



Slomškovo vrtec Blaže in Nežica Slovenska Bistrica

Tinka Vidmar Rajh, dipl.vzg. predšolskih otrok
Mateja Veber, vzgojiteljica predšolskih otrok

ZDRAVJE V VRTCU

PROJEKT ZDRAVILNI REGRAT



- **STAROST OTROK - 2-6 let (kombinirani oddelek)**
- **VZGOJITELJICA - TINKA VIDMAR RAJH**
- **POMOČNICA VZGOJITELJICE - MATEJA VEBER**

- **TEMA - ZDRAVILNI REGRAT**

- **PODROČJE DEJAVNOSTI - NARAVA**

- **KORELACIJA - GIBANJE, JEZIK, MATEMATIKA, DRUŽBA, UMETNOST**

GLOBALNI CILJI

- **spoznavanje zdravega in varnega načina življenja**
- **doživljanje in spoznavanje žive in nežive narave v njeni raznolikosti, povezanosti in stalnem spreminjanju**
- **seznanjanje z matematiko v vsakdanjem življenju (recepti, štetje, merjenje..)**
- **omogočanje in spodbujanje gibalne dejavnosti otrok**

TEMELJNI CILJI

NARAVA

- otrok spoznava in primerja živo in neživo naravo
- otrok spoznava zdravilne rastline na travniku in njihovo uporabnost
- otrok spoznava sestavo rastlin
- otrok spoznava in prepoznava regrat, njegovo sestavo, koristnost in zdravilnost
- otrok spoznava, kaj potrebuje za krepitev in ohranjanje zdravja
- otrok spoznava, primerja in okuša različne vrste medu

JEZIK

- otrok spoznava besedo, knjigo kot vir informacij (enciklopedije in druge knjige)
- išče informacije preko multimedijskih sredstev

MATEMATIKA

- otrok klasificira in razvršča dele regrata
- otrok šteje in prešteva regratove cvetove
- otrok se seznanja z merjenjem prostornine in drugimi merili ter pri tem uporablja pripomočke (kozarci, merilne posode, zajemalka)
- otrok pri pripravi izdelka sledi navodilom in upošteva zaporedje (recept)

GIBANJE

- otroci spoznavajo vlogo narave in čistega okolja v povezavi z gibanjem v naravi

LIKOVNA UMETNOST

- otroci razvijajo ustvarjalnost in čut za estetiko

MOTIVACIJA ZA PROJEKT – ZDRAVILNI REGRAT

- primerna lega vrtca



- Zelišča male čarovnice (Kovač)
- izkušnje preteklih let (spoznavanje različnih zelišč)
- regrat kot starodavno ljudsko zdravilo
- osebna življenjska izkušnja
- radovednost in navdušenje otrok

IZVEDBA PROJEKTA

1. DAN - opazovanje, priprava

- iskanje, prepoznavanje regrata s cvetom in brez cveta na našem travniku
- oblikovanje KWL tabele o regratu (kaj že vemo, kaj želimo izvedeti in kaj smo se novega naučili)
- slikanje travnika z regratovimi cvetovi (pihanje rumene barve s slamico), odtiskovanje regrata z regratovimi listi in opazovanje odtisa, prebiranje knjig o regratu v knjižnem kotičku, ustvarjanje velikega regrata za oglasno desko, kamor smo ves teden obežali vse informacije in zanimivosti o regratu

2. DAN – raziskovanje, načrtovanje

- spoznavanje regrata od korenine do cveta



Uporaba različnih virov (enciklopedija, internet, knjiga Zelišča male čarovnice)

nove besede - *korenina, zeleni listi, steblo in cvet*

zbiranje receptov za regratovo juho, solato, regratovo »špinačo«, regratov med, čaj, ...

**Pomembna ugotovitev
UŽITNI, ZDRAVILNI IN
UPORABNI SO VSI DELI
REGRATA**

Skupna odločitev za pripravo regratovih zdravilnih priboljškov in pripravkov

REGRATOV MED

400 regratovih cvetov

4 l vode

4kg rjavega sladkorja

3 bio limone

4 bio pomaranče

REGRATOVA SOLATA

**oprani in narezani regratovi
listi**

kuhan krompir

olje, kis, sol

3. DAN - izvedba

- okušanje različnih vrst medu pri zajtrku (kostanjev, cvetlični, akacijev, hojev; primerjanje okusov)
- nabiranje regratovih cvetov in regrata na travniku ob vrtcu





Cvetove smo kuhali v vodi, jih nato precedili in tej vodi dodali rjavi sladkor, limone ter pomaranče. Ta med smo kuhali še eno uro. Kuhan med smo nalili v kozarce, jih dobro zaprli in nato pokrili z odejo.



BILI SMO ZELO PREVIDNI !



Opazovanje vrenja in spremljanje ure kuhanja.

Priprava regratove solate

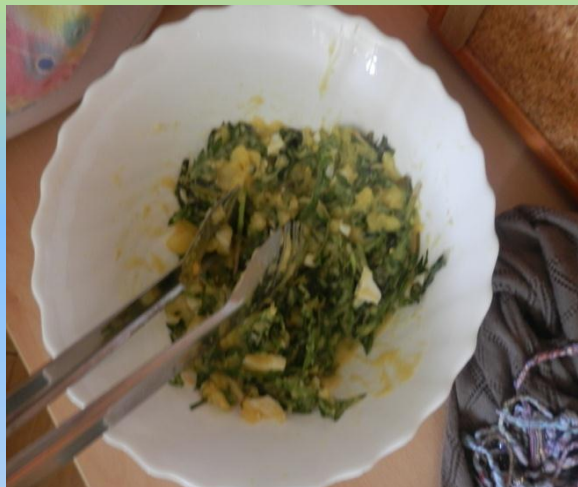


**POGLEJTE ŠE
NAŠE OSTALE
REGRATOVE
MOJSTROVINE**



Dodali smo sol, olje ter kis in nastala je slastna regratova solata, ki smo jo pojedli pri kosilu.

A NI DOBRA SOLATA?



Regratova solata je teknila prav vsem otrokom, še posebej so bili ponosni na to, da so jo pripravili sami.

ZAKLJUČEK - popoldanski krog po kosilu

- okušanje medu

4. DAN - podoživljanje, poustvarjanje



- **okrasitev kozarčkov medu (kamenčki različnih oblik)**
- **Označitev dragocenega kozarčka s svojim imenom (črke iz filca) in imenom medu**

Nekaj končnih izdelkov



5. DAN-“meditacija” na travniku

- tek, gibalne in sprostitvene vaje med regratovimi cvetovi na travniku
- znane rajalne igre in elementarna igra Čebelice
- “meditacija”: potovanje na regratovem listu
- Zgodba: Lučka Regrat (G. Strniša)



ZAKLJUČEK – v igralnici

- izpolnjevanje, dopolnjevanje KWL tabele (kaj smo se novega naučili o regratu)
- priprava dveh medenih napitkov:
limonada, sladkana z regratovim medom in
medeni napitek z vodo.

**Hvala za vašo
pozornost**

***Če želimo zvedeti,
kakšen okus imajo
jagode in češnje,
vprašamo ptice in
otroke. (Goethe)***

