

## ZDRAVE NAVADE PREDŠOLSKIH OTROK - *DODATEK*

PRIMERI DELAVNIC ZA OTROKE IN PREDAVANJ ZA STARŠE IN VZGOJITELJE

Za izvajalce vzgoje za zdravje

v okviru primarnega zdravstvenega varstva



## **ZDRAVE NAVADE PREDŠOLSКИH OTROK**

PRIROČNIK ZA IZVAJALCE VZGOJE ZA ZDRAVJE V OKVIRU PRIMARNEGA ZDRAVSTVENEGA VARSTVA

---

Avtorice: Branislava Belovič, Bojana Heindler, Ria Jagodic, Tjaša Jerman, Nevenka Ražman, Majda Šmit, Mateja Učakar, Brigita Zupančič Tisovec, Zdenka Verban Buzeti

Urednici: Ria Jagodic, Vesna Pucelj

Izdajatelj: Nacionalni inštitut za javno zdravje, Trubarjeva 2, Ljubljana

Kraj in leto izdaje: Ljubljana, oktober 2018 (dopolnjena izdaja)

Priročnik je objavljen na spletni strani [www.nijz.si](http://www.nijz.si).

Priročnik ni lektoriran.

Za vsebino posameznega poglavja je odgovoren njegov avtor.

## VSEBINA

Primeri delavnic za predšolske otroke .....	4
ZDRAVA PREHRANA.....	5
UMIJMO SI ROKE .....	8
KAJ SE SKRIVA NA ROKAH? .....	12
OSTANIMO ZDRAVI.....	17
Z MALO DEJANJ VELIKO ZDRAVJA .....	23
ZMANJŠEVANJE STRAHU PRED ZDRAVSTVENIMI PREGLEDI PRI OTROCIH .....	27
SPODBUJANJE ZDRAVE TELESNE DEJAVNOSTI PREDŠOLSKIH OTROK.....	31
ZGODBA O MAČKI NA TOPLI POLICI .....	34
Primeri predavanj za starše in vzgojitelje.....	36
ZDRAVA PREHRANA (PREDAVANJE ZA STARŠE IN VZGOJITELJE) .....	37
SPODBUJANJE ZDRAVE TELESNE DEJAVNOSTI OTROK (PREDAVANJE ZA STARŠE IN VZGOJITELJE) .	38

## **Primeri delavnic za predšolske otroke**

## ZDRAVA PREHRANA

Nevenka Ražman, NIJZ

### NAMEN

Namen vzgoje za zdravje je vključiti vsebine zdravega načina življenja v kurikulum vrtca. Vsebina zdrave prehrane je ena od temeljnih, zato z izvedbo učne delavnice učimo in informiramo že majhne otroke, da spoznajo osnovna načela prehranjevanja s pomočjo prehranske piramide.

### CILJI

- spoznati pet osnovnih skupin živil, ki organizmu zagotavljajo potrebne hranilne snovi in energijo,
- spoznati pomen posamezne skupine živil za organizem,
- spoznati in imenovati živila, ter jih razvrstiti v pripadajočo skupino,
- pridobiti večšino izbiranja živil s pomočjo prehranske piramide.

### UČNE METODE

- razlaga
- razgovor
- demonstracija
- prikazovanje

Kratka razlaga s prikazovanjem in sestavljanje prehranske piramide.

### UČNE OBLIKE DELA

- frontalna
- skupinska
- individualna

### PRIPOMOČKI ZA DELO

slika piramide in semaforja; simboli pomena posameznih skupin živil in slike - sestavljanka prehranske piramide

ČAS TRAJANJA: 30 do 45 minut

### NAVODILA ZA IZVEDBO

Otroci sedijo v krogu, lahko na tleh ali na stolih; v sredini učilnice pustimo prostor.

Pozdrav in predstavitev izvajalca/ke s predstavitvijo vsebine, o kateri se bomo pogovarjali in sestavljali piramido.

Otroke spodbudimo k pogovoru o pomenu zdrave prehrane na telo in sposobnosti.

Skupaj z otroki iščemo odgovor na vprašanja:

Zakaj potrebujemo hrano? Za energijo, delo, moč, zdravje in obrambni mehanizem - obnova in ozdravitev ...

Za kaj pa je še pomembna hrana, predvsem otrokom? Za rast in razvoj, dobro počutje, igranje in učenje.

Predstavimo sliko prehranske piramide in izbiro po sistemu semaforja.

Izdelane imamo slike živil na barvni podlagi skupine, kateri pripadajo. Na tla položimo narobe obrnjene slike in vsak otrok vzame eno. Nato pokaže in pove, katero živilo je izbral. Ko vsi otroci povedo svoj izbor, jih spodbudimo, da otroci, ki imajo sliko na zeleni podlagi, ki ni sadje ali zelenjava, zložijo živila v eno vrsto, prvo vrsto piramide.

Nato zložimo drugo vrsto vseh živil na zeleni podlagi iz skupine sadja in zelenjave.

Ko imamo v dve spodnji vrsti zložena vsa živila iz skupine ogljikovi hidrati ter sadja in zelenjave, povemo, da so to živila, ki jih uživamo vsak dan, ob vsakem obroku ter so pomembna, ker nam dajo energijo, moč in ohranjajo zdravje. Pomen teh živil pokažemo s simboli.

Nato zložimo živila na rumeni podlagi. Le-ta so pomembna za otroke, ker so bogata z beljakovinami, ki pomagajo otrokom rasti. To pokažemo s simboli: če zalivamo rožo, raste, tako kot rastejo otroci.

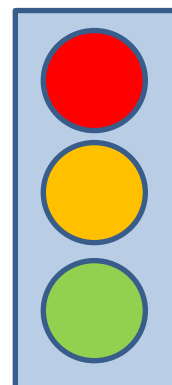
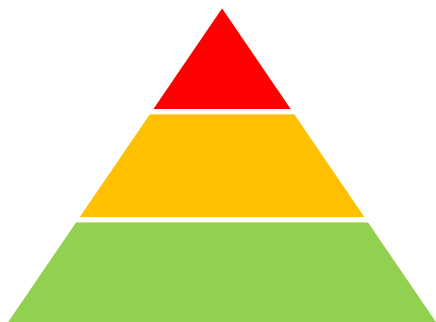
Nato zložimo še živila na rdeči podlagi, ki si jih privoščimo redko: ob praznikih ali rojstnem dnevu, kar tudi predstavimo s simboli.

Pogovorimo se o živilih, ki jih jemo vsak dan in o živilih, ki jih jemo samo občasno.

Zaključimo tako, da si vsi skupaj ogledamo piramido. Pri tem primerjamo izdelke na različnih podlagah, npr. krompir, ki je na zeleni podlagi in pečen krompir, ki je skočil na rdečo podlago ali primerjamo koruzo in pop corn, in še kaj.

Opomba:

Za izdelavo piramide si pripravimo fotografije živil in izdelkov, ki jih nato polagamo na rdečo, oranžno in zeleno podlago (postavljeno v obliki piramide lahko tudi v obliki semaforja).



Primeri živil in izdelkov

**Zelena (pogosto)** – sadje (jabolka, hruške, slive, breskve - sezonsko sadje), zelenjava (solata, zelje, paprika, korenje, bučke, redkvice, krompir, kislo zelje, kislá repa), kruh, kaše – ovseni kosmiči, prosena kaša, riž, žitarice, voda, nesladkani čaji ...

**Rumena (zmerno)** – meso, ribe, mleko in mlečni izdelki, jajce, sir ...

**Rdeča (občasno)** – (živila, ki jih jemo občasno) – bonboni, torte, piškoti, čokoladni namazi, marmelada, »pomfri« in druga ocvrta živila, čips, smoki, paštete, hrenovke, salame, maslo, sladke pijače ...

Izberite sezonska živila in izdelke, upoštevajte lokalne posebnosti.

## UMIJMO SI ROKE

Majda Šmit, ZD Ljubljana Vič Rudnik

### NAMEN IN CILJI

- otroci razumejo, da zaradi mikrobov, ki jih prenašamo z neumitimi rokami lahko zbolimo
- otroci razumejo, da je preventiva boljša kot kurativa – da je preprečevanje bolezni boljše, kot zdravljenje le-te
- otroci razumejo, da se lahko širjenje infekcije prepreči tako, da si roke natančno umijemo
- otroci se naučijo kako preprečiti širjenje infekcij s higienskimi umivanjem rok

### UČNE METODE

- razgovor
- demonstracija
- praktično delo

### UČNE OBLIKE DELA

- učna delavnica

### PRIPOMOČKI ZA DELO

- umivalnik
- topla voda
- milo
- papirnata brisača

ČAS TRAJANJA: 30 do 60 min odvisno od starosti otrok, velikosti skupine in števila umivalnikov

CILJNA SKUPINA: otroci stari od 3 do 6 let

### NAVODILA ZA IZVEDBO

Z otroki se pogovorimo, kdaj si je potrebno umiti roke.

Roke, prsti in nohti so velikokrat videti čisti, a na njih se lahko zadržujejo mikrobi in jajčeca parazitov.

Otrokom razložimo, da je temeljito umivanje rok zelo pomembno, saj s toplo vodo in milom iz kože rok odstranimo mikrobe. Ko pa se med umivanjem popraskamo z nohti po dlaneh, pa jih odstranimo tudi izza nohtov.

**Idejna zasnova aktivnosti, prikaže higiensko umivanje rok z dvema zgodbicama, ki sta prirejeni na poletni in zimski čas.**

Z otroki sedimo v polkrogu ali krogu. Najprej med pripovedovanjem demonstriramo "na suho", nato ponavljamo gibe skupaj z otroki, ki jih ponavljajo in delajo skupaj z nami. Demonstriramo kako odpremo pipo – s komolcem ali zapestjem, nato "speremo" roki pod vodo in pipo zapremo bodisi s



komolcem ali zapestjem – odvisno od velikosti in vrste pip, ki jih imajo v vrtcu. Ob tem jih opomnimo, da ko vodo zapremo pri tem skrbimo za varčevanje vode, da ne teče, ko si roki milimo.

Demonstriramo in poudarimo, da na milnik pritisnemo enkrat in vzamemo le eno kapljico mila. (Pri tem jih vprašamo ali je prav, da na milnik pritiskamo toliko časa, da se na roki nabere mila za eno veliko lužo? Otroci velikokrat tako pritiskajo na milnike, da se jim na roki nabere veliko mila, ki ga takoj sperejo ali pa potem v umivalniku v vodi lovijo milne mehurčke). Nato s pomočjo ene od spodaj navedenih zgodbic pokažemo, kako kapljico (poudarimo: kapljico) mila razmažemo po rokah, da se naredijo mehurčki ali pene. Ko sta roki namiljeni, ponovno demonstriramo, kako pipo odpremo s komolcem ali zapestjem, si pod vodo speremo roki do čistega in pipo spet zapremo s komolcem ali zapestjem. Nato roki otresemo v umivalnik – poudarimo, da ne v ogledalo, in vzamemo eno papirnato brisačo (otroci velikokrat potegnejo več brisač, s katerimi samo delno obrišejo roki, ki ostaneta še vedno mokri. Brisači vržejo v smeti, roki si pa nato brišejo v obleko). Z brisačo si osušimo roki, mokro brisačo pokažemo otrokom in jih pri tem opozorimo, da je naša roka večja kot njihova. Lahko pristonimo našo dlan na dlani otrok, da vidijo razliko v velikosti rok. Poudarimo, da na koncu brisačo zmečkamo – naredimo balo sena ali kepo snega – odvisno katero zgodbico uporabimo in jo vržemo v smeti.

Z različno dinamiko in hitrostjo pripovedovanja ponovimo suho umivanje skupaj z otroki še enkrat. Povdarki naj bodo na odpiranju in zapiranju pipe, kapljici mila, topli vodi in eni brisači.

Nato otroke razdelimo v male skupine glede na število umivalnikov, ki jih imajo v posamezni skupini. Otroci se postavijo vsak k svojemu umivalniku. Najprej jim spet demonstriramo, kako odpremo pipo – z zapestjem ali komolcem in jo tako tudi zapremo, nato s pomočjo zgodbice namilimo roke, jih speremo in obrišemo.

Nato otroci pod nadzorom med pripovedovanjem in našo suho demonstracijo umivajo roke z milom in tekočo vodo. Na koncu si roki do suhega obrišejo s papirnato brisačo, ki jo v obliki žogice vržejo v koš za smeti.

### **Evalvacija**

Otroci, ki ostanejo v igralnici, vmes na list papirja narišejo zgodbico umivanja rok – tisti del, ki so si ga najbolj zapomnili. Za nagrado dobijo žig.

Na koncu jih prosimo, naj risbico pokažejo staršem, jim povedo zgodbico o umivanju rok in jim pokažejo, kako so se danes v vrtcu naučili umiti roke in zakaj je takšno umivanje rok pomembno za ohranitev zdravja.

Vzgojitelje prosimo, da bodo pozorni, kako si bodo umivali roke in naj jih vzpodbujajo k higienemu umivanju rok po lulanju, kakanju, pred jedjo, ko bodo prišli v vrtec ...

### **Opis zgodbic, ki otrokom lahko popestri umivanje rok in ga naredi bolj zabavno**

Roka naj bo močna in naj z zapestjem ali komolcem odpre pipo. Roki damo pod vodo in ju dobro podrgnemo drugo ob drugo pod tekočo vodo. Nato z močno roko - z zapestjem ali komolcem pipo zapremo.

Vzamemo kapljico mila.

Milo razmažemo, da se naredijo mehurčki.

### **1. Poletna zgodbica**

Traktor se pelje po cesti in zagleda dva travnika, na katerih je visoka trava (dlani drgnemo drugo ob drugo, nato podrgnemo še hrbtne površini obeh rok – lahko z glasom imitiramo glas traktorja - tratatata).

