

PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU



IME SKUPINE: SKUPINA ZVERJAŠČKI

STAROST OTROK: 4 – 5 LET

VZGOJITELJICA PREDŠOLSKIH OTROK: Petra Natlačen / Sara Marolt

VZGOJITELJICA PREDŠOLSKIH OTROK –

POMOČNICA VZGOJITELJICE: Tija Jelenič

ENOTA ZMAJČEK

VRTČEVSKO LETO: 2024/2025

»JEJ ZDRAVO, SPOŠTUJ HRANO IN VARUJ NARAVO«

MEDGENERACIJSKO SODELOVANJE:

Skozi pestro paleto dejavnosti smo uspešno gradili in krepili vezi med različnimi generacijami ter spodbujali vrednote, kot so sodelovanje, spoštovanje in sočutje. V sodelovanju z družinami smo spoznavali nego in skrb za dojenčka ob obisku malčka Karla, ter z otroki okušali sveže stisnjen jabolčni sok, ki so ga skupaj z domačimi pripravili po predstavljenem postopku s fotografijami. Dijaki zdravstvene smeri SGLZŠ Postojna so pripravili zanimive in poučne delavnice na temo nege dojenčka in zdravja, dijaki predšolske vzgoje pa so otrokom približali matematiko skozi igro in ustvarjalnost.

V sodelovanju s starši smo obiskali Postojnska godba, kar je bil poseben glasbeni dogodek, ki je povezal mlajše in starejše. Skupina Jamski škratje je pobudila sodelovanje v humanitarni akciji Rdečega križa, kjer so otroci sodelovali v zbiranju higienskih pripomočkov.

Z velikim občutkom za sočloveka so otroci napisali pismo deklici, ki je bila na operaciji, in ga skupaj odnesli na pošto.

Obisk upokojenih vzgojiteljic je bil priložnost za prenos znanja in izkušenj iz preteklosti – ob učenju nove pesmi in pripovedih o življenju v vrtcu nekoč so otroci spoznavali, kako se je življenje spreminjalo skozi čas. V okviru aktivnosti "Raziskovalna vreča" so skupaj z družinami odkrivali zgodbe staršev, starih staršev in prastarih staršev, spoznavali življenje

nekoč ter tako razvijali občutek za družinsko zgodovino in kulturno identiteto. Ob tem so delili tudi družinske recepte, kar je spodbudilo obujanje spominov na babičino kuhinjo ter ohranjanje kulinarične in kulturne dediščine.

Z obiskom zavoda Talita kum in pesmijo smo razveselili starejše varovance ter tako z drobnim dejanjem topline prispevali k medgeneracijskemu povezovanju in čustvenemu bogatenju vseh sodelujočih.



ŠCPO - predšolska vzgoja



SGLZŠ Postojna - zdravstveni tehnik





4. 4. 2025
Dan odprtih vrat
CKZ

Sodelovanje v
humanitarni akciji
Rdeči križ.



Medved Henri in klic na 112

3. 4. 2025
Talita Kum





JELKA PRIPOVEDUJE



UČIMO SE Z MAJDO

POSTOJNČANI

*Po Kurji vasi jaz grem počasi,
ko mrak na zemljo legel je,
pa moja Ančka za mizo spančka
kraljica mojega srca.*

*Ref: Pa mi Postojnčani
smo fantje pudrani,
trebuh in pamet pa
sta ondolirana.*

*Oj, stari drevored,
pod lip'co greva spet,
tam, kjer noben'ga
narava mirno spi.*

*Pa moja Ančka za mizo spančka,
kraljica mojega srca,
skoz' okno gleda
in se zaveda,
pošilja mi poljub pozdrav.*

Ref: Pa mi Postojnčani ...

*Postojnske dame
te niso zame,
ker so preveč našminkane,
tud' prav nič fletne
in so prevzetne,
ki samo nemško govore.*

Ref: Pa mi Postojnčani ...





SVETOVNI DNEVI POVEZANI Z ZDRAVJEM:

Ob različnih svetovnih dneh smo z otroki izvajali dejavnosti, ki spodbujajo zdrav življenjski slog, skrb za sočloveka in okolje.

