ZDRAVKOV ADVENTNI KOLEDAR



Nacionalni inštitut za javno zdravje
Novo mesto, **2026**

Avtorica: Tea Kordiš
Oblikovanje: Nina Radovič

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

20 let ZDRAVJE V VRTCU

ADVENTNI KOLEDAR ZDRAVJA

Drage vzgojiteljice in vzgojitelji!

December je čas pričakovanja, topline, povezovanja in drobnih pozornosti. Je tudi odlična priložnost, da v vsakodnevne dejavnosti v vrtcu vključimo vsebine ob katerih otroci spoznavajo, kako lahko sami prispevajo k svojemu zdravju in dobremu počutju, ter kako pomembno je, da skrbimo tudi drug za drugega.

Pred vami je Zdravkov adventni koledar zdravja, ki ga sestavljata dva med seboj povezana dela:

- Adventni koledar z vsakodnevnimi izzivi, v katerem so za vsak dan predstavljeni tema, predlagana aktivnost in iztočnice za pogovor z otroki.
- Zdravkova pot do božiča, na kateri otroci po opravljeni dejavnosti pobarvajo polje z znakom, ki ustreza znaku na posameznem dnevnem izzivu (v levem spodnjem kotu koledarja) in tako postopoma sledijo poti do cilja.

Skozi adventno popotovanje bodo otroci na igriv način odkrivali različna področja zdravja, spoznavali in razvijali zdrave navade ter bili z vsakim novim izzivom bližje božiču.

Naj bo adventni koledar priložnost za veliko gibanja, smeha, ustvarjalnosti, prijaznih dejanj in lepih skupnih trenutkov. Naj nas Zdravko spomni, da lahko že z majhnimi dejanji naredimo nekaj dobrega zase in za druge.

Hvala, ker boste skupaj z otroki soustvarjali to decembrsko pustolovščino!

Želimo vam prijetne, igrive in zdravja polne decembrske dni!

Tea Kordiš
Nacionalna koordinatorka programa Zdravje v vrtcu

ADVENTNI KOLEDAR ZDRAVJA

Dragi starši!

December je čas pričakovanja, topline, druženja in drobnih pozornosti. Letos smo na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje pripravili Zdravkov adventni koledar zdravja, s katerim želimo otroke na igriv in prijeten način spodbuditi k spoznavanju različnih področij zdravja ter jih usmerjati k razvijanju zdravih navad in skrbi za dobro počutje. Otroke bo skozi decembrske dni spremljal prijazni srnjaček Zdravko, ki jih bo vabil k različnim dogodivščinam, izzivom in skupnim dejavnostim.

Otroci bodo spoznavali različne vsebine, povezane s telesno dejavnostjo, zdravo prehrano, osebno higieno, počitkom, čustvenim počutjem, prijaznostjo, sodelovanjem, medsebojnimi odnosi in drugimi področji, ki prispevajo k zdravju in dobremu počutju. Ob tem se bodo igrali, ustvarjali, raziskovali, se pogovarjali ter odkrivali, kako lahko tudi sami z majhnimi dejanji skrbijo zase in za druge.

Po vsakem opravljenem izzivu bodo otroci pobarvali del Zdravkove poti do božiča in tako korak za korakom sledili svojemu adventnemu popotovanju. Če bo vaš otrok želel lahko pot izobesite tudi doma ter skupaj spremljate, kako se približuje cilju – božiču. Pot najdete na povezavi nijz.si/programi/zdravje-v-vrtcu.

Zdravko vabi tudi vas!

Ker se zdrave navade najlepše razvijajo takrat, ko jih otroci spoznavajo in utrjujejo tako v vrtcu kot doma, želimo v našo decembrsko pustolovščino povabiti tudi vas.

Ob dnevnih izzivih so pripravljeni tudi predlogi dejavnosti, ki jih lahko skupaj z otrokom izvedete doma. Naj bo to kratek sprehod, priprava pisane malice, skupna gibalna igra, trenutek umirjanja, prijazno dejanje ali preprosto čas, ki ga namenite drug drugemu.

Za sodelovanje ne potrebujete posebnih pripomočkov ali veliko prostega časa. Dovolj je že nekaj minut skupne igre, pogovora, smeha ali sodelovanja pri vsakdanjih opravilih. Pomembno je, da otrokom s svojim zgledom pokažemo, da lahko za zdravje in dobro počutje skrbimo skupaj – z majhnimi dejanji, ki postopoma postanejo del našega vsakdana.

Vabimo vas, da se nam pridružite po svojih zmožnostih in si dovolite uživati v skupnih trenutkih. Prav ti so pogosto najlepše darilo, ki ga lahko podarimo svojim otrokom.

Naj nas Zdravko v tem prazničnem času spomni, da zdravje niso le zdrava prehrana in gibanje, temveč tudi objemi, prijazne besede, občutek varnosti, počitek in čas, ki ga namenimo drug drugemu.

Skupaj lahko ustvarimo december, poln zdravih navad, toplih trenutkov in nasmehov! Hvala, ker boste z nami soustvarjali to lepo zgodbo.

Želimo vam prijetne, igrive in zdravja polne decembrske dni!

Tea Kordiš
Nacionalna koordinatorka programa Zdravje v vrtcu

ADVENTNI KOLEDAR ZDRAVJA

POZDRAVLJENI, OTROCI!

JAZ SEM ZDRAVKO! RAD SE IGRAM, TEČEM, SKAČEM, JEM PISANO IN RAZNOLIKO HRANO, SE SMEJIM IN POMAGAM SVOJIM PRIJATELJEM. NAJRAJE IMAM DNEVE, KO SE VELIKO GIBAM, SE DOBRO POČUTIM IN PREŽIVLJAM LEPE TRENUTKE Z LJUDMI, KI JIH IMAM RAD.

AMPAK VESTE KAJ? TUDI JAZ VČASIH POZABIM, KAKO POMEMBNO JE, DA SKRBIM ZASE. VČASIH MORAM POPITI VEČ VODE, SI VZETI ČAS ZA POČITEK, SI UMITI ROKE IN ZOBE ALI PA KOMU PODARITI PRIJAZEN NASMEH, OBJEM ALI LEPO BESEDO. ZATO SE TUDI JAZ VEDNO ZNOVA UČIM, KAKO LAHKO POSKRBIM ZA SVOJE ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE.

IN DANES SE ZAČENJA PRAV POSEBNA PUSTOLOVŠČINA! PRIŠEL JE DECEMBER, MESEC VESELJA, TOPLINE IN PRIČAKOVANJA BOŽIČA. VSE DO BOŽIČA BOMO SKUPAJ ODKRIVALI, KAKO LAHKO Z MAJHNIMI DEJANJI SKRBIMO ZA SVOJE TELO, DOBRO POČUTJE IN DRUG ZA DRUGEGA.

VSAK DAN VAS BO V ADVENTNEM KOLEDARJU ZDRAVJA ČAKALA NOVA DOGODIVŠČINA. PRI IZZIVIH VAM BODO POMAGALE VZGOJITELJICE, PRIDRUŽIJO PA SE VAM LAHKO TUDI STARŠI, BRATCI, SESTRICE IN PRIJATELJI.

KO BOMO OPRAVILI DNEVNI IZZIV, BOMO POBARVALI EN DEL ZDRAVKOVE POTI DO BOŽIČA. TAKO BOMO SKUPAJ KORAK ZA KORAKOM BLIŽJE CILJU. STE PRIPRAVLJENI, MALI RAZISKOVALCI ZDRAVJA? BOMO SKUPAJ MIGALI, USTVARJALI, SE UČILI, POMAGALI IN SE VELIKO SMEJALI?

POTEM PA HITRO ZAVIHAJMO ROKAVE, PRIPRAVIMO NASMEHE IN ODPRIMO PRVI DAN NAŠEGA ADVENTNEGA KOLEDARJA ZDRAVJA!

KOMAJ ČAKAM, DA SE SKUPAJ PODAMO NA POT!

VAŠ PRIJATELJ ZDRAVKO





SPOZNAJMO ZDRAVKA!

