

ODGOVORI RESPONDENTA

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje

\includegraphics[width=3cm]/var/www/nijz.si/anketa/uploads/editor/1620720183zdravje_

v_vrtcu_logo

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. 2022. 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.

Kontaktne podatke strokovnih delavcev, ki jih boste navedli v anketi bo NIJZ uporabil izključno za potrebe komunikacije med tekočim šolskim 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.

Soglasje za zbiranje osebnih podatkov v anketi

Anketa, ki je pred vami, zbira osebne podatke in podatke, ki jih posredujete v anketi:

Ker bomo skupaj z vašimi odgovori zbirali zgoraj navedene osebne podatke, vas prosimo, da se pred izpolnjevanjem strinjate z zbiranjem vaših osebnih podatkov. Posredovanje anketnih in osebnih podatkov je prostovoljno in pogoj za sodelovanje v anketi. V primeru, da podatkov ne posredujete, ne morete nadaljevati z izpolnjevanjem ankete. Podrobnosti o zbiranju, hranjenju in obdelovanju vaših podatkov v tej anketi si lahko preberete tukaj. Politika zasebnosti in splošni pogoji so dostopni na tej povezavi.

Kontaktne podatke sodelujočih bo NIJZ uporabil izključno za potrebe evalvacije in izdaje potrdil sodelujočim.

Prosimo, označite, ali se strinjate z zbiranjem vaših osebnih podatkov:

Da, strinjam se z zbiranjem mojih osebnih podatkov

Regijski koordinator za vaš vrtec je iz NIJZ OE

Maribor

Naziv vrtca:

OSNOVNA ŠOLA SELNICA OB DRAVI - VRTEC KOBANČEK

Naslov vrtca - ulica in hišna številka:

MARIBORSKA CESTA 30

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 (nadomešča Bernarda Majster)

E-naslov koordinatorja programa Zdravje v vrtcu iz vašega vrtca:

(npr. janez.novak@example.com)

katja.perkovic@os-selnica.si

Ime in priimek poročevalca:

Katja Perkovič

Anketo izpolnjujem:

vzgojitelj

Ime vaše enote:

Vrtec Kobanček

Ime vaše skupine:

Ježki

Starost otrok v vaši skupini:

nižje starostne skupine (od 1-3 leta)

Izvajanje aktivnosti v posamezni skupini (vsaj 3 mesece):

Vzgojitelj: [Katja Perkovič](#), 6-DEC2021/330, 6-MAJ2022/188

Izvajanje aktivnosti v posamezni skupini (vsaj 3 mesece):

Pomočnik vzgojitelja: [Lejla Vrenčur](#)

Za koliko aktivnosti želite podati poročilo?

V kolikor želite prejeti potrdilo za sodelovanje v programu morate izbrati in opisati vsaj 5 aktivnosti. nbsp;

[za 5 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:

[7](#)

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

[tabela zdravja, slikovno gradivo](#)

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

Navedite za katero ciljno skupino ste aktivnost izvajali.

Možnih je več odgovorov

otroci

Opis aktivnosti (okoli 200 besed):

