ZDRAVJE V VRTCU

Vrtec Jelka
Šolsko leto
2021/22

V programu je sodelovalo 9 oddelkov:

- Barvice, 3-6, Sonja Šubic Hurčak, Vesna Duša
- Listki, 4 – 6 let, Danilo Varga, Tatjana Kuhar,
- Dežniki, 3-6 let, Mojca Sosič, Blanka Selan,
- Brihte, 4-6 let, Jana Trobec, Peter Pucelj,
- Robolini, 4-6 let, Monika Brodarić, Gregor Mahovne,
- Škratki, 4-6 let, Martina Hočevar Trontelj, Maruša Duša, Lucija Ljubetič,
- Boben, 1-4 let, Dušanka Kopinšek, Žiga Perko,
- Baloni, 3-5 let, Tanja Vodlak, Tina Lang,
- Listki, 3-5 let, Laura Kašnik, Barbara Fortuna

Cilji programa

Program deluje v okviru Nacionalnega inštituta za javno zdravje.

Sledi dvema temeljnima ciljema:

- oblikovanju vrtčevskega okolja kot skupnosti, ki je zavezana skrbi za dobro počutje in zdravje, utrjevanju pozitivnega odnosa do zdravja, delovanja v smeri zmanjševanja nastanka bolezni in poškodb,
- dobremu počutju in zdravju kot pomembnima vrednotama in ustvarjanju pogojev za dobro počutje in zdravje

Rdeča nit 2021/2022 je: Krepim (oblikujem) sebe in svojo skupnost.

Konkretni cilji, ki smo jih v sklopu programa zasledovali v vrtcu Jelka:

- Ozaveščanje otrok o zdravem in varnem načinu življenja,
- vzgoja za okoljsko odgovornost in rabo naravnih virov,
- promocija zdravega načina življenja,
- spoznavanje, da tudi sami vplivamo na dobrobit skupnosti,
- krepitev zavedanja telesa in pomena dobrega počutja,
- prepoznavanje svojih čustev in čustev prijateljev,
- spoznavanje pomena spoštovanja sebe in drugih,
- razvoj pozitivne samopodobe, socialnih in čustvenih kompetenc,
- spoznavanje ukrepov za preprečevanje bolezni,
- spodbujanje gibalne dejavnosti otrok na prostem v vseh vremenskih pogojih,
- doživljanje ugodja v gibanju in zavedanje lastnega telesa.

Dejavnosti programa Zdravje v vrtcu

1. zdrava kuhinja

- ✓ Kuhanje bučne juhe
- ✓ Priprava pečenih jabolk
- ✓ Metin in melisin sirup
- ✓ Priprava in peka medenjakov
- ✓ Zdravo praznovanje rojstnih dni
- ✓ Tradicionalni slovenski zajtrk
- ✓ Sadna solata s cvetnim prahom, medom in cimetom,
- ✓ Degustacija bučnega olja,
- ✓ Peka kostanja,
- ✓ Zeliščna čajanka,
- ✓ Priprava sladice iz jabolk,
- ✓ peka kruha, baget, izdelovanje medenih čebelic, langašev,

2. Krepitev zdravja z gibanjem na prostem

- ✓ Izleti: v Kamniško Bistrico, Tivoli, Planico, Botanični vrt, živalski vrt, Sračjo dolino, Gradiško jezero, Pot močvirskih škratkov, Po Plečnikovi Ljubljani, Po rimski Emoni, z vlakom v Kamnik, Polhov Gradec
- ✓ Tabor v Gozd Martuljku in letovanje v Umagu,
- ✓ Jesenski in spomladanski kros,
- ✓ dan športa,
- ✓ Pot ob žici,
- ✓ simbioza gibanja z babicami in dedki,
- ✓ igrivo rolanje,
- ✓ gibalni poligoni,
- ✓ vsakodnevno bivanje na prostem,

3. In z gibalnimi ter sprostitvenimi dejavnostmi v igralnicah

- ✓ masaže
- ✓ Joga za najmlajše
- ✓ Čutne poti
- ✓ Vizualizacija za vzpostavljanje stika s seboj,
- ✓ Vleka težkih bremen,
- ✓ Sestavljanje Gibalnega priročnika za dobre športnike med zimskimi olimpijskimi igrami v Pekingu,
- ✓ Tekmovanje v skokih v opremi smučarskega skakalca,
- ✓ Praznovanje rojstnih dni na temo športa
- ✓ Spoznavanje športih zimskih olimpijskih iger in paraolimpijskih iger.

