

FOTO UTRINKI ZDRAVJA V VRTCU PTUJ

Zdrava prehrana

V oddelkih so otroci skupaj z vzgojiteljicami pripravljali **sadna nabodalca, sadne smutije in sokove, zelenjavne juhe, regratovo solato in druge sveže sezonske jedi**. Vzgojiteljice so jih poučile o zdravi prehrani, nato so skupaj spoznavali različne sadeže. Dejavnosti so bile zabavne, poučne in predvsem okusne!



Priprava presnega soka. – ENOTA MARJETICA



Priprava sadnih smutijev. – ENOTA MARJETICA



Priprava sadnih nabadal iz jabolk in hrušk. Otroci so se sprva urili v rezanju sadja na manjše koščke, nato pa so jih nabadali na zobotrebce in se z njimi sladkali. – ENOTA MAČICE



Otroci so spoznavali različne vrste sadja, zdrave prehranjevalne navade, se navajali na vsakodnevno uživanje sadja in si za malico pripravili sadna nabadala. – ENOTA VIJOLICA



Otroci imajo sadje zelo radi in še raje so si ogledali lutkovno predstavo v izvedbi vzgojiteljic z naslovom
»Sadni prepir«.– ENOTA VIJOLICA IN ENOTA DETELJICA



Otroci so spoznavali različno zelenjavo in sodelovali pri pripravi zelenjave za zelenjavno juho. – ENOTA ZVONČEK



Otroci so nabrali regrat in pripravili regratovo solato. Bila je odlična, ker so jo pripravili sami.



Otroci so se seznanili z načinom uporabe hrane, ki nam ostaja. Sadež (pomarančo) so okušali, vonjali in tipali. Vzgojiteljice so jih podučile o tem, da se neuporabljena hrana lahko predela ter ponovno uporabi v drugi obliki. - ENOTA MAČICE



Otroci so spoznali različne vrste sadja in zelenjave. – ENOTA MAČICE, PODLESEK



Vzgojiteljice so se z otroki pogovorile o zdravih navadah in skrbi za zdravje – skupaj so razvrščali sličice zdrave/nezdrave navade/hrana. – ENOTA TROBENTICA IN PODLESEK



– ENOTA MAČICE



- ENOTA VIJOLICA



Otroke redno spodbujamo k pitju vode. Ponudba vode je vedno na voljo in dostopna, otroci pa se postopoma učijo samostojnega pitja iz skodelice ali stekleničke. S tem skrbimo za zadostno hidracijo in razvijamo zavedanje o pomenu pitja vode. Posebej smo veseli, da smo prejeli donacijo podjetja Talum, ki nam je podarilo stekleničke *Taluminke*. Otroci iz vseh enot jih z veseljem uporabljajo in z njihovo pomočjo še bolj redno posegajo po vodi. – ENOTA MAČICE, ZVONČEK IN VIJOLICA



Pri kuharski dejavnosti so se otroci na zabaven in ustvarjalen način seznanili s preprostim receptom in postopkom gnetenja in oblikovanja čokoladnih kroglic. Otroci so pripravili praznično sladko pogostitev za svoje prijatelje iz vrtca. – ENOTA VIJOLICA

**Z dejavnostmi se otroci učijo pomena raznolike in zdrave prehrane, spoznavajo različne vrste sadja in zelenjave ter se vključujejo v pripravo obrokov, kar krepi njihovo samostojnost in pozitiven odnos do hrane.*

Narava in skrb za okolje

Otroci so si ogledali **bližnje vrtove**, v nekaterih enotah pa so skupaj z vzgojiteljicami **ustvarili visoke grede**. Spoznavali so **različne plodove narave**.



Vzgojiteljice so se z otroci pogovorile o zdravi hrani, kje in kako jo pridelamo, nato so uredili in zasejali vrtnčevski vrtiček. – ENOTA ZVONČEK IN ENOTA TROBENTICA



Otroci so si ogledali bližnje vrtničke. Vzgojiteljice so jih seznanile s pomenom vrtov, dela na njem, kulturami, ki jih sejemo in sadimo. Na koncu so ločevali med tremi kulturami; solato, čebulo, jagodami. – ENOTA MAČICE



Otroci so nabrali smrekove vršičke za sirup. – ENOTA VIJOLICA



Cvetove regrata so posušili za čaj. – ENOTA VIJOLICA



Otroci so nabirali regratove cvetove in pihali regratove lučke. Regrat, ki so ga nabrali za solato so tudi umili.
– ENOTA VIJOLICA

Otroci so tudi sodelovali v **čistilni akciji**, kjer so se naučili poskrbeti za naravo in čisto okolico.



Čiščenje okolice vrtca. – ENOTA TROBENTICA

**Z dejavnostmi spodbujamo spoštovanje in odgovornost do naravnega okolja. Otroci razvijajo čut za ekologijo, sodelovanje in opazovanje narave.*

Gibanje na prostem

V vseh enotah se vsakodnevno trudimo, da otroci preživijo **veliko časa na prostem** – na igrišču, v bližnjem gozdu, na sprehodih ali v naravi. S tem krepimo njihovo telesno pripravljenost, motorične sposobnosti in odpornost.



