VRTEC PEDENJPED, ENOTA PEDENJŠKRAT

Cerutova ulica 6

LJUBLJANA

POROČILO PROJEKTA ZDRAVJE V VRTCU

KREPIM (OBLIKUJEM) SEBE IN SVOJO SKUPNOST

VRTČEVO LETO 2021-22

POROČILO O IZVEDENIH DEJAVNOSTIH V OKVIRU PROJEKTA ZDRAVJE V VRTCU ZA LETO 2021-22

Vrtec Pedenjped že vrsto let sodeluje v projektu Zdravje v vrtcu, vendar poleg sodelovanja, naš vrtec zelo aktivno živi in deluje v duhu ciljev in načel omenjenega projekta. Stremimo k temu, da otrokom privzgajamo zdrav način življenja, hkrati pa jih učimo opazovati svet okoli sebe, ga videti in čutiti. Neskončno pomemben nam je vsak posameznik, kajti čisto vsak v sebi nosi svoje »super moči« in talente, s katerimi bogati in pomembno vpliva na skupnosti, v katerih biva.

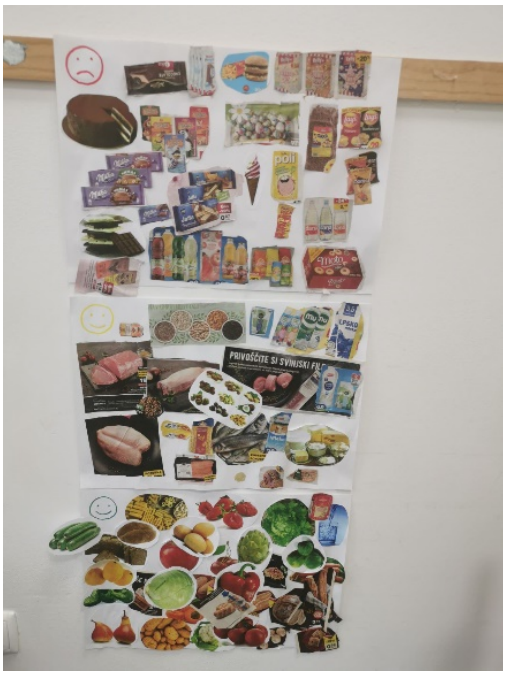
V letošnjem letu smo v enoti Pedenjškrat izvedli naslednje dejavnosti:

GIBANJE

- kolesarski dnevi
- redni gibalni poligoni v igralnici in na prostem
- kros – jesenski in spomladanski
- pohod na Magdalensko goro s starši
- daljši sprehodi in pohodi
- spretnostni poligoni v gozdu
- sankanje
- smučanje
- drsanje

ZDRAVA PREHRANA

- praznovanje rojstnih dni z zdravimi prigrizki
- izdelava prehranskega semaforja ter plakatov na temo zdrave in nezdrave prehrane
- priprava domačih zeliščnih čajev
- obisk zeliščarice in spoznavanje zdravilnih učinkovin zelišč
- peka medenjakov
- poznavanje različnih vrst medu in cvetnega prahu – pogovor o pozitivnem vplivu na naše zdravje



VARNO S SONCEM

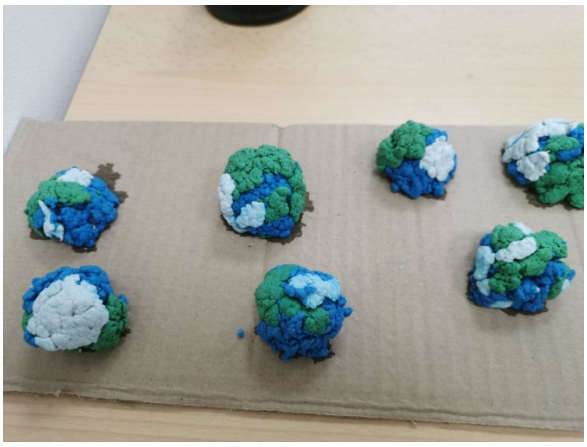
- delavnica z Alenko Bedenčič (ZD Moste) o pozitivnih in negativnih vplivih sončnih žarkov na naše zdravje
- izdelava plakata – kako se zaščititi pred UV sevanjem
- skrb za vsakodnevno rabo zaščitnih krem
- bivanje v senci
- skrb za ustrezna zaščitna pokrivala in po potrebi sončnih očal
- skrb za zadostno hidracijo
- skrb za primerna, lahka oblačila

SVETOVNI DNEVI POVEZANI Z ZDRAVJEM

- humanitarna akcija zbiranja hrane in priboljškov za socialno ogrožene v naši okolici

