

ODGOVORI RESPONDENTA

Dobrodošli v spletni anketi. Anketa je pisana v moškem spolu, velja za oba spola. Anketo izpolni koordinator programa Zdravje v vrtcu. Prav tako jo izpolnijo tudi vzgojitelji in pomočniki vzgojiteljev, ki želijo pridobiti potrdilo o sodelovanju v programu Zdravje v vrtcu oz. želijo pridobiti potrdilo za dve točki za napredovanje v nazive. Anketa je aktivna do 31. 7. 2021. Po tem datumu poročanje ni več mogoče. ZA ENO SKUPINO SE IZPOLNI ENO POROČILO. Izpolni ga vzgojitelj ali pomočnik vzgojitelja. Če vzgojitelji oz. pomočniki vzgojiteljev ne bodo oddali svojega poročila, izpolni poročilo o izvedenih aktivnostih koordinator programa Zdravje v vrtcu za celoten vrtec. Za pridobitev potrdil mora v programu Zdravje v vrtcu sodelovati vsaj tretjina skupin iz vrtca. Kontaktni podatki strokovnih delavcev, ki jih boste navedli v anketi bo NIJZ uporabil izključno za potrebe komunikacije med tekočim šolskih letom v okviru programa Zdravje v vrtcu (npr. pošiljanje vabil na izobraževanja, pošiljanje vabil na sestanke, pošiljanje gradiv ...). Hvala za sodelovanje! S klikom na Naslednja stran pričnete z izpolnjevanjem ankete.

Regijski koordinator za vaš vrtec je iz NIJZ OE

[Maribor](#)

Naziv vrtca:

[OŠ SELNICA OB DRAVI - VRTEC KOBANČEK](#)

Naslov vrtca - ulica in hišna številka:

[MARIBORSKA CESTA 28](#)

Poštna številka in kraj:

[2352 SELNICA OB DRAVI](#)

Ime in priimek koordinatorja programa Zdravje v vrtcu v vašem vrtcu v šolskem letu za katerega oddajate poročilo:

[Katja Perkovič](#)

E- naslov koordinatorja programa Zdravje v vrtcu:

(npr. janez.novak@gmail.com)

katja.perkovic@os-selnica.si

Ime in priimek poročevalca:

Petra Vogme Lukič

Anketo izpolnjujem:

vzgojitelj

Ime vaše enote:

Enota Kobanček

Ime vaše skupine:

Mavrice

Starost otrok v vaši skupini:

višje starostne skupine (od 3-6 leta)

Izvajanje aktivnosti v posamezni skupini (vsaj 3 mesece):

Vzgojitelj: Petra Lukič Vogme, 6-DEC2020/70

Za koliko aktivnosti želite podati poročilo?

V kolikor želite prejeti potrdilo za sodelovanje v programu morate izbrati in opisati vsaj 3 aktivnosti.& nbsp;

za 3 aktivnosti

Navedite vsebino 1. aktivnosti

V kolikor označite drugo obvezno navedite vsebino.

Zdrav način življenja

Čas trajanja aktivnosti

v kolikor ste izvajali aktivnost nekaj ur označite ure, v kolikor nekaj dni označite dnevi ...

meseči

Vpišite število:

5

Navedite gradivo in didaktične materiale, ki ste jih uporabili pri tej vsebini:

zgodbice: Zdravkove dogodivščine (Damjana Kenda Hussu ; Lidl, Cicido - Skrbim za zdravje, plakat

zdrave hrane, risanje svoje najljubše hrane

Ste pridobljene informacije iz naših izobraževanj uporabili pri vsebini?

da

Navedite metode dela, ki ste jih pri izvajanju aktivnosti uporabljali.

Možnih je več odgovorov

praktično delo (npr. vaje, izdelki, nastopi, športne dejavnosti, pohodi, delo na terenu ...),
pogovor,
ogled/obisk,
demonstracija,
razstava

Navedite za katero ciljno skupino ste aktivnost izvajali.

