

# 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**

Ljubljana

**Naziv vrtca:**

VRTEC MOJCA

**Naslov vrtca - ulica in hišna številka:**

LEVIČNIKOVA 11

**Poštna številka in kraj:**

1000 LJUBLJANA

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

Jana But

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

(npr. janez.novak@example.com)

jana.but@guest.arnes.si

**Ime in priimek poročevalca:**

enota Kekec, skupina Rožice

**Anketo izpolnjujem:**

vzgojitelj

**Ime vaše enote:**

Kekec

**Ime vaše skupine:**

Rožice

**Starost otrok v vaši skupini:**

mešane skupine

**Izvajanje aktivnosti v posamezni skupini (vsaj 3 mesece):**

Vzgojitelj: 5-MAJ2022/257

**Za koliko aktivnosti želite podati poročilo?**

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

za 5 aktivnosti

**Navedite vsebino 1. 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:**

3

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

Gradivo : Kurikulum za vrtce, Otrok in vrtec, knjige na temo skupnosti. Didaktični material: kuharski pripomočki, sadje, zelenjava in druga živila, aplikati za učenje, plakat, lepilo, flomastri, časopis in reklame

**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):**

ZDRAVA PREHRANA - Zdrav duh v zdravem telesu. Dejavnost smo začeli izvajati v mesecu oktobru do januarja in potem ponovno v mesecu marcu. Pripravili smo bučno juho in prebrali zgodbo Juha, ki se iz buč skuha. Nadaljevali smo z zgodbo Zakaj je palčka Skakalčka boled trebušček in v sklopu tega spoznali ob kateri prehrani se počutimo bolje. Pekli smo kostanj in ga odnesli tudi staršem domov za pokušino. Iz svežega sadja in zelenjave smo si večkrat pripravili zdrav naravni sok. Spoznavali smo okolico vrtca, drevesa - jablana, javor, kostanj. Spoznavali smo zdrav način prehranjevanja in izdelali prehransko piramido. Spoznali smo tudi različne senzorne igre za spoznavanje različne hrane - okušanje, tipanje in vohanje sadja in zelenjave. Prav tako smo razvrščali prehrano na zdravo in nezdravo. Okušali smo nove jedi, lokalno hrano. Okušali smo sezonsko sadje in zelenjavo. Recitirali deklamacijo Hruška Debeluška ter Jabolko rdeče, hej. peli smo pesmi in brali zgodbe. Pripravili smo sadno kupo. Zapisovali izjave otrok o zdravi prehrani? "Čisto malo čokolade", "Sadje je dobro, a ne". "Da nas ne bo boled trebušček od čokolade". Decembra smo v prazničnih mrzlih dnevih okušali različne vrste domačih čajev in medu. Med nam je postal zelo všeč in smo ga dodali tudi v mleko.

**Navedite vsebino 2. aktivnosti**

Osebna higiena

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

npr. policist, zdravnik, gasilec...

medicinska sestra

**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:**

materiali za ustvarjanje, poper in milo, čistilna akcija, vrečke za smeti, rokavice

