

**PROGRAM  
ZDRAVJE V VRTCU**

**Vrtec Jelka**  
**Šolsko leto**  
**2022/23**



## V programu je sodelovalo 11 oddelkov:

- Kapljice, 1-2 leti, Dušanka Kopinšek, Martin Stanovnik, Božena Holešek Obreza,
- Čudežna dežela, 1-2 leti, Laura Kašnik, Barbara Fortuna
- Mehurčki, 2-3 leta, Nada Košatko, Katja Čater,
- Vetrnice, 2-3 leta, Jana Trobec, Nataša Remic, Nežka Dvoršak,
- Mavrice, 2-3 leta, Nataša Mihelič, Kalina Šuštar,
- Tačke, 2-4 leta, Martina Logar, Nina Perhoč,
- Mavrice, 2–4 leta, Tomaž Kocman, Mateja Tavčar,
- Baloni, 4-6 let, Tanja Vodlak, Tina Lang,
- Zmajčki, 4-6 let, Karolina Verbič, Nataša Retel,
- Čarodeji, 3-5 let, Martina Hočevar Trontelj, Žiga Perko,
- Dežniki, 3-5 let, Mojca Sosič, Blanka Selan.

# Cilji programa

Program deluje v okviru **Nacionalnega inštituta za javno zdravje**.

Sledi dvema temeljnima ciljema:

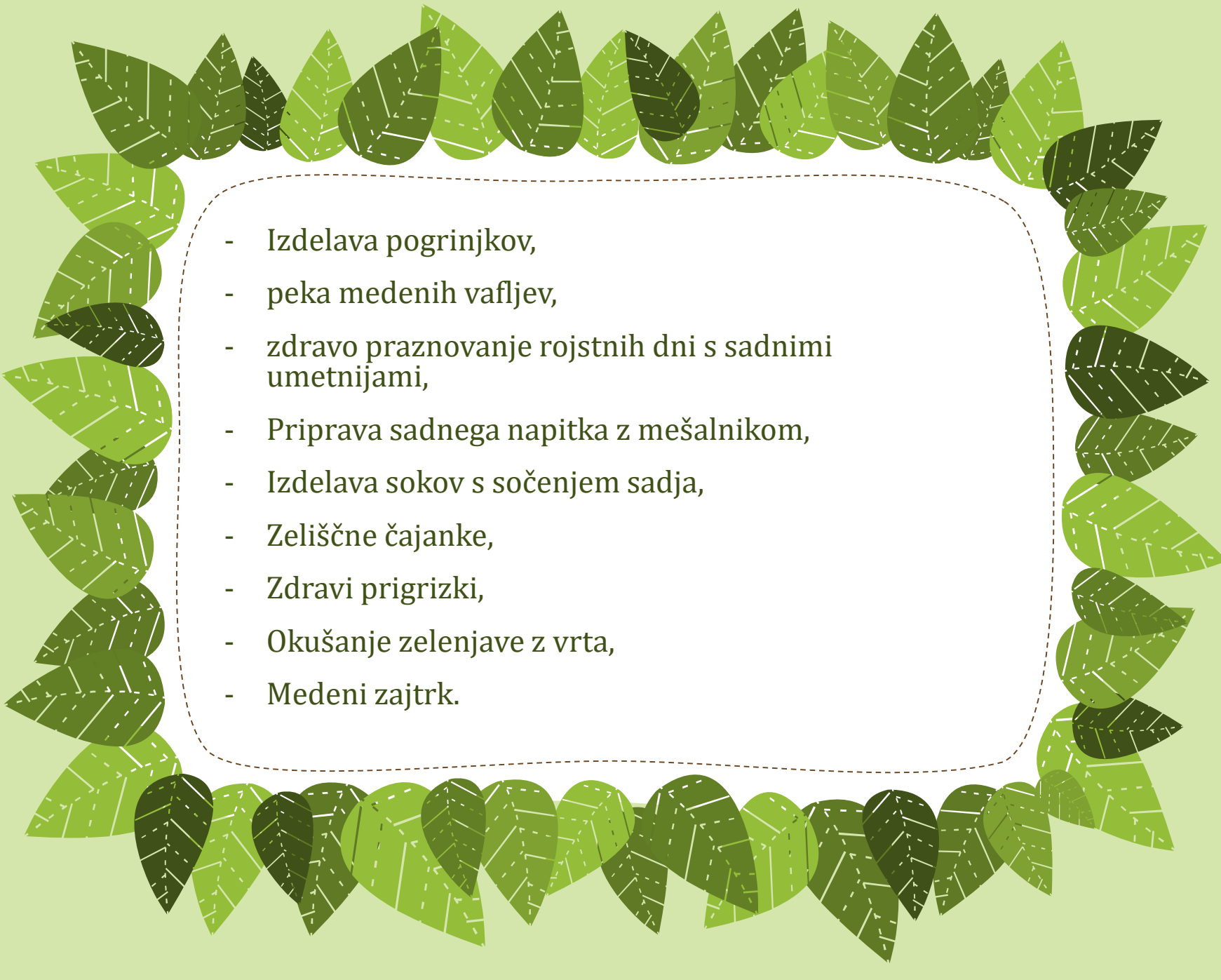
- oblikovanju vrtčevskega okolja kot skupnosti, ki je zavezana skrbi za dobro počutje in zdravje utrjevanju pozitivnega odnosa do zdravja, delovanja v smeri zmanjševanja nastanka bolezni in poškodb,
- dobremu počutju in zdravju kot pomembnima vrednotama in ustvarjanju pogojev za dobro počutje in zdravje.