Možnih je več odgovorov

otroci

Opis aktivnosti (okoli 200 besed):

Skozi mesece nam je pri vsebini Zdrav način življenja pomagala Lidlova skripta Zdravkove dogodivščine. Otroci so spoznali veliko krajših zgodbic: Marko in Darko se razmigata, Špela sladkosneda, Prometne igre, Zmaga nad bavbavcili, Srečni brokoli. Otroci so se seznanili z zdravim načinom prehranjevanja, gibanja. Skrbeli smo, da smo si razvijali zdrave prehranske navade. Pri vsaki zgodbici smo rešili uganko ali kaj narisali. Tako so otroci risali svojo najljubšo zelenjavo, reševali nalogo, kjer so iskali in povezovali pare, ki sodijo skupaj, risali, kaj vse potrebujemo za varno vožnjo s kolesom. Otroci so ugotovili, da je gledanje televizije in igranje z različnimi pametnimi napravami sicer zabavno, vendar nikakor ne more nadomestiti dejanskega tekanja po igrišču, druženja z vrstniki. Redno gibanje in telesna aktivnost pozitivno vplivata na primerno telesno težo in na celotno zdravje. Ker so se otroci dobro zavedali, da če se dobro počutijo, da se lažje igrajo in se učijo novih stvari smo ugotavljali, kaj lahko storimo, da bo tako. Prvo naše pravilo se je glasilo: Jem zdravo - jem zdravo in raznovrstno hrano. Večkrat na dan popijem kozarec vode. Pojem veliko surovega sadja in zelenjave. Jem počasi, med jedjo sedim. Drugo pravilo: Veliko se gibam - vsak dan se gibam, igram, tečem, plezam, skačem. Pozimi se sankam, poleti plavam. Vozim se s skirojem, učim se voziti kolo. Pri gibanju se mi krepijo mišice. Postajam tudi spretnejši. Tretje pravilo: Redno se umivam - Zjutraj ali zvečer se okopam ali oprham, redno. 3x dnevno si umijem zobe, večkrat na dan si umijem roke, da odstranim bolezenske klice, umazanijo, znoj. Četrto pravilo: Oblečem se primerno - v hladnih

dneh se toplo oblečem, poleti uporabljam zaščitno kremo, pokrivalo, sončna očala, popijem veliko vode. Vsak dan oblečem sveže nogavice in spodnje hlačke. Peto pravilo: Dovolj počivam - za zdravje in rast potrebujem tudi počitek. Zvečer se umirim tako, da poslušam pravljico ali listam slikanico, v vrtcu po kosilu počivam, ponoči spim v svoji postelji. Samo spočit se zbudim dobre volje.

Navedite vsebino 2. aktivnosti

Zdrava prehrana

Čas trajanja aktivnosti

v kolikor ste izvajali aktivnost nekaj ur označite ure, v kolikor nekaj dni označite dnevi ...

meseci

Vpišite število:

3

Navedite gradivo in didaktične materiale, ki ste jih uporabili pri tej vsebini:

shema zdrave prehrane - piramida, zgodbice, delovni listi, razna živila

Ste pridobljene informacije iz naših izobraževanj uporabili pri vsebini?

da

Navedite metode dela, ki ste jih pri izvajanju aktivnosti uporabljali.

Možnih je več odgovorov

praktično delo (npr. vaje, izdelki, nastopi, športne dejavnosti, pohodi, delo na terenu ...),

pogovor,

demonstracija,

razstava ,

uporaba avdiovizualnih sredstev

Navedite za katero ciljno skupino ste aktivnost izvajali.

Možnih je več odgovorov

otroci

Opis aktivnosti (okoli 200 besed):

Z otroki smo se pogovarjali, katero hrano imajo najraje, katere pijače popijejo največ. Iz razgovora smo prišli do zaključka, da pijejo preveč sladkih pijač, tudi gaziranih. Pri prehranjevanju pa je tudi