Jesenski izlet velikih in malih je bil krasna priložnost za spoznavanje bližnjega naravnega okolja vrtca, še posebej zaradi meglenega vremena, ki je zastiral pogled na ptujski grad, hrib s cerkvijo in bližnje naselje. Počutili smo se kot da smo sami na svetu. – ENOTA VIJOLICA



Uživamo v naravi in jo raziskujemo. – ENOTA DETELJICA IN VIJOLICA



Kros kar pred enoto. – ENOTA DETELJICA



Vesелje ob prvem snegu in zimskih radosti na igrišču pred vrtcem. – ENOTA VIJOLICA



Z otroki se redno gibljemo – jutranje razgibavanje na prostem, sprehod na ptujski grad. – ENOTA TROBENTICA



Igra otrok v gozdu. – ENOTA TROBENTICA



Gibanje na prostem - ENOTA MAČICE



Otroci so premagovali ovire s plezanjem, skakanjem, premagovanjem različnih postavljenih ovir, hojo po ravnotežni poti pri čemer so razvijali ravnotežje, moč, spretnost in vztrajnost. Otroci so uživali v gibanju, sproščenem vzdušju in veselju do športnih dejavnosti. – ENOTA VIJOLICA IN DETELJICA



Za zdravje redno skrbimo tako, da se veliko gibamo na svežem zraku. – ENOTA ZVONČEK



Otroci so plezali po večjem hribu navkreber s cilji; krepitev mišic/moči rok in nog, urjenja vztrajnosti, pridobivanja na samopodobi in zaupanja v sposobnosti lastnega telesa, iskanje lastnih rešitev premagovanja višine in razdalje. – ENOTA MAČICE



Tek za zdrav nasmeh. Po končanem teku so otroci za vsak pretečen krog na plakat prilepili »smeškota«. - ENOTA VIJOLICA

**Z gibanjem otroci razvijajo osnovne gibalne spretnosti, krepijo zdravje, izboljšujejo razpoloženje in samozavest. Gibanje v naravi spodbuja tudi čutno zaznavanje in povezanost z okoljem.*

Umivanje rok v vrtcu

V vseh oddelkih se učimo **pravega umivanja rok**, zlasti pred obroki, po uporabi stranišča in po igri na prostem. Otrokom razložimo, kako se s pravilno higieno rok lahko izognemo boleznim.



Postopek pravega umivanja rok smo se učili v umivalnici ob slikah gosenice, ki kaže faze umivanja v zaporedju. – ENOTA ZVONČEK IN VIJOLICA



Naučili smo se pravih tehnik umivanja rok in seznanili s pomembnostjo umivanja in higiene rok - ENOTA MAČICE



Čiste roke in pravilno umivanje rok sta zelo pomembna, zato smo izvedli »poprov poskus« v katerem so otroci opazovali, kako milo prežene »bacile« in druge delčke umazanije z rok. – ENOTA VIJOLICA

**Z dejavnostmi spodbujamo razvoj higienskih navad, skrb za lastno zdravje ter zavedanje o širjenju mikrobov in virusov.*

Skrb za ustno higieno

Enote vrtca je obiskala **medicinska sestra**, ki je otrokom predstavila pravilno tehniko **ščetkanja zob**. Otroci so tudi sami preizkusili pravilno ščetkanje in se naučili, zakaj je redna ustna higiena pomembna.



Medicinska sestra je otroke podučila o pravih tehnikah ščetkanja zob s pomočjo ročne lutke – Kravice –
ENOTA ZVONČEK, ENOTA VIJOLICA, ENOTA DETELJICA



Učili smo se pravilne tehnike umivanja zob in seznanili s pomembnostjo higiene zob in ustne votline. –
ENOTA MAČICE



Redno skrbimo za svoje zobke in jih pridno ter vestno ščetkamo. – ENOTA TROBENTICA



Preko izdelave plakata in pogovorov so se otroci seznanili z zdravo in nezdravo hrano, ki škodi zobem. – ENOTA MAČICE

**Z dejavnostmi otrokom privzgajamo odgovornost za lastno zdravje, razvijamo dobre higienske navade in samostojnost pri skrbi za telo.*

Tradicionalni slovenski zajtrk

15. novembra smo izvedli projekt Tradicionalni slovenski zajtrk. Vse enote Vrtca so za zajtrk prejele **domač rženi kruh, maslo, med, jabolko in mleko** – sestavine, ki predstavljajo del slovenske prehranske dediščine. Otroke je obiskal **čebelar**, ki jim je predstavil življenje in delo čebel ter delo čebelarja.



Tradicionalni slovenski zajtrk in obisk čebelarja – ENOTA TROBENTICA

**S projektom otroci spoznavajo pomen lokalno pridelane hrane in kulturne dediščine. Krepijo spoštovanje do narave, slovenskih kmetov in čebel kot ključnih opraševalcev.*

V Vrtcu se trudimo, da skozi vse dejavnosti otrokom približujemo pomen skrbi za zdravje, pravilne prehrane, gibanja in odgovornega odnosa do sebe in okolja.