Nato traktor vzame kosilnico (razklenemo prste, jih prekrizamo in s premikanjem naprej in nazaj zdrgnemo vsak prst posebej).

Ko je trava pokošena, vzame traktor obračalnik in z obračanjem suši pokošeno travo (primemo palec in ga umivamo s krožnimi gibi - najprej na eni in nato na drugi roki).

Ko je trava posušena, traktor vzame grablje s petimi vilicami/palčkami in travo na obeh travnikih pograbi (dlan ene roke malo upognemo in z drugo roko s konicami vseh pet prstov popraskamo po dlani – otrokom lahko ob tem rečemo – joj kako žgečka, se pri tem smejimo - in nato vse ponovimo z drugo roko).

Ko je travnik očiščen, se traktor odpelje in pomaha (primemo zapestje in ga krožno vrtimo v obe smeri, ponovimo z drugo roko, ob tem rečemo: travnik nasvidenje, spet bom prišel, ko bo trava visoka).

Roka naj bo močna in naj s komolcem ali zapestjem odpre pipo. Roki damo pod vodo in temeljito splaknemo pod toplo tekočo vodo (vmes lahko pripovedujemo, kako se traktorju mudi, da bo čim prej prišel pod streho, ker je začelo deževati).

Nato spet z močno roko zapremo pipo in roki otresemo v umivalnik (lahko povemo, da je traktor prispel v hlev in strese posušeno travo - seno na tla hleva).

Na koncu vzamemo eno brisačko in si z njo temeljito obrišemo roki. Ko je roka suha, iz brisače naredimo žogo in jo vržemo v koš za smeti (v zaključku lahko rečemo, da smo naredili balo iz sena, ki jo bodo pojedli konji, krave in druge živali, ko bo zunaj sneg).

### **2. Zimsko snežena zgodbica**

Traktor se pelje po zasneženi cesti, na obeh straneh ceste sta zasnežena tudi pločnika (dlani drgnemo drugo ob drugo, nato podrgnemo še hrbtne površini obeh rok – z glasom lahko imitiramo glas traktorja - tratatata).

Nato traktor vzame plug in pluži cesto (razklenemo prste, jih prekrizamo in s premikanjem naprej-nazaj zdrgnemo vsak prst posebej).

Traktor nato vzame veliko lopato in počisti oba pločnika, najprej na eni in nato na drugi strani ceste (primemo palec in ga umivamo s krožnimi gibi - najprej na eni in nato na drugi roki).

Ker je na cesti in pločnikih ostal led, namesti veliko trdo strgalo/lopato, ki očisti led, da pešci na pločniku ne bodo padli (dlan ene roke malo upognemo in z drugo roko s konicami vseh petih prstov

popraskamo po dlani – otrokom lahko ob tem rečemo – joj kako praska/žgečka, se pri tem smejimo - in nato vse ponovimo z drugo roko).

Ko so cesta in pločnika očiščeni snega, se traktor odpelje in pomaha (primemo zapestje in ga krožno vrtimo v obe smeri, ponovimo z drugo roko, ob tem rečemo: cesta nasvidenje, spet bom prišel, ko boš spet zasnežena).

Roka naj bo močna in naj s komolcem ali zapestjem odpre pipo. Roki damo pod vodo in temeljito splaknemo pod toplo tekočo vodo (vmes lahko pripovedujemo, kako se traktorju mudi, da bo čim prej prišel pod streho).

Nato spet z močno roko zapremo pipo in roki otresemo v umivalnik (lahko povemo, da so to snežinke, ki so ostale na strehi traktorja).

Na koncu vzamemo eno papirnato brisačko in si z njo temeljito obrišemo roki. Ko je roka suha, iz brisače naredimo žogico in jo vržemo v koš za smeti (v zaključku lahko rečemo, da smo naredili snežno kepo).

**Vir:**

Čiste roke za zdrave otroke. <https://www.youtube.com/watch?v=7JGNsH5uHGY>

## **KAJ SE SKRIVA NA ROKAH?**

**(prenos mikrobov z nečistimi rokami, podančice, izpihanje nosu, pokrivanje ust pri kihanju ali kašljanju )**

**Majda Šmit, ZD Ljubljana Vič Rudnik**

### NAMEN IN CILJI

- otroci razumejo, da se mikrobi širijo z nečistimi rokami in da zaradi njih lahko zbolimo
- otroci razumejo, da jajčeca parazitov prenesejo v telo z dajanjem prstov v usta (sesanje palca ali drugih prstov, grizenje nohtov)
- otroci razumejo zakaj ritka lahko srbi (podančice v zadnjiku) in kakšen je ponoven krog prenosa podančic
- otroci razumejo, da se širjenje mikrobov in parazitov prepreči z umivanjem rok
- otroci razumejo, da se mikrobi širijo z izcedkom iz nosu, kadar dajejo prste v nos ali pustijo, da jim iz nosa teče »svečka«
- razumejo, da se mikrobi širijo preko dlani, kadar kihamo in kašljamo vanjo
- otroke seznanimo in naučimo pravilno izpihanje vsake nosnice posebej
- otroci se naučijo kihati/kašljati v komolčni pregib roke
- otroci se naučijo kdaj in zakaj si je potrebno umivati roke
- otroci se naučijo higienskega umivanja rok, s katerim preprečimo širjenje infekcij in prenos parazitov.

### UČNE METODE

- razgovor
- demonstracija
- praktično delo

### UČNE OBLIKE DELA

- učna delavnica

### PRIPOMOČKI ZA DELO

- papirnati robčki
- 1 steklenička s pršilom, ki je napolnjena z obarvano vodo (tempera ali barva za živilo)
- 1 steklenička napolnjena z jedilnim oljem in bleščicami ali cimetom
- lateks rokavica
- listi za risanje
- umivalnik, milo, papirnate brisače
- žig
- različne slike, ki ponazarjajo tematiko

ČAS TRAJANJA: 45 – 60 minut

CILJNA SKUPINA: otroci stari od 3 do 4 leta

### NAVODILA ZA IZVEDBO

Vrtci in šole so prava oaza za mikrobe, ki se nadvse hitro širijo tudi preko dotikov. Umivanje rok je najboljši način za preprečevanje širjenja škodljivih mikrobov in parazitov.

Če umivamo roke samo z vodo ali z mrzlo vodo, tako odstranimo vidno umazanijo, če pa želimo odstraniti tudi maščobo, v kateri se nahajajo (škodljivi) mikrobi, si moramo roke umiti z milom in toplo vodo.

### **Idejna zasnova posameznih aktivnosti, ki se med seboj lahko prepletajo**

- Ponazoritev prenosa mikrobov in podančic s pomočjo slik in pesmic iz slikanic
- Učenje pravilnega izpihanja nosu – vsaka nosnica posebej
- Učenje pokrivanja ust pri kihanju ali kašljanju (ker otroci še niso vešči natančnega umivanja rok in nimajo v zavesti da si je po vsakem kihanju/kašljanju v dlan potrebno roke umiti, svetujemo, da se v vrtcu daje poudarek na učenje kašljanja/kihanja v pregib komolca.)
- Ponazoritev prenosa mikrobov z rokami
- Učenje higienskega umivanja rok s pomočjo poletne/zimske zgodbe
- Evalvacija v obliki risanja – tisto, kar so si najbolj zapomnili

Otroci skupaj z vzgojitelji sedijo v krogu ali polkrogu. Povemo jim, da bomo danes delali preizkuse s katerimi bomo pokazali zakaj se včasih zgodi, da v nekaj dneh v skupini zbolijo veliko otrok. Boli jih lahko trebuh, bruhanje, imajo drisko, kašljajo, kihajo, jim teče iz nosa, nekateri dobijo povišano telesno temperaturo in morajo ostati doma, da se pozdravijo. Povemo, da so mikrobi zelo različni in jih delimo v tri skupine: bakterije, viruse in gljive.

### **Ponazoritev prenosa mikrobov in podančic s pomočjo slik in pesmic iz slikanic**

#### Otroke vprašamo, kako se naše roke umažejo in jim pomagamo pri odgovorih?

Mikrobi pridejo na naše roke preko stvari, ki se jih dotaknemo kot so npr. kljuke, mize, tla, domače živali. Prav tako ko si podamo roke, ko vrtamo po nosu in kihamo ali kašljamo v dlan.

#### Vprašamo, zakaj in kdaj moramo umivati roke?

Roke umivamo zato, da odstranimo vse mikrobe, zaradi katerih lahko zbolimo. Pomembno je, da si jih umijemo po lulanju in kakanju, pred jedjo ali pred pripravo jedi, če se dotikamo živali, če kihamo/kašljamo v dlan (demonstriramo), če se dotikamo nosa (vrtamo po njem ali pustimo, da nam »svečka« teče iz nosu, kadar smo prehlajeni), če se dotikamo oči kadar so vnete.

#### Vprašamo jih, kolikokrat so si danes že umili roke?

Razložimo, da uporabljamo roke ves čas in smo tako vsak dan v stiku z milijoni mikrobov. Čeprav jih je večina neškodljivih, smo lahko v stiku tudi s takim, ki je zdravju nevaren. Kot zanimivost jim povemo:

- da je večina mikrobov in jajčec parazitov na rokah (skritih za nohti), če prste damo v usta jih pojemo in nas lahko boli trebuh in srbi ritka,
- da je na eni roki več mikrobov kot vseh ljudi na planetu Zemlja,
- da mikrobi živijo na rokah več kot tri ure (pokažemo jim na uri ali pa na drugačen način predstavimo dolžino časa ).

Povemo, da se mikrobi širijo med ljudmi z dotikom in si moramo, da to preprečimo umivati roke. Otrokom lahko med pogovorom in razlago s pomočjo slikanic pokažemo prenos bacilov in parazitov (glej vire).

### **Učenje pravilnega izpihavanja nosu – poudarek na izpihavanju vsake nosnice posebej**

Otrokom razložimo, da ima nos dve cevki, ki se kadar smo prehlajeni, napolnita s »svečko«, v kateri plava zelo veliko mikrobov. Če vlečemo »svečko« vase, se lahko zgodi, da nas začne boleti uho. Na svojem obrazu jim pokažemo, da od nosa proti ušesoma na vsaki strani lica potekata dve cevki, ki se lahko zamašita in to povzroči, da začne boleti uho. Lahko se zamašijo tudi sinusi – pokažemo na čelo in nas začne boleti glava. Če pa smrkelj jemo, nam lahko postane slabo. Zato moramo nos izpihati takoj, ko je v njem »svečka«. Pokažemo, kako razgrnemo robec in kako pokrijemo nos. Najprej lahko demonstriramo na sebi in posebej pokažemo, kako zatismo eno nosnico, da lahko z drugo izpihujemo. Pokažemo, kako robec po uporabi prepognemo in ga vržemo v smeti. Ob tem jih vprašamo, če ima kdo od njih v nosu svečko in jih povabimo, da pridejo z robčkom k nam, da bomo skupaj pravilno izpihali nos. To lahko naredimo z vsemi otroki v skupini. Ko posameznemu otroku pokrijemo nos z robčkom in mu stisnemo eno nosnico, ga lahko ob tem vzpodbujamo npr. pihni tako močno, da bodo ven zleteli vsi dinosavri ... tako hitro, kot bi se peljali s formulo ali raketo ... S prepognjenim robčkom ga napotimo k košu, da ga vrže vanj. Mi si po izpihavanju posameznega otroka roke razkužimo in razložimo pomen le tega, otrok si pa umije roke.

### **Učenje pokrivanja ust pri kihanju ali kašljanju v pregib komolca**

Ker otroci še niso večji natančnega umivanja rok in nimajo v zavesti, da si je po vsakem kihanju/kašljanju v dlan potrebno roke umiti, sam postopek umivanja pa tudi zmoti dinamiko dela v skupini, svetujemo, da se v vrtcu daje poudarek na učenje kašljanja/kihanja v pregib komolca.

Otrokom demonstriramo kihanje v pregib komolca in jih povabimo, da vsi skupaj ponovimo. Ko roko položijo v naročje, spet rečemo »ačih« in jih ponovno zmotiviramo, da pokrijejo usta. Manever ponovimo nekajkrat, da vsi otroci usta pokrijejo s pregibom roke in ne z dlanjo. Otroci pogosto povejo, da kdo od domačih pokrije usta z dlanjo. Povemo jim, da včasih niso vedeli, da mikrobi ostanejo na roki in da jih tako lahko prenesemo naprej.

### **Ponazoritev prenosa mikrobov z rokami**

Na roko si oblečemo lateks rokavico in jo damo pred nos. Kazalec poškrbimo z obarvano vodo (na lateks rokavici se obarvana voda dalj časa vidi) in otrokom rečemo, da ta barva predstavlja svečko iz nosa. Nato "kihnejo - ačih" in z obarvano vodo špricnemo v dlan. Otrokom povemo, da so mikrobi tako majhni, da jih z očmi ne moremo videti. Zato smo uporabili barvo, da si bodo lažje predstavljali kako se mikrobi širijo naokrog z rokami. Nato orokavičeno roko podamo drugemu otroku, ta tretjemu

in tako naprej. Z isto rokavico, na kateri je še obarvana voda ali pa ponovno "kihne" vanjo, primemo kljuko, igračke in prosimo enega otroka, da prime kljuko in svojo roko poda naprej drugemu otroku. Drugi otrok prime poškrpljeno igračko in svojo roko poda drugemu otroku ali prime drugo igračko. V pogovoru ugotavljamo, kako se svečka, če vrtamo po nosu ali "kih", če kihamo/kašljamo v dlan, prenaša iz enega človeka na drugega z dotikanjem.

### **Učenje higienskega umivanja rok s pomočjo poletne/zimske zgodbice**

Povemo jim, da jim bomo pri umivalniku dali na dlan olje (za solato) z bleščicami, ki predstavljajo mikrobo. Zato si bomo roki morali dobro umiti z milom in toplo vodo in natančno obrisati z brisačo, da bodo roke čiste.

