

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 RAČE / ENOTA VRTEC PRI OŠ RAČE](#)

Naslov vrtca - ulica in hišna številka:

[GRAJSKI TRG 1](#)

Poštna številka in kraj:

[2327 RAČE](#)

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

[Petra Vodošek](#)

E- naslov koordinatorja programa Zdravje v vrtcu:

(npr. janez.novak@gmail.com)

vodosek23@gmail.com

Ime in priimek poročevalca:

Petra Vodošek

Anketo izpolnjujem:

vzgojitelj

Ime vaše enote:

Enota vrtca pri OŠ Rače

Ime vaše skupine:

Kapljice

Starost otrok v vaši skupini:

višje starostne skupine (od 3-6 leta)

Izvajanje aktivnosti v posamezni skupini (vsaj 3 mesece):

Vzgojitelj: Petra Vodošek, 6-DEC2020/10, 6-APRIL2021/137

Izvajanje aktivnosti v posamezni skupini (vsaj 3 mesece):

Pomočnik vzgojitelja: Mateja Dovnik

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.

Zdrava prehrana

V kolikor so pri izvajanju aktivnosti sodelovali zunanji izvajalci, prosimo, navedite kdo so to bili:

npr. policist, zdravnik, gasilec...

/

Čas trajanja aktivnosti

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

dnevi

Vpišite število:

10

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

Navodila natečaja: spletna stran <https://enostavnoprijatelji.si/zdravijunaki/>, spletni vir: značilnosti grozdja, enciklopedije, knjige na temo zdrave prehrane, slikovni material - sadje, lutke iz papirja

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

Navedite za katero ciljno skupino ste aktivnost izvajali.

Možnih je več odgovorov

otroci

Opis aktivnosti (okoli 200 besed):

Skupaj z otroki smo sodelovali na ustvarjalnem natečaju ZDRAVI JUNAKI, ki ga je organiziral Zavod Enostavno Prijatelji. S tem smo želeli spodbujati otroke k zdravemu načinu življenja, zdravi prehrani, k uživanju sadja in zelenjave in druge zdrave hrane. Za uvodno motivacijo sva vzgojiteljici otrokom zaigrali lutkovno predstavo Sadno-zelenjavni prepir. Pogovorili smo se o njeni vsebini, otroci so našli nastopajoče like in jih ustrezno razvrstili glede na to, ali je sadje ali zelenjava. Nato smo se skupaj posedli v krog in otroci so našli čim več sadja in zelenjave. Ugotavljali smo, zakaj sta sadje in zelenjava zdrava, kaj vsebujeta, kakšne lastnosti imata in kako ju lahko uporabljamo. Pomagali smo si s slikami sadja in zelenjave, ki so jih otroci ustrezno razvrstili. V kuhinji smo prosili za različno sadje in zelenjavo, ga nato položili v vrečko, otroci pa so z zavezanimi očmi žrebali in ugotovili,

kaj imajo v roki. Prav tako smo poskušali ugotoviti tudi z okušanjem. Pogovarjali smo se, katero sadje najraje jemo. Največ otrok je glasovalo za grozdje, zato smo se odločili, da za zdravega junaka izberemo grozdje. Na podlagi pridobljenih informacij (splet) smo ugotovili, da je rdeče grozdje bolj zdravo ob belega. Nekateri otroci so poznali sorto jurka, ki jo imajo doma na domačih »brajdah«, zato smo izdelali maskoto, ki so jo otroci poimenovali Jurko. Za izdelavo smo uporabili odpadno jajčno embalažo. S pomočjo spleta smo prišli do naslednjih informacij:

- Zori v mesecu septembru.
- Ker je plava jurka zelo odporna sorta, ne potrebuje ŠKROPLJENJA.
- Največ koristnih sestavin je v lupini, ki je kislja in trpka.
- Iz grozdnih pešk se lahko izdelata moka in olje, ki je zelo zdravo za našo kožo, jo pomlajuje in zavira proces staranja.
- Blagodejni učinek ima na krvni tlak, holesterol, krvni sladkor, ožilje, deluje protivnetno in krepi imunski sistem. Zaradi tega se bolje počutimo in imamo več energije.
- Pospešuje prebavo in je primerno za hujšanje.

PRODUKTI IZ GROZDJA: sok, grozdni mošt, vino, rozine, marmelada, kis, olje in moka iz grozdnih pešk. Ta maskota je postala svetovalec za zdravo prehrano, naš zdrav junak. Otroci so povedali, kaj naš zdrav junak »Jurko« svetuje:

- Pojej veliko sadja in zelenjave, saj je zelo zdravo.
- Jej vse po malo (uravnoteženo hrano).
- Jej čim več domače hrane.
- Pij veliko vode, saj je to dobro za prebavo.
- Veliko se gibaj.
- Tu in tam si lahko privoščiš tudi kaj sladkega.