➤ Rdeča nit 2022/23: **Prihodnost je moja.**



## Oddelki, vključeni v program, smo v letošnjem letu uresničevali sledeče cilje:

- Spoznavanje in oblikovanje zdravega in varnega življenjskega sloga.
- Razvijanje naklonjenega, spoštljivega in odgovornega odnosa do žive in nežive narave.
- Spoznavanje ukrepov za preprečevanje bolezni.
- Promocija zdravega načina življenja.
- Spoznavanje osnovnih načel osebne higiene.
- Navajanje na bonton, zavestno uživanje hrane in krepitev socialnega vidika obrokov.
- Spoznavanje raznolike prehrane in pridobivanje navad zdravega in raznolikega prehranjevanja.
- Spoznavanje, da tudi sami vplivamo na dobrobit skupnosti.
- Vključevanje in sodelovanje vseh generacij kot temelj zdravja na delovnem mestu.
- Pomen medgeneracijskega druženja.
- Spodbujanje razvoja pozitivne samopodobe, socialnih in čustvenih kompetenc.
- Prepoznavanje svojih čustev in čustev prijateljev.
- Spoznavanje pomena spoštovanja sebe in drugih.
- Spodbujanje gibalne dejavnosti otrok na prostem v vseh vremenskih pogojih.
- Doživljanje ugodja v gibanju in zavedanje lastnega telesa.
- Krepitev zavedanja telesa in pomena dobrega počutja.
- Spoznavanje svojega telesa in delovanje notranjih organov.
- Sproščanje, usmerjanje v občutenje telesa, seznanjanje s tehniko tapkanja.
- Preverjanje našega počutja in odnosa do predmetov, ljudi, narave, kulture.
- Skrb za dobro počutje otrok in odraslih.
- Razvijanje pozitivnega odnosa do samega sebe in drugih ljudi.
- Kvalitetno preživljanje prostega časa.
- Seznanjanje z varnim gibanjem v naravi in planinskim bontonom.
- Spoznavanje nevidnega sveta bakterij in mikroorganizmov.

- 
- A decorative border of various shades of green leaves, some with white vein patterns, surrounds the central text area.
- Izdelava pogrinjkov,
  - peka medenih vafeljev,
  - zdravo praznovanje rojstnih dni s sadnimi umetnijami,
  - Priprava sadnega napitka z mešalnikom,
  - Izdelava sokov s sočenjem sadja,
  - Zeliščne čajanke,
  - Zdravi prigrizki,
  - Okušanje zelenjave z vrta,
  - Medeni zajtrk.