Ko otroci začnejo risati, izberemo dva s katerima gremo v umivalnico. Roke umivamo z dvema otrokoma (v starosti 3-4 let) naenkrat. Tako imamo lažji nadzor nad odpiranjem/zapiranjem pipe s komolcem/zapestjem, količino mila. Ko pridemo v kopalnico jim damo na roko iz stekleničke malo olja, v katerega smo zamešali bleščice ali cimet. Pod nadzorom in našim vodenjem, ko ju usmerjamo (s komolcem odpri pipo, podrgni roki pod vodo in zapri vodo, vzemi kapljico mila ...) in sočasno demonstracijo ob zgodbici, si otroka umijeta in obrišeta roki. Osušeni roki nato skupaj pogledamo in ugotavljamo ali sta čisti. Na zapestje jima za nagrado damo žig. Le ta nam tudi pomaga, da v kolikor se otroci v igralnici že igrajo, lažje najdemo tiste, ki si roki še niso umili.

### **Evalvacija v obliki risanja – narišejo tisto, kar so si najbolj zapomnili**

Otroke in vzgojiteljici povabimo, da stole pospravijo k mizam, kjer bodo narisali tisto zgodbico o današnjem srečanju, ki so si jo najbolj zapomnili (glista Krista na sadju in/ali v trebuhu, Pedenjped s svečko v nosu, pokrivanje ust s pregibom komolca, mikrobi na roki, kako si umivajo roki z milom in vodo...). Ko zaključijo z risanjem, risbico pustijo na mizicah, da jih na koncu skupaj pogledamo in nagradimo z žigom. Vmes, ko izvajalec/ka umiva roke z drugimi otroki, se ostali otroci lahko igrajo.

Ob slovesu jih prosimo, da doma risbico pokažejo staršem, bratcem in sestricam. Naučijo naj jih, kako se pokrijejo usta pri kihanju/kašljanju in povedo zgodbico, s pomočjo katere smo natančno umivali roki.

Ob odhodu v skupini pustimo priloge: slikovni prikaz umivanja rok, roko z bacili, pokrivanje ust pri kihanju/kašljanju.

### **Viri:**

S. Jeong. Naše čisto telo; čiste roke in čisti zobje. Hoče: Skrivnost, 2011.

Babette Cole. Dr. Hov. Ljubljana: Kmečki glas, 1995.

Lila Prap. Male živali (Glista Krista). Ljubljana: Mladinska knjiga, 1999

Niko Grafenauer. Pedenjped (Sam ). Ljubljana: Mladinska knjiga, 1988.

Germ Farm. <https://scienceconceptions.wikispaces.com/The+Dirty+Little+Devils+Microbes>

Čiste roke za zdrave otroke. <https://www.youtube.com/watch?v=7JGNsH5uHGY>

E-bug program: [www.e-bug.eu](http://www.e-bug.eu)



## **OSTANIMO ZDRAVI**

**(respiratorna higiena: mikrobi v zraku, pokrivanje ust pri kihanju in kašljanju)**

**Majda Šmit, ZD Ljubljana Vič Rudnik**

### NAMEN IN CILJI

- otroci razumejo, da so v zraku številni mikrobi in da zaradi mikrobov lahko zbolimo
- otroci razumejo, da z zračenjem prostorov preprečujemo širjenje bolezni
- otroci razumejo, da se okužba lahko razširi s kihanjem in kašljanjem
- otroci razumejo, da se širjenje infekcije pri kihanju ali kašljanju prepreči tako, da si pokrijemo usta z robčkom, ki se ga takoj po uporabi vrže v smeti in si umijejo roke oz. s pregibom komolca ali nadlaktjo
- otroci se naučijo kihati/kašljati v pregib komolca
- otroci razumejo, da kašljanje in kihanje v dlan lahko povzroči širjenje infekcije
- otroci razumejo, da z dobro izpihanim nosom preprečijo napredovanje bolezni (npr. vnetje srednjega ušesa)
- otroci si poskusijo sami izpihati nos s pomočjo odrasle osebe
- otroci se naučijo higienskega umivanja rok, s katerim preprečimo širjenje infekcij

### UČNE METODE

- razgovor
- demonstracija
- praktično delo

### UČNE OBLIKE DELA

- učna delavnica

PRIPOMOČKI ZA DELO – navedeni so ob posamezni aktivnosti

ČAS TRAJANJA 60 do 90 minut (vključeno higiensko umivanje rok v malih skupinah)

CILJNA SKUPINA: otroci stari od 4 do 5 let

### NAVODILA ZA IZVEDBO

Prehlad in gripa sta najpogostejši respiratorni bolezni v vrtcih in šolah, pa tudi najbolj nalezljivi.

Otrokom razložimo, da se veliko bolezni prenaša kar po zraku, v zelo majhnih kapljicah sline in sluzi, ko kihamo in/ali kašljamo v zrak. Tako se širijo virusne bolezni, kot sta npr. prehlad in gripa. Razložimo, da prehlad in gripo povzročijo virusi in ne bakterije, zato ju ne moremo zdraviti z antibiotiki, zdravili, ki jih zdravnik predpiše na recept in jih dobimo v lekarni. Za zdravljenje se priporoča počitek in pitje veliko tekočine. Če se znaki bolezni kot so glavobol, bolečine v grlu in povišana telesna temperatura ne zmanjšajo in ne prenehajo, je priporočljiv obisk zdravnika.

Razložimo in obenem lahko tudi demonstriramo, da je zelo pomembno, da si med kihanjem in kašljanjem pokrijemo nos in usta z robčkom, ki ga po uporabi vržemo v koš za smeti in si umijemo roke. Če nimamo na voljo robčka, imamo pa v bližini tekočo vodo in milo, lahko kihamo in /ali kašljamo v dlan in si jo potem takoj umijemo. Oziroma si nos in usta pokrijemo s pregibom komolca oz. z nadlaktjo tako, da glavo obrnemo vstran in usta pokrijemo z omenjenima deloma roke.

Virusi lahko na trdih površinah – na mizah, igračah obstanejo 6 do 12 ur, na robčkih, tkaninah do 30 minut. Otrokom lahko na uri pokažemo, koliko časa to traja ali pa jim npr. damo primerjavo, da pomeni npr. 12 ur čas od takrat, ko zjutraj vstanejo, do večera, ko gredo spat ipd.

Povemo tudi, da včasih pride do velikega izbruha gripe, ko se naleze veliko ljudi. Mikrobi se širijo tudi s kihanjem in kašljanjem. Okužijo lahko površino na kateri pristanejo: dlan, površine miz, igrače s katerimi se igramo, hrano, ki je pred nami, razširijo se lahko tudi s poljubljanjem.

Širjenje infekcije zmanjšamo z dobro respiratorno higieno, to pomeni s pravilnim pokrivanjem ust pri kihanju in kašljanju, zračenjem prostora, v katerem se zadržujemo in s pogostim higienskim umivanjem rok s toplo vodo in milom.

### **Idejna zasnova treh zaporednih aktivnosti**

1. Razpršitev "mikrobov" po zraku
2. Širjenje "mikrobov" med kihanjem in kašljanjem
3. Umivanje rok z vodo in milom, s čimer preprečimo širjenje nalezljivih bolezni

Ob prihodu v skupino vzgojiteljema razložimo posamezne aktivnosti in ju prosimo za pomoč pri izvedbi. Za izvedbo prvih dveh aktivnosti potrebujemo 45 do 60 minut, za higiensko umivanje rok dodatnih 30 do 45 minut. Odvisno od velikosti skupine, starosti otrok v njej, števila umivalnikov, ki so na voljo, doslednosti nadzorovanega umivanja.

#### **1. Razpršitev mikrobov po zraku**

Otroci skupaj z vzgojitelji sedijo v krogu ali polkrogu. Povemo jim, da bomo danes delali preizkuse, s katerimi bomo pokazali, zakaj se včasih zgodi, da v nekaj dneh v skupini zbolijo veliko otrok, ki kašljajo, kihajo, jim teče iz nosa, nekateri dobijo povišano telesno temperaturo in morajo ostati doma, da se pozdravijo. Povemo da so mikrobi zelo različni in jih delimo v tri skupine: bakterije, viruse in glive. Pri razlagi se poslužimo zgornjega teksta. Otrokom lahko pri razlagi pokažemo prvi del slikanice »Naše čisto telo; čiste roke in čisti zobek«.

V balon, ki ga že pred prihodom v vrtec napolnimo s papirnatimi konfeti, lahko dodamo tudi proseno kašo, pred otroci napihnemo. Otrokom razložimo, da balon predstavlja prostor, v katerem plavajo

različne vrste mikrobov. Napovemo jim, da bomo balon počili in da naj dobro gledajo, kam vse bodo snovi, ki so skrite v balonu, padle. Te snovi predstavljajo mikrobe, ki jih sicer z očmi ne vidimo, papirčki in kaša, ki so skriti v balonu, pa so dobro vidni.

Izvajalec/ka stopi na stol, balon premika po zraku, tako da otroci znotraj balona lahko vidijo premikanje konfetov, kaše, ki predstavljajo mikrobe. Otroke povabi, da se v krogu postavijo med izvajalko in stole na katerih so sedeli, nato balon počí z iglo. Otroci opazujejo kam vse padejo papirnati konfeti, kako se kaša v primerjavi s papirčki razpršeno odbije po prostoru in kdo vse se je "okužil" – v bližino katerega ali na katerega od otrok so padli "mikrobi". Povemo, da so nekateri resnični mikrobi, ki jih v prostorih z očmi ne vidimo, lahko nevarni, drugi niso nevarni.

Po izvedbi jim v pogovoru, ko ugotavljajo na koga vse so padli, rečemo, da si sedaj lahko predstavljajo, zakaj nekateri ljudje zbolijo, če bi bili to pravi mikrobi. Otroke v pogovoru vprašamo, kaj ljudje mislijo, ko rečejo: "Od tebe sem se nalezel" ali "okužil si me s prehladom, gripo"?

Povemo jim, da je zelo pomembno zračenje. Hladen zimski zrak, ki pride od zunaj izpodrine toplega in s tem tudi zmanjša prisotnost mikrobov v prostoru.

Po preizkusu odpremo okna in jih pustimo toliko časa odprta, da otroci začutijo izmenjavo zraka in kako se igralnica napolni s svežino. Pri tem jih vzpodbudimo, da vonjajo in zaznajo razliko.

#### PRIPOMOČKI ZA DELO

- balon, napolnjen s papirnatimi konfeti, proseno kašo, bucika
- metla, smetišnica (ki jo imajo v skupini oz. vrtcu)

Pri polnjenju balona s konfeti in kašo si pomagamo z lijem. V kolikor papirnati konfeti ne gredo skozi nastavek lija, si pomagamo z leseno palčko, ročajem žličke ali drugim primernim nastavkom, s katerim lažje potisnemo konfete v notranjost balona.

Bojazen, da se bodo vzgojiteljice jezile zaradi razsutih konfetov in kaše po tleh je odveč, ker v vrtcu neprestano ustvarjajo in imajo vse skupine na voljo metlo in smetišnico.

## **2. Širjenje mikrobov med kihanjem in kašljanjem**

Otroci sedijo na stolčkih v polkrogu ali krogu.

- a) Povemo, da bomo naredili **preizkus s čisto vodo iz pipe**, ki je shranjena v steklenički. Poškropili jih bomo po dlani in obrazu, da bodo na koži občutili, kako je, če nas nekdo poškopri. Voda je zdrava in tudi mi, če smo poškopljeni z vodo, ostanemo zdravi. Če pa nas nekdo poškopri s slino, v kateri so skriti mikrobi, ker si med kihanjem ali kašljanjem ne pokrije ust, pa se lahko okužimo in zbolimo. S stekleničko z vodo, na kateri je nastavek za škropljenje, otroke poškoprimo. Pri tem naj bodo pozorni na drobne kapljice na dlaneh in obrazu.
- b) **preizkusi z obarvano vodo** (predhodno si pripravimo dve plastični steklenici z nastavki za škropljenje, napolnjeni z dvema različnima barvama (vsaka ima drugačno barvo, npr. rdeča in modra iz tempere, ki ju zmešamo z vodo. Pred preizkusom lahko za pomoč prosimo vzgojitelje. V skupini imajo na voljo različne tempera barve v večjih tubah).

- Pred steklenico s pršilom z obarvano vodo postavimo svojo orokavičeno roko (na lateks rokavici se obarvana voda ohrani dalj časa) in "kihujemo" - špricujemo vanjo. Nato roko podamo drugemu otroku, ta tretjemu in tako naprej. Z isto rokavico, na kateri je še obarvana voda ali pa ponovno "kihujemo" vanjo, primemo kljuko, igračke. Enega izmed otrok prosimo, da prime kljuko in svojo roko poda naprej drugemu otroku. Drugi otrok prime poškropljeno igračko in svojo roko poda tretjemu otroku ali prime drugo igračko. Pri tem opazujejo, kako se barva prenaša iz rok na predmete. Z otroci ugotavljamo, kako se prenašajo mikrobi z dotikanjem, zakaj ni priporočljivo, da kihamo in kašljamo v dlan in zakaj si moramo umiti roke.
- Preizkus ponovimo tako, da najprej pred usta, nato pa pred pregib komolca (z namenom, da zaščitimo obleko pred barvo) postavimo papirnato brisačko/robček in špricujemo v robček. Z otroci ugotavljamo, kje se je obarvana voda, ki predstavlja mikrobe ustavila in zakaj je pomembno, da kihamo/kašljamo v robec, ki ga po uporabi vržemo v smeti oz. da kihamo/kašljamo v pregib komolca.

