

Projekt **Zdravje v vrtcu** poteka v okviru Nacionalnega inštituta za javno zdravje, v sodelovanju s slovenskimi vrtci. Program promovira zdravje in je usmerjen v izvajanje aktivnosti, ki ohranjajo in krepijo zdravje v vrtčevskem okolju in izven njega. V našem vrtcu smo se v program vključili z namenom, da poskrbimo za zdravo in varno okolje, ki pozitivno vpliva na počutje in zdravje vseh otrok in zaposlenih, da otrokom privzgojimo zdrav način življenja, pri čemer smo strokovni delavci vrtca za zgled.

Rdeča nit programa je bila » **PRIHODNOST JE MOJA**«.

Projekt je potekal skozi šolsko leto 2022/2023. V projekt smo bili vključeni vsi oddelki vrtca in vse strokovne delavke. Dejavnosti so bile razdeljene po sklopih in mesecih ter so se med seboj prepletale.

Otrokom smo ponudili priložnosti za nova spoznanja in pridobivanje novih izkušenj. Nekaj dejavnosti je bilo skupnih in so se izvajale v vseh oddelkih, nekatere pa le določenih starostnih skupinah. Izvajali so različne vsebine in dejavnosti.

GIBANJE: z različnimi športnimi vsebinami smo otroke spodbujali h gibanju in razvijali veselje do gibanja.

- Sprehodi v naravo
- Vadbene ure v telovadnici in gibalne minutke
- Igra na vrtčevskem igrišču (gugalnice tobogan, mostna veriga, plezalo...)
- Pohodi v bližnjo okolico (Armes, Čiči hrib, Kladjje), pohod v osrčje Kozjanskega narodnega parka, pohod na grad Podsreda.
- Orientacijski pohod
- Igra na snegu
- Sprostitvene igre
- Dan koles
- Množični tek Atletske zveze Slovenije in Podnebni tek (v okviru projekta EKO VRTEC)
- Športni program MALI SONČEK, ki s sodobnimi gibalnimi in športnimi vsebinami spodbuja otroke h gibanju, igri in vadbi, ki je prilagojena otroku, mu daje občutek varnosti, ugodja in veselja. Na koncu vsi otroci prejmejo priznanje.



VOŽNJA S TRICIKLI IN POGANJALCI



POHOD NAJMLAJŠIH



ČIČI HRIB OSVOJEN



VADBENA URA V TELOVADNICI

POHODI STAREJŠIH SKUPIN



DAN KOLES

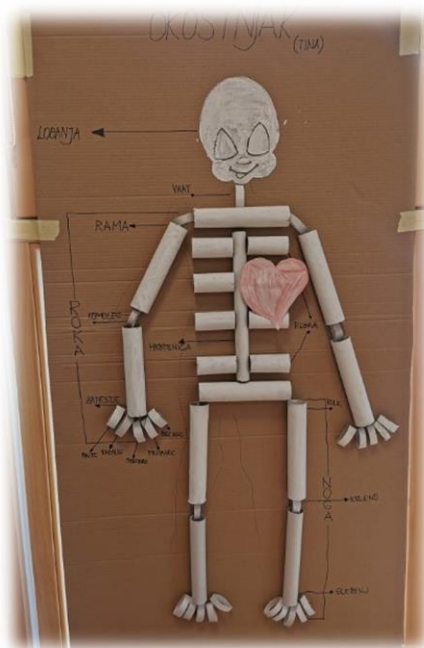
*URJENJE NA PLEZALNI
STENI*



NARAVNE OBLIKE GIBANJA

OSEBNA HIGIENA IN SKRB ZA ZDRAVJE: otroci so z različnimi vsebinami pridobivali navade o negi telesa in ohranjanju zdravja.

- Sodelovanje z zdravstveno službo in demonstracija pravilnega umivanja rok, v umivalnici pa smo imeli aplikacije z nazornim prikazom umivanja rok. Medicinska sestra je otroke med letom večkrat obiskala in ob aplikacijah predstavila, kaj so bakterije in kako se lahko zavarujemo pred njimi. Otroci so urili večšine uporabe mila, spiranja rok in brisanja s papirnato brisačko.
- Prebiranje slikanice Dr. Hov (Babette Cole), kjer so spoznavali pomen osebne higijene in umivanja rok.
- Umivanje zob ob demonstraciji medicinske sestre, ki je otrokom z lutko predstavila postopek pravilnega umivanja zob. Otroci so si dnevno umivali zobe in se urili pri rokovanju z zobno ščetko.
- Temeljito in večkrat dnevno prezračevanje igralnic, sanitarij, umivalnic in hodnikov.
- Obisk mamice otroka, ki je medicinska sestra in je otrokom predstavila poklic. Skupaj so se igrali zdravnika in spoznavali delo medicinske sestre.
- Medicinska sestra je z otroki izvedla delavnico *Moj prijatelj se je poškodoval*. Otroke se spodbudila, da so prišli k njej, se igrali, kaj jih boli, ona jih je povila s povojem, dala obliž. Ogledali smo si filmček Zajček Bine pri zobozdravniku. Ugotavljali smo, kako skrbimo za svoje zdravje: pravilno umivanje rok, umivanje zob, da jemo sadje in zelenjavo, pijemo vodo.
- V skupini otrok 2. starostnega obdobja so spoznavali svoje telo: čutila, vlogo srca in pljuč. Izdelali so si model okostnjaka, na katerem so spoznavali kosti in organe našega telesa.