4. skrb za naravo- okolico in vrt

- ✓ Posadimo drevo, skrbimo za čisto in urejeno igrišče
- ✓ Sejemo, sadimo, zalivamo…za rastline na vrtnih gredah
- ✓ Sadni in zeliščni vrt ter pridelki (češnje, borovnice, maline, robide, kivi, melisa, kamilica, žajbelj…)
- ✓ Skrb za čisto okolje (grabljenje listja, recikliranje, čiščenje okolice vrtca, varčevanje z energijo)
- ✓ Okušanje pridelkov z vrtička
- ✓ Ločevanje in recikliranje odpadkov
- ✓ Varčevanje z energijo

5. Preventiva in skrb za zdravje

- ✓ Zdravi zobje (umivanje zob z delavnico in obisk zobozdravnice v zobni ambulanti).
- ✓ Čiste roke
- ✓ Rane takšne in drugačne (delavnica Rdečega križa)
- ✓ Medimedo (delavnica študentov medicine)
- ✓ Zobna preventiva
- ✓ Zdravo praznovanje rojstnih dni
- ✓ Elementi gibalno-plesne terapije
- ✓ Igra spomin
- ✓ Terapevtski pes Oli
- ✓ Ozaveščanje ukrepov za preprečevanje bolezni skozi igro
- ✓ Kdo nam pomaga ohranjati zdravje

6. Podpora zdravju z medom

- ✓ Dramatizacija Čebele in medvedi
- ✓ Obisk apiterapevtke in medena masaža
- ✓ Izdelovanje zdrave zobne paste z lipovim medom, propolisom, sodo-bikarbono in kokosovim maslom
- ✓ Čutna pot iz voščenih satnic
- ✓ Uporaba medu v čaju, namazih, sadni solati,...

1. zdrava kuhinja

1. zdrava kuhinja

2. Krepitev zdravja z gibanjem na prostem

2. Krepitev zdravja z gibanjem na prostem

2. Krepitev zdravja z gibanjem na prostem

3. In z gibalnimi ter sprostitvenimi dejavnostmi v igralnicah

Igrivo rolanje

Pot spominov

Izlet v Tivoli

3. In z gibalnimi ter sprostitvenimi dejavnostmi v igralnicah

3. In z gibalnimi ter sprostitvenimi dejavnostmi v igralnicah

4. skrb za naravo- okolico in vrt

4. skrb za naravo- okolico in vrt

4. skrb za naravo- okolico in vrt

4. skrb za naravo- okolico in vrt

5. Preventiva in skrb za zdravje

Medimedo

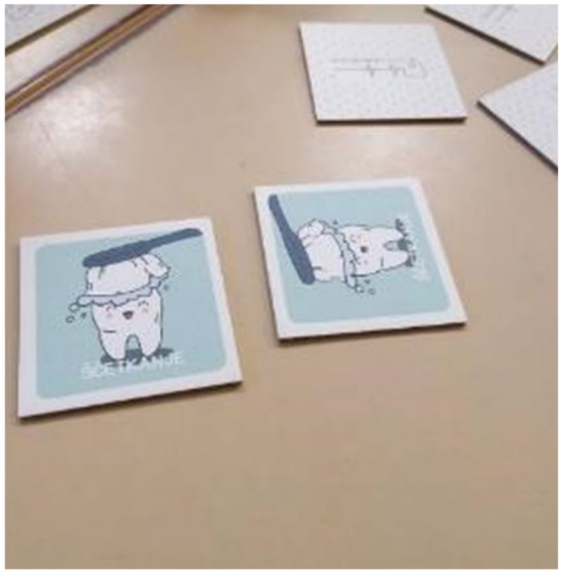
Rane takšne in drugačne

Skrb za čiste zobe

5. Preventiva in skrb za zdravje

5. Preventiva in skrb za zdravje

5. Preventiva in skrb za zdravje



6. Podpora zdravju z medom