TABELA ZDRAVJA – naš del rutine Že takoj v septembru – spoznavnem mesecu smo v naš vsakdan vključili tabelo zdravja, na kateri izžreban pomočnik vsakodnevno označi kaj vse smo uspeli narediti, da bi ohranili naše zdravje. Tabela je razdeljena na 5 delov oz. 5 gradnikov zdravja, na katere lahko vplivamo ter jih krepimo tudi v času bivanja v vrtcu. Teh 5 gradnikov, ki so za otroke predstavljeni v obliki fotografij, pomočnik ob koncu bivanja v vrtcu pokriva (samolepilni ježki) – odvisno od tega ali smo se trudili naloge izpolniti. Kadar opravimo vseh 5 nalog, se na tabeli izpiše napis BRAVO, takrat si lahko zaploskamo, ker smo se trudili ohraniti zdravje. 1. izmed gradnikov na naši tabeli je voda. Otrokom je tekom dneva na razpolago pitje vode. Nekaterim pitje vode predstavlja težavo, saj so iz domačega okolja navajeni pitja drugih pijač. Vendar pa nam prva sličica na tabeli pogosto služi kot motivacija oz. spodbuda k okušanju in dejanskemu pitju vode. 2. sličica opozarja na pomen uživanja zdrave prehrane, izpostavljena sta predvsem sadje in zelenjava. Slednjo imajo otroci običajno največ težav oz. se ji, kadar se le da skušajo izogniti (zopet zelo odvisno od posameznika, vrste zelenjave). Tudi tukaj nam sličica služi kot motivacija k okušanju in uživanju večjih količin zelenjave in sadja, ki se na naših krožnikih znajdetata vsakodnevno, večinoma pri vseh dnevnih obrokih. 3. sličica nas opozarja na pomen gibanja, v ta namen po zajtrku, negi in higieni izvajamo t. i. gibalne minutke. V ta namen se poslužujemo rajalnih iger (npr. Abraham' ma 7 sinov, glasbeni stoli), didaktične kocke z menjajočimi se sličicami, katerih gibe je potrebno posnemati, razgibamo se tudi ob glasbi, veliko krat pa otroci izberejo možnost, da so oni tisti, ki pokažejo vaje za razgibavanje, ki jih ponavlja cela skupina. Kadar kdo ne želi sodelovati, nam za spodbudo zopet pride prav tabela s sličico gibanja. Ob tem pa hodimo še na sprehode, 1x tedensko v telovadnico, tudi prosta igra na igrišču, v naravi je lahko precej dinamična. 4. sličica tabele nas opominja na pomen higiene rok. Že sama tabela zdravja je nameščena v neposredni bližini umivalnice, hkrati pa je umivalnica opremljena še z drugimi slikovnimi aplikacijami, ki spodbujajo k pravilni in zadostni higieni rok. Še vedno se otroci najbolj potrudijo pri umivanju, kadar je prisotna odrasla oseba. 5. in hkrati zadnja sličica nas opominja na pomen spanja oz. počitka. Nekateri otroci v tej starosti že več

ne izkažejo potrebe po dopoldanskem počitku, spodbujamo pa jih, da se tudi oni spočijejo (ležejo za krajši čas, sledijo umirjene dejavnosti) ter hkrati otrokom, ki to še potrebujejo omogočijo miren spanec. Rezultat uporabe tabele kot del dnevne rutine so vsakodnevno zakrita polja in aplavzi ob izpisu besede bravo.

Navedite vsebino 2. aktivnosti

Zdrav način življenja

Čas trajanja aktivnosti

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

meseci

Vpišite število:

1

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

knjigi: Ne zbudi zmaja in Medtem ko spiš, igrače (dojenčki) iz igralnice

Ste pridobljene informacije iz naših izobraževanj uporabili pri vsebini?

ne

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

Navedite za katero ciljno skupino ste aktivnost izvajali.

Možnih je več odgovorov

otroci

Opis aktivnosti (okoli 200 besed):

POMEN SPANJA IN POČITKA V novembru se je naši skupini pridružil nov deček. Za znak mu je ostala sličica zmaja iz slikanice Biance Schulze z naslovom Ne zbudi zmaja. Sličice vseh otrok izhajajo iz slikanice, da bi se približali novemu prijatelju pa smo se takrat odločili prebrati omenjeno slikanico. Slikanica je izredno interaktivna, otroke spodbuja k aktivnemu vključevanju k branju,