Otrokom nato razdelimo liste A4 formata, na katere že vnaprej v sredino lista narišemo/fotokopiramo krog premera pribl. 10 cm. Ali pa otroci nanj sami narišejo velik krog. Izberejo naj barvni flomaster, ki jih imajo na voljo v skupini. List naj položijo na stol, ki jim predstavlja mizo in naj v krog, ki predstavlja obraz, narišejo oči, nos in usta. Lahko dopišejo tudi ime (bodisi svoje, družinskih članov - staršev, sorojencev, prijatelja...). Razložimo jim, da narisani obrazi predstavljajo ljudi v nekem prostoru, kjer je gneča (trgovina, avtobus, igralnica v vrtcu, razred v šoli...). Nato liste v dolžini, po dva en poleg drugega, v dolžini meter in pol do 2 metra položimo na tla z narisanimi obrazi navzgor. Otroke lahko z izštevanjem 1, 2, razdelimo v dve skupini. Obe skupini otrok se v koloni proč od ležečih listov v polkrogu postavita vsaka na drugo stran postavljenih listov. Z izštevanjem 1,2,3 lahko naredimo tri skupine in tretjo skupino otrok postavimo prečno na sredino prve proge. V tem primeru na tla postavimo liste v obliki križa. Lahko si pomagamo tudi s papirnatimi brisačami. V primeru tretje vrste prosimo za pomoč še drugo vzgojiteljico, v kolikor je prisotna.

Otroci obeh skupin bodo s pomočjo sprejev, napolnjenih z obarvano vodo "kihali" v zrak in opazovali, kam padajo kapljice in kateri "obrazi" so dobili največ kapljic, ki predstavljajo mikrobe. Na eno stran "proge" približno pol metra pred njo postavimo stol, na katerega bodo otroci ene skupine z našo pomočjo stopali na stol in "kihali". Ko stojijo na stolu, predstavljajo odrasle ljudi, ki si med kihanjem ne pokrijejo ust. Druga skupina opazuje ali pa s pomočjo vzgojiteljice na drugi strani en za drugim "kihajo" – škropijo v nasprotno stran, le da stojijo na tleh in predstavljajo otroke, ki si ne pokrijejo ust. Ko otrok stopi na stol ali na izhodišče "kihanja" na tleh, mu damo v roko sprej v višino obraza, mu pomagamo poškropiti naravnost naprej in ob tem skupaj z njim glasno rečemo »ačih« in opazujemo kako daleč v dolžino so razpršene kapljice padle na tla. Navodilo za opazovanje damo tudi drugim čakajočim otrokom. Preizkus lahko izvedemo tudi samo v eni vrsti z dvema ali tremi različnimi barvami v sprejih. Lahko pa papirnat krogce položimo na mizo, ki jih postavimo skupaj. Otroci stopijo na stol pred mizo in en za drugim škropijo - "kihajo" v dolžino. Drugi opazujejo kako daleč in kako na široko odnese "kih".

Preden otrokom vrnemo poškropljene liste, vzamemo meter ali vrvico dolgo 2 do 3 metre. En otrok stopi na izhodiščno mesto škropljenja in drži meter/vrvico. Izvajalec/ka prime drugi del vrvico in

skupaj z otroki poišče barvno kapljico na narisanim obrazu, ki je padla najdlje. Nato vrvico pelje naokrog po prostoru v isti dolžini in na tla prenese dve ali tri risbe. Zatem se postavi drug otrok na drugo izhodiščno mesto in opisani manever ponovijo še na drugi strani. Otrokom razložimo, kako lahko pravi »kihci«, v katerih so skriti mikrobi, odletijo naokrog po prostoru, če si ne pokrijemo nosa ali ust. In zakaj se včasih zgodi, da npr. v skupini kar naenkrat zbolijo več otrok in tudi vzgojiteljici in doma družinski člani.

Na koncu tega preizkusa vsakemu otroku posebej vrnemo njegov list in si skupaj pogledamo koliko kapljic je padlo nanj. Lahko skupaj ugotovljamo kateri krogi - obrazi so dobili največ bacilov. Otroci lahko tudi preštejejo, koliko kapljic, če so le-te večje, je na določenem krogu - obrazu. Ob tem povemo, da vsaka kapljica potencialno vsebuje tisoče bakterij in virusov. Pri tem npr. lahko rečemo: "na njem je toliko mikrobov, da bi te starša morala priti iskat v vrtec in odpeljati k zdravniku. Pri pogovoru vzpodbudimo njihove izkušnje, ki jih imajo, ko so zboleli (povišana temperatura, kašelj, slabo počutje...). Po pogovoru vsak svoj list pospravi pod stol, na katerem sedi.

V kratkem pogovoru jih spomnimo:

- kako je bila rokavica obarvana z barvo in kako smo jo prenašali z dotikanjem naprej (kaj bi se zgodilo, če bi bili na roki škodljivi mikrobi namesto barve),
- zakaj je pomembno, da kihamo/kašljamo v pregib roke in to demonstriramo in skupaj ponovimo koliko predmetov in ljudi se lahko dotaknemo z okuženo roko,
- poudarimo, da je kihanje v roko lahko v redu, če si ju nato takoj umijemo,
- če kihnemo/zakašljamo v robček, ga moramo takoj vreči stran in si umiti roke,
- na dolžino krogov - obrazov kamor so padli posamezni "kihci".

Na koncu vseh preizkusov damo vsakemu otroku list A4 format, ki ga prepognemo po sredini. Z otroki se pogovarjamo, kako se počutijo, kadar zbolijo. Prosimo jih, da na eno polovico lista na stolu, ki predstavlja mizo, narišejo krog z barvo, ki si jo sami izberejo in vanj narišejo velik obraz, ki izraža slabo počutje. Na drugo polovico lista pa z drugo barvo obraz, ki izraža dobro počutje – zdravje, ko so se pozdravili in se zdravi vrnili v vrtec. Pri risanju naj bodo pozorni na oči in usta, ki zelo izražajo naše počutje – tako dobro kot slabo.

Risbe nam na koncu pokažejo in razložijo, kaj so narisali, mi pa jim damo žig z živalico, lumpijem, veselim obrazom...

Otroke prosimo, da vse tri risbe - poškrabljen obraz in obraza, ki izražata počutje, pokažejo staršem in jim povejo o preizkusih oz. o tistem preizkusu, ki jim je bil najbolj všeč in so si ga najbolj zapomnili.

#### PRIPOMOČKI ZA DELO

- steklenica s pršilom, ki je napolnjena z navadno vodo
- 2 ali 3 steklenice s pršilom, ki jih napolnimo z obarvano vodo
- barva za hrano + voda - zelo razredčeno ali tempera barve
- meter ali daljša vrvica (lahko volna) v dolžini 2 – 4 metre
- papirnati robčki
- lateks rokavica
- listi A4 format - vsak otrok dobi 2 lista (en list za škropljenje, drugi list za risanje počutja).

### **3. Preprečevanje širjenja nalezljivih bolezni z doslednim umivanjem rok z vodo in milom**

Otroci pod nadzorom in med pripovedovanjem zgodbe (poletna/zimska) vsak pri svojem umivalniku umivajo roke. Opozorimo jih, da pipo vedno odpremo in zapremo z zapestjem ali komolcem in da roki na začetku in koncu dobro speremo pod vodo, milimo pa vmes, ko je voda zaprta. Poudarimo eno kapljico mila in eno brisačo. Na koncu si roki do suhega obrišejo s papirnato brisačo, ki jo zmečkano v obliki žogice vržejo v koš za smeti in ne na tla.

#### PRIPOMOČKI ZA DELO

- umivalnik, milo, papirnate brisače

#### **Vir:**

S.Jeong. 2011. Naše čisto telo; čiste roke in čisti zobje. Hoče: Skrivnost.

E-bug program: [www.e-bug.eu](http://www.e-bug.eu)

Čiste roke za zdrave otroke. <https://www.youtube.com/watch?v=7JGNsH5uHGY>

## Z MALO DEJANJ VELIKO ZDRAVJA

Majda Šmit, ZD Ljubljana Vič Rudnik

### NAMEN IN CILJI

- otroci razumejo, da na zdravje lahko vplivajo sami z rednim in temeljitim umivanjem zob
- otroci razumejo, da na zdravje lahko vplivajo sami z gibanjem, igro in omejeno količino časa gledanja televizije, uporabe računalnika, tablic, telefona
- otroci razumejo, da na zdravje lahko vplivajo z natančno higieno rok in telesa
- otroci razumejo, da na zdravje lahko vplivajo sami z ustrezno respiratorno higieno (brisanje nosu, pokrivanje ust pri kašljanju in kihanju)
- otroci razumejo, da na zdravje vplivajo z zdravo prehrano, omejitvijo sladkih jedi in pijač in pitjem vode za žejo
- otroci razumejo, da na zdravje vplivajo z zadostno količino spanja

### UČNE METODE

- razgovor
- demonstracija
- praktično delo

### UČNE OBLIKE DELA

- učna delavnica

### PRIPOMOČKI ZA DELO

- listi A4 format
- brezčrtni zvezek v kolikor ga v skupini uporabljajo
- barvice, flomastri
- tabla (v kolikor jo imajo v skupini) in kreda
- umivalnik, milo, papirnate birašče.

ČAS TRAJANJA: 45 do 60 minut

CILJNA SKUPINA: otroci v vrtcih v starosti 5-6 let

### NAVODILA ZA IZVEDBO

Izvajalec izhaja iz posameznih črk besede Zdravje (po neznanem avtorju).

ZDRAVJE: Z-zobki, D-delo kot igra, R-roke, A-angina, V-vitamini, JE-spanje

Večina otrok v starosti 5-6 let črke zelo dobro pozna.

Pri sami izvedbi se lahko uporabi predloge posameznih črk prirejene po ilustracijah Marjana Mančka iz pesniške zbirke Pedenjped, pesnika Nika Grafenauerja.

Lahko pa sproti riše na tablo (v igralnicah ponavadi nimajo table) oz. na liste papirja (lahko A4 format) po spodnjih navodilih. Skupaj z otroki ugotavljajo, kaj je narisano oz. katera prva črka predstavlja besedo, ki je pomembna za ohranjanje zdravja.

### **Z - zobki**

Narišemo glavo zajčka v velikimi zobmi in preko glave napiše veliko črko Z. Otroci uganejo, na kaj se črka Z nanaša. Ob tem jim lahko povemo pesmico ali zgodbico na temo zob. Pogovor usmerimo kdaj, zakaj, kako si umijemo zobe. Poudarimo, da jim morajo pri umivanju pomagati starši, tudi ko bodo že v 1. in 2. razredu.

### **D - delo kot igra**

Narišemo poševno črko D, ki predstavlja tobogan, po katerem se drsa pajac, kar je iztočnica za pogovor o raznovrstnih dnevnih aktivnostih in njihovem vplivu na zdravje. Poudarimo pomen igre na prostem, igranje z igračami, družabne igre. Osredotočimo se na gledanje televizije in igranje računalniških igranic (nekateri otroci doma preživijo veliko časa ob teh dejavnostih). Po pogovoru lahko vključimo krajšo razgibalno vajo ("tek po dežju in skakanje čez luže", "nabiranje češenj"...). V zaključku tega dela sledi kratka sprostitvev - počitek: otroci ob sugestiji izvajalca zaprejo oči in si predstavljajo počitek glede na prej izvedeno gibalno vajo - npr. kako so prišli domov na suho, toplo; kako jejo nabrane češnje..).

### **R - roke**

Narišemo obris roke (lahko roko enega izmed otrok) in preko napišemo črko R, ki predstavlja iztočnico za pogovor o umivanju rok in osebni higieni. Umivanje rok otroci ponovijo »na suho« po zimsko/poletni zgodbici (glej Čiste roke za zdrave otroke) ob demonstraciji izvajalca. Praktično izvedbo umivanja rok bodo izvajali po skupinah ob koncu delavnice, ko bodo risali.

Otroci ponovljajo gibe oz. jih delajo skupaj z izvajalcem. Z različno dinamiko in hitrostjo pripovedovanja ponovimo suho umivanje skupaj z otroki večkrat zapovrstjo. Opozorimo jih, da pipo vedno odpremo in zapremo z zapestjem ali komolcem in da roki na začetku in koncu dobro speremo pod vodo, milimo pa vmes, ko je voda zaprta. Poudarimo eno kapljico mila in eno brisačo, ki jo zmečkano vržemo v koš za smeti in ne na tla.

Demonstriramo kako odpremo pipo – s komolcem ali zapestjem, nato "speremo" roki pod vodo in pipo zapremo bodisi s komolcem ali zapestjem – odvisno od velikosti in vrste pip, ki jih imajo v vrtcu. Ob tem jih opomnimo, da ko vodo zapremo, pri tem skrbimo za varčevanje vode, da ne teče, ko si roki milimo.

Demonstriramo in poudarimo, da na milnik pritisnemo enkrat in vzamemo le eno kapljico mila. (Pri tem jih vprašamo ali je prav, če na milnik pritiskamo toliko časa, da se na roki nabere mila za eno veliko lužo? Otroci velikokrat pritiskajo na milnike, da se jim na roki nabere veliko mila, ki ga takoj sperejo ali pa potem v umivalniku v vodi lovijo milne mehurčke). Nato s pomočjo pripovedovanja zgodbe pokažemo, kako kapljico (poudarimo kapljico) mila razmažemo po rokah, da se naredijo mehurčki ali pene. Ko sta roki namiljeni, ponovno demonstriramo, kako odpremo s komolcem ali zapestjem pipo, si pod vodo speremo roki do čistega in spet pipo zapremo s komolcem ali zapestjem. Nato roki otresemo v umivalnik – poudarimo, da ne v ogledalo in vzamemo eno papirnato brisačo.