ZDRAVKOVO SPOROČILO

»ŽIVJO, OTROCI!
JAZ SEM ZDRAVKO IN ZELO RAD RAZISKUJEM, KAKO LAHKO SKRBIMO ZASE. DANES BOMO SKUPAJ ZAČELI POSEBNO PUSTOLOVŠČINO. VSAK DAN NAS BO ČAKAL NOV IZZIV, OB KATEREM BOMO SPOZNAVALI SVOJE TELO, SE IGRALI, USTVARJALI IN SE UČILI, KAKO OSTATI ZDRAVI IN VESELI. STE PRIPRAVLJENI?«

PREDLAGANE AKTIVNOSTI V VRTCU

- OTROKOM PREDSTAVIMO ZDRAVKOVO MASKOTO IN ADVENTNI KOLEDAR ZDRAVJA.
- IZDELAMO PLAKAT »KAJ VSE LAHKO NAREDIMO ZA SVOJE ZDRAVJE?« OTROCI DODAJAJO RISBE ALI SLIKE GIBANJA, HRANE, POČITKA, HIGIENE IN PRIJATELJSTVA.
- IZMISLIMO SI ZDRAVKOV POZDRAV, KI GA OHRANIMO ČEZ VSE DNI V ADVENTU: NPR. TRIKRAT ZAPLOSKAMO IN SKUPAJ REČEMO: »ZDRAVKO IN MI – ZDRAVI IN VESELI VSI!«

ZA POGOVOR

- KAJ POMENI, DA SMO ZDRAVI IN SE DOBRO POČUTIMO?
- KAJ RADI POČNEMO, DA SE POČUTIMO DOBRO?
- KDO NAM POMAGA SKRBETI ZA ZDRAVJE?

DRUŽINSKA AKTIVNOST

DOMA SE POGOVORITE, KAJ VSAKEMU DRUŽINSKEMU ČLANU POMAGA, DA SE POČUTI DOBRO. VSAK NAJ PREDLAGA ENO ZDRAVO NAVADO, KI JO LAHKO SKUPAJ VKLJUČITE V VSAKDAN.

CILJ

OTROK SPOZNAVA, DA NA ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE VPLIVAJO RAZLIČNI DEJAVNIKI, TER PREPOZNAVA PREPROSTE NAČINE SKRBI ZASE.



1
DECEMBER



MOJE TELO JE ČUDOVITO!

ZDRAVKOVO SPOROČILO

»POZDRAVLJENI, MALI RAZISKOVALCI! DANES BOMO SPOZNALI SVOJE ČUDOVITO TELO. VSAK OD NAS JE EDINSTVEN IN PRAV VSAK JE NEKAJ POSEBNEGA. ALI POZNAMO DELE SVOJEGA TELESA?«

PREDLAGANE AKTIVNOSTI V VRTCU

- VZGOJITELJICA PREDVAJA PESEM O DELIH TELESA ALI VODI GIBALNO IGRO: DOTAKNI SE GLAVE, POKAŽI KOLENA, POKAŽI, KJE IMAŠ SRCE, POMAHAJ Z ROKAMI, POSKOČI S STOPALI, OBRNI SE IN POKAŽI HRBET.
- POIMENUJEMO VSAJ 5 DELOV TELESA, OTROCI JIH POKAŽEJO PRIJATELJU ALI ODRASLEMU.
- OTROCI V PARIH ALI SKUPINAH SESTAVIJO ČLOVEŠKO FIGURO IZ PAPIRJA, JO NARIŠEJO ALI OBRIŠEJO TELO NA VELIK PAPIR, POIMENUJEJO GLAVNE DELE TELESA: GLAVA, NOGA, ROKA ...

ZA POGOVOR

- KAJ VSE ZMORE NAŠE TELO?
- KAJ IMAMO VSI PODOBNEGA?
- PO ČEM SE MED SEBOJ RAZLIKUJEMO?
- KAKO LAHKO SKRBIMO ZA SVOJE TELO?
- KATERI DEL TELESA TI JE NAJBOLJ VŠEČ?

DRUŽINSKA AKTIVNOST

Z DOMAČIMI SE IGRAJTE IGRO: »KJE IMAM NPR. OKO, UHO, NOS, LASE ...?« SKUPAJ POIMENUJTE DELE TELESA, JIH POKAŽITE IN POVESTE, KAJ VSE LAHKO Z NJIMI POČNEMO.

CILJ

OTROK SPOZNAVA SVOJE TELO, NJEGOVE DELE IN RAZVIJA POZITIVEN ODNOS DO SEBE.



2
DECEMBER



MAVRICA NA KROŽNIKU.
KER JE ZDRAVA HRANA POLNA BARV!

ZDRAVKOVO SPOROČILO

»DANES BOMO ISKALI BARVE NA KROŽNIKU! RDEČA JABOLKA, ORANŽNO KORENJE, ZELENE KUMARE IN VIJOLIČNO ZELJE SO LE NEKATERE DOBROTE, KI JIH LAHKO SPOZNAVAMO. RAZNOLIKA HRANA NAŠEMU TELESU POMAGA PRI RASTI IN VSAKODNEVNIH DOGODIVŠČINAH. POSKUSIMO SKUPAJ ODKRITI ČIM VEČ BARV!«

PREDLAGANE AKTIVNOSTI V VRTCU

- PRIPRAVIMO BARVNO RAZVRŠČANJE SADJA IN ZELENJAVE – UPORABIMO SLIČICE.
- OTROCI SESTAVIJO SVOJO MAVRICO IZ SLIK ŽIVIL ALI ŽIVIL, KI JIH IMAMO NA VOLJO.
- ČE POGOJI DOPUŠČAJO, PRIPRAVIMO PREPROSTO SADNO ALI ZELENJAVNO MALICO. UPOŠTEVAMO ALERGIJE, VARNOST HRANE IN INDIVIDUALNE POTREBE OTROK.
- IGRAMO SE IGRO: RDEČE BARVE JE ... (NPR. JAGODA, RDEČA PESA).
- IŠČIMO BARVNO RAZNOLIKOST TUDI PRI ZAJTRKU IN KOSILU, KI GA IMAMO TA DAN.

ZA POGOVOR

- KATERO SADJE IN ZELENJAVO POZNAMO?
- KAKŠNE BARVE HRANE POZNAMO? ALI NAM BARVA ŽIVILA KAJ POVE?
- ALI TI JE VŠEČ, DA SO NA KROŽNIKU ŽIVILA RAZLIČNIH BARV?
- KATERA BARVA SADJA/ZELENJAVE TI JE NAJBOLJ VŠEČ?
- ZAKAJ JE DOBRO JESTI RAZLIČNA ŽIVILA?

DRUŽINSKA AKTIVNOST

SKUPAJ PRIPRAVITE PISANO MALICO IN SE POIGRAJTE Z ISKANJEM RAZLIČNIH BARV PRI SKUPNEM OBROKU. OTROKA VKLJUČITE V IZBIRO IN PRIPRAVO HRANE.

CILJ

OTROK SPOZNAVA RAZNOLIKOST ŽIVIL TER RAZVIJA ZANIMANJE ZA RAZNOLIKO PREHRANO BREZ VREDNOTENJA POSAMEZNIH ŽIVIL ALI PRITISKA, DA MORA VSE POSKUSITI.

3
DECEMBER



RAZMIGAJMO TELO!

ZDRAVKOVO SPOROČILO

»MOJE TELO OBOŽUJE GIBANJE! RAD SKAČEM KOT ŽABICA, SE PRETEGUJEM KOT MAČKA IN TEČEM KOT ZAJČEK. KO SE GIBAMO, POSTAJAMO SPRETNEJŠI, MOČNEJŠI IN SE POGOSTO TUDI BOLJE POČUTIMO.
BOSTE DANES MIGALI Z MANO?«

PREDLAGANE AKTIVNOSTI V VRTCU

- IZVEDEMO GIBALNI POLIGON S HOJO PO ČRTI, PRESKAKOVANJEM OVIR, PLAZENJEM IN LOVLJENJEM RAVNOTEŽJA.
- IGRAMO SE »ZDRAVKO PRAVI«: OTROCI POSNEMAJO GIBE, KI JIH ZDRAVKO POIMENUJE.
- IGRA SEMAFOR GIBANJA: OB ZELENI LUČI SE OTROCI PROSTO GIBAJO, OB RUMENI GIBANJE UPOČASNIJO, OB RDEČI SE USTAVIJO KOT KIPI.
- OB GLASBI PRIPRAVIMO KRATEK PLESNI ODMOR.