spodbuja jih, da z maju zagotovijo tišino, da ga skušajo uspavati z božanjem ter hkrati odkriva kako bi se z maj počutil v kolikor ga zbudimo, ko še ne bo naspan. Po občutkih glede nenaspanosti, utrujenosti smo se vprašali tudi sami. Ugotovili smo, da imamo v skupini dečka, ki je izredno nesrečen, kadar se ga zbudi v času dopoldanskega počitka. Otroci so se spomnili, da v vrtec včasih pridejo slabe volje kadar jih starši zbudijo. V času kosila, ki ga zaužijemo pred počitkom, smo opazovali nekatere otroke, ki so že pošteno kazali znake utrujenosti in posledično več niso mogli jesti. Otroci so še povedali, da se kadar so utrujeni ne zmorejo niti igrati. Spregovorili smo tudi o navadah pred samim počitkom. V vrtcu prakticiramo poslušanje umirjene glasbe ter branje pravljice pred počitkom. Za rutino doma so otroci navajali, da se pred spanjem objemajo s starši, da jim le ti tudi kaj preberejo ali zapojejo. Nekateri so navedli, da za spanec potrebujejo svoje najljubše igrače, v tistem času pa je bil v skupini le še eden, ki je za počitek še vedno potreboval dudo. Svoje dotedanje pozitivne izkušnje so sami prenesli tudi v igro uspavanja igrač. Otroke smo tudi vprašali, ali takrat kadar oni spijo, spijo tudi njihovi starši in vsi ostali ljudje. Bili so prepričani, da je temu res tako. V ta namen smo prebrali še slikanico Gabrielle Ballin z naslovom Medtem ko spiš. Otrokom se je zdelo še vedno nepredstavljivo in neverjetno, da ne bi spali vsi hkrati, zato sva s sodelavko to skušali pojasniti tudi z nekaterimi poklici, ki so resnično potrebni tudi ponoči. Za konec smo se pogovarjali še o tem, kako se počutimo, ko smo naspani, kaj vse lahko takrat počnemo. Eden izmed dečkov je z nami delil tudi modrost svoje babice, ki pravi, da spimo zato, da rastemo, temu pa smo dodali še stavek, da na tak način ostajamo zdravi, kar potrjuje tudi naša tabela ohranjanja zdravja.

Navedite vsebino 3. aktivnosti

V kolikor označite drugo obvezno navedite vsebino.

Zdrava prehrana

Čas trajanja aktivnosti

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

meseci

Vpišite število:

2

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

likovni material, slikovno gradivo, slikopis iz Cicidoja, aplikacija prehranske piramide

Ste pridobljene informacije iz naših izobraževanj uporabili pri vsebini?

ne

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,
ogled/obisk

Navedite za katero ciljno skupino ste aktivnost izvajali.

Možnih je več odgovorov

otroci

Opis aktivnosti (okoli 200 besed):

ZDRAVA PREHRANA Odlično izhodišče za pogovor o prehrani nam omogoča vsakoletna priključitev k akciji Tradicionalni slovenski zajtrk. Pred načrtovanim zajtrkom smo izvedli številne dejavnosti, s katerimi smo ugotavljali kaj bomo za ta težko pričakovan dan sploh jedli (slikopis iz starejšega izvoda Cicicdoja) ter kako do teh živil sploh pridemo. Otroci v tej starosti so vedeli le, da je za mleko potrebna krava ter, da nam do medu pomagajo čebele, opomniti jih je bilo potrebno še na rastišče jabolka. Pripravili smo si slikovno gradivo vseh živil, ki smo jih nameravali zaužiti za tradicionalni slovenski zajtrk. Tem velikim fotografijam smo dodali manjše in sicer sličice rži, za katero smo vsakodnevno pojasnjevali, da se zmelje v moko, pridni peki pa iz nje ter dodatkov zamesijo kruh. Fotografijam mleka, medu in jabolka smo dodali manjše fotografije krave, čebele in jablane. Zalomilo se nam je zopet pri maslu, kjer smo dodali kar dve fotografiji in sicer sličico krave in mleka, ob tem pa smo pojasnili, da danes maslo kupimo kar v trgovini, kamor ga pripeljejo iz velikih tovarn. Izvor teh živil smo vsakodnevno utrjevali. Podali smo se tudi na sprehod, kjer smo si lahko ogledali pot jabolka do naših miz – šli smo mimo sadovnjaka, opazovali stroje in velike zaboje ter do hladilnice, kjer se jabolka skladiščijo. V neposredni bližini se nahaja tudi čebelnjak, ki v tem delu leta več ni bil aktiven, vendar pa so otroci vseeno pridobili izkušnjo o bivališču in delovišču čebel. O jabolku sva vzgojiteljici oddelka Ježki otrokom zaigrali tudi lutkovno predstavo, da bi bil sam tradicionalni slovenski zajtrk bolj svečan, pa smo si izdelali še držala za serviete, prav tako z motivom jabolka. Tudi po tem dnevu smo nadaljevali s pogovori o hrani. V igralnici smo ob mize postavili A3 aplikacijo prehranske piramide, na kateri iščemo živila, ki jih uživamo v času obrokov ter se glede na njihov položaj v piramidi pogovarjamo o tem, katerih lahko pojemo več in katerih manj. Piramida se je izkazala kot dobra motivacija za uživanje večjih količin zelenjave. Učili smo