(Otroci velikokrat potegnejo več brisač, s katerimi samo delno obrišejo roki, ki ostaneta še vedno mokri. Brisači vržejo v smeti, roki si pa nato brišejo v obleko). Z brisačo si osušimo roki, mokro brisačo pokažemo otrokom in jih pri tem opozorimo, da je naša roka večja kot njihova. Lahko prislonimo našo dlan na dlani otrok, da vidijo razliko v velikosti rok. Poudarimo, da na koncu brisačo zmečkamo – naredimo balo sena ali kepo snega – odvisno katero zgodbico uporabimo in jo vržemo v smeti.

## **A – angina**

Narišemo obris obraza in stetoskop. Skica predstavlja zdravnika. Otroke vprašamo, katero črko rečemo pri zdravniku, ko nam pogleda v usta. Če ne vedo, jim rečemo, da je to črka A. Vprašamo jih, katera bolezen se začne na črko A. Beseda "angina" je iztočnica za pogovor:

- o pravilni uporabi robčka. Razložimo jim, da ima nos dve cevki, ki se, kadar smo prehlajeni, napolnita s »svečko«, v kateri plava zelo veliko bacilov. Če vlečemo »svečko« vase, se lahko zgodi, da nas začne boleti uho. Na svojem obrazu jim pokažemo, da od nosa proti ušesoma na vsaki strani lica potekata dve cevki, ki se lahko zamašita in to povzroči, da začne boleti uho. Lahko se zamašijo tudi sinusi – pokažemo na čelo in nas začne boleti glava. Če pa smrkelj jemo, nam lahko postane slabo. Zato moramo nos izpihati takoj, ko je v njem svečka. Pokažemo kako razgrnemo robec in kako pokrijemo nos, kako zatismo eno nosnico, da lahko skozi drugo izpihujemo. Poudarimo, da je po uporabi treba robec prepogniti in ga vreči v koš. Roke pa nato umiti. Otroke, ki imajo poln nos povabimo, da nam pokažejo, kako ga izpihajo ozr. vprašamo, če potrebujejo našo pomoč. Povemo jim, da morajo izpihati vsako nosnico posebej.
- kako pokriti usta pri kašljanju/kihanju. Otrokom demonstriramo kihanje/kašljanje v pregib komolca in jih povabimo, da vsi skupaj ponovimo.
- kaj je pomembno za ozdravitev kadar zbolimo (pitje tekočine, tuširanje, obisk pri zdravniku ...).

## **V- vitamini**

Izvajalec nariše črko V, ki predstavlja košaro za sadje in zelenjavo, ki jo otroci naštevajo, mi jih pa rišemo v črko V. Vprašamo jih kaj ima sadje skrito v sebi na črko V. Vitamini so iztočnica za pogovor o pomenu raznovrstne prehrane. Pogovarjamo se, kaj vse jemo, o pomenu obrokov. Kdaj jemo sladke jedi (po obroku ali na sladki dan) in da je za žejno pomembna voda in ne sladke pijače.

## **JE - spanje**

Narišemo posteljo in v njej pajacka, kar predstavlja iztočnico za pogovor o pomenu zadostnega spanja in počitka.

Pri vsaki črki lahko izvajalec pove krajšo zgodbico ali pesmico, ki se nanaša na posamezno besedo, ki jo opredeljuje črka. Na koncu izvajalec pokaže posamezne liste s črkami. Najprej dvigne črko Z in vpraša otroke, katero besedo predstavlja ta črka. Tistega otroka, ki prvi reče zobje, povabimo in mu damo list v roke, ki ga da predse in se postavi poleg nas. Nato pokažemo črko D in vse druge po vrsti. Ko imajo otroci (tisti, ki so se spomnili povezavo z določeno besedo) liste s črkami v rokah, jih prosimo, da jih dvignejo nad glavo ali v višino prsnega koša in skupaj nato vsi skupaj preberemo besedo zdravje in ob tem še enkrat na hitro ponovimo, kako so povezane z zdravjem.

## **Evalvacija**

Otroci v zvezek ali na list papirja narišejo risbico na črko, ki jim je bila najbolj všeč. Na vrh papirja s pomočjo vzgojiteljic napišemo besedo zdravje in obkrožimo tisto črko v besedi, ki si jo je otrok izbral za risanje. Risbica je lahko tudi v povezavi s prebrano/povedano zgodbico ali pesmico. Za nagrado jim damo žig. V kolikor so risali na papir, jih prosimo, da ga odnesejo domov in povedo staršem, kaj so se danes učili.

V vmesnem času, ko otroci rišejo, vzamemo manjše skupine otrok - toliko kot je umivalnikov in z njimi higiensko umivamo roke.

Ob odhodu v skupini pustimo priloge: slikovni prikaz umivanja rok, roko z bacili, pokrijmo si nos in usta - robček v koš.

## **Priporočeno gradivo:**

Čiste roke za zdrave otroke. <https://www.youtube.com/watch?v=7JGNsH5uHGY>

Anna Russelman. Novice z Aleje mlečnih zobkov. Ljubljana: Kres, 2003.

Svetlana Tiourina. Ah, ti zobki! Ljubljana: Epta, 2000.

Polonca Kovač, Bojan Jurc. Živim zdravo - I del (risanka). Društvo pljučnih bolnikov Slovenije, Ministrstvo za zdravje RS.

Babette Cole. Dr. Hov. Ljubljana: Kmečki glas, 1995.

Niko Grafenauer. Pedenjped (Sam, Sladkosned...), Ljubljana: Mladinska knjiga, 1988.

Niko Grafenauer. Najdihojca; Pedenjped. Ljubljana: Mladinska knjiga, 1988.

Jože Šmit. Dedek Ježek in Minibaba (Krava). Ljubljana: Mladinska knjiga, 1992.

<https://scienceconceptions.wikispaces.com/The+Dirty+Little+Devils+Microbes>

## ZMANJŠEVANJE STRAHU PRED ZDRAVSTVENIMI PREGLEDI PRI OTROCIH

Mateja Učakar, ZD Slovenj Gradec; Ria Jagodic, NIJZ

### NAMEN

Otroci spoznajo:

- delovno okolje medicinske sestre in zdravnika
- pripomočke, ki jih uporabljata pri svojem delu medicinska sestra in zdravnik
- postopke in posege, ki jih izvajata medicinska sestra in zdravnik
- zdravstveno vzgojno nalogo medicinske sestre

### CILJ:

- z informiranjem in spoznavanjem delovnih okolij medicinske sestre in zdravnika se zmanjša strah pred neznanim v primeru otrokovega obiska teh prostorov zaradi bolezni ali kontrole otrokovega zdravja;
- spoznajo, vidijo, primejo pripomočke, ki jih medicinska sestra uporablja pri svojem delu (stetoskop, aparat za merjenje krvnega tlaka, brizgalke, epruvete, povoje, gaze, rokavice ...);
- seznanimo jih z načinom in pomenom uporabe ostrih predmetov; ostre predmete lahko spoznajo, opazujejo (igle za injeciranje, igle za odvzem krvi,...);
- s pomočjo igre vlog se seznanijo s postopki in posegi, ki se izvajajo ob sistematskem pregledu (kontrola sluha, vida, meritev krvnega tlaka, kontrola dihanja, bitja srca...). Zaradi poznavanja se zmanjša občutek strahu pred neznanim ob naslednjem obisku zdravstvene ustanove;
- s pomočjo igre vlog se seznanijo z nekaterimi postopki in posegi, ki se izvajajo v primeru bolezni ali poškodbe (aktivno sodelovanje ob igri);

### METODE DELA:

- voden pogovor
- razlaga (pripovedovanje)
- prikazovanje
- pomoč pri praktičnem delu

### UČNE OBLIKE DELA:

- frontalna
- skupinska

### PRIPOMOČKI ZA DELO

- delovna obleka medicinske sestre in zdravnika,
- slike delovnega okolja, v katerem je zaposlena medicinska sestra,

- pripomočki, ki jih medicinska sestra uporablja pri svojem delu (stetoskop, aparat za merjenje krvnega tlaka, brizgalke, epruvete, povoji, gaze, rokavice ...).

ČAS TRAJANJA: 30 do 45 minut

## ZMANJŠEVANJE STRAHU PRED ZDRAVSTVENIMI PREGLEDI

Strah je del normalnega čustvovanja. Je signal, da smo v nevarnosti in nam pomaga, da se zaščitimo. Gre za zelo pomembno varovalno sredstvo oziroma naš obrambni mehanizem, s katerim nas je opremila narava in ga gradimo od rojstva dalje. Občutimo ga, kadar se bojimo nečesa konkretnega, oprijemljivega, tukaj in zdaj. Učinkovito nas pripravi na odziv boj ali beg (ali zamrznitev), ki predstavlja zelo pomembno reakcijo za človeka. (1)

Strah mora okusiti vsakdo in je nujen za razvoj naših miselnih sposobnosti. Da bo otroku uspelo premagati strahove, potrebuje odraslega, ki ga razume in mu po potrebi priskoči na pomoč.

Ta učna ura je namenjena pogovoru z otroki o postopkih in pripomočkih, ki se jih poslužuje zdravstveno osebje ob zdravstvenih pregledih (preventivnih in kurativnih) v zdravstvenem domu in v bolnišnici.

Večina otrok se boji obiska pri zdravniku.

- Tam jih sprejmejo tujci v neznanih prostorih in lahko so deležni neprijetnih, tudi bolečih medicinsko tehničnih postopkov.
- Bolan otrok je nemočen in ranljiv. Včasih postane nasilen, saj so agresivni izbruhi edina možnost, ki mu ostane, da pokaže svojo moč. Tudi regresija na nižjo razvojno stopnjo je lahko pogosta in pričakovana reakcija na bolezen.
- Otroku lahko misli, da je sam povzročil bolezen in zbolel zato, ker ni bil priden. Četudi ne izrazi takšne skrbi, mu je treba pojasniti, da bolezen ni posledica njegovega vedenja.
- Tekom bolezni je lahko ogrožena tudi otrokova družabna mreža, ker se drugi otroci bojijo, da bodo v bolnikovi bližini zboleli.
- Otrokovo spoprijemanje z boleznijo pa je velikokrat odvisno tudi od načina, kako starši premagujejo svojo stisko zaradi otrokove bolezni.

Starši najbolje pripravijo otroka na pregled pri zdravniku ali na bivanje v bolnišnici, vendar pa pri tem lahko igrajo pomembno vlogo tudi vzgojitelji v vrtcu. Poznavanje situacije vzgojiteljem olajša razumevanje otroka in njegovega vedenja.

### Kako ravnamo z otrokom?

- Pomembno je, da se odrasli seznanimo z otrokovimi strahovi. Ne sme se jih dajati v nič s tolažbami, da ni vzroka za skrbi. Dovoliti mu je potrebno, da spregovori o svojih strahovih in mu ponudi tolažbo, razumevanje in podporo. Če otrok sprašuje o tem kaj ga čaka pri zdravniku, mu ne govorimo, da ne bo bolelo, če vemo, da obstaja verjetnost bolečine. Raje mu iskreno povemo, da bo kratek čas bolelo, vendar bodo zdravniki in medicinske sestre naredili vse, da bo bolečina hitro izginila.

- V vrtcu lahko otroci izdelajo lutko, uporabijo plišasto žival ali drugo igračo, ki jim lahko pove, da se sama odpravlja k zdravniku ali v bolnišnico in se tega zelo boji. Otrok naj jo poskuša potolažiti. Naj lutka postavi vprašanja in izrazi strahove, ki mučijo otroka. Če se otrok postavi v vlogo tolažnika, se bo kasneje lahko spomnil, kako je lutki lajšal bolečine. Najbolje bo, če bo lutka spremljala otroka k zdravniku ali v bolnišnico. Skupaj lahko primerjata svoje izkušnje.
- Omogočimo igro vlog na temo obisk pri zdravniku ali v bolnišnici. Vključimo igrače, kot so zdravniška halja, pribor za prvo pomoč, škatlice za zdravila, kirurške maske, plišaste živali in lutke, ki naj predstavljajo bolnike. Izkoristimo priložnost in v igro vključimo tudi ustrezno literaturo kot so časopisi iz čakalnic, plakati, zgibanke iz ambulante, papir za pisanje receptov in knjiga bolnikov.
- Poučimo otroke, kako deluje telo. Tako bodo bolje razumeli, kaj je treba storiti če zbolijo.
- Pripravimo lahko izlet v bolnišnico ali zdravstveni dom. Tak izlet je lahko za otroke zanimiv in poučen. Pred obiskom se o izletu pogovorimo. Lahko preberemo kakšno knjigo na to temo ali jim pokažemo nekaj slik. Na izlet vzamimo fotoaparata. Kasneje bomo z otroki iz fotografij sestavili plakat. Več kot bodo vedeli, kaj lahko pričakujejo v zdravstveni ustanovi, manj negotovosti bodo doživljali, če bodo zboleli in bodo morali tja.
- Otroci iz skupine lahko posnamejo pozdrave in pesmice za bolanega sošolca in mu jih pošljejo. Sestavijo lahko knjižico fotografij, kjer so fotografije vseh otrok s pripisanimi pozdravi. Lahko mu kaj narišejo in mu to pošljejo. S tem mu sporočajo »Skrbi nas zate. Za nas si pomemben in pogrešamo te.«(3)

### Pravljice in miti

Pravljice in miti so zgodbe človeštva in oboji skupaj pripovedujejo o resnicah življenja. Sposobnost pripovedovati zgodbe naredi iz nas ljudi, in če natančno pogledamo, vidimo, da pravzaprav ves dan ne počnemo nič drugega, kakor pripovedujemo zgodbe. Pripovedujemo o svojih ljubezenskih težavah, svojih prijateljih, svojih doživetjih ali težavah, o tem, kaj imamo radi in kaj pogrešamo. In čeprav k nam po radijskih in televizijskih kanalih dnevno prihajajo številje vesti, ni to tisto, kar nas seznanja z življenjem, temveč so to mnoge drobne zgodbe, v katerih sami igramo bolj ali manj pomembno vlogo. Zgodbe zaznamujejo naš vsakdan in iz njih nastane pisana slika življenja, sestavljena iz mozaičnih kamenčkov. Podobno je tudi s pravljicami. Pripovedujejo nam »življenjske zgodbe«, kažejo nam poti, po katerih stopa junak, ki zgodbo kljub vsem zmešnjavam navsezadnje vendarle pripelje do smiselnega in ponavadi pozitivnega konca. (2).