NARAVA IN VAROVANJE OKOLJA

- čistilna akcija v širši okolici vrtca
- iz papirne kaše smo izdelali maketo planeta Zemlje v katere smo simbolno zasadili medovite rastline
- vzgojili smo sadike fižola ter mete in jih podarili družinam
- likovne ustvarjalnice iz naravnih materialov
- ločevanje odpadkov in recikliranje – iz starega novo
- medsebojna izmenjava igrač in knjig med otroki, ki jih ne potrebujejo več, so pa uporabne in zanimive za druge.
- ogled mizarske delavnice, kjer iz ostankov lesa in kartona predelajo v pelete za kurjavo
- osveščanje o pomenu čebel za naš obstoj – obisk čebelarja, ogled čebelarja – spoznavanje medovitih rastlin, vzgojili smo medovite rastline in sadike podarili družinam otrok



DOBILI BOMO DOJENČKA

- ogled lutkovnega filma Dobili bomo dojenčka – pogovor in igra vlog o skrbi za dojenčka
- spočetje otroka, razvoj v maternici in rojstvo
- ustrezna prehrana za dojenčka - pomen dojenja

OSEBNA HIGIENA

- delavnica u gospo Alenko Bedenčič o pravilnem umivanju rok – eksperiment s poprom in milom
- pogovor o pravilni higieni spolovil
- higiena in urejenost telesa
- delavnica o pravilnem čiščenju zobkov – učenje pravilne tehnike ščetkanja zob

BLAGODEJNI UČINKI VODE

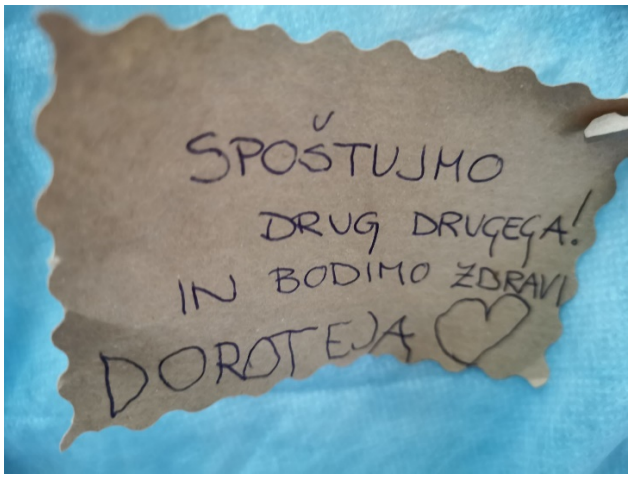
- pomen čistih rok na naše zdravje
- spoznavanje in okušanje mineralnih vod in njihov učinek na naše zdravje
- izvajanje inhalacij in aromaterapije
- praktična izvedba toplih in hladnih odkladkov – raba termoforja
- pomen knajpanja – delavnica
- fiziološka raztopina – čiščenje zamašenih nosov

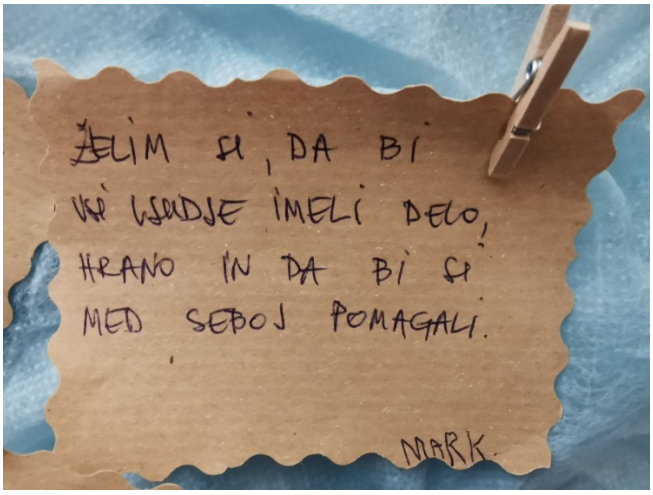
VARNOST V PROMETU/NA IGRIŠČU

- prometni poligon
- Teden mobilnosti - spoznavanje prometnih znakov
- skrb za ustrezno obutev za posamezno aktivnost (igrala, pohodi
- redno nošenje čelad kolesarjenju

DUŠEVNO ZDRAVJE

- meditacija
- pogovor o naši »SUPERMOČI«
- kaj lahko naredim za boljši svet?
- iskanje pozitivnih lastnosti v drugem – kaj mi je pri tebi všeč, kaj cenim
- vzpodbudne misli in želje staršev, ki so namenjene drug drugemu





V projektu smo sodelovale: Eva Kos Kolar, Helena Sotlar, Mojca Pahor Dolničar, Barbara Štrubelj, Brigita Mihelič, Mihelca Mojškerc in Urška Kastelic.

Zapisala: Mihelca Mojškerc