se še imenovati raznolike vrste sadja ter zelenjave ter jih razvrščali glede na to, ali gre za sadež ali zelenjavo ter glede na njihovo rastišče (vrt ali drevo). Za sestavljene jedi pa se glede izvora poslužujemo prehranske piramide. Učili smo se tudi pravilnega in higienskega postopanja v času priprave živil – napravili smo si sadna nabodala, ki so spodbudila k večjemu uživanju sadja, v decembru smo si pripravili presne kroglice ter se seznanili s samim postopkom priprave čaja.

Navedite vsebino 4. aktivnosti

V kolikor označite drugo obvezno navedite vsebino.

Gibanje

Čas trajanja aktivnosti

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

meseci

Vpišite število:

10

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

stolpčni diagram prehojenih kilometrov, fotografije iz sprehodov

Ste pridobljene informacije iz naših izobraževanj uporabili pri vsebini?

ne

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

Navedite za katero ciljno skupino ste aktivnost izvajali.

Možnih je več odgovorov

otroci

Opis aktivnosti (okoli 200 besed):

ZBIRAMO KILOMETRE V letošnjem šolskem letu je v našem vrtcu zaživela ideja o projektu imenovanem Zbiramo kilometre. Namen le-tega je bil spodbujanje gibanja, ozaveščanje o zdravem

načinu življenja. Ker je bil naš cilj, da bi hoja postala dejavnost, ki bi presegla našo vsakodnevno obremenitev, smo za spodbudo ter za dejansko predstavo kako nam doseganje cilja uspeva izdelali plakat. Na plakatu smo beležili vse namensko prehojene poti, za katere dolžino smo pričeli meriti šele izven ograje vrtčevskega igrišča (razdalje smo zaokrožili na 100m – včasih smo kakšni poti odvzeli nekaj m, drugi pa m po potrebi dodali, kadar so nam le-ti ostali). Na naših stalnih poteh smo posneli fotografije, ki smo jih prilepili na različne barvne podlage, jih plastificirali ter jih kot legendo priložili k tabeli. Pomočnik dneva je tako vedel kakšne barve flumaster bo moral vzeti v roke, ko bo napredek oz. prehojeno pot označil v tabeli, pri štetju števila prostorčkov, ki jih bo potrebno pobarvati pa smo mu pomagali odrasli. Kadar smo opravljali katero izmed poti, ki ni običajna, smo prav tako posneli fotografije ter jih v pomanjšanem formatu prilepili kar na samo tabelo. V septembru je ob opazovanju stolpca še izgledalo, da bo velikost pripravljene tabele ustrezna za celo šolsko leto, nato pa smo z mesečnim napredkom opazili, da tabela postaja vedno manjša, v novembru, smo stolpec morali 1. podaljšati. V zimskih mesecih, ko je bilo vreme manj ugodno za sprehode (neočiščeni pločniki in hkrati izkoristek zapadlega snega), ali pa se je pojavljala večja odsotnost otrok, so se naši stolpci zopet nekoliko zmanjšali, vendar pa so le ti z ugodnejšimi vremenskimi razmerami začeli naraščati. Otrokom je tabela služila kot odlična motivacija k hoji, želeli so si vsakomesečno izboljšati rezultate. Hkrati smo skrbeli za to, da se je naše telo gibalo v večji meri, ker pa smo na sprehodih neizogibno primorani k vključevanju v promet, so ti sprehodi služili k spoznavanju in utrjevanju varnosti v prometu.

