



# SKRBIM ZA ZDRAVO TELO

PROJEKT  
ZDRAVJE V VRTCU  
20. MAREC 2014

Pripravila:  
IRENA GOROPEČNIK

ČAS SMRKAVIH NOSKOV NAS JE SPODBUDIL K POGOVORU O SKRBI  
ZA SVOJE ZDRAVJE IN IZPELJALI SMO TEMATSKI SKLOP:

## "SKRIBIM ZA ZDRAVO TELO"

Na to temo smo izvedli veliko različnih dejavnosti:



Mraz in zima - huda reč!  
Zato smo Tino oblekli v  
topla oblačila.



In kako smo oblekli našo Tejo?



Iz konkretnega smo prešli na abstraktno. Zavrteli smo filmski trak oblačenja.







K soncu razvrstimo  
poletna oblačila,

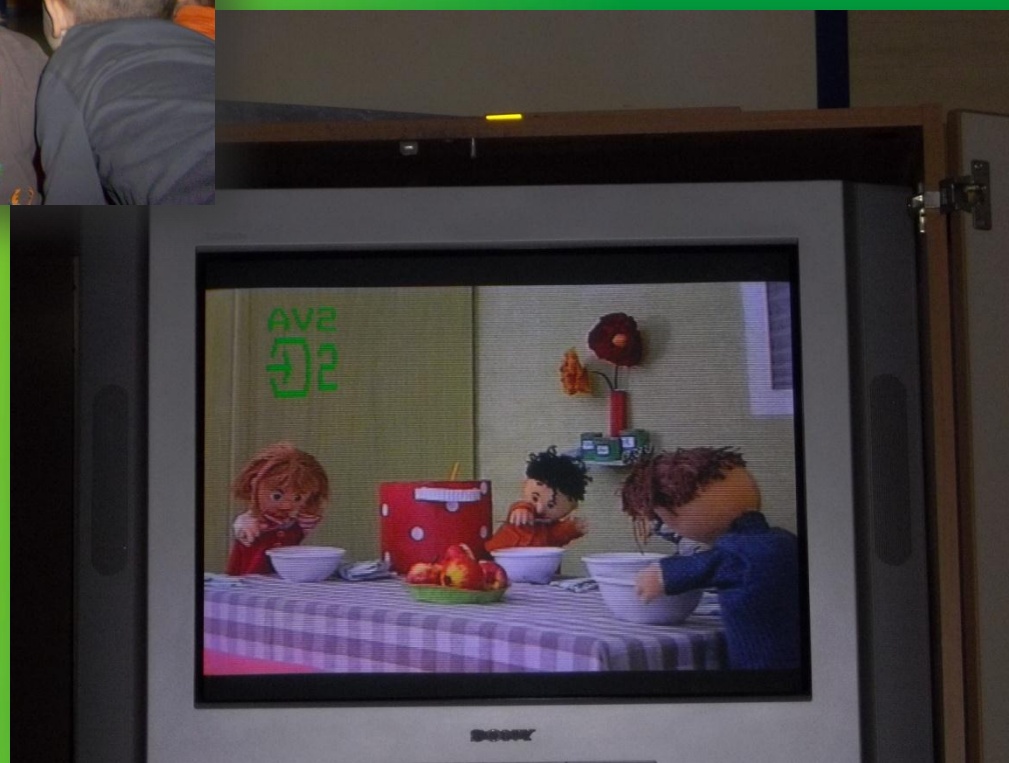


k snežinki pa zimska.





Ogledali smo si lutkovni film  
"Ostal bom zdrav".



Tako ja! Stisni eno nosnico in pihni skozi drugo. Prikaz z razpršilko-kako se širijo klice.



