



VRTEC TEZNO MARIBOR

Dogoška cesta 20, 2000 Maribor
Telefon: 02/4600210, e-naslov: vrtec.tezno@guest.arnes.si



Maribor, 21.6.2023

LETNO POROČILO SKUPIN, KI SO IZVAJALE PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU



V šolskem letu 2022/2023 se je Vrtec Tezno Maribor ponovno priključil programu Zdravje v vrtcu, ki ga koordinira NIJZ.

Program promovira zdravje in usmerja v izvajanje aktivnosti, ki ohranjajo in krepijo zdravje v vrtčevskem okolju in izven njega.

V letošnjem letu je bila Rdeča nit: PRIHODNOST JE MOJA

V okviru programa smo izvajali sledeče aktivnosti:

Enota Pedenjped jasli- skupina Sončki II

ZDRAVIH NAVADE

Otroci so s primerno motivacijo preizkušali različne vrste hrane, ter se postopoma navajali na nove okuse.

LOKALNO PRIDELANA ZELENJAVA

1 x mesečno se družili z lutko ZDRAVKO - Zeleni dan

ZELENI DAN : Pri nas v vrtcu je značilen **ZELENI DAN**. To je dan, ko si postrežemo tiste jedi, ki zemlje toliko ne izčrpajo, nam pa dajejo kljub temu veliko energije za delo - veganske izdelke. Vsi otroci imajo priložnost okusiti, kakšna je prehrana, ki ne vsebuje beljakovin mleka, jajc ali mesa. Otroke ta dan pozdravi lutka Zdravko s svojo pesmico. Otroci so si jo radi prepevali tekom celega šolskega leta,. Otroci so čakali dan, ko jih bo ponovno obiskal in bodo z njim reševali zabavne izzive in naloge na temo zdravja in zdrave prehrane, otroci pa so bili veliko bolj motivirani poskusiti hrano, ki jo je predstavil Zdravko.

Otroke smo navajali na pitje vode, ter čaja, ki smo si ga sami pripravili.



RAZISKOVANJE OKOLICE IN SEBE V NJEJ.

Naše igrišče je v neposredni bližini ceste, zato so otroci dnevno opazovali promet, prometne znake, različna vozila,... Počasi in postopoma smo si pridobivali izkušnje in spoznanja o prometu.

Spoznavali smo, kako se vedemo v prometu (kako hodimo, kje hodimo in kako prečkamo cesto) in pravilno uporabo varnostne opreme (varnostni brezrokavniki) → Sprehodi v okolici vrtca, ogled znakov (stop znak, znak za otroke na cesti) ter dajejo pozornost na prehode za pešce. Obiskali so nas policisti.



SOCIALNO IN EMOCIONALNO UČENJE

V igralnici imamo spodbudni učni kotichek, ki je namenjen socialnemu in emocionalnemu učenju tekom celega šolskega leta. Najprej smo otroke preko lutkovne predstave »ČUSTVA« seznanili s čustvi (VESELJE, ŽALOST). Prepoznavanje in izražanje različnih čustev, občutkov in počutja smo jim omogočili s pomočjo igre z lutkami v koticčku. Preko različnih dejavnosti pa so nastali tudi plakati in didaktična sredstva: - plakat »ČUSTVA« (razvrščanje obrazov z različnimi izrazi čustev), igra pari/spomin – prepoznavanje čustev, izrazov, prirejanje. Pogovor ob slikanicah.



SPOŠTLJIV ODNOS DO PREDMETOV, LJUDI, NARAVE, KULTURE...

Tekom celega šolskega leta so potekale načrtovane dejavnosti z namenom spodbujanja otrok k razvijanju spoštljivega odnosa do narave in živih bitij v njej. Izvajali smo različne dejavnosti; od ločevanja odpadkov v ustrezne koše, zbiranja odpadnega materiala, ki smo ga uporabili za nadaljnjo predelavo in izdelavo didaktičnih sredstev za igro v igralnici in na igrišču, varčevanja z vodo, razvijanje spoštljivega odnosa do živih bitij, zbiranje odpadnega papirja. . . Sodelovali smo na čistilni akciji pa tudi v teku podnebne solidarnosti. Prav tako pa smo obeležili Dan Zemlje.



MEDGENERACIJSKO SODELOVANJE; VKLJUČEVANJE IN SPOŠTOVANJE STAREJŠIH

Športno popoldne s starši, bratci in sestricami, starimi starši, tetami in strici...

Razvijanje medgeneracijskega sodelovanja: vključevanje in spoštovanje starejših. V mesecu oktobru smo izvedli športno popoldne s starši, bratci in sestricami, starimi starši, tetami in strici... V mesecu maju smo izvedli pohod po Srčni poti v gozdu Stražun. Zaključno srečanje z otroki in starši smo izpeljali na igrišču našega vrtca v mesecu juniju. Na zaključnem srečanju smo se predstavili z različnimi igrami z žogo. Naš projekt enote je bil Žogajmo se. Izvedli smo različne postaje z žogami. Otroci so bili pri vseh delavnicah aktivni, vključile so se cele družine.



