



Z MAJHNIMI KORAKI DO ZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA SMALL STEPS TO A HEALTHY LIFE



VRTEC PRI OŠ SVETI JURIJ
Sabina Mencigar

Predstavitev vrtca

- Vrtec pri OŠ Sveti Jurij deluje v 6. oddelkih na treh lokacijah.
- LOKACIJA kot prednost vrtca
- VIZIJA: „Drug z drugim za zdravo, varno, ustvarjalno in spodbudno okolje ter otrokov optimalni razvoj“
- PREDNOSTNA NALOGA za leto 2017/18 je **GIBANJE IN ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG**



OD SEMENA, ZELENJAVE, SADJA DO GIBANJA IN ZDRAVJA

Namen projekta:

- razvijati zdrave prehranjevalne navade,
- spodbujati otroke h gibalno športnim aktivnostim (predvsem v naravi),
- aktivno sodelovati z lokalno skupnostjo in s starši,
- redno vključevanje naravoslovnih vsebin v korelaciji z ostalimi področji dejavnosti,
- skrbeti za ustrezno osebno higieno.

AKTIVNO UČENJE-IZKUSTVENO UČENJE

Aktivno učenje v naravnem okolju

- Načrtovane/spontane aktivnosti v naravi
- Zagotavljanje ustreznih pogojev za delo – učenje (pustimo otrokom, da opazujejo, raziskujejo naravo, pridejo do lastnih spoznanj in izkušenj, ki bodo dobra popotnica za njihovo prihodnost)
- Celostni razvoj otroka

Smo otrokom dali dovolj vrednot in znanja? Jih pripravili na življenje in bili vzgled z zdravim načinom življenja?



1. Razvijanje zdravih prehranjevalnih navad

- Neposredno vključevanje otrok v aktivnosti (sodelovanje otrok pri pripravi enostavnih jedi, prehranske piramide, didaktične igre ...)
- Lasten vzgled (kultura prehranjevanja, prijetno vzdušje)
- Samostojnost (pri prehranjevanju, pri pripravi mize ...)
- Možnost izbire



- Redno uživanje sveže pitne vode, nesladkanih čajev, priprava sadnih smutijev, sokov iz sveže iztisnjenega sadja ...
- Sodelovanje na sejmu ALTERMED („*Buče takšne in drugačne*“)
- Obširnejši tematski sklopi: *jabolko, buče, mali vrtničkarji, z zdravo prehrano in gibanjem do zdravja ...*



1.1 Skrb za zdravo prehrano in zdravstveno higieniški standard

- *V vrtcu sledimo Nacionalnemu programu prehranske politike in Smernicam zdravega prehranjevanja v vzgojno izobraževalnih ustanovah*
- *Pestra ponudba sezonskega sadja in zelenjave*
- *Sodelovanje z lokalnimi dobavitelji hrane (Pekarna Štručka, Turistična kmetija Čebelji gradič, sadjarstvo Vratuša, zelenjavni vrtiček ...)*
- *Skrb za visoko raven higienskega režima, izvajanje ukrepov za preprečevanje širjenja obolenj (sodelovanje z NIJZ)*

1.2 „Jabolko rdeče hej ...“

„SAD LETA 2018“

- Kako zraste jabolko (od semena do plodu)
- Opazovanje jablan v vseh letnih časih
- Pobiranje stare sorte jabolk pri domačiji Šalamon
- Priprava jabolčne marmelade z ga. Brigito Čufar (sadjarstvo Ficko)
- Sodelovanje pri obrezu jablan (spravilo vej)
- Priprava drugih jedi iz jabolk: jabolčni kompot, ocvrta jabolka, jabolčna čežana ...
- Ustvarjanje jabolk/jablane iz odpadnega materiala
- Spoznavanje pesmi, deklamacij in zgodb o jabolkih

...

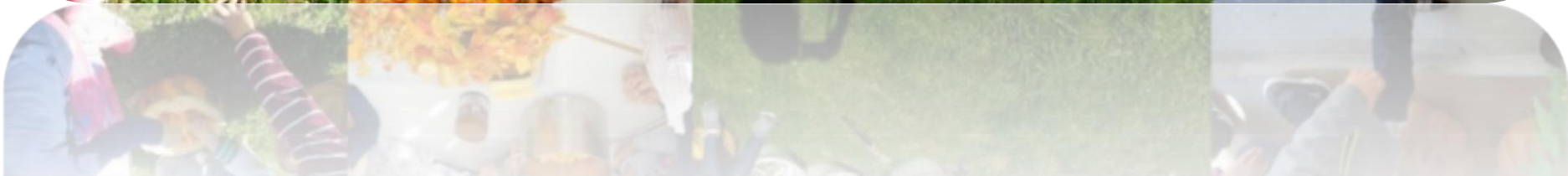
„Eno jabolko na dan, odžene zdravnika stran“