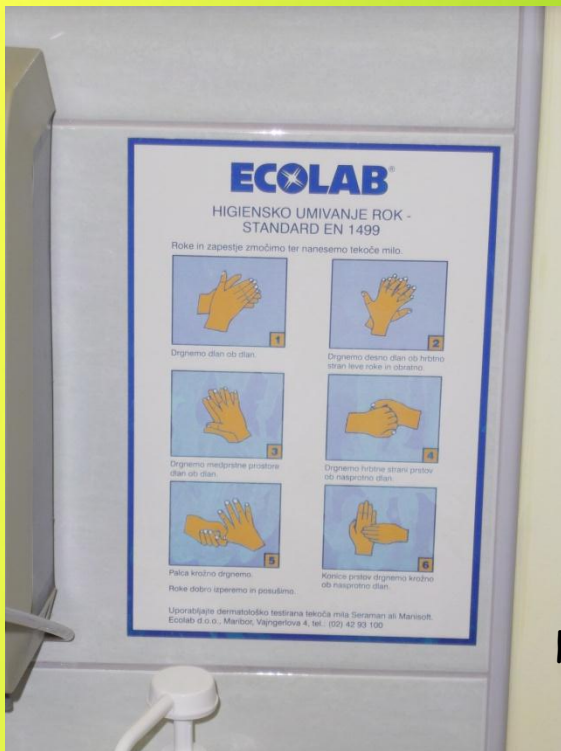
Tako si očistimo nos.



Tako se razpršijo kapljice sluzi, obogatene s klicami pri kihanju in kašljanju.







Higiensko umivanje rok.







Tudi z milnico se lahko igramo.







Razvrščanje razkuženih igrac v zaboje.



Razvrščanje v diagram: sodi v usta-ne sodi v usta.



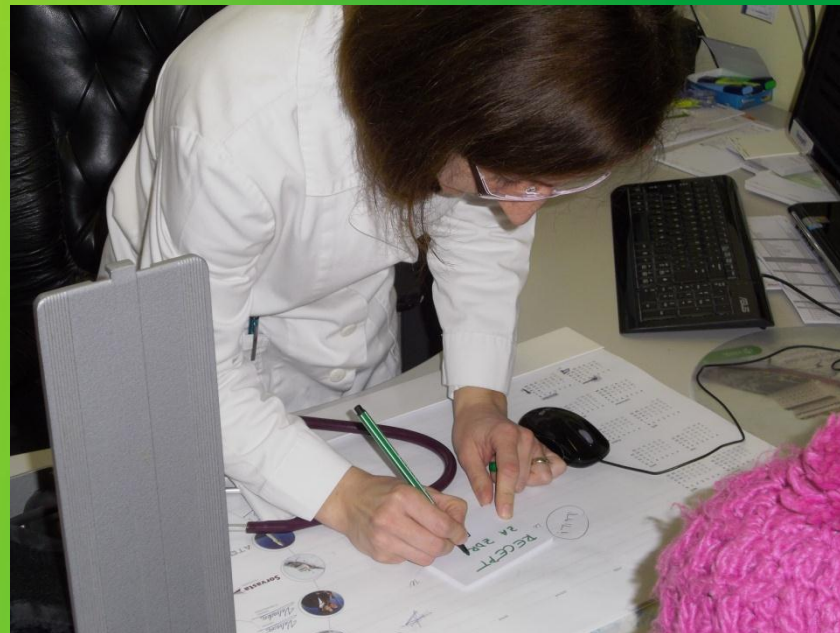


# OBISKALI SMO ZDRAVSTVENI DOM V KOMENDI.





# Spoznali zdravnico in medicinsko sestro ter njuno delo.





In kam po predpisana zdravila za bolezni, ki nas težijo? V LEKARNO.





Potem pa smo se igrali zdravnike, paciente, farmacevte ...





Poslušala bom kako ti bije srce.



Za vsako bolezen se v naši lekarni najde zdravilo.





Obiskala nas je Petrova mamica -zdravnica













# "JEM ZDRAVO, TOREJ Z GLAVO"

## PRIPRAVA OZIMNICE

### 1. OGLED PAKIRANJA ŽIVIL

Na kmetiji Burgar v Mostah smo si ogledali postopek pakiranja zelenjave za ozimnico.







Korenje po tekočem traku  
potuje v plastično embalažo,



nekaj pa ga je pristalo v naših ustih.