**Dejavnosti**, ki smo jih izbrali za doseg ciljev:

**ZDRAVA KULINARIKA**



Zdrava  
kulinarika



- 
- A decorative border of various shades of green leaves, some with white vein patterns, surrounds the central text area.
- Gibalne urice s starši,
  - „igre brez meja“,
  - sprehod in pohajkovanje s starši,
  - s starši in otroki v hribe,
  - izlet na Gradiško jezero,
  - telovadba s starimi starši,
  - pot ob žici v spremstvu staršev,
  - „prometni sprehod“ po mestu,
  - družinski planinski izlet na Šumberk,
  - sprehod ob reki Savi,
  - simbioza gibanja z babicami in dedki.


GIBANJE VEČ  
GENERACIJ





Gibalne urice s  
starši



- 
- A decorative border of various shades of green leaves surrounds the central text area. The leaves are arranged in a circular pattern, with some overlapping. The background is a light green color.
- Kolesarski dan,
  - spomladanski in jesenski izleti,
  - urice karateja,
  - spomladanski in jesenski krogi,
  - naravoslovno- športni tabori,
  - poligoni z različnimi elementi,
  - pohodi, daljši sprehodi,
  - zimski športi in aktivnosti na snegu
  - urjenje spretnosti na plezalih,
  - premagovanje ovir,
  - simbioza gibanja z babicami in dedki.