Navedite vsebino 2. aktivnosti

Gibanje

V kolikor so pri izvajanju aktivnosti sodelovali zunanji izvajalci, prosimo, navedite kdo so to bili:

npr. policist, zdravnik, gasilec...

/

Čas trajanja aktivnosti

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

ure

Vpišite število:

3

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

medalje iz papirja

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 ...),
predavanje/razlaga,
demonstracija

Navedite za katero ciljno skupino ste aktivnost izvajali.

Možnih je več odgovorov

otroci

Opis aktivnosti (okoli 200 besed):

Ker vemo, da je gibanje zelo pomembno za naše zdravje in dobro počutje, vsakodnevno po zajtrku telovadimo ob glasbi (približno 30-40 minut). V mesecu maju se nam je utrnila ideja, da bi izvedli mini kros (tek za zdravje). Vzgojiteljici sva predhodno izdelali medalje za »tekmovalce«. Določili smo pot/razdaljo, ki jo bodo otroci pretekli (približno 300m). Z otroki smo si pot najprej ogledali, se po njej sprehodili, da so točno vedeli, kje poteka, kje je start in kje cilj. Določili smo pravila: tekata po dva otroka hkrati, brez potiskanja, tek se začne z besedo vzgojiteljice: pripravljeni, pozor, zdaj! In, tekmovanje se je začelo. Vsi so prišli do cilja, vsi so pokazali svojo »zdravo tekmovalnost«, vztrajnost in voljo. Otroci so se med seboj spodbujali. Ob koncu tekmovanja je bil vsak otrok nagrajen z medaljo okoli vratu. Nepozabni in neprecenljivi so njihovi nasmehi zadovoljstva, sreče in ponosa na obrazu. Iz tega razloga bomo tovrstno aktivnost v prihodnje razširili na celotni vrtec.

Navedite vsebino 3. aktivnosti

V kolikor označite drugo obvezno navedite vsebino.

Zdrav način življenja

V kolikor so pri izvajanju aktivnosti sodelovali zunanji izvajalci, prosimo, navedite kdo so to bili:

npr. policist, zdravnik, gasilec...

/

Čas trajanja aktivnosti

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

tedni

Vpišite število:

3

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

slikovni material, reklame živilskih trgovin, prehranska piramida - vir NIJZ, izmišljene zgodbe na temo zdravega/nezdravega načina življenja

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

Navedite za katero ciljno skupino ste aktivnost izvajali.

Možnih je več odgovorov

otroci

Opis aktivnosti (okoli 200 besed):

Veliko časa smo namenili dejavnikom zdravega načina življenja in v ta namen izdelali prehransko piramido. Otroci so od doma prinesli reklamni material (različnih živilskih trgovinskih ponudnikov), iz katerih so izrezovali sadje, zelenjavo, mlečne izdelke, izdelke iz žita, ... (vse, kar vključuje piramida). Predhodno smo si jo ogledali (vir NIJZ) in na podlagi tega ugotovili, katere slike potrebujemo. Ko so otroci našli in izrezali vse potrebne slike, smo se lotili risanja piramide na velik plakat. Izrezane slike so nalepili v ustrezen prostor. Na dnu piramide so otroci narisali različne vrste gibanja, saj je tudi vsakodnevno gibanje pomemben dejavnik dobrega počutja in zdravja. Tudi sami dobro poskrbimo za gibanje – vsak dan po zajtrku 30-40 minut telovadimo, večkrat gremo na daljše sprehode, izvajamo različne oblike gibanja (poligoni, tek, premagovanje ovir, gibalne igre – »Ledena baba«, »Kdo se boji črnega moža«, »Barvice«, sprostitvene vaje...). Vsakodnevno poudarjamo in spodbujamo otroke k zadostnemu pitju tekočine – vode. Ker kar nekaj otrok ni želelo uživati sadja (vsakodnevno imamo na jedilniku sadno malico), sva jih vzgojiteljici poskušali spodbuditi s pripravo sadnega krožnika na

zanimiv, igriv in ustvarjalen način (v obliki smeškov, ...), z zaprtimi očmi so okušali različno sadje in zelenjavo. Stiskali smo sveži sok iz pomaranč in limon, dodali svežo meto iz našega zeliščnega vrta. Ob različnih zgodbah (izmišljenih) so otroci pripovedovali, ali glavni junak zgodbe živi zdravo ali ne ter argumentirali zakaj je tako, ugotavljali posledice nezdravega načina življenja.