## 2. OGLED KONZERVIRANIH ŽIVIL



Po informacije smo odšli tudi v trgovino Palček v Komendi.  
Ogledali smo si konzervirana živila  
(marmelade, sokove, sirupe, vložene kumarice in paprike, vkuhano zelenjavo...)





Nekaj primerkov konzerviranih živil smo prinesli tudi od doma.





### 3. IZDELAVA PLAKATA

Iz zgibank in reklamnih sporočil smo izrezali sličice in jih prenesli na plakat, veliko smo našli, tako, da je bil list za plakat skoraj premajhen.





## 4. MATEMATIČNE VSEBINE



Seznajali smo se z matematiko in razvrščali sadje v Carrollov diagram glede na izbrano značilnost (ima koščico) oziroma njeno zanikanje (nima koščice).







Šteli smo jabolka in jih razvrščali v zaboje.





## IGRALI SMO SE:

Tržnico in kupovali za gumbce.



Igro Škratova pojedina (metanje zvitkov v škratova usta in ugotavljanje kaj vse je pojedel).



Igro Zmajčkova ozimnica (nakupovanje sadja in zelenjave po nakupovalnih lističih).





## 5. PRIPRAVA SLIVOVE MARMELADE

Kuharji smo pripravljeni. Umili smo roke in se lotili dela.

Saj res! Iz česa pa se skuha marmelada?  
Sadje, sladkor, ... med, kruh!  
Pa pogledjmo!



Najprej smo sadje temeljito oprali



in slive razkoščičili.





Najprej smo delali, nato pa se sladkali,



razkoščičene slive pretlačili,



med kuhanjem skrbno mešali, da se ni prijelo



in kuhanim slivam dodali sladkor.



Kuhano marmelado smo takoj  
nalili v kozarce.



Kot se za kuharje spodobi, je treba  
svoj izdelek tudi poskusiti.  
Tokrat smo sodelovali zares vsi, tudi  
tisti, ki jim delo ni šlo preveč od rok.



Najboljša marmelada se skuha pri  
Želvicah.

"Kdor ne dela, naj vsaj je!"

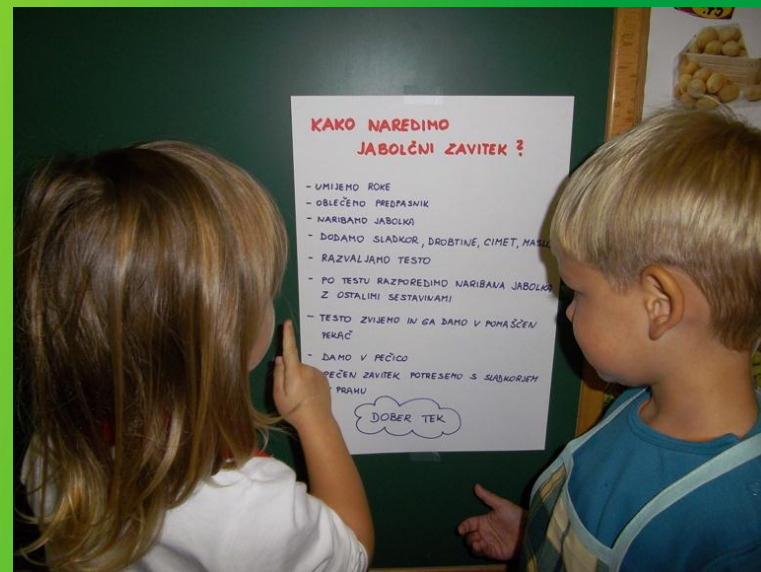


## 6. PRIPRAVA JABOLČNEGA ZAVITKA

Iz "želvine shrambe" smo vzeli nekaj jabolok in jih uporabili za pripravo jabolčnega zavitka in krhljev. Z ostalimi jabolki pa se bomo sladkali v mrzlih zimskih dneh.



Delovno površino smo očistili, pomokali in na njej pregnetli in zvaljali testo.