ZA POGOVOR

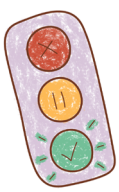
- KAKO SE POČUTIMO PO GIBANJU?
- KAJ SE ZGODI Z NAŠIM DIHANJEM, KO HITRO TEČEMO ALI SKAČEMO?
- ALI SE LAHKO GIBAMO, TUDI TAKRAT KO NIMAMO NA VOLJO IGRIŠČA?
- KATERE IGRE SE NAJRAJE IGRAMO NA PROSTEM?
- ALI SE LAHKO GIBAMO TUDI BREZ POSEBNIH ŠPORTNIH PRIPOMOČKOV?

DRUŽINSKA AKTIVNOST

IZBERITE SKUPNO GIBALNO IGRO, POJDITE NA SPREHOD ALI DOMA PRIPRAVITE PETMINUTNI PLESNI IZZIV.

CILJ

OTROK SPOZNAVA POMEN REDNE TELESNE DEJAVNOSTI TER RAZVIJA OSNOVNE GIBALNE SPRETNOSTI IN VESELJE DO TELESNE DEJAVNOSTI.



4
DECEMBER

ČISTE ROKE SO ČAROBNE ROKE



ZDRAVKOVO SPOROČILO

»NA NAŠIH ROKAH SE LAHKO SKRIVAJO DROBNI MIKROBI, KI JIH NE VIDIMO. ZATO SI ROKE REDNO UMIVAMO Z MILOM IN VODO, ŠE POSEBEJ PRED JEDJO IN PO UPORABI STRANIŠČA. DANES BOMO POSTALI PRAVI MOJSTRI UMIVANJA ROK!«

PREDLAGANE AKTIVNOSTI V VRTCU

- Z BLEŠČICAMI PONAZORIMO, KAKO SE LAHKO NEČISTOČE ŠIRIJO Z DOTIKANJEM POVRŠIN IN ROK.
- SKUPAJ VADIMO PRAVILNO UMIVANJE ROK Z MILOM IN VODO.
- PRIPRAVIMO SLIKOVNE KARTICE S KORAKI UMIVANJA ROK. OTROCI JIH RAZVRŠČAJO V PRAVILNO ZAPOREDJE.
- OB IZŠTEVANKI ALI KRATKI PESMICI SI VZAMEMO DOVOLJ ČASA ZA TEMELJITO UMIVANJE.

ZA POGOVOR

- KAJ SO MIKROBI? ALI JIH LAHKO VIDIMO S PROSTIM OČESOM?
- KAKO SE MIKROBI PRENESEJO Z ROK NA DRUGE LJUDI ALI PREDMETE
- KDAJ SI UMIJEMO ROKE?
- ZAKAJ UPORABLJAMO MILO?
- KAKO SI LAHKO POMAGAMO, DA NE POZABIMO NA UMIVANJE ROK?

DRUŽINSKA AKTIVNOST

DANES SKUPAJ PONOVITE, KDAJ IN KAKO SI PRAVILNO UMIVAMO ROKE.

CILJ

OTROK USVAJA PRAVILNO TEHNIKO UMIVANJA ROK IN RAZUME, DA OSEBNA HIGIENA POMAGA PREPREČEVATI ŠIRJENJE OKUŽB, PREPOZNAVA SITUACIJE, V KATERIH JE POTREBNO UMIVANJE ROK.



5
DECEMBER



MIKLAVŽ JE DOBRI MOŽ

ZDRAVKOVO SPOROČILO

»ŽIVJO, OTROCI! DANES NAS JE OBISKAL MIKLAVŽ! RAZVESELIL NAS JE Z MAJHNIMI DARILI, LEPIMI BESEDAMI IN DOBROTO. KER SE NAJLEPŠIH DARIL NE DA ZAVITI V PAPIR, PREDLAGAM, DA SMO DANES VSI MALI MIKLAVŽKI IN DELIMO NASMEHE, OBJEME IN PRIJAZNE BESEDE."

PREDLAGANE AKTIVNOSTI V VRTCU

- OTROCI IZBEREJO PRIJAZNE NALOGE: POMAGAJO POSPRAVITI IGRALNICO, POVABIJO PRIJATELJA K IGRI, POMAGAJO PRI OBLAČENJU, OBIŠČEJO OTROKE V DRUGIH SKUPINAH.
- V KOŠARO PRIPRAVIMO NEKAJ PREDMETOV ALI SLIK POVEZANIH Z MIKLAVŽEM IN SE O NJIH POGOVARJAMO.

ZA POGOVOR

- KDO JE MIKLAVŽ IN KAJ OBIČAJNO PRINAŠA?
- ZAKAJ SI LJUDJE PODARJAMO DARILA?
- ALI JE DARILO LAHKO TUDI NEKAJ, KAR NE MOREMO ZAVITI V PAPIR OZ. PRIJETI?
- KAKO SE POČUTIMO, KO VEMO, DA NEKDO MISLI NA NAS?

DRUŽINSKA AKTIVNOST

VSAK DRUŽINSKI ČLAN POVE ENO STVAR, KI MU JE VŠEČ PRI DRUGEMU ČLANU.

CILJ

OTROK SPOZNAVA POMEN PRIJAZNOSTI, HVALEŽNOSTI, MEDSEBOJNE POMOČI IN POVEZANOSTI. RAZUME, DA LAHKO VESELJE IN DOBRO POČUTJE KREPIMO TUDI Z NEMATERIALNIMI DARILI TER MAJHNIMI DEJANJI POZORNOSTI.



6
DECEMBER



ZOBKI SE SVETIJO

ZDRAVKOVO SPOROČILO

»TUDI MOJI ZOBKI POTREBUJEJO POSEBNO NEGO! ZJUTRAJ IN ZVEČER JIH SKRBNO OČISTIM Z ZOBNO ŠČETKO IN ZOBNO PASTO, PRIMERNO SVOJI STAROSTI. TAKO POMAGAM OHRANJATI ZDRAVE ZOBE IN DLESNI. BOMO DANES SKUPAJ VADILI, KAKO OČISTIMO VSE SKRIVNE KOTIČKE V USTIH IN PRAVILNO SKRBIMO ZA SVOJ NASMEH?.«

PREDLAGANE AKTIVNOSTI V VRTCU

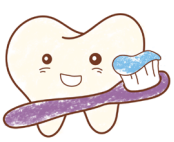
- V IGRALNICI UREDIMO KOTIČEK Z ZOBNO ŠČETKO, PASTO, OGLEDALOM IN PLIŠASTO IGRAČKO. OTROKOM OMOGOČIMO IGRANJE VLOG: ZOBOZDRAVNIK, PACIENT ALI POMOČNIK.
- NA VEČJEM MODELU ZOBA OTROCI Z VELIKO ŠČETKO VADIJO PRAVILNO ŠČETKANJE ZOB.
- PRIPRAVIMO SLIKOVNE KARTICE, KI PRIKAZUJEJO RAZLIČNE NAVADE: NPR. ŠČETKANJE ZOB, PITJE VODE, UŽIVANJE ZELENJAVE, PITJE SLADKIH PIJAČ, OBISK ZOBOZDRAVNIKA. OTROCI JIH RAZVRŠČAJO K VESELEMU ALI ŽALOSTNEMU ZOBKU.
- OTROCI PRINESEJO V VRTEC SVOJE ŠČETKE IN V SKUPINAH ŠČETKAJO ZOBE PO OBROKU.

