

ZDRAVJE V VRTCU

RDEČA NIT: PRIHODNOST JE MOJA

Datum: 20. 6. 2023

Vrtec pri OŠ Ribnica na Pohorju

Skupina: Metuljčki

Starost otrok: 3-6 let

Strokovni delavki: Katja Bricman in Hermina Ostruh

Program Zdravje v vrtcu je namenjen promoviranju zdravja in poteka v okviru Nacionalnega inštituta za javno zdravje. Tudi v našem vrtcu smo se vključili v program. Koordinatorica programa je bila vzgojiteljica Alenka Urnaut. Naš namen je bil privzgojiti otrokom zdrav način življenja. Rdeča nit letošnjega šolskega leta je bila: Prihodnost je moja, pri čemer smo namenili pozornost telesnemu in duševnemu zdravju. V okviru programa so nas večkrat obiskale medicinske sestre in nas poučile o higieni in negi zob ter rok. Skupaj smo izvedli tudi eksperiment: kaj se zgodi z bacili na rokah, ko uporabimo milo, nato pa smo se pogovorili o mikrobih in o pomenu pravilnega umivanja rok (razmnoževanje mikrobov, tehnika umivanja rok). Skozi celo šolsko leto smo se veliko pogovarjali o zdravem življenjskem slogu (zdrava prehrana, voda, gibanje, počitek). Skupaj z medicinsko sestro smo negovali zobe Zobotigru, kasneje pa smo si umili zobe v umivalnici. Konec šolskega leta nam je medicinska sestra predstavila, kako se zaščitimo pred vročimi sončnimi žarki, nato pa smo skupaj naredili klobuk iz papirja. Skozi celotno šolsko leto smo preko pogovora, zgodb, slikanic in kratkih filmov spoznavali, kaj vse potrebujemo za rast, kako skrbimo za svoje zdravje in katera hrana je zdrava. Tudi pri nas je tradicionalni slovenski zajtrk že pravi praznik. Na ta dan nas je obiskal čebelar, že za zajtrk pa smo se posladkali z medom in z jabolkami. Veliko časa smo namenili tudi gibanju na prostem, vadbeni uri v šolski telovadnici in sprehodom v gozd. Redno smo izvajali pravljичno jogo – jogo za predšolske otroke in razne imaginacijske ter sprostitvene vaje. Poslužili smo se tudi športnih dnevo in izpeljali smučarski ter plavalni tečaj. Udeležili smo se čistilne akcije okolice vrtca in šole. Na ta dan smo s pomočjo metle, grabelj in samokolnice počistili okolico naše institucije. O pomenu čistega okolja za zdravje ljudi smo se pogovarjali skozi celo šolsko leto. Večkrat smo se odpravili v naravo, opazovali odnos ljudi do narave in se o tem pogovarjali. Prebrali smo veliko zgodb na to temo, ogledali pa smo si tudi nekaj videoposnetkov o varovanju okolja.

1. Obisk medicinske sestre (nega zob Zobotigru).





2. Obisk medicinske sestre (nega zob in rok).



3. Eksperiment: kaj se zgodi z bacili, ko uporabimo milo.



4. Medicinska sestra v vrtcu: varno s Soncem.



5. Aktivnosti skozi celo šolsko leto (sprehodi, vadbene ure, gibanje na igrišču, igre na igralih, igre na snegu, gozd za zdravje, športne igre).







6. Joga v vrtcu



7. Športni dan: obisk kmetije tete Lene



8. Športni dan: sankanje



9. Smučarski tečaj



10. Plavalni tečaj



11. Slovenski tradicionalni zajtrk



12. Čisto in varno okolje – čistilna akcija