Postopek priprave smo zabeležili na list in se nato lotili dela.







Očistili in naribali smo jabolka,



jih nanесли po razvlečenem testu in namazali pekač.



Zavitka smo prenesli na namazan pekač, ju namazali z maslom ter odnesli v pečico.



Ohlajena zavitka smo zrezali, potresli s sladkorjem in ga ponudili.





DOBER TEK!



REPETE, PROSIM!



## 7. PRIPRAVA KRHLJEV

Jabolka smo očistili in narezali na primerne krhleje.



Razporedili smo jih po pladnju in jih sušili v sušilniku.



Kako vemo, da je suho? Pri prepogibanju ne steče nič soka.



Shraniti nam jih ni bilo treba, ker smo vse takoj pojedli.





Ob zaključku projekta smo povabili starše naših otrok na srečanje "želvina shramba".



Starši so s seboj prinesli domačo ozimnico. V naboru najbolj klasičnih jedi se je na mizi poleg kompotov, marmelad, kislih kumaric, korenja, ... našla tudi konzervirana čežana.





Spretne mamice in očetje so ribali, ribali in naribali jabolka za mošt.



Iz čisto prave stiskalnice je priteknel mošt, s katerim smo si pogasili žejo.







Zadišalo je po palačinkah.  
Po mnenju navzočih so bile  
ravno prav pečene in velike.

Grozdna, marelična, slivova,  
malinova, jagodna, ... marmelada.  
Vse domače!

Uh, koliko izbire!





## MEDENI DAN

smo začeli z tradicionalnim slovenskim zajtrkom, ter nadaljevali z branjem slikanice "Iz dnevnika čebelice Medke", animacijo in pogovorom z ročno lutko-čebelico Medko,



nadaljevali s pripravo medenega napitka z mlekom, banano in s kivijem...







... in končali z ogledom čebelnjaka na Gori.



Nazaj grede pa hodili po listnati preprogi, listje metali v zrak in opazovali račke v potoku.





# V TEDNU ZDRAVE PREHRANE SMO SI PRIPRAVILI RAZLIČNE SADNE MALICE



## SADNI NAPITEK







## BANANINI MAFINI











## KAŠA S SADJEM IN JOGURTOM





# PIRINA TORTA





# ČAJNO PECIVO













# SKRBIM ZA ČISTO OKOLJE



Kamorkoli smo odšli, smo srečali nenavadna vozila, ki so požirala stvari iz barvastih zabojnikov.

Le zakaj to počnejo, smo se spraševali.



Otroške domneve na vprašanje kaj je ekologija:  
"čiščenje, odpadki, nalepke od odpadkov, smetarije, pobiranje smeti, metanje smeti v pravi koš".

Zato, da bi razumeli, smo si ogledali lutkovno igrano nanizanko "Odpadki".



Informacije smo iskali tudi v knjigah



Pa smo se tudi mi lotili čistilne akcije in preverili kakšni packi hodijo po naši okolici. Kmalu nad njihovim početjem nismo bili niti malo navdušeni.



















Zbirali smo odpadke na označenih kamionih v zabavni ekološki igri "Odpad zaklad".







Na steno smo nalepili plakat za razvrščanje odpadkov s puščičnim diagramom.

Odpadek smo povezali z ustreznim zabojnikom.





Z veselimi in žalostnimi obrazi smo označili pravilen odnos do okolja in dejanja, ki naše okolje ogrožajo.



VARČUJEMO S PAPIRIM.

STRELJAVICE VARNEMO V TRGOVINO, POKROVILNICE PA DAMO V ZAROKNICE IN STRELO.

ODPADKE OGPELJEMO S SPARSI V NAJBLIŽIJI GOZD.

POSUMPLEMO ZA SEBOV.

POSUMPLEMO PRI RAZLIČNIH ČISTILNIH AGENCIJAH.

NA VRTI ODNESEMO VSE PLASTIČNE ODPADKE IN JIM RAZSEGNO.

