

# VRTEC CICIBAN SEVNICA

SKRB ZA ZDRAVJE V ODDELKU ZVEZDICE (3-5 let)



- Vzgojiteljica: Bernarda Androjna Mlakar
- Pomočnica vzgojiteljica: Silva Martinšek

**Otrok pridobiva navade o negi telesa**

**Otrok spoznava, da na njegovo zdravje vpliva okolje in on sam.**

**Otrok spoznava različno prehrano in pridobiva navade zdravega in raznolikega prehranjevanja**

# CILJI

**Otrok spoznava, kako se lahko varuje pred poškodbami, boleznimi in škodljivimi snovmi**

**Otrok razvija predstavo o tem, kdaj se je kaj zgodilo in o zaporedju dogodkov.**

**Otrok spoznava, da mu uživanje različne zdrave hrane, telesne vaje in počitek pomagajo ohraniti zdravje**



NEGA  
TELESA



ZDRAVA  
PREHRANA



GIBANJE

# Obisk reševalke-prostovoljke iz Rdečega križa Sevnica

- Reševalka nam je pokazala kaj vsebuje torba za prvo pomoč
- Videli smo uniformo in znak RK
- Povedala nam je kakšne poškodbe se lahko zgodijo v kopalnici, na igralih, če koga porinemo, če imamo žvečilni gumi,..
- Pokazala nam je kako nudimo prvo pomoč pri zadužitvi (npr. bombon), zlomu, ranah, ugrizih klopa,..
- Izvedeli smo veliko novega, kako sami skrbimo za svoje zdravje in o preprečevanju nesreč.





# SPOZNAVANJE ZDRAVILNIH ZELIŠČ

## ČEMAŽ- IZDELAVA SKUTE, PRIPRAVA SOLATE

- V skupino smo povabili zeliščarko.
- Skupaj smo šli na rastišče čemaža in ga nabrali.
- Iz mleka smo pripravili skuto,
- Skuto smo pomešali s čemažem, posolili in namazali na prepečenec.
- Namaz smo pojedli za malico
- Pri odhodu domov smo namaz ponudili tudi staršem.



# REGRAT-SOLATA



Otroci regrat poznajo. Skupaj smo ga šli nabrat na travnik, ki ni ob cesti. V vrtcu smo ga dobro oprali, narezali in si ob malici pripravili okusno solato, s česnom in trdo kuhanimi jajci.



# BEZEG-SIRUP

- Starše smo prosili za recepte za pripravo bezgovega sirupa.
- Nabrali smo bezgove cvetove, namerili vodo v merilne posode in pustili 24 ur namakati. Naslednji dan smo precedili, stehali sladkor, premešali in ustekleničili.
- Sok smo popili na zaključku oddelka s starši.





# RAZVRŠČANJE RASTLIN GLEDE NA ČAS RASTI TER NA STRUPENE IN ZDRAVILNE

- V vseh letnih časih smo nabirali in v stiskalnici sušili rastline ter jih razporedili v škatle „letni časi“.



- Naredili smo herbarij s posušenimi rastlinami
- Rastline prilepljene na zelenem listu papirja so zdravilne na rdeč list pa smo pripeli strupene rastline.

# RAZSTAVA POSUŠENIH ZDRAVILNIH RASTLIN

- Skozi vse leto smo nabirali in sušili zelišča za čaj.
- Razporedili smo jih v plastične lončke ter naredili razstavo na katero smo povabili otroke iz sosednjih igralnic.
- Zelišča so bila v naravoslovnem kotičku otrokom za opazovanje na voljo ves čas
- V mesecu decembru smo imeli čajanke.



# OGLED FILMA „ČISTE ROKE ZA ZDRAVE OTROKE

- Lutkovni film sem si najprej ogledala sama ter si postavila cilje, ki jih bodo otroci osvajali in pridobili z dejavnostmi po ogledu filma.
- Za motivacijo otrok sem si na list papirja zapisala odprta vprašanja o higieni rok, zob in telesa . Pred ogledom filma sem otrokom zastavila vprašanja „(npr. zakaj si moramo umivati roke?, si znate pravilno umiti roke?, kaj so mikrobi?, s čim se umivamo?, kdaj se moramo umiti?, kaj pa zobe?,.. Dobila sem različne odgovore, nato pa jih povabila v kino!
- Film smo si ogledali na velikem platnu v Knjižnici Sevnica. Otroci so pazljivo gledali, poslušali in postavljali vprašanja. Ob prihodu v vrtec smo se zopet zbrali. Se enkrat sem prebrala vprašanja od zjutraj. Tokrat so bili odgovori pravilnejši in obširnejši. Najbolj so si zapomnili, da ne smejo pustiti domačim živalim, da jih ližejo in se spraševali zakaj je v TV reklamah to dovoljeno.
- 2× sem ponovila igro iz lutkovnega filma o umivanju rok, 2× smo jo ponovili skupaj, nato pa odšli v kopalnico, kjer smo »pokosili travnik«. Dogovorili smo se, da bomo odslej po uporabi stranišča, igri zunaj, pred jedjo in po ljubkovanju živali vedno »kosili, grabili in balirali«.