Poleg pravljic je tudi dramska igra zelo pomemben del predšolskega programa. Igra v kateri otrok prevzema različne vloge in se pretvarja, da je nekdo drug ter v drugi vlogi oblikuje odnose z vrstniki in je izjemno dragocena. (3)

Pri tej učni uri svetujemo izvajacem vzgoje za zdravje, da preberejo otrokom knjigo. Na to temo je izdanih več knjig, ki so primerne za branje predšolskim otrokom. Nekaj jih je navedenih na koncu poglavja.

Kako učinkujejo pravljice?

Otrok lahko opravi s tem kar ga muči le, če se lahko temeljito posveti vzroku težave. Ena sama pravljica najbrž ne bo dovolj. Z branjem pravljic na to temo lahko nadaljujejo v vrtcu tudi po odhodu izvajalca vzgoje za zdravje. Če otroku preberemo dve, tri ali celo štiri pravljice, si bo po lastni presoji

morda izbral eno za svojo najljubšo. To lahko pomeni, da bo otrok želel poslušati isto pravljico vedno znova – pač tako dolgo, dokler ne bo kos konfliktu in dokler pri sebi ne bo našel rešitve. Lahko pa bo otrok vse pravljice enako cenil in jih želel poslušati izmenično. Ni nujno, da dečkom beremo pravljice, v katerih je junak fant, deklicam pa pravljice, v katerih nalogo uspešno rešijo deklice. Oboji se lahko poistovetijo tudi z junaki drugega spola.

Pomembno pomagalo pri otrokovem približevanju pravljicni vsebini je tudi risanje. Spodbujajmo jih k temu, da narišejo pravljicne prizore in vsebino slike natančno razložijo. To jim bo pomagalo urediti vtise, ob tem bomo pa veliko izvedeli o njegovih skritih željah in strahovih. Kar namreč pripoveduje o pravljici, pripoveduje o sebi.

Pri delu v skupini se ponuja priložnost, da pravljice zaigramo ali zaplešemo ali pa o njih sestavimo kratke pesmi in jih skupaj zapojemo.(2) Izvajalcem vzgoje za zdravje je lahko v pomoč lutka, pri dramski igri pa lahko pomagajo vzgojiteljice ali dijaki in študenti zdravstvene ali pedagoške smeri.

Pravljice ne delimo, temveč jo vedno preberimo v celoti. Poleg tega mora obred – kar redno prebiranje pravljice zagotovo je – vedno imeti svoj začetek in konec, sicer izgubi svoj pomen. Pravljice so kot čarobni plašč, pod katerim otrok postane neviden. Otroku lahko torej pravljicni osebi pustimo, da ravna namesto njega, za njo se lahko skriva in tako na varnem pridobiva nove izkušnje.(2)

#### **Priporočeno gradivo:**

Bürger Lazar M. Pomagati otroku zmanjšati strah in bolečino med zdravstvenim posegom. Vodnik za starše, <http://www.ustanovazapediatricno.si/vodnik-za-starse-pomagati-zmanjsati-strah-in-bolecino-med-zdravstvenim-posegom/>

Petigni A. 2007. Matevž pri zdravniku; O zajčku, ki je premagal strah. Mladinska knjiga.

Strong S. 1993. Le brez strahu k zdravniku. DZS d.d.

Wernsing Bottmeyer B. 2009. Pri zdravniku. Učila International.

Rübel D. 2013. Pri zdravniku. Učila International.

#### **Viri:**

- (1) Dernovšek M. Z. 2017. Podpora pri spoprijemanju s tesnobo: priročnik za vodje. Ljubljana NIJZ. 2017:11.
- (2) Bauer A. 2008. Pravljice zdravijo. Ljubljana, Tangram; 2008:6.
- (3) Miller K. 2000. Otroku v stiski: priročnik za vzgojitelje, učitelje strokovnjake in starše, ki se srečujejo z otroki, ki doživljajo stiske, krize in stres. Ljubljana Educy. 2000:37-42

## **SPODBUJANJE ZDRAVE TELESNE DEJAVNOSTI PREDŠOLSКИH OTROK**

**Brigita Zupančič Tisovec, NIJZ**

### NAMEN

- povečati skrb za zdravo telesno dejavnost otrok, ki determinira vsa področja otrokovega razvoja in življenja.

### CILJI:

- osvežiti, spoznavati, nadgraditi znanje o zdravi telesni dejavnosti in njenem pomenu, o osnovah zdravega počitka in prebujanja ter o gibalnih spretnosti in varnostnih pogojih za izvedbo varne telesne dejavnosti;
- spodbujati razvoj gibalnih kompetenc in gibalne učinkovitosti.

### UČNE METODE

- frontalna, skupinska
- praktična izvedba aktivnosti

### UČNE OBLIKE DELA

- delo v skupini, s ciljem aktivnega sodelovanja, predstavitev lastnih izkušenj, ozaveščanja že znanih stvari in razvijanja sposobnosti samostojnega obravnavanja informacij in reševanja problemov.

### PRIPOMOČKI ZA DELO

- ppt predstavitev (delovna predloga z natančnim opisom delavnice)
- žoge, obroči, ovire

### ČAS TRAJANJA:

- 60 minut (teoretični in praktični del)

### PROSTOR IZVAJANJA

- stadion ali telovadbica

### IZVAJALEC

- vzgojitelj s pomočnikom v delu izvedbe delavnice za otroke.

### NAVODILA ZA IZVEDBO

Celotna delavnica je vsebinsko po pedagoških pristopih razdeljena na uvod (ki služi spoznavanju in motiviranju otrok), obravnavo osnovne vsebine (spoznavanje novih pojmov, spoznavanje in ponavljanje spretnosti) ter zaključka (namenjen utrjevanju).

#### **Uvod (15 min):**

- zakaj se danes družimo in kaj bomo počeli,
- krog spoznavanja,
- Zgodba o mački na topli polici.

## Osnovna vsebina (25 min)

### Obravnavanje teme

- počitek (pogoji za spanje; zakaj je počitek pomemben; raztezanje ob vstajanju),
- gibalne spretnosti (kaj so in kako jih pridobimo; zakaj je gibanje zdravo; kdaj smo lahko telesno dejavni in kakšno zaščito potrebujemo).

### Ponavljjanje:

- prikaz aktivnosti in demonstracija ter ponavljanje vaj oz. spretnosti

### Ravnotežje:

- stoja na obeh nogah z zmanjševanjem podporne ploskve,
- stoja na eni nogi (pelikan),
- stoja z zaprtimi očmi.

### Spretnosti:

Vse aktivnosti v tem sklopu se prilagodi glede na povprečno starost in povprečno sposobnost skupine. Izvajalci/ke imajo na razpolago dve težavnostni stopnji, po predhodnem pogovoru z vzgojitelji se odloči za izvedbo ene izmed obeh:

- lažja stopnja (za mlajšo ali manj zmogljivo skupino)
- višja stopnja (kadar so otroci stari pretežno 5 in 6 let in/ali je skupina bolj zmogljiva).

#### 1. Težavnostna stopnja:

- kotaljenje žoge okoli obeh svojih stopal;
- hoja naprej po vseh štirih skozi tri obroče (obroč je visok 1m, med sabo so obroči oddaljeni približno 1 m). Pozor: groba ali mokra podlaga ni primerna za izvajanje;
- pokončna hoja iz obroča v obroč (obroči so premera 1m, med sabo se obroči stikajo, sledi si 5 obročev, otroci med hojo stopajo iz obroča v obroč.)
- sonožni preskok navideznega potočka: (na igrišču ali v prostoru s kredo na tla narišemo potoček. Naloga otrok je, da po navodilu pravilno skačejo levo, desno. Paziti morajo, da ne stopijo na črto ali skočijo v potoček. Naenkrat skače samo en otrok);
- otrok ujame žogo, ki mu jo z razdalje 2 m poda izurjena oseba;
- met žoge v cilj na tleh (obroč, ki je od otroka oddaljen 2 m je velik 1 m);
- tek cik-cak okoli 7-ih ovir na razdalji 10 m.

#### 2. Težavnostna stopnja (nadgradnja prejšnje):

- kotaljenje žoge okoli obeh svojih stopal;
- hoja ritensko po vseh štirih skozi tri obroče (obroč je visok 1m, med sabo so obroči oddaljeni približno 1 m). Pozor: groba ali mokra podlaga ni primerna za izvajanje;
- sonožni skok v daljino;
- enonožni poskoki iz obroča v obroč (5 obročev);
- met žoge v cilj na tleh (obroč, ki je od otroka oddaljen 3 m je velik 1 m);



- met žoge ob tla, tako da se žoga odbije nad otrokovo višino; ujame jo z obema rokama, vajo ponovi trikrat zapovrstjo;
- tek cik-cak okoli 8-ih ovir na razdalji 12m.

**Zaključek (5 min):**

- ohlajanje, nekaj raztezalnih vaj
- povzetek in demonstracija mačke.

**Evalvacija**

- sprotna evalvacija naučenih spretnosti med samo izvedbo ponavljanja vaj oz. spretnosti.

## ZGODBA O MAČKI NA TOPLI POLICI

Brigita Zupančič Tisovec, NIJZ

**Zakaj se danes družimo in kaj bomo počeli?** (2 min)

**Krog spoznavanja** (3 min)

**Motiviranje:** (primer) Zgodba o mački na topli polici (10min)

Opis mačke, ki spi in se greje na soncu, skrita za okrasnim koritom na polici. To je moja muca, ki je moja prijateljica. Ko jo pokličem, se zbudi. Najprej odpre eno oko, potem še drugo. Vstane in si pretegne najprej sprednje in za tem še zadnje tačke. Za tem vsa poskočna priteče k meni, da jo pobožam. Kaj se lahko naučimo od muce?

Zakaj muca spi? Muca veliko spi, da si odpočije in pripravi svoje telo na telesne aktivnosti. Kako muca spi? Muca spi na varnem, suhem, toplem in mirnem mestu. Tudi človek mora počivati v prostoru, ki je miren, topel in varen. Postelja mora biti suha in zračna. Ponoči nam mora biti toplo.

Kako se muca zbudi? Zbudi se počasi, tako da najprej odpre eno in potem še drugo oko. Potem se temeljito pretegne: najprej sprednje in za tem še zadnje tačke. Tudi mi si moramo mišice pred vsakim gibanjem pripraviti na obremenitev: se pretegniti, ko zjutraj vstanemo. Jih pretegniti, preden začnemo z intenzivnim gibanjem: Ste se danes že pretegnili? Kako se to naredi?

Zakaj so muce tako gibčne in kako je lahko gibčen tudi človek? Muce se ves čas veliko gibajo. Mlade mucke so sicer okorne in neokretne, vendar se igrajo in izvajajo razne vragolije kar naprej. Neutrudne so. Tudi mi bi morali biti ves čas telesno dejavni. Bolj ko vadimo določene spretnosti in večkrat, ko izvedemo določene vaje, lepše nam gre, bolj natančni smo, vse hitrejši smo. Tudi najboljši športniki postanejo dobri le z zadostnim in primernim treningom.

Zakaj je gibanje zdravo? Ker si z gibanjem krepimo mišice, kosti, srce, pljuča. Manjkrat smo bolni, če se vsak dan gibamo na svežem zraku. Otroci se morate vsak dan gibati na svežem zraku, vsaj pol ure ali več na dan. Tudi če je vreme slabo, naj nas to ne ustavi (razen če ste bolni ali res močno piha veter ali pada dež).

Kako se odpravimo ven, kadar dežuje? Kako se odpravimo ven, kadar močno sije sonce? Razlaga o primerni obleki, obutvi in zaščiti pred soncem.

Katere igre se greste najraje? Katero športno aktivnost imate najraje? Igra v krogu: Rad/a imam...

Katere aktivnosti so za vas primerne?

**Poligon aktivnosti in demonstracija vaj** (25 min):

- ravnotežje: stoja na obeh nogah, stoja na eni nogi, stoja z zaprtimi očmi;
- spretnosti: vodenje žoge z obema rokama; kotaljenje žoge okoli svojih stopal; hoja ritensko po vseh štirih skozi tri obroče, tek cik-cak okoli 10 ovir; skok v daljino sonožno; met žoge ob tla, tako da se odbije nad njegovo višino, na kar žogo ujeme z obema rokama (trikrat zapovrstjo); met žoge v cilj na tleh (oddaljen 3 metre, obroč velik 1 meter); preskok ovire med tekom (poligon dolg 10 metrov, na razmiku 2 m postavljene elastike, visoke 20 cm), enonožni poskoki iz obroča v obroč (5 obročev, prvi postavljen 3 m od starta).

**Zaključek:** Kako končamo telesno aktivnost? (5 min) Po intenzivni vadbi je prav, da se igra počasi zaključi in da se ob zaključku lepo sprostimo in spet raztegnemo naše mišice. Veste, kako? Vam lahko

pokažem vajo, ki jo boste danes popoldne pokazali tudi svojim staršem? Demonstracija mačke in končni pozdrav.