**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

**Navedite za katero ciljno skupino ste aktivnost izvajali.**

Možnih je več odgovorov

otroci

**Opis aktivnosti (okoli 200 besed):**

OSEBNA HIGIENA - skrb za osebno higieno. Da lahko pripomoremo h krepitvi skupnosti v kateri živimo, je potrebno najprej oblikovati oz. krepiti sebe. Pomagali smo si z različnimi dejavnosti. Postopek pravičnega umivanja rok smo utrdili na zanimiv način ob petju pesmice in spoznavanju različnih pripomočkov, ki jih pri tem uporabljamo. Izvedli smo poskus prestrašeni poper in se ob tem zabavali. Otroci so spoznali zakaj je umivanje rok tako pomembno. Izjave otrok: "Nič poljubčkov, zato ker so virusi". Obiskala nas je medicinska sestra in nam pokazala pravilno ščetkanje zob. Prikazala nam je zdrave in "črvice" zobke. Prav tako smo na skupinskem plakatu prikazali katero hrano imajo zobki radi in katero ne. V mesecu maju smo spoznali poklic zdravnika. Otroci so skozi igro vlog spoznavali kako zdravnik oskrbi pacienta (lutko ali drugega otroka). Ob dnevu Zemlje smo izdelali plakat in se pogovarjali o tem, kdaj je Zemlja žalostna in kdaj vesela. S tem namenom, smo jo želeli razveseliti in očistili naše igrišče, pobrali smeti in pobrisali klopi in igrala. Osebno higieno smo tako razširili na celoten naš vrtec. Ugotovili smo tudi, da je potrebna čistilna akcija tudi v naši igralnici in garderobi. S skupnimi močmi smo poskrbeli za ureditev igralnice, čiščenje igrač, otroci so sodelovali pri preoblačenju ležalnikov, brisanju miz in stolov.

**Navedite vsebino 3. 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:

6

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

glasba, žogice, pero, lutka

### 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 ...),  
demonstracija,  
uporaba avdiovizualnih sredstev

### Navedite za katero ciljno skupino ste aktivnost izvajali.

Možnih je več odgovorov

otroci

### Opis aktivnosti (okoli 200 besed):

GIBALNE ZGODBE - Če želimo okrepiti svoje duševno zdravje, ga moramo najprej prepoznati, si vzeti čas zase, se umiriti, se poglobiti vase in svoje občutke. Gibalne zgodbe so nam pomagale zlasti takrat, ko so bili otroci nekoliko nemirni in ko je bilo prisotno večje število otrok. Pa tudi takrat, ko se je izkazalo, da otroci niso bili najboljše motivirani za poslušanje. Tako so nam gibalne zgodbe omogočile, da so se otroci sprostiti. Vsak otrok je imel možnost za ustvarjalnost, poslušanje in gibanje, ki hkrati skrbi tudi za duševno zdravje. Otroci so se ob gibanju razvijali in raziskovali, se plesno in gibalno izražali in pridobivali na samozavesti. Spoznali smo jogijske položaje za otroke in dihalne vaje. Začeli smo z vajami dihanja, umirjanje z dihanjem, kjer smo položili svoje roke na

srce in prisluhnili bitju srca, pihanjem balončka in gibalne igre Miha Pavliha. Nadaljevali smo sede s pošiljanjem naše energije v skupini - potovanje čarobne energije, pošiljanje objema. Redno smo izvajali gibalne igre in se tako razgibavali skozi različne jogijske položaje. Zaključili smo z masažnimi žogicami ali z božanjem po telesu, glavi (s prsti ali s peresom). Izvajali smo tudi "minutko tišine". Igra v kateri se otrok popolnoma umiri, zapre oči in je minuta namenjena popolni tišini, ob kateri se otroci zelo dobro počutijo. Občasno kar med igro, dejavnostjo smo izvajali tudi "nekaj minutno kričanje". Odprli smo okna v telovadnici ali v igralnici in na ves glas kričali, kolikor dolgo smo potrebovali. Nato smo nadaljevali z dejavnostjo naprej. Velik poudarek smo dali tudi na čustvih in počutju otroka. Zgodba o piščančku Piku se nas je naravnost dotaknila. Dovolili smo si izražati svoja čustva skozi ples, risanje in pogovor. V skupini je bila tudi lutka, ljubljena skupine, kateri smo se lahko zaupali in se z njo pocrkljali.

#### **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:**

6

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

Gradivo: Kurikulum za vrtce, Otrok in vrtec. Didaktični material: športni rekviziti, blazine, klopi, žoge, naravni materiali.