Zapisala: vzgojiteljica, Tatjana Dugolin

Enota Pedenjped jasli- skupina Žogice

ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA

V okviru zdravega načina življenja smo v enoti izvajali:

ZELENI DAN (dan, ko je na jedilniku hana rastlinskega izvora/tista, ki zraste iz zemlje).

Otroke je obiskala lutka Zdravko (ki je v enoti promotor zdrave prehrane, gibanja, pitja vode in počitka). Lutka je otroke vedno motivirala s prepevanjem njegove pesmi; okušanjem različne surove zelenjave in sadja, didaktičnimi igrami, učnimi listi z različnimi nalogami.

Otroci so ob motivacijo z lutko bolj pogumni, radi poskusijo nove jedi in so ponosni, ko jim nekaj uspe.

Na gredici so pomagali pri sejanju in saditvi zelenjave, za katero lepo skrbijo in nato s ponosom okusijo/poberejo pridelane zdrave plodove.

Imeli smo tradicionalni slovenski zajtrk in povabili čebelarja.



GIBANJE

V našem vrtcu ni dneva brez gibanja. Vsakodnevno smo izvajali:

- jutranje razgibanje/gibalno minutko/jogo za otroke
- vzdržljivostni tek/tek za zdravje po igrišču vrtca
- elementarno igro/štafetno igro/rajalno igro.

Prav tako smo tedensko izvajali vadbene ure/gibalno dopoldne.



Imeli smo tradicionalni slovenski zajtrk in povabili čebelarja.

RAZISKOVANJE OKOLICE IN SEBE V NJEJ.

Naše igrišče je v neposredni bližini ceste, zato so otroci dnevno opazovali promet, prometne znake, različna vozila,... Počasi in postopoma smo si pridobivali izkušnje in spoznanja o prometu.

Spoznávali smo, kako se vedemo v prometu (kako hodimo, kje hodimo in kako prečkamo cesto) in pravilno uporabo varnostne opreme (varnostni brezrokavniki) → Sprehodi v okolici vrtca, ogled znakov (stop znak, znak za otroke na cesti) ter dajejo pozornost na prehode za pešce.



SPOŠTLJIV ODNOS DO PREDMETOV, LJUDI, NARAVE, KULTURE...

Sodelovanje v Teku podnebnih sprememb



Označili smo koše za ločevanje odpadkov in skozi celo leto pridno ločevali odpadke. Organizirali smo čistilno akcijo na igrišču

MEDGENERACIJSKO SODELOVANJE; VKLJUČEVANJE IN SPOŠTOVANJE STAREJŠIH.

Športno popoldne s starši, bratci in sestricami, starimi starši, tetami in strici...
Pohod po Srčni poti, Planinski izleti...



Zapisala, vzgojiteljica Ana Žvajker

Enota Pedenjped jasli- skupina Pike

ZELENI DAN

V našem vrtcu imamo enkrat v mesecu na jedilniku ZELENI DAN. To je dan, ko si postrežemo tiste jedi, ki zemlje toliko ne izčrpajo, nam pa dajejo kljub temu veliko energije za delo. Na ta dan lahko otroci, ki imajo sicer dieto, uživajo takšno hrano kot vsi ostali. Hkrati pa imajo tudi vsi otroci priložnost okusiti, kakšna je prehrana, ki ne vsebuje beljakovin mleka, jajc ali mesa. Ker je aktivnost otrok vsekakor večja ob motivaciji z lutko, je bila s strani strokovnih delavk ustvarjena lutka, ki je nastala po logotipu izbranega likovnega izdelka otrok. Otroci so jo poimenovali : » Zdravko«. Otroke je lutka Zdravko zelo pritegnila, pesmico so si radi prepevali tekom celega šolskega leta, z nestrpnostjo so pričakovali dan, ko jih bo ponovno obiskal in bodo z njim reševali zabavne izzive in naloge na temo zdravja in zdrave prehrane, otroci pa so bili tudi veliko bolj motivirani poskusiti hrano, ki jo je predstavil Zdravko.