ZA POGOVOR

- ZAKAJ IMAMO ZOBE?
- ZAKAJ ČISTIMO ZOBE? KAJ SE ZGODI, ČE JIH NE ČISTIMO?
- KDAJ JE POTREBNO UMITI ZOBE IN ZAKAJ?
- KAJ SE ZGODI, ČE VELIKO PIJEMO SLADKE PIJAČE?
- ZAKAJ HODIMO K ZOBOZDRAVNIKU, TUDI ČE NAS NIČ NE BOLI?

DRUŽINSKA AKTIVNOST

PRED OGLEDALOM SE SMEJTE, DELAJTE ZABAVNE MIMIKE OBRAZA IN POSNEMAJTE RAZLIČNE IZRAZE ALI PA SI SKUPAJ IZMISLITE ZGODBICO O ZOBKU, KI ŽELI OSTATI ZDRAV.



CILJ

OTROK SPOZNAVA POMEN REDNE USTNE HIGIENE TER RAZVIJA NAVADE ZA OHRANJANJE ZDRAVJA ZOB IN USTNE VOTLINE.

7
DECEMBER



SPANJE JE MOJA SUPER MOČ

ZDRAVKOVO SPOROČILO

»TUDI JAZ VČASIH POTREBUJEM POČITEK. PO IGRI, TEKU IN RAZISKOVANJU SE RAD UMIRIM, POSLUŠAM PRAVLJICO IN SE DOBRO NASPIM. KO SEM SPOČIT, SEM BOLJŠE VOLJE IN SE LAŽJE IGRAM. ZATO BOMO DANES ODKRIVALI, KAJ NAM POMAGA, DA SE UMIRIMO.«

PREDLAGANE AKTIVNOSTI V VRTCU

- OTROCI NARIŠEJO, KAJ JIM POMAGA, KO SO UTRUJENI.
- PRIPRAVIMO KARTICE Z DNEVNIMI RUTINAMI PRED SPANJEM. OTROCI JIH RAZVRŠČAJO V USTREZNO ZAPOREDJE.
- IZVEDEMO PREPROSTO TEHNIKO UMIRJANJA – DIHALNE VAJE.
- PRIPRAVIMO KOTIČEK ZA UMIRJANJE Z BLAZINAMI, SLIKANICAMI IN NEŽNO GLASBO.
- POSLUŠAMO KRATKO PRAVLJICO ALI IZVAJAMO VODENO SPROŠČANJE.

ZA POGOVOR

- ZAKAJ POTREBUJEMO POČITEK?
- KAKO NAM TELO POVE, DA POTREBUJEMO POČITEK?
- KAKO SE POČUTIMO, KO SE DOBRO NASPIMO?
- KAJ NAM POMAGA, DA SE PRED SPANJEM UMIRIMO?
- KAKO MORA BITI UREJEN PROSTOR ZA POČITEK?

DRUŽINSKA AKTIVNOST

UVEDITE MIREN VEČERNI TRENUTEK BREZ ZASLONOV, NA PRIMER SKUPNO BRANJE PRAVLJICE, POGOVOR ALI NEŽNO RAZTEZANJE PRED SPANJEM.

CILJ

OTROK PREPOZNAVA POTREBO PO POČITKU IN SPOZNAVA POMEN PRIMERNEGA SPANJA TER UMIRJANJA ZA DOBRO POČUTJE. SEZNANJA SE TUDI Z RAZLIČNIMI METODAMI UMIRJANJA.



8
DECEMBER



VSA ČUSTVA SO DOVOLJENA

ZDRAVKOVO SPOROČILO

»VČASIH SEM VESEL, VČASIH ŽALOSTEN, VČASIH PA TUDI JEZEN ALI PRESTRAŠEN. VSA TA ČUSTVA SO DEL MENE IN PRAV JE, DA JIH PREPOZNAM. KO MI JE TEŽKO, MI POMAGA POGOVOR Z NEKOM, KI MU ZAUPAM. DANES BOMO RAZISKOVALI SVOJA ČUSTVA!«

PREDLAGANE AKTIVNOSTI V VRTCU

- Z OBRAZNIMI IZRAZI IN KARTICAMI ČUSTEV PREPOZNAVAMO VESELJE, ŽALOST, JEZO, STRAH IN UMIRJENOST.
- OTROCI IZBEREJO BARVO, S KATERO POVEZUJEJO DOLOČENO ČUSTVO IN GA POBARVAJO.
- VZGOJITELJICA POVE ČUSTVO, OTROCI GA IZRAZIJO Z OBRAZNO MIMIKO, TELESOM ALI GIBOM.
- OTROCI V KROGU PO ŽELJI POVEDO, KAKO SE POČUTIJO.
- VADIMO PREPROSTO UMIRJANJE Z NEŽNIM DIHANJEM: POČASI VDIHNEMO IN IZDIHNEMO, BREZ SILJENJA.

ZA POGOVOR

- KAKO SE POČUTIMO, KO SMO VESELI ALI ŽALOSTNI?
- KAJ NAM POMAGA KADAR SMO JEZNI?
- KAKO POMAGAM PRIJATELJU, KI JE ŽALOSTEN?

DRUŽINSKA AKTIVNOST

OB KONCU DNEVA SI VSAK DRUŽINSKI ČLAN IZBERE ENO BESEDO ZA SVOJE POČUTJE IN POVE, KAJ MU JE DANES POLEPŠALO DAN.

CILJ

OTROK PREPOZNAVA IN POIMENUJE OSNOVNA ČUSTVA TER SPOZNAVA VARNE NAČINE IZRAŽANJA ČUSTEV IN ISKANJA PODPORE.



9
DECEMBER



OBJEM ALI NASMEH?

ZDRAVKOVO SPOROČILO

»MOJ DAN JE VELIKO LEPŠI, KADAR MI KDO NAMENI NASMEH, MI POMAGA ALI SE Z MANO IGRA. TUDI JAZ LAHKO POLEPŠAM DAN DRUGIM! PRIJAZNOST NE STANE NIČ, A LAHKO POMENI ZELO VELIKO. DANES BOMO NAREDILI NEKAJ LEPEGA ZA SVOJE PRIJATELJE.«

PREDLAGANE AKTIVNOSTI V VRTCU

- IZDELAMO DREVO PRIJAZNOSTI. ZA VSAKO PRIJAZNO DEJANJE DODAMO LIST ALI SRČEK, KI GA OBESIMO NA DREVO.
- IGRAMO SE SODELOVALNO IGRO, V KATERI LAHKO SKUPINA USPE LE, ČE SI OTROCI POMAGAJO.
- VADIMO PRIJAZNE BESEDE: PROSIM, HVALA, IZVOLI, ALI TI LAHKO POMAGAM.
- OTROCI IZDELAJO RISBE, SRČKE, KI JIH PODARIJO KUHARICI, ČISTILKI, HIŠNIKU, DRUGI SKUPINI V VRTCU ALI DRUŽINSKEMU ČLANU.
- OTROCI V KROGU POVEJO NEKAJ PRIJAZNEGA O SOSEDU, KI SEDI POLEG NJIH.

ZA POGOVOR

- KAKO SE POČUTIMO, KO NAM NEKDO POMAGA?
- KAKO LAHKO POKAŽEMO, DA NAM JE ZA NEKOGA MAR?
- KAJ NAREDIMO, ČE JE PRIJATELJ ŽALOSTEN ALI OSAMLJEN?
- Z LUTKO ZDRAVKA LAHKO ZAIGRAMO PRIZORE, OTROCI PREDLAGAJO REŠITVE IN ODIGRAJO PRIZORE.

DRUŽINSKA AKTIVNOST

SKUPAJ IZBERITE ENO PRIJAZNO DEJANJE: POKLIČITE SORODNIKA, POMAGAJTE PRI DOMAČEM OPRAVILU ALI NEKOMU NAMENITE LEPO SPOROČILO.



CILJ

OTROK RAZVIJA EMPATIJO, SODELOVANJE IN OBČUTEK PRIPADNOSTI TER SPOZNAVA, DA KAKOVOSTNI ODNOSI PODPIRAJO DOBRO POČUTJE.