Ob **16. oktobru – Svetovnem dnevu oživljanja** smo si ogledali prikaz temeljnih postopkov oživljanja na Titovem trgu v Postojni, kjer so otroci spoznali pomen hitrega in pravilnega ukrepanja v nujnih primerih.

30. 5. 2025
FESTIVAL ZDRAVJA



14. februarja – ob Svetovnem dnevu ozaveščanja o prirojenih srčnih napakah smo se pridružili akciji #narišisrce. Otroci so ustvarjali umetniška srca, ki so kasneje krasila avlo Pediatrične klinike v Ljubljani in tako prinesla toplino ter podporo malim bolnikom.



VABILO ZA VRTCE IN ŠOLE: PRIDRUŽITE SE ARČIJI #NARIŠIRCE

Špoltovani razmatelj, učitelj in vzgojitelj,

v Sloveniji se tudi letos 14. februarja pridružujemo mednarodni pobudi ozaveščanja o prirojjenih srčnih napakah. Namen kampanje je podpreti otroke in odrasle, ki živijo s to boleznijo, poudariti pomen ustreznega zbravjanja ter ozavestiti širšo javnost o možnostih opore in dostopa do informacij o prirojjenih srčnih napakah.

Prirojene srčne napake so najpogostejša oblika prirojjenih bolezni. Gre za strukturne abnormalnosti srca, ki so prisotne ob rojstvu in lahko vplivajo na steno, zaklopke ali krmne žile srca. Ta moti normalen pretok krvi in vodi do različnih zdravstvenih zapletov. V Sloveniji se po statističnih podatkih vsak mesec s prirojeno srčno napako rodi približno 12 otrok; na operacijo pa jih mora na leto med 80 in 100.

Kako lahko sodelujete?

Od 3. februarja dalje vabimo otroke in mladostnike, da narišejo srce v podporo otrokom in odraslim s prirojenimi srčnimi napakami. Tehnika ni dolžena, gri kreativnosti vam pustimo odprta vso. **Pomembna pa je velikost risbe, ki naj bo A4 ali A3 format.** Na risbo ja potrebno napisati ključnik #nariširce.



Risbe lahko nato delite na družbenih omrežjih s ključnikom #nariširce, s čimer boste pripomogli k ozaveščanju o tej pomembni temi.

Posebno povabilo:

Letos vas vabimo, da nam do 10. februarja pošljete tri **najboljše risbe (3 risbe na 1 oddetek, lahko naredite tudi skupinski izdelek) vsake otroke v velikosti A4 ali A3** na naslov: Humanitarnega društva S srcem za srčke, **Ralsica 56A, 1315 Velike Lašče**. Risbe bodo razstavljene v arh Pedagoške kinise v Ljubljani.

Vsak dan bomo na družbenih omrežjih objavljali izbrane risbe in delili zanimivosti o prirojjenih srčnih napakah.

Hoala, ker s svojo ustvarjalnostjo in srčnostjo prispelate k ozaveščanju ter podpori otrokom in družinam, ki živijo s prirojenimi srčnimi napakami. Dodajemo tudi izhodilca za pogovor z najmlajšimi. Za več informacij obiščite: www.srci.si

Lepo vas pozdravljamo, **Društvo S srcem za srčke**

Humanitarno društvo S srcem za srčke, info@srci.si, 040 236 495, www.srci.si





22. aprila – na Svetovni dan Zemlje pa smo se osredotočili na skrb za naše okolje. Otroci so se učili ločevanja odpadkov in posejali pšenico, s čimer smo spodbujali trajnostno razmišljanje in odgovornost do narave.

22. 4. 2025
SVETOVNI DAN ZEMLJE



TELESNA DEJAVNOST:

- Izvajali smo **raznolike gibalne aktivnosti** z namenom krepitev zdravja, motoričnih sposobnosti in socialno-čustvenega razvoja otrok.
- V okviru **Tedna mobilnosti** in **Sončkovega tedna** smo na igrišču enote pripravili tematska **gibalna poligona**, kjer so otroci skozi igro urili koordinacijo, ravnotežje in vzdržljivost.
- Ob **Tradicionalnem slovenskem zajtrku** je hodnik enote postal prostor za gibanje, z vsebinami, povezanimi s temo zdrave prehrane in slovenskega podeželja (čebele, med, mleko, kruh ...) - FIT4KID DAN.
- Otroci so obiskali **Jakobovo gozdno učno pot**, kjer so razvijali orientacijo, naravoslovno radovednost in telesno vzdržljivost v naravnem okolju.
- Redno smo izvajali **pohode in sprehode**, s poudarkom na **varnem gibanju v prometu**.