KREPITEV ZDRAVJA S  
ŠPORTNIMI AKTIVNOSTMI



Aktivnosti na prostem



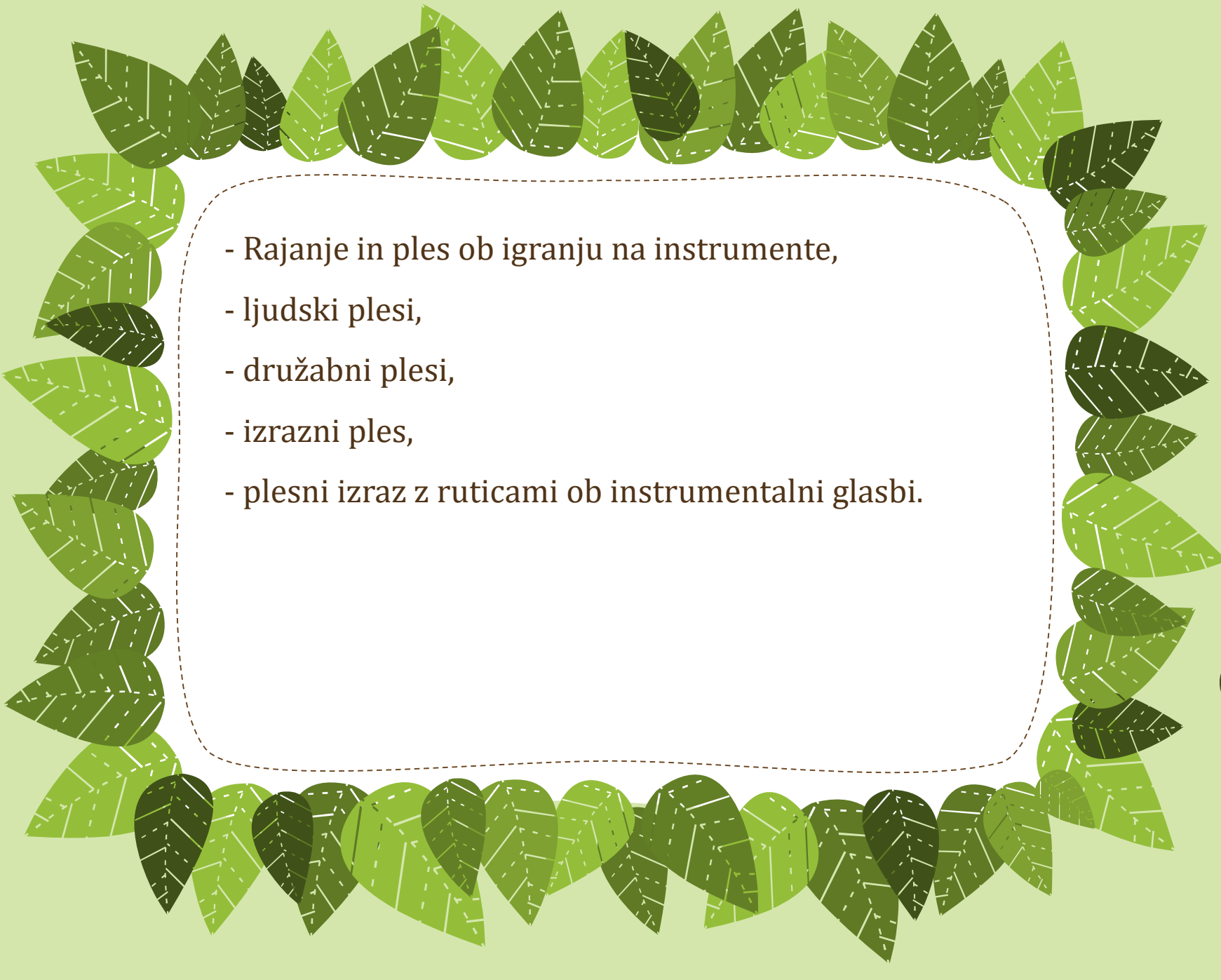
Aktivnosti na snegu



Tabori in izleti



Gibanje v notranjih  
prostorih

- 
- A decorative border of various shades of green leaves, including dark green, medium green, and light green, arranged in a circular pattern around the central text area.
- Rajanje in ples ob igranju na instrumente,
  - ljudski plesi,
  - družabni plesi,
  - izrazni ples,
  - plesni izraz z ruticami ob instrumentalni glasbi.

PLES NA DAN,  
ODŽENE ZDRAVNIKA  
STRAN






Družabni ples



Ljudski plesi

- 
- A decorative border of various shades of green leaves, some with white vein patterns, surrounds the central text area.
- Sprostitvene minutke,
  - Sprostitvene igre ob glasbi,
  - Obiski terapevtskega psa Thora,
  - Vizualizacije,
  - vaje z usmerjanjem pozornosti na dihanje,
  - telesni občutki - potovanje po telesu,
  - masaže z različnimi pripomočki,
  - hoja po čebeljih satnicah,
  - joga za najmlajše
  - Čutne poti.