10
DECEMBER



VARNO RAZISKUJEM SVET

ZDRAVKOVO SPOROČILO

»SVET JE POLN ZANIMIVIH STVARI, KI JIH RAD RAZISKUJEM. PRI TEM MORAM PAZITI NASE IN TUDI NA DRUGE. NA CESTI SE DRŽIM ODRASLEGA, UPORABLJAM VARNE PREHODE IN SEM V AVTU VEDNO PRIPET. TUDI PRI IGRI IZBIRAM VAREN PROSTOR. DANES BOMO POSTALI RAZISKOVALCI VARNOSTI!«

PREDLAGANE AKTIVNOSTI V VRTCU

- S POMOČJO SLIK RAZVRŠČAMO VARNA IN NEVARNA RAVNANJA V VSAKDANJIH SITUACIJAH.
- V IGRALNICI PRIPRAVIMO PREHOD ZA PEŠCE IN VADIMO VARNO PREČKANJE CESTE.
- LAHKO POVABIMO POLICISTE.
- POGOVORIMO SE, KOMU LAHKO POVEMO, ČE POTREBUJEMO POMOČ.

ZA POGOVOR

- ZAKAJ SE V KOLONI NE PRERIVAMO?
- KAKO VARNO PREČKAMO CESTO?
- ZAKAJ V AVTOMOBILU SEDIMO V AVTO SEDEŽU IN SMO PRIPETI?
- ZAKAJ NA KOLESU, SKIROJU NOSIMO ČELADO?
- KAJ NAREDIMO, ČE SE IZGUBIMO ALI POTREBUJEMO POMOČ?

DRUŽINSKA AKTIVNOST

NA SKUPNEM SPREHODU VADITE VARNO HOJO OB CESTI, USTAVLJANJE PRED PREHODOM IN PREČKANJE Z ODRASLO OSEBO. POGOVORITE SE TUDI O UPORABI ODSEVNIKOV V TEMI.

CILJ

OTROK PREPOZNAVA NEKATERE NEVARNE SITUACIJE IN USVAJA OSNOVNA PRAVILA VARNEGA RAVNANJA V PROMETU IN VSAKDANJEM OKOLJU.



11
DECEMBER



VODA
NAŠ NAJBOLJŠI PRIJATELJ

ZDRAVKOVO SPOROČILO

»DANES SEM BIL TAKO ZAPOSLEN Z IGRO, DA SEM POZABIL PITI. MOJE TELO ME JE SPOMNILO, DA POTREBUJE VODO. ČUTIL SEM ŽEJO. ALI SI TUDI TI KDAJ ŽEJEN?«

PREDLAGANE AKTIVNOSTI V VRTCU

- PRIPRAVIMO VRČ IN VADIMO SAMOSTOJNO NALIVANJE VODE.
- OTROKE SEZNANIMO, KJE V VRTCU DOSTOPAJO DO PITNE VODE.
- S SLIKAMI IZDELAJMO PLAKAT: KO SEM ŽEJEN, PIJEM VODO.«

ZA POGOVOR

- KDAJ SMO ŽEJNI?
- KAJ JE NAJBOLJŠE ZA PITJE IN ZAKAJ?
- ALI LAHKO PIJEMO VODO IZ PIPE POVSOD PO SVETU?
- V KATERIH ŽIVILIH JE NAJVEČ VODE?
- ZA KAJ VSE JE VODA POMEMBNA?

DRUŽINSKA AKTIVNOST

NA IZLET ALI SPREHOD VZEMITE STEKLENIČKO PITNE VODE, KI NAJ JO IMA OTROK NA VOLJO, KO JE ŽEJEN.

CILJ

OTROK SPOZNAVA POMEN PITNE VODE IN RAZVIJA NAVADO REDNEGA PITJA VODE TER IMA DOSTOP DO PITNE VODE ČEZ DAN.



12
DECEMBER

POJDIMO NA SPREHOD V NARAVO



ZDRAVKOVO SPOROČILO

»RAD RAZISKUJEM NARAVO! TUDI POZIMI LAHKO ZUNAJ OPAZUJEM DREVESA, IŠČEM ZANIMIVE LISTE, POSLUŠAM PTICE IN ZAČUTIM SVEŽ ZRAK. KO SKRBIMO ZA NARAVO, SKRBIMO TUDI ZA PROSTOR, V KATEREM ŽIVIMO. POJDIMO NA MAJHNO RAZISKOVALNO ODPRAVO!«

PREDLAGANE AKTIVNOSTI V VRTCU

- ODPRAVIMO SE NA SPREHOD IN OPAZUJEMO ZIMSKE SPREMEMBE V NARAVI.
- IŠČEMO NARAVNE PREDMETE, KI JIH LAHKO VARNO NABEREMO, TER IZ NJIH NA TLEH USTVARIMO SKUPNO SLIKO, VZORCE ALI MANDALE.
- IZ NABRANIH NARAVNIH MATERIALOV LAHKO IZDELAMO TUDI PRAZNIČNE OKRASKE ZA BOŽIČNO DREVO ALI DEKORACIJO MIZE, PROSTORA.
- OTROCI SE V NARAVI UMIRIJO IN POSLUŠAJO ZVOKE, OPAZUJEJO OBLAKE. NATO POROČAJO, KAJ SO OPAZILI IN KAKO SO SE OB TEM POČUTILI.

ZA POGOVOR

- KAKO SE NARAVA SPREMINJA GLEDE NA LETNE ČASA?
- KAJ VSE NAM DAJE, OMOGOČA?
- KAKO NAM NARAVA POMAGA, DA SE SPROSTIMO?
- KAKO SKRBIMO ZA NARAVO, DA BO OSTALA ČISTA?

DRUŽINSKA AKTIVNOST

POJDITE NA KRATEK SPREHOD IN SKUPAJ POIŠČITE TRI ZANIMIVOSTI V NARAVI. LAHKO JIH TUDI FOTOGRAFIRATE ALI NARIŠETE.



CILJ

OTROK RAZVIJA ZANIMANJE ZA NARAVO IN SPOZNAVA, DA UREJENO, VARNO NARAVNO OKOLJE OMOGOČA GIBANJE, RAZISKOVANJE IN DOBRO POČUTJE.

13
DECEMBER



KO SEM BOLAN

ZDRAVKOVO SPOROČILO

»DANES SE NE POČUTIM DOBRO. BOLI ME GRLO, SMRKAM, KIHAM IN KAŠLJAM. KAJ BI MI POMAGALO, DA BI SE POČUTIL BOLJE?«

PREDLAGANE AKTIVNOSTI V VRTCU

- SKUPAJ LAHKO UGOTAVLJAMO, KAJ BI ZDRAVKU, KI KIHA IN IMA POLN NOS POMAGALO.
- PRIPRAVIMO KOTIČEK ZDRAVNIŠKE AMBULANTE, KJER SE OTROCI IZMENJUJEJO V VLOGI ZDRAVNIKA IN PACIENTA.
- OTROKOM PONUDIMO NABOR SLIK RAZLIČNIH MOŽNOSTI: POČITEK, PITJE VODE, IGRANJE NA PROSTEM, GLEDANJE TELEVIZIJE, POMOČ ODRASLEGA, BRANJE PRAVLJIC. SKUPAJ IZBEREMO, KAJ BI ZDRAVKU POMAGALO, KO JE BOLAN.
- Z LUTKO PRIKAŽEMO, KAKO PRAVILNO KIHAMO IN KAŠLJAMO V PREGIB KOMOLCA ALI PAPIRNAT ROBČEK. OTROCI VADIJO TUDI PRAVILNO ODLAGANJE UPORABLJENEGA ROBČKA V KOŠ ZA ODPADKE IN UMIVANJE ROK.