# OGLED FILMA „ČISTE ROKE ZA ZDRAVE OTROKE“ NA VELIKEM PLATNU V KNJIŽNICI SEVNICA



# V UMIVALNICI SMO SI ZASTAVILI VPRAŠANJE IZ ČESA JE NAREJENO MILO IN KDAJ IN KDO GA JE PRVI UPORABLJAL

Odločili smo se, da odgovore poiščemo v prihodnjih delavnicah!

- EKSPERIMENT Z MAŠČOBAMI
- EKSPERIMENT Z MILOM IN DETERGENTI
- IZDELAVA MILA
- ISKANJE PODATKOV NA INTERNETU IN LITERATURI
- OBISK PERIC
- OGLED PERIŠČA

# EKSPERIMENT Z MAŠČOBAMI

- Ugotovili smo, da jim mamice po tuširanju vedno oblečejo sveža, dišeča oblačila, ker če bi oblekli umazana bi se umazali nazaj.
- Pripravila sem različne maščobe (olje, maslo,..)
- Namastili smo si roke in kose blaga. Najprej smo jih skušali sprati z vodo, nato pa še z detergenti in milom.
- Ugotovili smo, da detergenti in mila hitreje in bolje odstranijo madeže.



# IGRA Z DETERGENTI

- Najprej smo se naučili pihanja s slamico, tako da smo z njo pihali vato
- Zmešali smo vodo z detergentom, jo obarvali, pihali mehurčke se z njimi igrali jih lovili, opazovali obliko in barvo, jih narisali,...



# ROČNO IZDELANO MILO

- Na internetu in iz stare PIL-ove priloge »Milo za žajfo« smo poiskali informacije, kdo in kje je prvi uporabljal milo.
- Izvedeli smo, katere sestavine so uporabljali za milo v starih časih in sprejeli ponudbo Jakove mamice, da nam pomaga pri nakupu sredstev in izdelavi mila, ki ga najdemo v današnjem času v trgovini.

Veselo na delo!

Mamica nam je priskrbela sestavine:

**NA INTERNETNEM NASLOVU**

[WWW.TOVARNAORGANIKA.si](http://WWW.TOVARNAORGANIKA.si) in

**NAROČILA „MILO ZA VLIVANJEM S  
KARITIJEVIM MASLOM“**

**Ko smo zbrali vse sestavine, modele in  
je Jakova mamica našla čas za obisk  
smo se lotili dela;**





# DEJAVNOST Z OTROKI

- Nad šoparo smo stopili karitijevo maslo, pri čemer nam je na pomoč priskočila mamica, ki nam je svetovala in pripravila sestavine.

Dodali smo:

- ETERIČNA OLJA
- RICINUSOVO OLJE
- POSUŠENO SIVKO, SONČNIČNO CVETJE, OGNJIČ,.. (iz našega naravoslovnega kotička).

Premešali in vlili smo v modelčke.

Mila smo zavili, kot darilo in podarili mamicam za 8. marec.





# OBISK PERIC IZ KULTURNEGA DRUŠTVA STUDENEC

- ✘ V enoto smo povabili perice iz Kulturnega društva Studenec. Pokazale so nam, kako so prali perilo v starih časih. Uporabljale so čebre, vrvi, »ribežne«. Umazano perilo so nosile k potoku in v mrzli vodi na perišču ribale, splakovale in drgnile, zraven pa pele ljudske pesmi.
- ✘ Otroci so pericam pomagali. Skupaj so zapeli znane ljudske pesmi ter obesili „žehto“.



# POMOČ PERICAM



# OGLED FOTOGRAFIJ IZ PERIŠČA NA STUDENCU



# GIBANJE S STARŠI

- ŠTAFETNE IGRE
- IGRA S PADALOM
- RAJALNE IGRE



# HVALA ZA POZORNOST