- V sodelovanju s CKZ Postojna smo bili deležni gibalne urice s kineziologinjo.
- Sodelovali smo v **programu Mali sonček** ter **Pastirčkovih igrah**, s čimer smo spodbujali gibalni razvoj in zdrav življenjski slog.
- Vključena je bila tudi **joga za otroke (Mali Ganeša)**, **masaže**, **sprostivne tehnike** in **vodene vizualizacije**, kar je prispevalo k čustveni stabilnosti in zavedanju telesa.
- S pomočjo gibalnih iger **Gibalna abeceda - Tetino igrišče** smo ciljno razvijali:
 - **gibalne in motorične veščine** (moč, koordinacija, hitrost, ravnotežje),
 - **socialne spretnosti** (sodelovanje, prijateljstvo, pozitivna naravnost),
 - **govorno-jezikovne sposobnosti**,
 - **fino motoriko**,
 - **zavedanje čustev in čutov**,
 - **ter zdravstveno-vzgojne vsebine.**

Sončkov dan v Zmajčku



3. 6. 2025



VZGOJA ZA USTNO ZDRAVJE:

- Otroci so preko **zgodbice o Zobomiški** spoznali pomen ustne higiene ter spoznali pripomočke za nego zob in ustne votline.
- V sklopu praktičnega dela so **pravilno umivali roke in ščetkali zobe**, s čimer so razvijali **zdravstvene in higienske navade**.
- Spoznali so, **kdo je medicinska sestra** in v kakšnih okoljih jo lahko srečamo, kar je prispevalo k razumevanju **vlog v zdravstveni oskrbi**.
- S pomočjo razvrščanja sličic hrane (iz reklamnih letakov) so ločevali **živila, ki krepijo ali škodujejo zobem**, ter razvijali **kritično mišljenje o prehranskih izbilih**.
- Ustvarjalno so izdelovali **zobne ščetke iz odpadnega materiala**, kar je spodbujalo trajnostno razmišljanje in **ročne spretnosti**.



ZDRAVA PREHRANA

- Otroci so aktivno sodelovali pri **pripravi sadnih kup, smutijev in naravnih napitkov**, s poudarkom na uživanju svežega sadja in spodbujanju zdravih prehranskih izbir.
- Ob **čajanki z zeliščnim čajem, medom in limono** so razvijali čutne zaznave, kulturno vedenje ter krepili odpornost.
- Z učenjem pesmi "**Bacili**" so se na igriv način seznanili s pomenom zdravih napitkov v času bolezni.
- Sodelovali so v kuhanju **slivove marmelade iz sliv, ki jih je prinesel otrok v skupini**.
- **Sodelovali so v kuhanju bučne juhe** po pravlji *Juha, ki iz buč se skuha*, s čimer so spoznavali postopke priprave hrane in pomen domačih živil.
- V okviru **Tradicionalnega slovenskega zajtrka** nas je obiskal čebelar. Obiskali smo tudi čebelnjak. Spoznali smo pomen čebel za prehrano, ter izdelali **medene lizike**, ki smo jih podarili dijaku SGLZŠ – krepitev povezovanja in kulturne dediščine.
- Ob **obisku Centra za krepitev zdravja (CKZ) Postojna** so preko praktičnih prikazov spoznali količine sladkorja v živilih ter se učili o **prehranskem krogu in piramidi**.
- V sodelovanju z družino so spoznali postopek, **kako nastane jabolčni sok**, in ga tudi okušali – povezovanje vrtca, doma in zdravega prehranjevanja.
- Obiskali smo Turistično kmetijo Hudičevce ter se naučili peči kruh.