ZA POGOVOR

- KAKO SE POČUTIMO, KADAR SMO BOLNI?
- ZAKAJ TAKRAT POTREBUJEMO VEČ POČITKA?
- ZAKAJ JE POMEMBNO, DA DOVOLJ PIJEMO?
- KAJ NAM LAHKO POMAGA, DA SE POČUTIMO PRIJETNEJE, KO SMO BOLNI?

DRUŽINSKA AKTIVNOST

SKUPAJ IZDELAJTE KARTICO »KO SE NE POČUTIM DOBRO, MI POMAGA ...« IN JO DOPOLNITE Z RISBAMI.

CILJ

OTROK PREPOZNAVA OSNOVNE ZNAKE SLABEGA POČUTJA IN JIH ZNA OPISATI, SPOZNAVA POMEN POČITKA, PITJA TEKOČINE IN USTREZNE SKRBI OB BOLEZNI.







MALI KUHARSKI MOJSTRI

ZDRAVKOVO SPOROČILO

„HRANA JE ŠE BOLJ ZANIMIVA, KADAR JO PRIPRAVLJAMO SKUPAJ! RAD POMAGAM PRI MEŠANJU, LUPLJENJU IN REZANJU SADJA TER PRI PRIPRAVI PREPROSTIH JEDI. V KUHINJI SE LAHKO VELIKO NAUČIMO, PA ŠE PRIJETNO JE, KO POJEMO, KAR SMO PRIPRAVILI."

PREDLAGANE AKTIVNOSTI V VRTCU

- PRIPRAVIMO PREPROST PRIGRIZEK, NA PRIMER SADNA NABODALA Z VEČJIMI, VARNO PRIPRAVLJENIMI KOŠČKI ALI ZELENJAVNI NAMAZ.
- OTROCI SODELUJEJO PRI UMIVANJU SADJA IN ZELENJAVE, MEŠANJU TER PRIPRAVI POGRINJKOV.
- SPOZNAMO RAZLIČNE SESTAVINE, NJIHOVE BARVE, VONJE IN TEKSTURE.

ZA POGOVOR

- KDO PRIPRAVLJA HRANO V VRTCU, KDO DOMA, KDO V RESTAVRACIJAH?
- KAJ LAHKO PRIPRAVIMO SAMI IN PRI ČEM RABIMO POMOČ?
- ZAKAJ SI JE PRED PRIPRAVO HRANE POTREBNO UMITI ROKE?

DRUŽINSKA AKTIVNOST

OTROKA GLEDE NA NJEGOVE ZMOŽNOSTI VKLJUČITE V PRIPRAVO DRUŽINSKEGA KOSILA ALI VEČERJE. POSKRBITE ZA VARNO UPORABO KUHINJSKIH PRIPOMOČKOV.

CILJ

OTROK RAZVIJA ZANIMANJE ZA PRIPRAVO HRANE, JE BOLJ MOTIVIRAN ZA POSKUS NOVIH JEDI, SPOZNAVA OSNOVNA HIGIENSKA PRAVILA TER KREPI SAMOSTOJNOST IN SODELOVANJE.



15
DECEMBER



USTVARJAM IN SE VESELIM

ZDRAVKOVO SPOROČILO

»RAD USTVARJAM, KER LAHKO IZ PAPIRJA, BARV, KOCK IN DOMIŠLJIJE NASTANE MARSIKAJ ZANIMIVEGA. PRI USTVARJANJU NI POMEMBNO, DA SMO VSI ENAKI ALI DA JE VSE POPOLNO. POMEMBNO JE, DA RAZISKUJEMO, POSKUŠAMO IN UŽIVAMO V TEM, KAR POČNEMO!«

PREDLAGANE AKTIVNOSTI V VRTCU

- IZDELAMO OKRASKE IZ PAPIRJA IN DRUGIH VARNIH MATERIALOV.
- PONUDIMO PROSTO USTVARJANJE, PRI KATEREM OTROCI SAMI IZBEREJO MATERIALE.
- IZDELAJMO PRESENEČENJE – DARILO, KI GA OTROCI ODNESEJO DOMOV.

ZA POGOVOR

- KAKO SE POČUTIMO, KO NEKAJ USTVARIMO?
- ALI MORAMO VSI IZDELATI ENAKO STVAR?
- KAJ LAHKO NAREDIMO, KO NAM NEKAJ NE USPE PRVIČ?

DRUŽINSKA AKTIVNOST

SKUPAJ USTVARITE OKRASEK IZ MATERIALOV, KI JIH ŽE IMATE DOMA, ALI NARIŠITE SKUPNO SLIKO. POMEMBNEJŠE OD IZDELKA JE SKUPNO USTVARJANJE IN DRUŽENJE.

CILJ

OTROK RAZVIJA USTVARJALNOST, SAMOZAUPANJE, VZTRAJNOST IN VESELJE DO IGRE TER SPOZNAVA, DA IMA VSAK POSAMEZNIK SVOJE IDEJE IN SPOSOBNOSTI.



16
DECEMBER

ČAS ZAME IN ZATE BREZ ZASLONOV



ZDRAVKOVO SPOROČILO

»ZELO RAD GLEDAM ZANIMIVE STVARI, A NAJLEPŠE JE, KO SE Z NEKOM POGOVARJAM, IGRAM ALI POSLUŠAM PRAVLJICO. ZASLON JE LAHKO VČASIH UPORABEN, VENDAR POTREBUJEM TUDI GIBANJE, IGRO, POČITEK IN ČAS Z LJUDMI, KI JIH IMAM RAD. DANES BOMO ODKRIVALI, KAJ VSE LAHKO POČNEMO BREZ ZASLONOV!«

PREDLAGANE AKTIVNOSTI V VRTCU

- IZDELAMO SEZNAM DEJAVNOSTI, KI JIH LAHKO POČNEMO BREZ ZASLONOV.
- SPODBUJAMO POSLUŠANJE – OTROCI SI V PARIH PRIPOVEDUJEJO O NAJLJUBŠI IGRI, ŽIVALI, PRAVLJICI.
- IZBIRAMO MED DRUŽABNIMI IGRAMI, KOCKAMI, RISANJEM, PLESOM IN POSLUŠANJEM PRAVLJIC.
- V SKUPINI PRIPRAVIMO KRATKO IGRO VLOG: KAJ LAHKO POČNEMO, KADAR NAM JE DOLGČAS.
- OTROKE SPODBUDIMO, DA SI VZAMEJO TRENUTEK – SE UDOBNO NAMESTIJO IN PRISLUHNEJO SVOJEMU TELESU – OPAZUJEJO DIHANJE IN ALI SE NJIHOVO TELO ŽELI RAZTEGNITI.

ZA POGOVOR

- KAJ NAJRAJE POČNEMO, KO IMAMO ČAS ZASE?
- KAJ NAJRAJE POČNEMO SKUPAJ S PRIJATELJI?
- KAJ LAHKO POČNEMO, KO NIMAMO NA VOLJO ZASLONA?
- ZAKAJ POTREBUJEMO ČAS ZA GIBANJE, SPANJE IN POGOVOR?

DRUŽINSKA AKTIVNOST

IZBERITE IGRO, PRI KATERI LAHKO SODELUJETE VSI.

CILJ

OTROK SPOZNAVA POMEN RAZNOLIKEGA PREŽIVLJANJA PROSTEGA ČASA, KAKOVOSTNIH ODNOSOV TER RAVNOVESJA MED UPORABO ZASLONOV, GIBANJEM, IGRO IN POČITKOM.

17
DECEMBER



SKUPAJ ZMOREMO VEČ

ZDRAVKOVO SPOROČILO

»VČASIH ČESA NE ZMOREM SAM, SKUPAJ S PRIJATELJI PA MI USPE! KO SI POMAGAMO, POSLUŠAMO DRUG DRUGEGA IN VSAK PRISPEVA PO SVOJIH MOČEH, LAHKO NAREDIMO VELIKO LEPEGA. VSAK OD NAS JE POMEMBEN DEL SKUPINE.«

PREDLAGANE AKTIVNOSTI V VRTCU

- SKUPAJ ZGRADIMO STOLP ALI MESTO IZ KOCK, PRI ČEMER VSAK OTROK PRISPEVA SVOJO IDEJO.
- IZVEDEMO SODELOVALNO IGRO, V KATERI CILJ DOSEŽEMO SAMO S SKUPNIM DOGOVOROM.
- OTROCI POVEDO, KAKO SO PRISPEVALI K SKUPNEMU USPEHU.