#### **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):**

GIBANJE - Z gibanjem do krepitev sebe in skupnosti. Čez celo šolsko leto smo izvajali različne gibalne, plesne dejavnosti. Spodbujali smo naravne oblike gibanja, koordinacijo, ravnotežje, dobro počutje, krepitev sebe in zadovoljstvo. Bili smo redni obiskovalci telovadnice, tako v vrtcu kot v krajevni skupnosti Dravlje. Izvajali smo naravne oblike gibanja: tek po prostoru, hoja po vrvi, hoja po črti, hoja po prstih, hoja po petah, zunanja in notranja stran stopal, hoja po klopi, hoja nazaj in bočno, prestopanje in preskakovanje ovir. Skoki in sonožni poskoki, skoki po eni nogi, poskoki iz obroča v obroč. Plazenje pod oviro. Nadalje smo razvijali ravnotežje: hoja čez lestev, hoja po vrvi, hoja po klopi, guganje na blazini, igra na veliki žogi, plazenje na blazino. Vožnja s poganjalci, skiroji. Igra z žogo (kotaljenje, nošenje, metanje). Razgibavanje celega telesa s in brez športnih pripomočkov. Gibanje na prostem: čez celo šolsko leto smo izvajali dejavnosti na prostem, sprehod v okolici vrtca. Igra na igrišču - naravne oblike gibanja, tek po travi, skrivanje, plezanje na igralo, vožnja s skiroji in poganjalci. Igra na travniku, ob Koseškem bajerju. Gibalne in rajalne igre na prostem. Sprehod do Koseškega bajerja z babicami in dedki. Sprehod do Koseškega bajerja s starši. Igra z naravnim materialom - kamni, mivka, pesek, plodovi dreves, buče ... Športno popoldne in druženje s starši.

**Navedite vsebino 5. aktivnosti**

V kolikor označite drugo obvezno navedite vsebino.

Narava in varovanje okolja

**Čas trajanja aktivnosti**

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

meseci

**Vpišite število:**

5

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

Gradivo: Kurikulum za vrtce. Didaktični material: odpadna embalaža, lepilo, škarje, vrečke za smeti,



zaščitna sredstva, škarje, lepilo, semena

**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,  
ogled/obisk,  
demonstracija

**Navedite za katero ciljno skupino ste aktivnost izvajali.**

Možnih je več odgovorov

otroci

**Opis aktivnosti (okoli 200 besed):**

NARAVA IN VAROVANJE OKOLJA - V mesecu decembru, v času obdarovanj smo se odločili, da v vrtcu drug drugega obdarimo z igračami, s katerimi se doma več ne igramo. Na tak način smo poskrbeli, da igrače, ki niso več aktualne, ne pristanejo po nepotrebnem v košu za smeti in na tak način tudi poskrbimo za okolje in manj odpadkov. Ob poslušanju glasbene pravljice Živali pri babici zimi smo spoznali, da živali pozimi zebe in nekatere živali težko preživijo zimo. Odločili smo se poskrbeti za ptičke. Iz odpadne embalaže smo izdelali ptičje hišice, jih napolnili s semeni in jih obesili na drevo vrtčevskega igrišča. Na tak način smo poskrbeli za ptice pozimi. V mesecu marcu smo presadili cvetlice. V igralnici smo pripravili kotiček s cveticami in tako skrbeli zanje, z rednim zalivanjem. Meseca maja smo začeli s spoznavanjem poklicev in tako spoznali tudi poklic smetarja. Le ta nas je dnevno navduševal pred vrtčevskim igriščem, ko se je velik smetarski tovornjak peljal mimo vrtca do zabojnikov s smetmi. Dogajanje smo spremljali kar skozi okno vrtca ali z igrišča vrtca. Odločili smo se njihov poklic tudi bolje spoznati. Prebrali smo knjigo: Pujsa Pepa (zabava z odpadki) ter se pogovorili o vsebini knjige. Lotili smo se ločevanja odpadkov in odpadno embalažo pogosto uporabili za ustvarjanje. Otroke smo spodbujali k prinašanju zamaškov v vrtec in prinašanju starega papirja. Organizirali smo tudi čistilno akcijo vrtčevskega igrišča ob dnevu Zemlje. Z rokavicami na rokah so otroci pobirali smeti. Nad tem so bili izredno navdušeni, da lahko na tak način poskrbijo in krepijo sebe in svojo skupnost v kateri živijo.

