



ZDRAVJE V VRTCU

Vrtec Radovljica že tri leta sodeluje v programu NIJZ-a Ljubljana Zdravje v vrtcu, kar pomeni, da želimo v družbi povečati zavedanje o tem, kako pomembni so vplivi v najzgodnejšem obdobju na zdravje v kasnejšem življenju.

Poslanstvo ali namen programa je **razviti in okrepiti zmožnosti** (capacity building) **vrtecev za oblikovanje okolij**, ki postavljajo zdravje kot pomembno vrednoto in si prizadevajo ustvariti pogoje za dobro zdravje ter krepijo sposobnosti posameznika za ohranjanje in izboljševanje zdravja v celotnem življenjskem obdobju.

Že dvakrat smo pridobili priznanja Zdravje v vrtcu, kar pomeni, da smo skozi dve leti krepili in ohranjali naše zdravje oziroma zdravje otrok.

S posameznimi dejavnostmi pokrivamo področja: **zdrava prehrana, telesna dejavnost, medsebojni odnosi, osebna higiena in varno fizično okolje.**

Vsi udeleženi v projektu se udeležimo dveh letnih izobraževanj ter nato za vsako leto pripravimo načrte izvedbe dejavnosti.

ZDRAVJE V VRTCU 2012 do 2015

UTRINKI IZ DEJAVNOSTI

1. Zdrava prehrana:

- Naredili smo pomarančni sok:



- Pekli smo domače piškote; vsak otrok jih je nekaj nesel tudi domov:



- Izdelali smo plakata o zdravi in nezdravi hrani:



- Uredili smo zeliščni vrt:
 - seznanjali smo se z zelišči in njihovimi zdravilnimi učinki,
 - brali smo knjige Zelišča male čarovnice in si ogledalo strokovne knjige,
 - sodelovali smo pri dejavnosti Zeliščni čaj bele čarovnice ,
 - pekli smo zeliščne piškote,
 - pripravili smo zeliščni čaj,



- sejali smo zemljo in pripravili gredice,
- sejali smo semena in sadili sadike,
- skrbeli smo za vrt (zalivanje, pletev),
- nabirali smo bezgove cvetove in panirali,



- nabirali smo smrekove vršičke,
- nabirali smo regratove cvetove in pripravili med,
- nabirali smo ognjič, kamilico, peteršilj, lipove cvetove in jih pripravili na sušenje,
- nabirali in uživali smo redkvice in korenje.

2. Skrbimo za naše zdravje:

- Ogleдали smo si lutkovni film »Ostal bom zdrav« in se pogovarjali, kaj potrebujemo za ohranjanje svojega zdravja; otroci so se lahko igrali v zdravniškem in lekarniškem kotičku. Obiskala nas je medicinska sestra in povedala, zakaj otroci največkrat pridejo v bolnico.
kako



Pokazala nam je tudi, oskrbimo manjše poškodbe.

- Obiskala Skupaj iz limone možnarju včasih njih

nas je farmacevtka. smo izdelali tudi kremo in »drobili« sladkor v (da smo videli, kako so drobili zelišča, da so iz pripravili zdravila).



3.
4.
5.
6.

- Zdravi zobje: ogledali smo si film o umivanju zob, se pogovarjali o njih in umivanju le-teh, enkrat na mesec nas je obiskala medicinska sestra, sami pa smo si tudi pridno umivali zobe.
- Seznanili smo se z varnim prihodom reševalnega vozila:



- Obiskali smo zobozdravstveno ambulanto in bili na pregledu:



3. Osebna higiena:

- ogledali smo si filmček o umivanju rok in zob; učili smo se pravilnega umivanja zob, tudi ob vsakodnevnem umivanju po kosilu;
- ogledali smo si film Čiste roke za zdrave otroke; pogovarjali smo se o pravilnem umivanju rok – kaj so mikrobi, kako si jih pravilno speremo iz roke, kako pravilno nanašamo milo na roke, kako si pravilno obrišemo roke v papirnato brisačo, kam odvržemo papir,...

4. Gibanje (telesna dejavnost):

- Izvedli smo čisto pravi mini kros, kjer so otroci pretekli 250 m dolgo progo, katero smo označili s pisanimi zastavicami, da so se otroci lahko orientirali, spodbujali smo jih z navijaškimi zvoki, z glasovi, s tekom vzgojiteljic. Vsi otroci so pretekli progo, nekateri tudi dvakrat; sledili smo motu, da je pomembno sodelovanje in socialne igre (gibanje pletenje pajkove izlete; med drugim živalski vrt, Letališče športno gibalne igre v
- Izvajali smo gibalno-v čarobnem gozdu, mreže,...).
- Hodili smo na pohode in Šobec, Radovljica, Lipce, v Lescah.
- Izvedli smo različne igralnici in na prostem.



5. Medosebni odnosi:

- Ogledali smo si lutkovni film Dobili bomo dojenčka; spoznavali smo razvoj dojenčka, z otroci smo se pogovarjali o njihovih vtisih. Nekateri so povedali o svojih bratcih in sestricah, o skrbi za njih.





- in še mnogo, mnogo več...

- igrali smo se v kotičku dom-družina (punčke, hranjenje, nega,...);

- izvajanje socialnega učenja: jaz in drugi (kako se počutim, kdaj sem vesel, žalosten, jezen; mimika obraza; varni-nevarni dotiki; kako odreagirati, ko nam nekaj ni všeč, kako reči NE,...);

- program Učimo se sreče ob igri: dežela očkov, mamic, bratcev, sestric; ozaveščanje in izražanje čustev preko neverbalne govornice in uporabo čustvenih lutk,...

S sodelovanjem nadaljujemo tudi v šolskem letu 2014/2015.