ZA POGOVOR

- KAKO LAHKO POMAGAMO DRUG DRUGEMU?
- KDAJ SI NAZADNJE KOMU POMAGAL?
- KAKO SE POČUTIŠ, KO NEKDO POMAGA TEBI?
- KAKO LAHKO OPAZIMO, DA PRIJATELJ POTREBUJE POMOČ?
- KAJ NAREDIMO, ČE SE V NEČEM NE STRINJAMO?

DRUŽINSKA AKTIVNOST

IZBERITE SKUPNO OPRAVILO, NA PRIMER PRIPRAVO MIZE ALI POSPRAVLJANJE IGRAČ. VSAK DRUŽINSKI ČLAN PRISPEVA PO SVOJIH ZMOŽNOSTIH.

CILJ

OTROK RAZVIJA SPOSOBNOST SODELOVANJA, KOMUNIKACIJE, OBČUTKA PRIPADNOSTI IN RAZUMEVANJA, DA LAHKO SKUPNA PODPORA IZBOLJŠUJE POČUTJE VSEH.

18
DECEMBER

ZDRAVKO SE PRIPRAVI NA ZIMO



ZDRAVKOVO SPOROČILO

»POZIMI JE ZUNAJ LAHKO MRZLO, ZATO SE PRED ODHODOM OBLEČEM VREMENU PRIMERNO. OBLEČEM JAKNO, OBUJEM USTREZNE ČEVLJE IN SI PO POTREBI NADENEM KAPO, ŠAL TER ROKAVICE. KO JE ZUNAJ SPOLZKO, HODIM PREVIDNO. TAKO SE LAHKO TUDI POZIMI VARNO IGRAM NA PROSTEM!
KAJ PA TI?«

PREDLAGANE AKTIVNOSTI V VRTCU

- OB SLIKAH RAZLIČNIH VREMENSKIH RAZMER IZBIRAMO PRIMERNA OBLAČILA.
- OTROCI POSKUŠAJO SAMOSTOJNO OBLEČI IN SLEČI POSAMEZNA OBLAČILA TER SI POMAGAJO MED SEBOJ.
- POGOVORIMO SE O VARNEM GIBANJU PO MOKRIH ALI POLEDENELIH POVRŠINAH.
- POGOVORIMO SE O AKTIVNOSTIH, KI JIH POZIMI, GLEDE NA VREMENSKE RAZMERE, LAHKO ZUNAJ IZVAJAMO.

ZA POGOVOR

- KAKO SE OBLEČEMO, KO JE ZUNAJ MRZLO ALI DEŽUJE?
- KAKO UGOTOVIMO, DA NAM JE PREVROČE ALI PREMRZLO?
- KAKO HODIMO PO SPOLZKI POTI?
- KAKO SE PRED MRAZOM ZAŠČITIJO ŽIVALI, KAJ PA RASTLINE?

DRUŽINSKA AKTIVNOST

PRED SPREHODOM NAJ OTROK SODELUJE PRI IZBIRI VREMENU PRIMERNIH OBLAČIL. NA SPREHODU OPAZUJTE ZIMSKO VREME IN SE POGOVORITE, KAKO POSKRBIMO ZA UDOBJE IN VARNOST.

CILJ

OTROK RAZVIJA SAMOSTOJNOST PRI OBLAČENJU TER SE UČI IZIRATI PRIMERNA OBLAČILA IN PRILAGAJATI SVOJE RAVNANJE GLEDE NA VREMENSKE RAZMERE.

19
DECEMBER

PRIJATELJSTVO IN DOBRI MEDSEBOJNI ODNOSI



ZDRAVKOVO SPOROČILO

»ZELO RAD IMAM PRIJATELJE. SKUPAJ SE IGRAMO, SE SMEJIMO, SI POMAGAMO IN SE POGOVARJAMO. MED PRIJATELJI SEM VESEL IN SE POČUTIM SPREJETEGA.«

PREDLAGANE AKTIVNOSTI V VRTCU

- OTROCI IZDELAJO SVOJO PODOBO, ODTIS DLANI – VSE POVEŽEMO V ENO VERIGO, PLAKAT Z NASLOVOM: »V NAŠI SKUPINI JE PROSTOR ZA VSE.«
- BEREMO ZGODBICE O PRAVEM PRIJATELJSTVU.
- IGRAMO SE IGRO ŽOGICA PRIJAZNIH BESED.

ZA POGOVOR

- KDO JE PRAVI PRIJATELJ?
- KAJ NAJRAJE POČNEŠ S PRIJATELJEM?
- KAJ NAREDIMO, KADAR SE Z NEČIM NE STRINJAMO?
- KAKO PREPOZNAMO, ČE JE PRIJATELJ ŽALOSTEN?

DRUŽINSKA AKTIVNOST

PRIPOVEDUJTE OTROKU O VAŠIH PRIJATELJIH IZ OTROŠTVA IN SKUPNIH DOGODIVŠČINAH.

CILJ

OTROK RAZVIJA OBČUTEK PRIPADNOSTI SKUPINI, SPOZNAVA POMEN PRIJATELJSTVA IN DOBRIH MEDSEBOJNIH ODNOSOV TER SE UČI IZRAŽATI PRIJAZNOST, SPOŠTOVANJE IN EMPATIJO. OB TEM RAZVIJA SPOSOBNOST SODELOVANJA, MEDSEBOJNE POMOČI, MIRNEGA REŠEVANJA NESOGLASIJ IN PREPOZNAVANJA ČUSTEV DRUGIH.



20
DECEMBER

HRANO CENIM, JE NE ZAVRŽEM!



ZDRAVKOVO SPOROČILO

»OPAZUJEM, DA NA VAŠIH KROŽNIKIH OSTAJA KAR NEKAJ HRANE, KI JE NE POJESTE. ALI VESTE KOLIKO TRUDA JE POTREBNEGA, DA TA HRANA PRIDE NA KROŽNIK? NEKDO JE POSEJAL SEMENA, SKRBEL ZA RASTLINE, POBIRAL PRIDELKE, JIH ODPELJAL V TRGOVINO, NATO PA SO JIH KUHARICE ŠE PRIPRAVILE. DANES SI BOMO POGLEDALI, KAKO LAHKO S HRANO RAVNAMO BOLJ SKRBNO.«

PREDLAGANE AKTIVNOSTI V VRTCU

- PRIPRAVIMO SLIČICE RAZLIČNIH ŽIVIL IN JIH RAZVRSTIMO V SKUPINE: HRANA, KI JO LAHKO ŠE POJEMO, OSTANKI, KI JIH NE MOREMO VEČ UPORABITI, NEUŽITNI DEL – LUPINE ALI KOŠČICE.
- PRIPRAVIMO SLIČICE, KI JIH OTROCI RAZPOREJAJO PO VRSTNEM REDU: SEME, ŽIVAL, PRIDELAVA, POBIRANJE S POLJA, PREDELAVA, PRIPRAVA OBROKA IN OBROK NA MIZI.
- S POMOČJO SLIČIC OTROCI SESTAVLJAJO JEDI OZ. KROŽNIKE.
- IZ ODPADNEGA MATERIALA IZDELAMO SADJE IN ZELENJAVO, PRIPRAVIMO PLAKAT: HRANA NI ZA V SMETI«.

ZA POGOVOR

- OD KOD PRIDE HRANA, KI JO IMAMO NA KROŽNIKU?
- KAJ VSE POTREBUJE RASTLINA, DA ZRASTE?
- KJE ŽIVILA SHRANJUJEMO?
- ZAKAJ SE NEKATERA ŽIVILA POKVARIJO IN JIH MORAMO ZAVREČI?
- KAKO LAHKO VSAK OD NAS POMAGA, DA BO ZAVRŽENE HRANE MANJ?