Navedite vsebino 5. aktivnosti

V kolikor označite drugo obvezno navedite vsebino.

Duševno zdravje

Čas trajanja aktivnosti

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

meseci

Vpišite število:

2

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

koledar in pisemca z izzivi, nalogami

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

Navedite za katero ciljno skupino ste aktivnost izvajali.

Možnih je več odgovorov

otroci

Opis aktivnosti (okoli 200 besed):

VSAK DAN JE PRILOŽNOST ZA NEKAJ LEPEGA V decembru so otroci iz skupine bili navdušeni nad vsakodnevnimi presenečenji, ki so sledila pisemcem adventne smrečice, zato sva s sodelavko sklenili, da nekaj podobnega za otroke pripraviva tudi v januarju. Zopet sva pripravili koledar, z označenimi pomembnimi dnevi (rojstni dnevi), nanj pa sva pritrčili po eno pisemce za vsak dan preživet v vrtcu. V pismih so se ta mesec skrivale naloge s katerimi smo želeli doseči dobro in prijetno počutje vseh udeležencev ter spodbujati prijateljska, nesebična ravnanja. Otroci so sprva še vedno pričakovali, da se bo v kakšnem pismu nahajalo še kaj več kot zgolj listek papirja z navodilom, vendar smo po vsaki opravljeni nalogi ugotovili, da so prisotni občutili veselje, saj so svojo razpoloženje s ščipalko po opravljeni nalogi označili na čustvenem semaforju in nikdar se ni zgodilo, da bi lepo dejanje koga razočaralo. S tovrstnimi nalogami smo spodbujali tudi oblikovanje novih prijateljskih vezi oz. povezovanje med otroki, ki se sicer ne igrajo skupaj. Nekaj primerov nalog: svojemu izžrebanemu prijatelju izdelaj zapestnico; zanj izberi najlepšo štampljko in mu jo odtisni; z izžrebanim prijateljem se izmenjajte masirajta; skupaj zaplešita; drug drugemu nekaj narišita v spomin; skupaj telovadita; se pobožajta; podarita si objem; ustvarita skupni izdelek za na razstavo; izžrebanemu prijatelju prinesi čevlje ipd. Spomnili smo se tudi vseh oseb v našem življenju, ki za nas skrbijo in nas imajo rade. Tudi njim je bilo posvečenih nekaj nalog: za osebo, ki jo imaš rad nariši risbico in ji povej kako močno jo imaš rad; zapojte osebam v vrtcu, ki skrbijo za naše čisto okolje, naše obroke; osebam, ki jih srečaš podari nasmeh ter jih glasno pozdravi ipd. Z nekaterimi nalogami smo želeli spodbuditi več zelenega vedenja: čim večkrat uporabiti vljudnostne izraze, pozdravljati ipd. Naloge so bile večinoma kratke in nobena se ni izkazala za neizvedljivo. Ko smo izrazili naša občutja po opravljenih nalogah, smo na koledar prilepili zvezdico, zvezdica na koledarju je hkrati otrokom omogočala lažjo predstavo koliko dni nas še loči do kakšnega praznovanja ali do vikenda.

Veliko smo govorili tudi o čustvih, predvsem pri veselju je bilo zanimivo, kako so otroci v začetku meseca poročali predvsem o tem, da so veseli kadar jim kdo kaj podari ali kdo kaj stori zanje, ob koncu meseca pa so posamezniki srečo našli tudi v manjših dejanjih in v dejanjih, ki jih oni lahko opravijo za druge. S priključitvijo projektu Spodbujamo prijateljstvo, smo tematski sklop nadaljevali še v februarju, kjer smo še poglobljali svoje znanje o prijateljstvu, se naučili prijateljski ples in nadaljevali s podobnimi dejavnostmi kot v prejšnjem mesecu.