slika enaka. Zato sem otrokom predstavila Piramido (prehranjevalno) Po temeljitem ogledu, sem nato otroke vprašala, kaj jim ta piramida pomeni. Opazili so, da so predali v piramidi različno veliki, spodnji je največji, zgornji pa najmanjši. Nato smo vsa živila poimenovali. Otrokom sem povedala, da nobeno živilo ne vsebuje prav vseh snovi, ki so potrebne za naše zdravje. Zato je prav, da jemo raznovrstno hrano, raznovrstno po okusu, barvi, vonju, otipu. Izbrana živila razdelimo na pet dnevnih obrokov. Pogovarjali smo se, ali so vsa živila, ki smo jih poimenovali, tudi že poskusili. Najbolj se nam je zataknilo pri zelenjavi in sadju. Naš dogovor je bil, da bomo sleherno živilo, ki ga bomo dobili v vrtcu vsaj poskusili. Prvi mesec smo imeli še nekaj težav, nato pa vedno manj. Danes vsi vse poskusijo. Otroci so se naučili, da večkrat na dan pijemo vodo, da jemo raznoliko sadje in zelenjavo, najboljše sezonsko, saj imajo največ vitaminov in mineralov. Vsak dan jemo tudi škrobna živila: krompir, testenine, riž ,žitne izdelke, saj nam dajejo energijo in moč. Enako velja tudi za mleko, skuto, jogurte, sir. Večkrat v tednu pojemo tudi kos ribe, mesa ali drugih mesnih izdelkov, jajce, ter žlico fižola, čičerike, leče... , saj so beljakovine pomembne za rast in razvoj. V manjših količinah uživamo živila z maščobami (oreščke in semena, maslo, margarino, olja...) Izogibamo pa se živilom z veliko sladkorja (piškote, sladoled, smetano, marmelado....jemo poredko, izjemoma). Z otroki smo nato reševali delovne liste, kjer so iskali zdravo hrano, jo povezovali v različne predale. Iz katalogov smo izrezovali zdravo hrano in izdelali plakat, ki smo ga imeli ves čas v igralnici.

Navedite vsebino 3. aktivnosti

V kolikor označite drugo obvezno navedite vsebino.

Varno s soncem

Čas trajanja aktivnosti

v kolikor ste izvajali aktivnost nekaj ur označite ure, v kolikor nekaj dni označite dnevi ...

tedni

Vpišite število:

5

Navedite gradivo in didaktične materiale, ki ste jih uporabili pri tej vsebini:

priporočila NIJZ, CD, papir, škarje, barvice

Ste pridobljene informacije iz naših izobraževanj uporabili pri vsebini?

da

Navedite metode dela, ki ste jih pri izvajanju aktivnosti uporabljali.

Možnih je več odgovorov

praktično delo (npr. vaje, izdelki, nastopi, športne dejavnosti, pohodi, delo na terenu ...),
pogovor,
predavanje/razlaga,
demonstracija,
razstava ,
uporaba avdiovizualnih sredstev

Navedite za katero ciljno skupino ste aktivnost izvajali.

Možnih je več odgovorov

otroci,
osebje vrtca

Opis aktivnosti (okoli 200 besed):

Z otroki smo se pogovarjali, da je sonce koristno, saj nam daje svetlobo, toploto, dobro počutje in tvorbo D vitamina. Hkrati pa ima lahko tudi negativne učinke za našo kožo, oči in imunski sistem. Otroci so spoznali, da ima sonce največjo moč med 10. in 17. uro, zato vse aktivnosti v vrtcu na prostem izvajamo prej. Če smo slučajno v tem času na prostem, moramo poiskati senco, pod drevesi ali si naredimo šotor. Glavo si zavarujemo s klobuki, oči zaščitimo s sončnimi očali. V vrtcu imamo tudi zaščitno kremo, s katero se vsako jutro po zajtrku tudi namažemo. Na igrišču vrtca imamo nameščene pitnike za vodo, da nadomestimo izgubljeno tekočino, Na daljše sprehode vzamemo vodo s seboj. V oddelku smo si narisali sonca, izrezali ter jih namestili na steno. Za vsaki dan, ko pridejo otroci v vrtec s klobučkom, si na sonce prilepijo mali sonček. Ob koncu leta jih bomo prešteli. Iz kartona smo si izdelali kape, ki nam zastirajo obraz in nas ščitijo pred soncem. Otroci so tudi narisali, kaj vse potrebujemo, če smo na soncu takrat, ko je UV sevanje najmočnejše. Izdelali smo si tudi Spomin na temo Varno s soncem. Izvedli smo tudi eksperiment - na pladenj smo postavili različne predmete iz igralnice: barvico, plastelin, kozarec z vodo, lepilo, škarje, papir....Pladenj smo zjutraj po zajtrku postavili na sonce. Popoldan, po počitku smo si pogledali predmete na pladnju. Otroci so bili presenečeni, kaj se je zgodilo. Vode v kozarcu ni bilo več, plastelin se je razlezel po celem pladnju, tudi lepilo je steklo, škarje so bile tako vroče, da jih nismo mogli vzeti s pladnja. Otroci so spoznali, da dolgotrajna izpostavljenost raznih predmetov soncu, enako škoduje, kot tudi ljudem. S projektom bomo nadaljevali tudi v poletnih mesecih,