



III. mednarodna strokovna konferenca zaposlenih v vzgoji in izobraževanju
„Z lokalno pridelano hrano in gibanjem do zdravega življenjskega sloga“

8. – 10. junij 2020

Tradicionalni slovenski zajtrk v skupini Sovice

Renata Hozjan, dipl. vzg.
Vrtec M. Sobota, enota Ringa raja



- 
- je vseslovenski projekt, ki ga izvajamo že vrsto let z namenom, da bi se izboljšalo zavedanje o namenu in razlogih za: lokalno samooskrbo, domačo pridelavo in predelavo ter v okviru sistema javnega naročanja spodbudilo aktivnosti zagotavljanja hrane, pridelane v lokalnem okolju.

Zajtrk je pomemben:

- zjutraj moramo telesu zagotoviti dovolj energije, da se lahko učimo in igramo,
- zato moramo zajtrkovati, še preden pridemo v vrtec.
- zajtrk mora biti sestavljen iz zdravih, naravno pridelanih živil,
- prav je, da jemo hrano, ki je bila pridelana blizu našega doma,
- s takim zajtrkom se učimo spoštovati doma pridelano hrano.

Skozi načrtovane dejavnosti, ki so se odvijale, so se otroci seznanili s pomenom lokalne hrane za naše zdravje in dobro počutje.

**obisk čebelice
„Adele“, ki nam je
pripeljala zajtrk**



**spoznavanje in uživanje
tradicionalnih slovenskih
jedi**



**okušanje čaja z
medom, cvetnega
prahu, okušanje
različnih vrst medu in
sadja**



iščemo informacije o čebelah, spoznavamo telesne dele čebel, se seznanjamo z nalogami čebel preko IKT tehnologije, prebiranje knjig o čebelah, zdravi hrani, sadju, zelenjavi, brali smo pravljice (Čudežna skleda medu, Čebelji ples, Čebela Adela), uganke o zdravju (reševanje besednih ugank), se naučili prstno igrico...

Prstna igrica:

TUKAJ JE PANJ(roki sklenemo skupaj)
A KJE SO ČEBELE?(pogledamo v dlani)
SKRILE SO SE,(eno roko skrijemo za hrbet)
VSE PROČ ODLETELE.(drugo roko skrijemo za hrbet)
PREŠTEJ DO DESET(pokažemo dlani in štejemo prste)
PA PRIDEJO SPET.
BZZZZZZZZZ.(prsti »poletijo« do otroka in ga požgečkajo)



OBISK ČEBELARJA

- Čebelar je otroke navdušil z znanjem in načinom podajanja informacij.
- Otroci so se zelo razveselili podarjenega medu in se poučili, da je njegova uporaba vsestranska – lahko je hranilo (vir energije, okrepi telo po bolezni, ugodno vpliva na celotno presnovo ...),
- zdravilo (za slabokrvnost, želodčne težave, obolenja dihal ...) in pomirilo (ohranja zdravje in pomirja).



peka medenjakov



ples čebelic ob glasbi, zapeli smo
pesmico Čebelar s glasbenikom



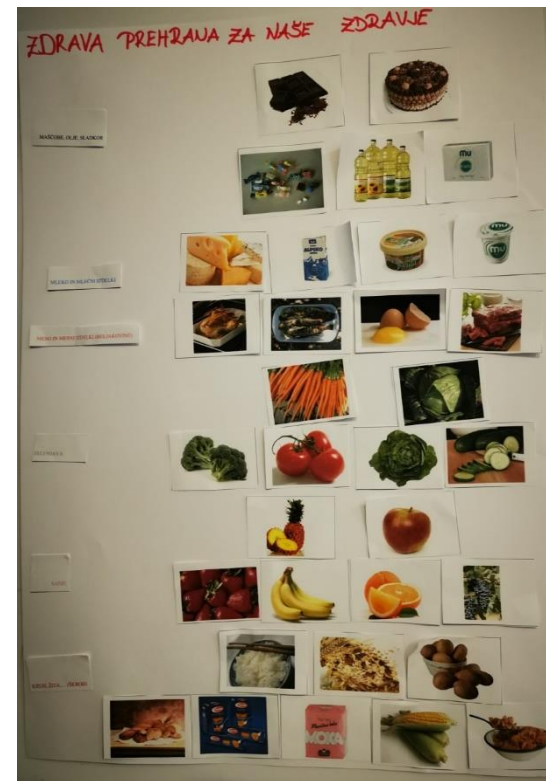
učenje deklamacije Tri čebele – Anja Štefan...,

Od nekod so priletele,
na marjetko tri čebele,
tri čebele na marjetko,
eno samo drobno cvetko.
So na hitro pokramljale,
so se malo posmejale,
se objele in zletele brž po
med - kot vse čebele.



• upodabljanje čebel

- izdelovanje panjev iz odpadnih tulcev,
- izdelovanje sveč iz voska,
- pogovor o zdravi prehrani (izdelovanje prehranske piramide)



ogledali smo si lutkovno predstavo: Živ žav, zajtrk je zdrav



ZA ZAJTRK ZMERAJ ZDRAVO JEMO,
SAJ OTROCI DOBRO VEMO,
PO ZAJTRKU GRE VSE NA BOLJE
IN TAKOJ SI DOBRE VOLJE.

ŽIV ŽAV ZAJTRK JE ZDRAV!

ZATO NIKOLI NE POZABI,
TVOJ TREBUŠČEK ZAJTRK RABI,
DA IMEL BOŠ ENERGIJE,
ZA VSE OTROŠKE VRAGOLJE!

ŽIV ŽAV ZAJTRK

obiskali tržnico zdrave domače hrane



igre zaupanja in sodelovanja Čebelice





GIBALNE DEJAVNOSTI

Z gibalnimi športnimi dejavnostmi v vrtcu pozitivno vplivamo tudi na počutje otrok, na ohranjanje njihovega zdravja in krepitev imunskega sistema. Otrok je med gibalno/športno dejavnostjo izpostavljen številnim vplivom naravnih dejavnikov, kot so zrak, sonce, voda in veter, ter le s prilagajanjem na vse te vremenske pojave lahko krepí svoj imunski sistem (Zajec, Videmšek, Štihec, Rado, Šimunič, 2010, str. 85).



Zaključek

- Otroci so spoznavali in pridobivali navade zdravega in raznolikega prehranjevanja,
- razvijali fino in grobo motoriko,
- pridobili veliko znanja o čebelah, čebelarstvu in naši odvisnosti od njih,
- do čebele so razvili spoštljiv odnos,
- spodbujali smo jih k oblikovanju prijetnega vzdušja pri obrokih,
- Imeli so možnost samostojnega raziskovanja, opazovanja, eksperimentiranja, sklepanja, aktivnega učenja, načrtovanja in sodelovanja pri dejavnostih in pri tem doživljali različne izkušnje,
- Imeli so možnost, da si ogledajo knjige, plakate in svoje izdelke,
- spodbujali smo jih k zastavljanju vprašanj, razgovorov in izkušenj o znanju o čebelah, svoje znanje so nadgradili,
- dejavnosti smo predstavili staršem in ostalim strokovnim delavcem na oglasnih deskah,
- Otroci za zdrav razvoj potrebujejo dovolj gibanja in zdravo prehrano,
- pomembno je , da se počutijo zaželeno, varno, samostojno in odgovorno.