SOCIALNO IN EMOCIONALNO UČENJE

V igralnici imamo spodbudni učni kotiček, ki je namenjen socialnemu in emocionalnemu učenju tekom celega šolskega leta. Najprej smo otroke preko lutkovne predstave »ČUSTVA« seznanile s čustvi kot so VESELJE, JEZA, ŽALOST, STRAH. Prepoznavanje in izražanje različnih čustev, občutkov in počutja smo jim omogočile s pomočjo igre s temi lutkami v kotičku, preko različnih dejavnosti pa so nastali tudi različni plakati in didaktična sredstva: - plakat »ČUSTVA« (risanje, izrezovanje motivacijskih slik, razvrščanje obrazov z različnimi izrazi čustev,) - plakat »Kako se počutim?«- uporabili smo ga v jutranjem času- »jutranji krog« ali tekom dneva- kjer so otroci imeli možnost izražanja svojega počutja in pritrditve svoje fotografije v ustrezno hiško počutja - didaktične izrazne žogice za igro v jutranjem času, v spontani igri (prepoznavanje čustev) - igra pari/spomin – prepoznavanje čustev, izrazov, iskanje parov Otrokom smo tudi predstavile Zgodbo o mali želvi.



NARAVA IN VAROVANJE OKOLJA

Zgodnje ozaveščanje otrok o naravi in varovanju okolja je bistvenega pomena. Tekom celega šolskega leta so potekale načrtovane dejavnosti z namenom spodbujanja otrok k razvijanju spoštljivega odnosa do narave in živih bitij v njej. Izvajali smo veliko različnih dejavnosti, od ločevanja odpadkov v ustrezne koše, zbiranja odpadnega materiala, ki smo ga uporabili za nadaljnjo predelavo in izdelavo didaktičnih sredstev za igro v igralnici in na igrišču, varčevanja z vodo, uporabo deževnice za zalivanje vrta in rož, raziskovanje talnega živčava in razvijanje spoštljivega odnosa do živih bitij, zbiranje odpadnega papirja. . Obeležili smo Dan zemlje z izdelavo lončkov iz odpadnega materiala. V korita smo posejali zelišča in zelenjavo, nato pa smo opazovali njihovo rast, jih zalivali ter jih kasneje tudi okušali ob obrokih. Sodelovali pa smo tudi v teku podnebne solidarnosti.





PROMETNA VARNOST

Naše igrišče je v neposredni bližini ceste, zato so otroci dnevno opazovali promet, prometne znake, različna vozila,... Počasi in postopoma smo si pridobivali izkušnje in spoznanja o prometu. Spoznavali smo, kako se vedemo v prometu (kako hodimo, kje hodimo in kako prečkamo cesto) in pravilno uporabo varnostne opreme (varnostni brezrokavniki). Sprehodi v okolici vrtca, ogled znakov (stop znak, znak za otroke na cesti) ter dajejo pozornost na prehode za pešce. Na obisk sta prišla prijazna policista Postaje prometne policije Maribor. Pripeljala sta se s policijskim motorjem ter avtomobilom. Predstavila sta nam veliko zanimivega o delu policistov, o njihovih pripomočkih, ki jih uporabljajo pri delu, ter o opremi njihovih vozil. Policista sta otroke opozorila na pomembnost uporabe avtosedeža ter varnostnega pasu med vožnjo. Najbolj pogumni so lahko sedli za krmilo motorja ali volan avtomobila, prav tako pa so lahko preizkusili delovne pripomočke policistov.



MEDGENERACIJSKO SODELOVANJE

Razvijanje medgeneracijskega sodelovanja; vključevanje in spoštovanje starejših. V mesecu oktobru smo izvedli športno popoldne s starši, bratci in sestricami, starimi starši, tetami in strici...V mesecu maju smo izvedli pohod po Srčni poti v gozdu Stražun. Zaključno srečanje z otroki in starši smo izpeljali na igrišču našega vrtca v mesecu juniju. Na zaključnem srečanju smo se predstavili z različnimi igrami z žogo. Naš projekt enote je bil Žogajmo se. Izvedli smo različne postaje z žogami. Otroci so bili pri vseh delavnicah aktivni, vključile so se cele družine.

Zapisa: vzgojiteljica Jožica Kuhar

Enota Pedenjped - skupina Sončni žarki

ZMANJŠANJE KOLIČINE ZAVRŽENE HRANE

Beleženje in spremljanje koliko hrane zavržemo. Temu primerno je tudi posoda za odpadke vesela oziroma žalostna.

Vsak otrok posamezno beleži v tabelo ali je zavržgel kaj hrane (na plakatu so napisane/narisane različne sestavine) otrok pa vsakodnevno (pri zajtrku in kosilu) s križcem oziroma kljukico beleži.



PREHRAMBENA PIRAMIDA – prikaz živil, ki naj jih jemo vsak dan in tako skrbimo za naše zdravje



KAKO IZDELATI JABOLČNI SOK?

Ker se je v košari znašlo veliko jabolčk, smo razmišljali kaj storiti, da jabolčk ne zavržemo. S pomočjo škratovega recepta in s pomočjo kuharice Lucije smo izdelali odličen jabolčni sok.