ŠKRTI MEJEMO NA TLA. LE, KADAR NAŠ NINČE NE VIDI.



Vse izdelke, ki smo jih naredili, je mogoče izdelati iz drobnarij, ki jih najdete doma.







Igrali smo na improvizirane ritmične instrumente ...





... in tudi sami izdelali ropotulje z držalom in brez držala.





Poleg vsega tega smo se igrali še veliko družabnih iger, pred tem pa še uživali pri ustvarjanju in izdelavi le-teh. Ideje smo dobili iz priročnika Eko družabne igre, avtorice Mojce Košmrlj.



Igra za pridobivanje določenih znanj:

**Pospravi odpadke!**





Ne onesnažuj okolja !





## Igra namenjena spoznavanju in utrjevanju barv:



## Posadimo smrečico!





## Igra razvrščanja formacij:



## Postavi se!









Igra za hitro reagiranje:

Kdo bo najhitrejši ?







Pišči par !





Igra spretnosti:  
Polžek nosi hišico





Svoje ugotovitve smo predstavili z risbami, izdelki in plakati in jih razstavili v hodniku. Na ta način so si naše raziskovanje na temo "Kam z odpadki?" ogledali tudi drugi otroci, starši in preostali zaposleni v vrtcu.





# GIBANJE JE ZDRAVO







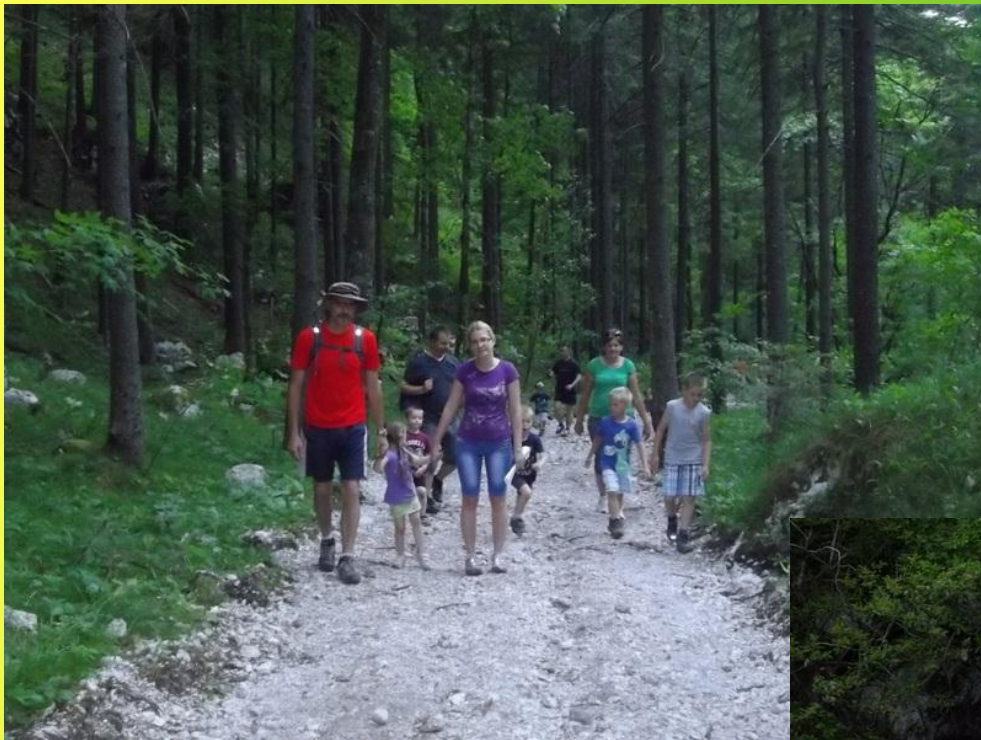


# NEKAJ UTRINKOV GIBALNIH SPRETNOSTI





# TAKO SMO ZAKLJUČILI LETOŠNJE ŠOLSKO LETO - Z IZLETOM NA SLAP ORGLICE





**HVALA ZA VAŠO POZORNOST**

