

PO ZDRAVJE V NARAVO - z gibanjem in zdravo prehrano

Nada Rajtman, dipl. vzgojiteljica predšolskih otrok
VRTEC LJUTOMER



GIBANJE



- naša primarna potreba
- zagotavlja nam boljšo kakovost življenja
- pomembno za krepitev in varovanje zdravja
- v predšolskem obdobju vplivamo na gibalni in funkcionalni razvoj
- pomembno je redno izvajanje

NARAVA



- Zanimiva skozi 4 letne čase, gibalna dejavnost je raznolika in pestra.
- Gibanje v naravi ugodno vpliva na naše zdravje.
- V naravo pojdimo v vseh vremenskih razmerah in na različne načine: peš, s kolesom, s skirojem...
- Okolje spoznavamo skozi proces in hkrati je tudi cilj.

VRTEC LJUTOMER in naši projekti

- Vsem projektom je skupen cilj ZDRAVJE.

- EKO vrtec
- FIT Slovenija
- Mali sonček
- Zdravje v vrtcu





DAN ZEMLJE



- 22.aprila praznujemo dan Zemlje
- medgeneracijska prireditev v atriju vrtca
- obiščejo nas: županja, VDC, zaposleni iz Krke skupaj z DSO, dijaki GFML, pevci OŠ Cvetko Golar, pevke DU, ZD z meritvami tlaka



DAN ZDRAVJA



- 7.april dan zdravja v vrtcu
- Fit gibalni dan in dan brez avtomobila
- poudarjamo vsakodnevno pitje vode, gibanje in zdravo prehranjevanje
- na igrišču vrtca gibalni kotički z gibalnimi nalogami
- izleti in pohodi v naravo za starejše skupine





TSZ



- teden lokalno pridelane hrane
- tradicionalni slovenski zajtrk
- udeležba s predstavniki občine in čebelarskih zvez
- sodelovanje pri projektu Himna Čebelar



ZAKLJUČEK

- gibanje in zdrava prehrana sta soodgovorna za kvaliteto življenje
- življenjski slog se oblikuje v družini, nadaljuje v vrtcu
- starši pomembni vzgled
- gibalna dejavnost mora biti preventiva pred mnogimi boleznimi modernega sveta



HVALA ZA VAŠO POZORNOST!