NAMAZ IZ BUČNIH SEMEN

Pri pospravljanju jesenske dekoracije je otroke zanimalo kaj se skriva v buči. Bučo smo odprli in pogledali kaj je not. Iztrebili bučna semena in jih posušili. Da bučnih semen ne bi zavržgli, so otroci podali idejo, da si naredimo namaz iz bučnih semen. Najprej smo poiskali recept, nato se lotili dela in na koncu poskusili odličen namaz.



AKTIVNO PREŽIVLJANJE ČASA NA PROSTEM IN RAZVIJANJE MEDVRSTNIŠKEGA SODELOVANJA

Otroci na prostem zelo radi preživljajo svoj čas in zelo radi obišejo gozd. Posebej nam je všeč in zanimivo, kadar se nam na naši poti pridružijo tudi prijatelji iz drugih skupin. V gozd smo se odpravili s prijatelji iz skupine Zvezdic in iz skupine Copatkov. Na prostem se radi igramo različne štafetne in zabavne tekmovalne igre.



Zapisala: vzgojiteljica Andreja Predikaka

Enota Pedenjped - skupina Zvezdice



Telovadba v gozdu Stražun.



S prijatelji v Stražunu.



Pripravili smo si sadno solato.



Razstava v Šparu » Zdravje naše bogastvo«.



Delili smo voščilnice ob prazniku za 8. marec.



Vadbena ura

Zapisala: vzgojiteljica Melita Štromajer

Enota Pedenjped - skupina Igralčki

TRADICIONALNI ZAJTRK

Tradicionalni zajtrk – medeni zajtrk je dogodek slovenske hrane, ki ga v vrtcu Tezno Maribor obeležimo vsako leto, v mesecu novembru. V tem dnevu smo otrokom vrtca ponudili živila, ki so pridelana oz. predelana v domačem okolju. Za zajtrk smo otrokom postregli domač kruh, mleko, maslo in med ter domače jabolko.

Otroke tako ozaveščamo in govorimo o pomenu čebel, oprasha in uživanja lokalno pridelane hrane. Na ta način smo otroke ozavestili, da je hrana, ki so jo pripravili naši ljudje na kmetijah bolj okusna, sveža in bolj kakovostna.

Otroke v tem času obiščeta tudi čebelar in čebela.



VADBENA URA V GOZDU

- Skrivanje: otroci se zberejo okrog nas. Na znak mora vsak čim hitreje najti svoje drevo in se zanj skriti. Kdo je bil prvi, kdo zadnji?
- Gimnastične vaje s storžem ali vaje ob drevesnem deblu
- Učenci enonožno preskakujejo nizke ovire, npr. krtine, večje šope trav, luže, korenine...
- Ciljanje: otroci naberejo gozdne plodove, npr. storže, želode. Določimo primerno tarčo (grm, drevo), v katero mečejo plodove. Pazimo, da si otroci pri metanju ne stojijo nasproti!



MALICA OTROK V VRTCU

Otroke spodbujamo k uživanju sadja in pitju vode. Spodbujamo jih z dodatno motivacijo, da si otroci samostojno narežejo krhle jabolka, katera kasneje še z večjim užitkom in tekom zaužijejo.



IGRALNICA NA PROSTEM

Zavedamo se, da je svež zrak potreben za naše zdravje in je nujno potreben za naše dobro počutje tako pozimi kot tudi v toplejših mesecih, kjer si igralnico prestavimo na prosto v kolikor nam vreme dopušča.



POHOD PO SRČNI POTI SKUPAJ S STARŠI TER DEDKI IN BABICAMI

Starše, dedke, babice,.. povabimo ob dnevu simbioze na pohod po srčni poti. Srečanje se začne na našem igrišču v Pedenjpedu, kjer se po nagovoru skupaj odpravimo proti gozdu Stražun. Pot, ki je označena s srčki dodatno motivira otroke v katerega je vključeno gibanje, tako mladih, kot tudi ostalih generacij.



Zapisala: vzgojiteljica Katja Marinič Lendero

Enota Pedenjped - skupina Copatki

PREŽIVLJANJE AKTIVEGA ČASA NA PROSTEM (IGRIŠČE IN GOZD).

Sprehod v gozd (raziskovanje gozda preko vseh čutil)



Gozd kot igralnica



Pohod po srčni poti - srečanje s starši na ravni enote

ZDRAVA HRANA IN PREHRANA

Seznanjanje z zdravo prehrano ter poskušanje le-te – otroci poskusijo belo repo.



MEDVRSTNIŠKO IN MEDGENARACIJSKO SODELOVANJE

Druženja na ravni enote Šolski podnebni dan

Živa veriga: otroci naredijo živo verigo čez igrišče in si simbolično podajajo štafetne palice od vsake skupine.



Zapisala: Vzgojiteljica Monika Šteiner

Podatke zbrala: Jadranka Zajec, organizatorica zhr