SPROSTITVENE  
DEJAVNOSTI IN  
PODPORA DUŠEVNEMU  
ZDRAVJU



Umirjanje in  
zaznavanje svojih  
občutkov



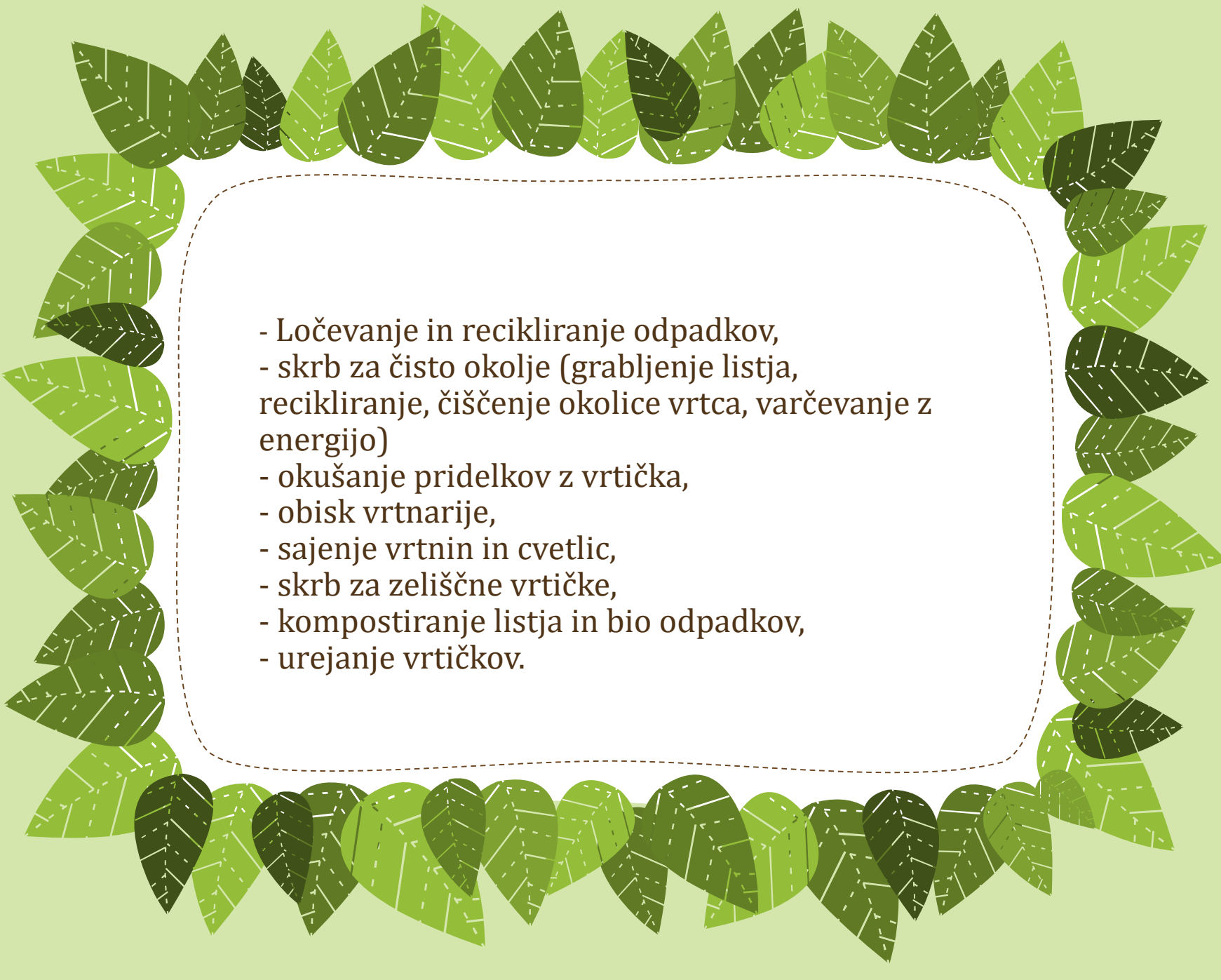
Terapevtski pes



Masaža



Usmerjanje občutenja  
v telo

- 
- A decorative border of various shades of green leaves, including dark green, medium green, and light green, surrounds the central text area. The leaves are arranged in a slightly overlapping, circular pattern.
- Ločevanje in recikliranje odpadkov,
  - skrb za čisto okolje (grabljenje listja, recikliranje, čiščenje okolice vrtca, varčevanje z energijo)
  - okušanje pridelkov z vrtnička,
  - obisk vrtnarije,
  - sajenje vrtnin in cvetlic,
  - skrb za zeliščne vrtničke,
  - kompostiranje listja in bio odpadkov,
  - urejanje vrtničkov.

SKRB ZA NARAVO






Urejanje  
okolice



Vrtičkanje



Ločevanje in  
recikliranje odpadkov

- 
- A decorative border of various shades of green leaves, some with white vein patterns, surrounds the central text area.
- Izdelovanje naravne kreme (karitejevo maslo, čebelji vosek, olivno olje),
  - izdelava igre Spomin,
  - Čiste roke,
  - zobna preventiva,
  - ozaveščanje ukrepov za preprečevanje bolezni skozi igro,
  - spoznavanje nevidnega sveta bakterij in mikroorganizmov,
  - spoznavanje telesa in delovanja notranjih organov,
  - obisk dijakov Srednje šole za farmacijo, kozmetiko in zdravstvo, ki obiskujejo program zobotehnik,
  - oblačenje s pomočjo slikopisa Piki mi pomaga pri oblačenju,
  - izdelava aromatične kopeli iz soli, sode bikarbone in lupinice pomaranče.

PREVENTIVA IN  
SKRB ZA ZDRAVJE



Zobna  
preventiva



Spoznavanje  
mikroorganizmov



Spoznavanje  
telesa in delovanja  
organov



Izdelava  
negovalne kreme



# Izdelava igre Spomin



ŽANOV SPOMIN