MODEL OKOSTNJAKA

MEDICINSKA SESTRA NA OBISKU



DELAVNICA »Moj prijatelj se je poškodoval«





DEMONSTRACIJA UMIVANJA ZOB

ZDRAVA PREHRANA: otroci so spoznavali pomen raznolike prehrane in uživali veliko različnega, sezonskega sadja in zelenjave.

- Priprava zdravega zajtrka (mleko, kosmiči, oreški, rozine, suho sadje) v sodelovanju z med. sestro ZD Krško.
- Navajanje na različne okuse, okušanje različnega sadja in zelenjave pri najmlajših.
- Sajenje solate, redkvice, fižola, zelišč, paradižnika in bučk na naše visoke grede.
- Praznovanje rojstnih dni brez prigrizkov, s sadjem in pripravo sadne solate, pitje vode z meliso iz našega vrta.
- Priprava zelenjavne enolončnice z zelenjavo z našega vrta.
- Uživanje in priprava solate in začimb z našega vrta.
- Seznanjanje z bontonom pri mizi med obroki.
- Navajanje na desertni nož in pravilno uporabo pribora pri jedi.
- Peka pirinih žemljic in jabolčnega zavitka.
- Tradicionalni slovenski zajtrk (črn kruh, med, maslo in jabolko). Izdelava čebelnjaka, kjer so vse skupine predstavile svoje dejavnosti.

Poleg dejavnosti smo obeležili tudi dneve, ki so povezani z zdravo prehrano.

Dan hrane – 16. oktober 2022 (pogovori o pomenu zdrave hrane, plakati, likovno ustvarjanje)

Dan voda – 22. marec. 2023 (pogovor o pomenu vode za življenje, igra z vodo..)

Dan zdravja – 7. april. 2023



ZADIŠALO JE PO JABOLČNEM ZAVITKU



SPEKLI SMO KRUH IN PIRINE ŽEMLJE



ZDRAV ZAJTRK-MLEKO, KOSMIČI IN OREŠČKI



TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK PRI NAJMLAJŠIH



ČEBELNJAK DEJAVNOSTI OB TRADICIONALNEM SLOVENSKEM ZAJTRKU



PRIPRAVA GREDIC



POSADILI SMO FIŽOL



NABIRANJE SOLATE



USPEH NAŠEGA DELA

VARNOST V PROMETU

Obiskali so nas policisti z maskoto-medo Leon. Predstavili so policijsko opremo in nas poučili o pomenu varnostnega pasu in otroškega sedeža v avtomobilu. Poudarili so tudi pomen čelade na kolesu in skiroju. Skupaj smo šli na sprehod po šolski poti, kjer so nas opozorili na varno prečkanje ceste. Skozi leto smo skrbeli, da so bili otroci varni v prostorih vrtca in tudi na prostem: na sprehodu in na igralih igrišča vrtca. V neposredni bližini vrtca smo opazovali in spoznavali promet, vrste prometa, izdelovali plakate in likovno ustvarjali.



MEDO LEON NA OBISKU

VARNO S SONCEM

V pomladanskem in poletnem času smo se pogovarjali o bivanju na prostem v toplih in vročih dneh. Skupaj z otroki smo ugotavljali, kako pomembno je, da pijemo dovolj vode, da si glavo zaščitimo s pokrivali in se pravočasno umaknemo v senco, ko je sonce najvišje na nebu, po 10.30. Tudi staršem smo na starševskem sestanku predstavili projekt VARNO S SONCEM. Na oglasne deske smo obesili plakate in jih povabili k sodelovanju (v vročih dneh naj imajo v vročih dneh otroci oblečena lahka oblačila, pokrivala, sončna očala). V skupini 1. starostnega obdobja so si otroci ogledali risanko *Sonce in senca*, na temo sonce so se igrali igro Spomin in v knjižice označevali vreme.



SLIKANJE SONCA



IZDELOVANJE PLAKATA

Poročilo zapisala Mojca Gorenc,
koordinator projekta ZDRAVJE V VRTCU