DRUŽINSKA AKTIVNOST

V DOMAČEM HLADILNIKU SKUPAJ POIŠČITE ŽIVILA, KI JIM BO IZTEKEL ROK UPORABE IN IZ NJIH PRIPRAVITE JED.

21
DECEMBER

CILJ

OTROK RAZVIJA SPOŠTLJIV ODNOS DO HRANE IN PREPOZNAVA NAČINE ZA ZMANJŠEVANJE NASTAJANJA ODPADNE HRANE.



POSKRBIMO ZA NAŠ PLANET

ZDRAVKOVO SPOROČILO

»NAŠ PLANET JE NAŠ SKUPNI DOM. RAD IMAM ČISTO IGRIŠČE, SVEŽ ZRAK IN NARAVO, V KATERI LAHKO RAZISKUJEM. TUDI OTROCI LAHKO POMAGAMO: ODPADKE ODLAGAMO V USTREZNE KOŠE, SKRBIMO ZA STVARI IN NE UNIČUJEMO NARAVE. VSAKO MAJHNO DEJANJE ŠTEJE!«

PREDLAGANE AKTIVNOSTI V VRTCU

- IGRAMO SE RAZVRŠČANJE ČISTIH ODPADNIH MATERIALOV V USTREZNE ZABOJNIKE.
- PREGLEDAMO IGRALNICO IN SE POGOVORIMO, KAKO LAHKO PONOVNO UPORABIMO PAPIR, EMBALAŽO ALI DRUGE MATERIALE.
- IZDELAMO NOVO IGRAČO ALI OKRASEK IZ VARNIH ODPADNIH MATERIALOV.

ZA POGOVOR

- KAJ POMENI, DA SKRBIMO ZA OKOLJE?
- KAJ LAHKO PONOVNO UPORABIMO?
- KAKO ČISTO OKOLJE VPLIVA NA NAŠE POČUTJE?
- KAKO PROMET VPLIVA NA OKOLJE – SPODBUDA, DA PRIDEMO PEŠ V VRTEC?

DRUŽINSKA AKTIVNOST

SKUPAJ UREDITE MAJHEN KOTIČEK DOMA, PONOVNO UPORABITE EMBALAŽO ZA USTVARJANJE ALI SE ODPRAVITE NA SPREHOD IN POBERITE SMETI, KI JIH NAJDETE. ODLOŽITE JIH V USTREZNI ZABOJNIK.

CILJ

OTROK SPOZNAVA, DA ČISTO, VARNO IN PRIJETNO OKOLJE PODPIRA ZDRAVJE TER RAZVIJA ODGOVORNOST ZA SKUPNI PROSTOR.

22
DECEMBER



DARILO, KI NE STANE NIČ

ZDRAVKOVO SPOROČILO

»PRAZNIKI SE HITRO BLIŽAJO. JUTRI JE BOŽIČNI VEČER. RAZMIŠLJAL SEM, KAKŠNO DARILO BI LAHKO PODARIL PRIJATELJU. POTEM SEM UGOTOVIL, DA NAJLEPŠA DARILA VČASIH NE POTREBUJEJO DENARJA.«

PREDLAGANE AKTIVNOSTI V VRTCU

- OTROKE V KROGU SPODBUDIMO, DA SOSEDU PODARIJO NEKAJ BREZPREDMETNEGA NPR. OBJEM, NASMEH, SKUPNO IGRO, PRIJAZNO BESEDO.
- IZDELUJEMO DARILA PRIJAZNOSTI: NPR. RISBICE, VOŠČILNICE.
- NAUČIMO SE PESMICO, KI JO OTROCI LAHKO PODARIJO KOT DARILO.

ZA POGOVOR

- NA KAJ POMISLIMO, KO SLIŠIMO BESEDO DARILO?
- KAJ LAHKO PODARIMO, ČE NIMAMO DENARJA?
- ALI LAHKO PODARIMO SVOJ ČAS?
- ALI JE DARILO LAHKO SKUPNA IGRA?
- KAJ JE NAJLEPŠE DARILO, KI SMO GA DOŽIVELI?

DRUŽINSKA AKTIVNOST

PODARITE NEKOMU NEKAJ, KAR NI MOGOČE KUPITI: ČAS, POMOČ, POZORNOST, LEPO BESEDO.

CILJ

OTROK UTRJUJE RAZUMEVANJE NEMATERIALNIH VREDNOT.



23
DECEMBER



ZDRAVKOVI ZDRAVSTVENI JUNAKI

ZDRAVKOVO SPOROČILO

»USPELO NAM JE. SKUPAJ SMO PREPOTOVALI 24 DNI. ZDAJ VEM, DA ZDRAVJE NI SAMO TO, DA NE ZBOLIM. ZDRAVJE JE TUDI GIBANJE, RAZNOLIKA HRANA, POČITEK, PRIJATELJSTVO, DOBRO POČUTJE, VARNOST, PRIJAZNOST TER SKRB ZASE IN ZA DRUGE.«

PREDLAGANE AKTIVNOSTI V VRTCU

- PONOVIMO VSEBINE, O KATERIH SMO SE POGOVARJALI V ADVENTU.
- OTROCI IZBEREJO NAJLJUBŠO DEJAVNOST.
- OTROCI IZBEREJO NEKAJ NOVEGA, KAR SO SE NAUČILI SKOZI DECEMBRSKE AKTIVNOSTI.
- OTROCI IZBEREJO NEKAJ, KAR BODO Z VESELJEM POČELI TUDI PO ADVENTU.

ZA POGOVOR

- POVZAMEMO, KAJ VSE LAHKO NAREDIMO ZA SVOJE ZDRAVJE.
- KATERA ZDRAVKOVA NALOGA TI JE BILA NAJBOLJ VŠEČ?
- KATERO ZDRAVKOVO NALOGO BI ŽELEL PONOVITI?
- KAJ SI SE NAUČIL O SEBI?

DRUŽINSKA AKTIVNOST

IZBERITE ENO AKTIVNOST IZ ADVENTNEGA KOLEDARJA, KI JO BO VAŠA DRUŽINA OHRANILA TUDI PO PRAZNIKIH.

CILJ

OTROK UTRJUJE SPOZNANJA O RAZLIČNIH DEJAVNIKIH ZDRAVJA, PREPOZNAVA ZDRAVE NAVADE, KI MU USTREZAJO IN DOŽIVLJA VESELJE OB SKUPNIH IZKUŠNJAH.

24
DECEMBER



ZDRAVKOVA ZAHVALA

»DRAGI MOJI MALI RAZISKOVALCI!

HVALA, KER STE SE Z MANO PODALI NA TO ČUDOVITO POT. SKUPAJ SMO RAZISKOVALI, SE GIBALI, USTVARJALI, SE UČILI SKRBETI ZASE IN POMAGATI DRUGIM. VSAK DAN SMO NAREDILI NEKAJ DOBREGA IN TUDI NAŠA POBARVANKA JE ZDAJ DOKONČANA! SEDAJ VEMO, DA ZA ZDRAVJE SKRBIMO NA VELIKO RAZLIČNIH NAČINOV.

ZAPOMNITE SI: NI TREBA, DA VSAK DAN NAREDIMO NEKAJ VELIKEGA. ŽE MAJHEN KORAK JE POMEMBEN. IN KADAR NAM JE TEŽKO, LAHKO VEDNO PROSIMO ZA POMOČ.

NAJ NAS NAŠE ZDRAVE NAVADE SPREMLJAJO TUDI PO PRAZNIKIH. NE POZABITE NA SVOJ NASMEH, NA PRIJAZNO BESEDO IN NA ČAS ZA IGRO!

ŽELIM VAM ČUDOVIT BOŽIČ, POLN TOPLINE, SMEHA IN PRIJAZNOSTI!«

ŠE NAŠ POZDRAV

“ZDRAVKO IN MI - ZDRAVI IN VESELI VSI!”

IN SE VIDIMO NASLEDNJE LETO OB ISTEM ČASU.