1.3 Buče takšne in drugačne – sejem ALTERMED

- Razvojni krog buče (od semena do pridelka)
- Trebljenje buč pri kmetiji Nemec
- Sajenje buč v lončke in na vrtove
- Priprava različnih jedi iz buč (bučna marmelada, bučni namaz, šarkelj z bučnim oljem ...)
- Vadbena ura z bučami
- Buče kot dekoracija ob noči čarovnic
- Branje stvarnega besedila, pravljic o bučah, seznanitev z deklamacijami
- Spoznati zdravilno moč buč, bučnih semen, b. olja
- Spoznati različne vrste buč, bučnih semen





1.4 Sejanje, sajenje, presajanje, skrb za sadike, vrtove, visoke grede ...



2. Spodbujanje otrok h gibalno-športnim aktivnostim

- Gibanje je osnovna življenjska potreba
- Otrok se giblje že v maternici, po rojstvu z gibanjem raziskuje okolico in si pridobiva zanj pomembne izkušnje
- Gibalne spretnosti in sposobnosti pridobljene v predšolskem obdobju se bodo kazale kot bogate izkušnje v prihodnosti
- Ponudimo otrokom različne gibalne izzive in jim bodimo vzor





2.1 Gibanje kot prednostna naloga vrtca

- jutranja razgibavanja
- gibalne minute,
- vadbene ure,
- sprehodi/pohodi,
- poligoni,
- štafetne igre,
- elementarne igre,
- gibalno-rajalne igre ...
- izvaja se projekt Mali sonček
- sodelovanje s ŠD Izziv Pomurje/AK Panvita
- obogatitvene dejavnosti (plesni krožek s plesno šolo Zeko in športni krožek)



3. Aktivno sodelovanje z lokalno skupnostjo in starši

- Krepi medsebojne odnose (zdrav razvoj in napredek otroka)
- poskrbi za varno otrokovo okolje,
- popestritev dejavnosti,
- bogata znanja in izkušnje se prenesejo na otroke.



3.1 Tradicionalni slovenski zajtrk-obisk čebelarjev ČD Rogašovci



3.2 Obisk botre „Jeseni“

3.3 Pobiranje jabolk pri domačiji Šalamon

3.4 Sodelovanje s sadjarstvom Ficko

3.5 Sodelovanje z domačijo Janič

3.6 Medgeneracijski pohod s starši in starimi starši



3.7 Trebljenje buč pri kmetiji Nemeč



3.8 Obisk Turmanove domačije (prodaja domačih pridelkov)



4. Vključevanje naravoslovnih vsebin v proces dela

- Sodelovanje z lokalno skupnostjo in starši
- Pridobivanje delovnih navad, ročnih spretnosti
- Učenje na podlagi lastnih spoznanj in izkušenj
- Aktivno preživljanje prostega časa v naravi (igra z naravnim in nestrukturiranim materialom)
- Spoznavanje tradicije, način življenja domačinov
- Sodelovanje na likovnih natečajih (*Saubermacher/Komunala: Odpadno je uporabno: 1. mesto*)



Dovolimo otrokom, da preizkušajo neznano, izrazijo zanimanje in razvijejo skrb za okolje

5. Skrb za ustrezno osebno higieno

- Zdrav življenjski slog kot prednostna naloga vrtca (2017/18)
- Projekt „Zdravje v vrtcu“
- Sodelovanje s šolsko zobno asistentko, ZD Rogašovci in lekarno Špringer

Zavedajmo se, da skrb za zdravje in odnos do zdravja nista prirojena, zato je potrebno to zavest razvijati že pri predšolskih otrocih



Literatura:

- Đukić, B., Heindler, B., Jagodic, R. idr. *Zdrave navade predšolskih otrok*. (2017). Ljubljana: NIJZ.
- Kamenšek, A. (2014). *Naravoslovni hokus pokus: zbirka naravoslovnih poskusov za mlade raziskovalce*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Katalinič, D., Tratnjek, L. in Anželj, B. (2007). *Sejemo, sadimo in raziskujemo že v vrtcu*. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.
- *Kurikulum za vrtce* (1999). Ljubljana: Ministrstvo RS za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo.
- Letner Žbogar, N., Đukić, B., Gregorič, M. idr. (b. l). *Zdrava prehrana v predšolskem obdobju*. Ljubljana: NIJZ.
- Poličnik, R. in Šenk Zidar, M. (2012). *Otroci jejmo zdravo – z naših vrtov, sadovnjakov na naše mize*. MO Kranj: Zavod za zdravstveno varstvo Kranj.
- Pungartnik, J. N. (2018). 1, 2, 3! Gibati se moramo vsi! *Pogled: za starše*. (8), str. 22–23.

Hvala za vašo pozornost



»Povej mi in bom pozabil, pokaži mi in se bom spomnil, vključi me in bom razumel.«