bakterijam dodali smešne oči, roke, noge, usta in druge podrobnosti po lastni domišljiji.

Aktivnost 3:

- Ime aktivnosti 3 (npr. Zelenjavna tržnica, Jem zdravo, Gibam se neprestano, Samospoštovanje, Vljuden sem, Čiste roke za zdrave otroke, Moj planet, Skrbim za varnost,...

Besede imajo moč

- Ali je pri izvajanju aktivnosti 3 poleg vzgojiteljev sodeloval še kdo? (Možnih je več odgovorov)
 - svetovalna služba
 - organizator prehrane in/ali vodja zdravstveno higienskega režima
 - drugi zaposleni v vrtcu (kuhar, hišnik, čistilka, ...)
 - zunanji izvajalci (policist, gasilec, lovec, medicinska sestra, čebelar, ...)
 - starši oz. družinski člani otrok
 - ne, nihče drug
- Koliko časa je trajala aktivnost 3?
 - Enodnevna
 - Obdobna – aktivnost, ki jo izvedemo nekajkrat letno ali poteka v krajšem časovnem obdobju (npr. teden, mesec)
 - Celoletna – aktivnost se izvaja tekom celega leta (vsaj enkrat tedensko)

- Ste pri izvedbi aktivnosti 1 uporabili znanja iz naših izobraževanj?
 - da
 - ne

- Navedite za katero ciljno skupino ste aktivnost 3 izvajali. (Možnih je več odgovorov):
 - otroci
 - osebje vrtca
 - starši oz. družinski člani otrok
 - lokalna skupnost (npr. sodelovanje na lokalnih prireditvah)
 - Drugo (navedite):

- Kratak opis aktivnosti:

Rdečo nit projekta Zdravje v vrtcu smo vključili v tematski sklop o prijateljstvu. Osredotočili smo se kako pomembne so prijazne besede in kako vplivajo na naše zdravje in počutje. Dejavnost smo začeli s pogovorom o različnih besedah in kako se počutimo, ko jih slišimo. Otroci so delili svoje izkušnje o tem, kako se počutijo, ko nekdo uporabi prijazne ali neprijazne besede. Nato smo skupaj prebrali zgodbo, ki prikazuje moč prijaznih besed. Po branju smo se pogovorili o zgodbi in o tem, kako so se junaki v zgodbi počutili, ko so slišali prijazne besede. Otroci so nato na barvne liste narisali prijazne besede in dejanja kot so "prosim", "hvala", "rad te imam" in podobno. Te liste smo nato obesili po igralnici, da bi nas vsak dan spominjali na moč prijaznih besed. Prav tako smo se igrali igro, kjer so otroci drug drugemu izmenjevali prijazne besede. Vsak otrok je iz skrivnostne vreče potegnil listič z imenom, nato je o tem otroku povedal nekaj prijaznega. S tem sva želeli spodbuditi otroke, da v vsakdanjem življenju uporabljajo prijazne besede in s tem prispevajo k boljšemu počutju in zdravju vseh okoli sebe. Dejavnost je bila zelo uspešna, otroci so se naučili pomembnosti prijaznih besed in kako lahko s preprostimi dejanji izboljšamo počutje drug drugega.

Aktivnost 4:

- Ime aktivnosti 4 (npr. Zelenjavna tržnica, Jem zdravo, Gibam se neprestano, Samospoštovanje, Vljuden sem, Čiste roke za zdrave otroke, Moj planet, Skrbim za varnost,...)
Ostal bom zdrav

- Ali je pri izvajanju aktivnosti 4 poleg vzgojiteljev sodeloval še kdo? (Možnih je več odgovorov)
 - svetovalna služba
 - organizator prehrane in/ali vodja zdravstveno higienskega režima
 - drugi zaposleni v vrtcu (kuhar, hišnik, čistilka, ...)
 - zunanji izvajalci (policist, gasilec, lovec, medicinska sestra, čebelar, ...)
 - starši oz. družinski člani otrok
 - ne, nihče drug
- Koliko časa je trajala aktivnost 4?
 - Enodnevna
 - Obdobna – aktivnost, ki jo izvedemo nekajkrat letno ali poteka v krajšem časovnem obdobju (npr. teden, mesec)
 - Celoletna – aktivnost se izvaja tekom celega leta (vsaj enkrat tedensko)
- Ste pri izvedbi aktivnosti 4 uporabili znanja iz naših izobraževanj?
 - da
 - ne
- Navedite za katero ciljno skupino ste aktivnost 4 izvajali. (Možnih je več odgovorov):
 - otroci
 - osebje vrtca
 - starši oz. družinski člani otrok
 - lokalna skupnost (npr. sodelovanje na lokalnih prireditvah)
 - Drugo (navedite):

- Kratak opis aktivnosti:

Dejavnost smo začeli z ogledom kratkega filma "Ostal bom zdrav", ki je otrokom na preprost in razumljiv način predstavil, kako lahko s pravilnimi navadami in higieno ohranijo svoje zdravje. Film je vključeval teme, kot so pomembnost umivanja rok, zdrava prehrana, gibanje in obisk zdravnika. Po ogledu filma smo skupaj z otroki uredili kotiček "Pri zdravniku". V kotičku smo uporabili različne rekvizite, kot so stetoskop, povoji, merilci temperature, obliži in igrače, ki predstavljajo medicinsko opremo. Otroci so se zelo vživeli v igro vlog, kjer so se izmenjevali v vlogah zdravnika in pacienta, ter s tem pridobivali vpogled v delo zdravnika in pomen zdravstvene oskrbe. Vsak otrok si je izdelal svojo zdravstveno izkaznico. Na izkaznico so napisali svoje ime, priimek in rojstni datum ter jo okrasili z risbami in nalepkami. Te izkaznice so uporabili med igro v kotičku "Pri zdravniku", kjer so jih kazali "zdravnikom" in beležili "preglede". Dejavnost smo zaključili s pogovorom o tem, kaj smo se naučili iz filma in igre. Otroci so delili svoje misli o tem, zakaj je pomembno skrbeti za svoje zdravje, redno umivati roke, jesti zdravo hrano in se gibati. Prav tako smo se pogovorili o tem, kdaj je potrebno obiskati zdravnika in kako zdravnik pomaga pri ohranjanju zdravja.

Aktivnost 5:

- Ime aktivnosti 5 (npr. Zelenjavna tržnica, Jem zdravo, Gibam se neprestano, Samospoštovanje, Vljuden sem, Čiste roke za zdrave otroke, Moj planet, Skrbim za varnost,...

_____ Sprostitev in joga za otroke _____

- Ali je pri izvajanju aktivnosti 5 poleg vzgojiteljev sodeloval še kdo? (Možnih je več odgovorov)
 - svetovalna služba
 - organizator prehrane in/ali vodja zdravstveno higienskega režima
 - drugi zaposleni v vrtcu (kuhar, hišnik, čistilka, ...)
 - zunanji izvajalci (policist, gasilec, lovec, medicinska sestra, čebelar, ...)
 - starši oz. družinski člani otrok
 - ne, nihče drug

- Koliko časa je trajala aktivnost 5?
 - Enodnevna
 - Obdobna – aktivnost, ki jo izvedemo nekajkrat letno ali poteka v krajšem časovnem obdobju (npr. teden, mesec)
 - Celoletna – aktivnost se izvaja tekom celega leta (vsaj enkrat tedensko)

- Ste pri izvedbi aktivnosti 5 uporabili znanja iz naših izobraževanj?
 - da
 - ne

- Navedite za katero ciljno skupino ste aktivnost 5 izvajali. (Možnih je več odgovorov):
 - otroci
 - osebje vrtca
 - starši oz. družinski člani otrok
 - lokalna skupnost (npr. sodelovanje na lokalnih prireditvah)
 - Drugo (navedite):

- Kratak opis aktivnosti:

V šolskem letu smo v našem vrtcu izvajali dejavnost "Sprostitev in Joga za Otroke" za otroke. Dejavnosti sva izvajali skozi celo šolsko leto z namenom, da bi otroke naučili osnovnih tehnik sproščanja, pravilnega dihanja in osnov joge, kar bi jim pomagalo pri zmanjševanju anksioznosti, ter izboljšanju splošnega počutja. V prvem tromesečju smo se osredotočili na uvajanje v tehnike sproščanja in pravilno dihanje. Otroci so se učili globokih vdihov skozi igre, npr. s peresom in balončki ter preko vodenih zgodbenih vaj. Spoznavali so tudi preproste vizualizacijske tehnike, ki so jih povezali z dihanjem. Drugo tromesečje je bilo posvečeno osnovam joge za otroke. Otroci so se naučili osnovnih jogijskih položajev, ki posnemajo živali, ter se preko iger in zgodb učili povezovati gibanje s pravilnim dihanjem. Tretje tromesečje je bil namenjeno naprednejšim tehnikam sproščanja, kot so vodene meditacije in sprostivne vaje ob umetnosti. Otroci so raziskovali različne načine sproščanja in izražanja ter se pri tem naučili, kako se osredotočiti na svoje občutke in misli. Učili so se osnov meditacije skozi kratke vodene seanse. Sedenje v udobnem položaju, zaprtimi očmi in usmerjanje pozornosti na dihanje ter notranje občutke so bile osrednje točke teh vodenih meditacij. Z uporabo umirjenega in prijetnega govora smo jih vodili skozi različne miselne vaje, ki so spodbujale sprostitev in osredotočenost. Pri umetnosti so se skozi različne umetniške tehnike, kot so risanje, barvanje, oblikovanje s plastelinom ali izdelava mandal, osredotočali na svoje dihanje in občutke ter sproščali svoj um in telo. Otroci so se aktivno vključevali v dejavnosti, ki so jih učile, kako se umiriti in sprostiti v stresnih situacijah.