

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

8. – 10. junij 2020

VRTEC PRI OSNOVNI ŠOLI DUŠANA MUNIHA MOST NA SOČI

Katja Šturm Kovačič



Ekošola



Vrtec pri osnovni šoli Dušana Muniha Most na Soči

- 45 let delovanja v šolskem letu 2020/2021
- 95 otrok, razporejenih v 5 skupin

Vizija:

S kakovostjo, izzivi in medsebojnim sodelovanjem do vrednot, znanja, uspeha in dobrega počutja.



Ekošola

Vključitev v projekt: 1. 9. 2007

Podpis ekolistine: 8. 4. 2008

Zavezuje se, da bomo s skupnimi prizadevanji in skladno z vizijo ekošole ustvarjali prijazen odnos do sebe, soljudi in narave ter gradili občutek soodvisnosti z naravo in okoljem, v katerem živimo.

Prejem ekozastave: 5. 6. 2009



DA ZDRAVO ŽIVIMO, SAMI POSKRIBIMO

Osnova za zdravje je zdrav življenjski slog.

»Življenjski slog označuje za posameznika značilen način življenja, določen s skupino izrazitih obnašanj, ki se pojavljajo konsistentno v nekem časovnem obdobju.« (Novak, 2010).

Zdrav življenjski slog:

- zdrava prehrana,
- gibanje,
- počitek,
- prosti čas,
- osebna higiena.



Cilji projekta

- Otrok spoznava, da na njegovo zdravje vpliva on sam.
- Otrok spoznava, da mu uživanje različne zdrave hrane, telesne vaje in počitek pomagajo ohranjati zdravje.
- Otrok spoznava lokalno pridelano hrano in način priprave lokalnih jedi.
- Otrok spoznava različno prehrano in pridobiva navade zdravega in raznolikega prehranjevanja.
- Otrok pridobiva spoštljiv odnos do hrane in se nauči varčevanja s hrano.
- Otrok spoznava različne načine pridelovanja in uporabe hrane.
- Otrok razvija svoje gibalne sposobnosti z bivanjem v naravi.

Dejavnosti v okviru projekta

- ogled dramske igre v izvedbi vzgojiteljic



Lokalno pridelana hrana

- tradicionalni slovenski zajtrk,
- ogled kuhinje,



- čebelar na obisku,



- priprava jabolčnega soka in jabolčne pite,



- obisk muzeja sirarstva in mlekarne,



- peka kruha,



- kuharske urice,



- vzgoja rastlin v visokih gredah.



Gibanje

- vsakodnevne gibalne dejavnosti,





- tridnevno bivanje na kmetiji.



Rezultati skozi otroške oči

Kako lahko poskrbimo za svoje zdravje, pa naši otroci povedo tako:

- »Da pijemo smuti, čaj z medom in vodo.«
- »Da jemo zdravo hrano.«
- »Da jemo vsake hrane po malo, ne preveč sladkarij.«
- »Da jemo tisto, kar nam zraste na vrtu.«
- »Da ne greš v trgovino po hrano, ampak jo kupiš pri kmetu.«
- »Da telovadimo, tečemo in gremo na svež zrak.«
- »Da umivamo roke.«
- »Da umivamo celo telo, lase in zobe.«
- »Da dovolj spimo.«
- »Da imamo prosti čas.«
- »Da pregledujemo lase, če imamo uši.«
- »Da zračimo prostore.«

Otroci so pridobili osnove zdravega življenjskega sloga.



**Hvala za
pozornost 😊**