## **Primeri predavanj za starše in vzgojitelje**

## ZDRAVA PREHRANA (PREDAVANJE ZA STARŠE IN VZGOJITELJE)

**Branislava Belovič, NIJZ**

### NAMEN

Povečati skrb za zdravo prehrano otrok in njihovih staršev, ki ima pomembno vlogo pri spodbujanju zdravega življenjskega sloga tako posameznikov kot družine.

### CILJI

Starši in vzgojitelji spoznajo osnove zdrave prehrane predšolskega otroka in pomembne poudarke zdrave prehrane otroka

### UČNE METODE

- predavanje, razlaga
- voden pogovor, razprava

### UČNE OBLIKE DELA

- frontalna

### PRIPOMOČKI ZA DELO

- PowerPoint predstavitev
- nabor priporočenega gradiva in literature

### ČAS TRAJANJA:

- 60 minut (teoretični del, razprava)

### NAVODILA ZA IZVEDBO

#### **Uvod (15 min)**

- Osnove zdrave prehrane
- Zdrava prehrana predšolskega otroka

#### **Osnovna vsebina (25 min)**

- Prehrana otroka
- Skupine živil
- Prehranska piramida
- Energijska gostota hrane
- Voda in sladke pijače
- Sol
- Načini priprave jedi
- Pomembni poudarki preko praktičnih nasvetov

#### **Zaključek (5 min)**

- Povzetek osnovne vsebine (metoda pogovora)

## **SPODBUJANJE ZDRAVE TELESNE DEJAVNOSTI OTROK (PREDAVANJE ZA STARŠE IN VZGOJITELJE)**

**Bojana Heindler, Tjaša Jerman, Brigita Zupančič Tisovec, NIJZ**

### NAMEN

Vzpodbuditi starše in vzgojitelje k skrbi za zadostno telesno dejavnost otrok. Predavanje je namenjeno vzgojiteljem in staršem otrok, ki obiskujejo vrtec zadnji dve leti pred vstopom v šolo (otroci stari 4 do 6 let).

### CILJI

Starše in vzgojitelje ozavešiti o pomenu gibanja za zdrav razvoj otrok in njihovi vlogi pri tem ter jih motivirati, da poskrbijo za zadostno telesno dejavnost otrok in cele družine.

### UČNE METODE

- predavanje, razlaga
- voden pogovor, razprava

### UČNE OBLIKE DELA

- frontalna

### PRIPOMOČKI ZA DELO

- PowerPoint predstavitev
- nabor literature

### ČAS TRAJANJA:

- 60 minut (teoretični del, razprava)

### NAVODILA ZA IZVEDBO

- Uvod
- Pomen telesne aktivnosti za otroke
- Vloga staršev
- Koliko gibanja otrok potrebuje
- Gibanje in debelost
- Gibalni razvoj otroka
- Skrb za zdravo hrbtenico in zdrav razvoj stopal
- Pomen varnega in zdravega okolja (preprečevanje poškodb, gibanje na svežem zraku)
- Starše seznanimo z vsebino ZV delavnice za otroke
- Zaključek - povzetek osnovne vsebine in razprava (metoda pogovora)

### **Uvod**

Redna telesna dejavnost je eden od najpomembnejših dejavnikov, ki prispevajo k ohranjanju in krepitvi zdravja. Ne vpliva le na telesni in gibalni razvoj otroka, ampak pozitivno vpliva tudi na razvoj umskih sposobnosti in zmanjšuje možnost nastanka kroničnih bolezni (1–6).

Ena najboljših naložb v zdravje otrok je, da jim že zgodaj privzgojimo ljubezen do redne telesne dejavnosti.

Pri otrocih je potrebno že od najzgodnejših začetkov spodbujati njihovo naravno potrebo po gibanju ter otrokom omogočati možnosti za varno gibanje tako doma (okolje prilagojeno otroku) kot izven doma, v sklopu organiziranih in tudi neorganiziranih dejavnosti.

### **Pomen telesne aktivnosti za otroke**

- Telesna dejavnost sprošča, povečuje sposobnost koncentracije, spodbuja ustvarjalnost in sposobnost pomnenja, ter zmanjšuje napetost in napadalnost.
- Otroci, ki se gibajo, so polni energije in bolj samozavestni in samostojni.
- Dovolj gibanja preko dneva pripomore k boljšemu spancu.
- Gibanje ima pozitiven vpliv na socializacijo
- Gibanje je pomembno za celotni telesni razvoj otrok (mišice, kosti, srce, pljuča,...)
- Pozitivno deluje na odpornost (imunski sistem). Še posebno koristno je gibanje na svežem zraku.
- Ob izdatni telesni aktivnosti se sprošča rastni hormon, ki se sicer sprošča predvsem ponoči v fazi globokega spanja, čez dan pa ne. Otroci, ki so telesno aktivni, so v povprečju večji in imajo bolj razvito mišičje.
- Gibanje pomaga preprečevati debelost.
- Gibanje pomaga preprečevati razvoj kroničnih bolezni (npr. sladkorna bolezen, srčnožilne bolezni, nekatere vrste raka). Nalaganje maščobnih oblog v žile se začne že v zgodnji mladosti, čeprav učinki takrat na zunaj še niso vidni. Zato je toliko bolj pomembno spodbujanje gibanja že pri otrocih.
- Stopnja doseženega gibalnega razvoja skozi obdobje rasti in v primerjavi z vrstniki zelo vpliva na samopodobo otroka. Otroci, ki so gibalno spretni, takoj postanejo zvezde v skupini, medtem ko gibalno nespretni otroci zelo hitro pristanejo na obrobju in gradijo negativno samopodobo. V šolskem obdobju je pomembno, da se lahko otroci, ki so učno nekoliko slabši, potrjujejo prav prek gibalnih sposobnosti. To še zlasti velja za dečke (7).

### **Vloga staršev**

Otroci imajo ogromno potrebo po gibanju in šele z odraščanjem začnejo razvijati gibalne zavore oziroma začnejo dajati prednost tudi drugim stvarem. Starši pa pogosto gibalnemu razvoju otroka posvečajo premalo pozornosti in se jim zdi pomembnejši napredek na drugih področjih (7). Otrokovo potrebo po gibanju moramo starši spodbujati, ne pa jo še dodatno zavirati.

Pomembno je, da gibanje vključimo v družinsko življenje. Gibanje naj bo del prijetnega skupnega preživljanja prostega časa, še posebej gibanje v naravi. Pomembno je, da otrok v gibanju uživa. Če otrok kakšno gibanje odklanja, ga ne smemo siliti, saj se zato morda ne bo rad gibal, ko bo odrasel.

Mnogi starši otroke popoldne prevažajo na različne dejavnosti. Če je le mogoče, se odpravimo z otrokom peš ali s kolesom. To velja tudi za pot v vrtec in kasneje v šolo. Pri tem otroka učimo tudi varnega vedenja v prometu. Izbiramo poti, ki so varnejše in manj prometne. Medtem ko starši čakajo otroka, da zaključi z dejavnostjo, lahko privoščijo gibanje tudi sebi.

Pri sodelovanju otrok v telesnih dejavnostih so pomembni tudi navdušenost, učenje in utrjevanje novih veščin ter možnost osebnih dosežkov. Zelo pomemben je družbeni vidik – biti v skupini, biti s prijatelji, pa tudi zmaga, nagrade ter zadovoljevanje lastnih želja in pričakovanj drugih. Prijetno vzdušje pri igri lahko dosežemo, kadar otroke postopoma pripravljamo na večje izzive in jih za trud in

dosežke tudi pohvalimo. V zgodnjih letih naj zmaga ne bo cilj igre. Ne smemo pozabiti, da vsi otroci ne želijo tekmovalnosti. Pomembno je, da tudi oni dobijo možnost preprosto uživati v različnih oblikah telesne dejavnosti in da se pri tem ne čutijo ogrožene, saj bodo le tako lahko gojili pozitivne občutke (7). Spodbujajmo gibalne dejavnosti, pri katerih se otroci družijo in zabavajo. Prav tako je pomembno, da otrok začne že zgodaj spoznavati različne telesne dejavnosti (7).

Starši predstavljajo otrokom zgled, zato je pomembno, da so tudi sami telesno aktivni.

Gibalne navade staršev in ostalih članov družine (aktivno preživljanje prostega časa, sedenje pred televizorjem ali računalnikom, transportne navade ipd.) lahko pomembno vplivajo na razvoj otrokovih gibalnih navad. Predšolski otroci, ki obiskujejo vrtec, so do določene mere sicer deležni strukturirane telesne dejavnosti, vendar le-ta ne zadošča za zdrav otrokov razvoj, zato je naloga staršev, da spodbujajo telesno dejavnost otrok.

*(Izvajalka ZV lahko navede kakšen primer telesne dejavnosti za otroke in starše iz lokalnega okolja. Če starši v debati izpostavijo problem plačljivosti športnih dejavnosti in opreme, jim izvajalka pove, da lahko mnoge aktivnosti izvajajo brez finančnih vložkov ali z minimalnimi).*

## **Priporočila za telesno dejavnost za zdravje**

### **1. Priporočila za otroke**

Obseg in intenzivnost telesne dejavnosti za ohranjanje oziroma izboljšanje zdravja navajajo priporočila telesne dejavnosti za zdravje Svetovne zdravstvene organizacije (8) (Tabela 1.).

Tabela 1: Priporočen obseg in intenzivnost telesne dejavnosti za krepitev zdravja za otroke in mladostnike.

STAROST	OHRANJANJE ZDRAVJA	IZBOLJŠANJE ZDRAVJA
Otroci in mladostniki (5 do 17 let)	- Dnevno vsaj 60 min zmerno do zelo intenzivne telesne dejavnosti. - Večina telesne dejavnosti naj bo aerobne. - Zelo intenzivna telesna dejavnost naj bo vključena vsaj 3 krat tedensko, prav tako vaje za krepitev mišic in kosti.	Več kot 60 min.

V predšolskem obdobju se večina otrok dovolj giba, pomanjkanje gibanja je izrazitejše v šolskem obdobju. *(izvajalka naj spomni starše, da bodo šli njihovi otroci naslednje leto oz. čez dve leti v šolo)* Rezultati raziskave med 11-letniki leta 2010 kažejo, da se je vsaj eno uro vsak dan v tednu (taka so priporočila) gibalo le 26 % učencev. Dekleta se gibajo še manj kot fantje (priporočila dosega 31 % fantov in 20 % deklet). S starostjo otrok se delež tistih, ki se dovolj gibajo, še zmanjšuje (6).

Ne počnimo tega: Ko otrok vstopi v šolo, mu starši in učitelji ukazujejo, naj lepo sedi pri miru. Mladostnike in odrasle pa nato kritiziramo, da se premalo gibajo.

### **2. Priporočila za odrasle**

Družine se glede na starost njihovih članov lahko zelo razlikujejo in temu primerno se razlikujejo tudi priporočila za zdravo telesno dejavnost (9), (Tabela2).



Tabela 2: Priporočen obseg in intenzivnost telesne dejavnosti za krepitev zdravja za odrasle

STAROST	OHRANJANJE ZDRAVJA	IZBOLJŠANJE ZDRAVJA
Odrasli (18-64 let)	Vsaj 30 minut zmerno intenzivne aerobne telesne dejavnosti 5 dni v tednu (150 minut tedensko) ali 75 minut zelo intenzivne aerobne telesne dejavnosti tedensko	300 minut zmerne ali 150 minut zelo intenzivne telesne dejavnosti tedensko
	- Priporočeno trajanje telesne dejavnosti lahko razdelimo v več krajših obdobjih po najmanj 10 minut - Vsaj 2x tedensko aktivnosti za krepitev mišic	

V tem priročniku smo se osredotočili na predšolske otroke (4-6 let) in njihove starše, zato ne podajamo natančnejših priporočil za druge starostne skupine. Seveda pa tudi ostali člani ožje (kot npr. bratje in sestre) ali širše družine (kot npr. babice in dedki), predstavljajo pomembno podporno okolje za otroke.

### Gibanje in debelost

Premalo gibanja in pojav debelosti sta povezana in to obojesmerno. Premajhna telesna dejavnost je eden od vzrokov debelosti. Debeli otroci pa so navadno slabše gibalno učinkoviti, saj povečana telesna masa zmanjšuje okretnost in pomeni dodatno breme, ki ga morajo otroci in mladostniki premagovati.

Debelost v otroštvu in mladosti je tesno povezana z večjo obolevnostjo in umrljivostjo pri odraslih. Hkrati je dokazano, da večina otrok, ki so debeli ob vstopu v šolo, ostaja debelih tudi, ko šolo zapustijo.

Telesna teža je odvisna od vnosa in porabe energije. Energijo otrok vnaša s hrano, porablja pa za rast, razvoj, delovanje telesa in telesno dejavnost. Porabo energije torej določata tako presnova (bazalni metabolizem) kot telesna dejavnost. Človek na svoj bazalni metabolizem načeloma nima vpliva, porabo energije lahko uravnava s količino telesne dejavnosti.

### Gibalni razvoj otroka

Gibanje je človekova primarna potreba, gibanje skozi igro pa je otrokova primarna potreba. Brez gibanja otrok ne more zaznati okolja, prostora in svoje umeščenosti znotraj njega. Preko gibanja otrok odkriva in spoznava svoje telo, svoje zmogljivosti, spretnosti, gradi zaupanje vase.

Gibalni razvoj je v razvoju človekovih funkcij v ospredju predvsem v prvih letih življenja. Razvoj poteka od naravnih oblik gibanja (npr. plazenje, hoja, tek), do zahtevnejših športnih dejavnosti. V predšolskem obdobju je še vedno potrebno spodbujanje naravnih oblik gibanja, saj se te izpopolnjujejo in nadgrajujejo.

Gibalni razvoj je odraz zorenja, na katerega vplivajo genetski in okoljski dejavniki. V obdobju do pubertete so otroci najdovzetnejši za spreminjanje in razvoj sposobnosti ter znanj za lažje prilagajanje okolju in njegovim značilnostim.

V tej starosti so otroci tudi najbolj dojemljivi za sprejemanje zdravih gibalnih navad.

Vsi otroci ne rastejo enako hitro, tudi njihov gibalni razvoj je različen. Te razlike so odvisne od njihovega zdravstvenega stanja, genetske osnove, inteligentnosti, pa tudi od vadbe.

Pomemben del gibalnega razvoja je razvoj gibalnih sposobnosti: hitrost, koordinacija, moč, ravnotežje, natančnost, vzdržljivost, gibljivost. V zgodnjem otroštvu se najhitreje razvijata hitrost in koordinacija. Čeprav na videz razvoj poteka neprekinjeno, so značilna obdobja brez napredovanja in celo upadanja sposobnosti.

- Hitrost

Od vseh gibalnih sposobnosti je najbolj odvisna od dednih lastnosti. Igre za spodbujanje razvoja hitrosti so npr.: tek po strmini, štafetni teki, ritmični poskoki.

- Gibljivost

Normalno razviti otroci so zelo gibljivi, saj so njihove telesne strukture zelo elastične in zato dosegajo velike razpone gibov. Od sedmega leta starosti naprej začne sposobnost gibljivosti počasi upadati. Stopnja prirojene gibljivosti je sorazmerno nizka. Z ustrezno vadbo jo razvijamo in ohranjamo tudi v pozni starosti. Primerne so različne dinamične vaje in vaje z zamahi ter različne vaje raztezanja.

- Koordinacija

Osnovne značilnosti koordiniranega gibanja so: pravilnost, pravočasnost, racionalnost, stabilnost, izvirnost. Je v precejšnji meri prirojena. Koordinacija je v veliki meri povezana z razvojem vseh drugih gibalnih sposobnosti.

Razvoj koordinacije se začne že pred rojstvom in zaključuje okoli 6. leta starosti. Spodbujajo jo naravne oblike gibanja, različni poligoni in premagovanje ovir, različne dejavnosti izvajane v ritmih, uporaba pripomočkov, dejavnost z obema okončinama hkrati.

- Ravnotežje

Predšolski otroci imajo slabo razvito ravnotežje. Prav je, da spodbujamo njegov razvoj že pri najmlajših, pri čemur pomaga: hoja po črti, hoja po vrvi, stanje na eni nogi, stoja z zaprtimi očmi....

- Moč

Posledica majhne moči je hitra utrujenost, kar vodi v pasivnost naših otrok.

Zato so pomembne aktivnosti za povečanje mišične moči. Otroke spodbujajmo v naravne oblike gibanja in igro, s katero vključujejo čim več velikih mišičnih skupin.

- Vzdržljivost

Je sposobnost izvajanja dalj časa trajajočih aktivnosti z enako učinkovitostjo. Močno zmanjša stanje utrujenosti.

*Ločimo splošno in specifično vzdržljivost, statično in dinamično, aerobno in anaerobno obliko. Statične oblike mišičnih kontrakcij so tiste, pri katerih ne pride do spremembe položaja telesa, vendar se kljub temu mišična vlakna močno kontrahirajo -napnejo (npr. potiskanje dlan ob dlan, roki sklenjeni in dvignjeni v različnih nivojih prsnega koša). Dinamične oblike mišičnih kontrakcij pa povzročijo spremembe položaja telesa (premik roke ali noge). Pri otročkih spodbujamo splošno, dinamično in aerobno obliko vzdržljivosti.*

Vzdržljivost razvijamo z aktivnostjo zunaj (če se le da vsak dan ali vsaj 3 – 5 x tedensko) ne glede na vreme (razen ob izjemnih razmerah), z 10-20 min ali še boljše eno uro različnih gibalnih tehnik skupaj, v katerih otrok doseže 60-70 % maksimalnega srčnega utripa (srednja intenzivnost: tek, vmesna hoja, hitrejša hoja, različne tekalne igre).

- Natančnost

Pomembna je pri nalogah, kjer je potrebno zadeti cilj. Odvisna je od več dejavnikov (gibljivosti, moči, koordinacije...) pa tudi od čustvenega stanja otroka.

Spodbujamo jo z nalogami primernimi za starost in sposobnosti otroka in počasi otežujemo nalogo (metanje žogice v cilj...).

### **Gibalne sposobnosti štiri do šest let starih otrok**

Po tretjem letu starosti otrok poleg enostavnih, naravnih oblik gibanja, izvaja tudi sestavljene, kompleksnejše gibalne naloge. Gre za usvajanje osnovnih elementov različnih športnih zvrsti. Otroci ta znanja sprva usvajajo počasi, negotovo in površno. Po 5. letu starosti pa vse hitreje, spretnije in natančneje izvajajo svoje gibe. Koncentracija izvajanja posameznih aktivnosti se podaljšuje (smučanje, sankanje, vožnja s kolesom). Videmšek in Jovan (9) navajata, katerih aktivnosti so sposobni otroci v določeni starosti:

- Hoja in tek: pri otrocih, starih tri do štiri leta, je hoja še vedno dokaj nezanesljiva, vijugasta in neenakomerna. Otroci še capljajo, tek je še vedno bolj podoben hitri hoji. Po četrtem letu starosti postaja hoja enakomerna, otrok lepo hodi. Tek je bolj dinamičen, podoben teku starejših. Otrok teče bolj sproščeno, prožno z določenim ritmom in tempom. Sposoben je hitro spreminjati smer ali se ustaviti, če to želi.
- Skoki in poskoki: 3-4 leta stari otroci so že sposobni sonožno skakljati, skakanje po eni nogi pa jim dela še velike preglavice. Obvladajo skoke v daljavo in tudi skoki v globino jim predstavljajo izziv. Ovire še ne znajo preskočiti med tekom, ampak se pred njo ustavijo in jo prestopijo. Zanj pa preskočiti oviro z mesta s sonožnim odzivom. Stoja na eni nogi jim tudi ne dela večjih težav. Petletniki že brez težav skačejo enonožno in sonožno. Skačejo v daljino in višino, skačejo čez ovire med tekom in se pred skokom ne ustavijo več temveč gibanje povežejo v tekočo celoto. Sposobni so že skoka čez kolebnico.
- Lazenje in plazenje že od četrtega leta starosti ne predstavlja več težav. Ugodno vplivata na razvoj hrbtenice: mišice vzravnalke hrbtenice in mišice podlahti.
- Plezanje petletnik izvaja zanesljivo in pogumno. Premaguje navpične plezalnike in letvenike, s čimer razvija predvsem koordinacijo, moč in gibljivost.
- Vesa: po četrtem letu že koleba z držanjem v nadprijemu
- Spretnosti na tleh: stoje na lopaticah, premeta v stran in stoje na rokah je petletnik sposoben samostojno ali z delno pomočjo odrasle osebe.
- Pri spretnostih z žogo so 3-4 leta stari otroci še precej okorni. Žoga jim velikokrat pade na tla, pred ali za telo. Tudi lovljenje je počasno in negotovo, zato jim pogosto žoga pade med rokami na tla. Metanje, lovljenje, zadevanje, vodenje so kompleksne naloge, ki jih petletnik že zmore zaradi usklajenosti hoje in teka z metanjem ali vodenjem.

- Med drugim in četrtem letom se pokaže, ali je otrok levičar ali desničar. Pri tem mu moramo popolnoma pustiti prosto pot, brez dodatnega usmerjanja v ustrezno roko ali celo popolne preusmeritve iz leve v desno roko.

#### Razlike med spoloma:

Dečki so običajno uspešnejši pri nalogah, kjer sta zahtevani moč in hitrost, kot so skoki, meti in teki. Deklice so uspešnejše pri izvajanju spretnosti, ki zahtevajo natančno gibanje z rokami: manipulacija z rekviziti, ravnotežjem, ritmi – ples.

#### **Skrb za zdravo hrbtenico in stopala**

Za zdravje hrbtenice moramo skrbeti že v otroštvu, še zlasti v času pospešene rasti med 6. in 12. letom starosti. Tudi če otrok še ne občuti težav, bo slaba ali »slabo oblikovana« hrbtenica v šolski dobi lahko povzročala težave v zrelem obdobju.

#### Za zdravo hrbtenico je pomembno:

- Pravilno sedenje, opominjanje pri sedenju

Ne smete dovoliti otroku, da se uči ali sedi pred televizorjem v slabem položaju. Trup naj bo vzravnani, ne sme biti zviti naprej ali vstran, ramena naj bodo sproščena in spuščena. Otroku lahko gleda televizijo tudi leže, na trebuhu, saj tako dviga glavo in krepi vratne in ledvene mišice. Vsekakor pa omejimo čas gledanja televizije.

- Pravilna višina stola

Noge morajo biti s celim stopalom na tleh pod kotom 90 stopinj glede na goleni, hrbet naj bo podprt z ledveno oporo. Zaradi previsokih ali prenizkih stolov v odnosu na delovno površino otrok izbira napačne in za razvoj hrbtenice nevarne položaje.

- Primerno trdo ležišče

Postelja naj ne bo premehkana ali že valovita. Biti mora trda, ravna in udobna za ležanje. To pravilo velja tudi za postelje odraslih, saj ljudje preležimo kar dober del življenja.

- Šolska torba naj ne bo pretežka

Pretežke torbe in nahrbtniki so eden izmed glavnih vzrokov za nastanek hrbteničnih težav pri šolskih otrocih. Če je otrok prisiljen nositi v šolo torbo, polno težkih knjig, naj jo nosi na hrbtu, nikakor ne v eni roki, saj s tem nesimetrično obremenjuje mišice in hrbtenico. Zato odsvetujemo tudi torbice na kolesčkih. Najboljši so nahrbtniki z ojačitvijo in oporo na hrbtu, s širokimi in mehкими naramnicami ter trakovi, s katerimi jih otroci lahko privežejo ob telo, da jim med hojo ne udarjajo na spodnji del hrbta. Svetujemo, da naj otroci puščajo čim več knjig v šoli, če je to le mogoče.

- Šport in krepitev mišic

Za pravilno držo in preprečevanje okvare hrbtenice je pomembno, da imamo dovolj razvite mišice trupa (mišični steznik). Najboljša terapija za krepitev mišic celega telesa kakor tudi za mišice

hrbtenice, je redna vadba. Zelo primerno je plavanje. To priporočamo prav vsem, ki imajo tovrstne bolečine. Priporočamo tudi druge športe, ki razvijajo in krepijo mišični steznik hrbtenice in tako zmanjšujejo obremenitve vretenc in medvretenčnih ploščic: gimnastika, jahanje, kolesarjenje v dvignjenem položaju, veslanje in ostali. Ritmika in ples najboljše izgrajujeta gibe, s tem pa tudi pravilno držo.

Tisti, ki že imajo težave in nepravilno ukrivljeno hrbtenico, naj se izogibajo športom, ki enostransko krepijo in uporabljajo mišice telesa: kegljanje, tenis, lokostrelstvo, metanje krogle, kladiva in kopja. S tem lahko poslabšajo svoje stanje in povečajo nepravilnosti hrbtenice (11, 12).

Težave s hrbtenico in težave pri stoječem delu so lahko tudi posledica neustrezno razvitih stopal. Za zdrav razvoj stopal je pomembna pravilna obutev: naj ne utesnjuje stopala, biti mora dovolj mehka in gibljiva. Otrok naj čim več hodi bos.

### **Pomen varnega in zdravega okolja (preprečevanje poškodb, gibanje na svežem zraku)**

Če imamo čas, povemo še kaj več o zaščiti pred soncem in klopih: zaščita pred klopi (oblačila, repelenti), pomen pregleda telesa po bivanju v naravi in čimprejšnja odstranitev klopa (to starši opravijo sami, za odstranitev klopa ni treba k zdravniku!), opazovanje morebitnega pojava kožnih sprememb (eritema migrans) na mestu pika klopa ali drugod še več tednov (v primeru sprememb k zdravniku), rdečina na mestu pika prvi in drugi dan po vbodu je običajna in ne pomeni znaka okužbe z borelijo; cepljenje proti KME.

Oskrba manjših površinskih poškodb, kot so odrgnine in plitve rane: poškodovano mesto speremo s čisto hladno vodo in pokrijemo s sterilno gazo.

Med gibanjem poskrbimo za dovoljšen vnos tekočine (vode). Tudi pri tem bodimo starši otrokom vzor - za žejo je najboljša voda, ne pijmo alkoholnih pijač!

### **Starše seznanimo z vsebino ZV delavnice za otroke**

V kolikor se v vrtcu izvaja tudi delavnica za otroke, starše seznanimo z njeno vsebino.

### **Evalvacija**

Evalvacijski list za starše in vzgojitelje po zaključku predavanja.

### **Priloge**

»Pomen gibanja za zdrav razvoj otroka in vloga staršev pri tem« – PowerPoint predstavitev

### **Viri**

1. Kelly P, Cavill N, Foster C. An Analysis of National Approaches to Promoting Physical Activity and Sports in Children and Adolescents. World Health Organisation: The Regional Office for Europe, 2010.
2. Zorc J. Biti najboljši: pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost. Radovljica: Didakta, 2008.

3. Bouchard C, Blair SN, Haskell WL. Physical Activity and Health. United States of America: Human Kinetics, 2006.
4. Addressing the socioeconomic determinants of healthy eating habits and physical activity levels among adolescents. World Health Organization: The Regional Office for Europe, 2006.
5. Sedentary Behaviour and Obesity: Review of the current Scientific Evidence. Department of Health: The Sedentary Behaviour and Obesity Expert Working Group, 2010.
6. Drev A. Trendi v telesni dejavnosti in gledanju televizije. In: Jeriček Klanšček H, Koprivnikar H, Zupanič T, Pucelj V, Bajt M, editors. Spremembe v vedenjih, povezanih z zdravjem mladostnikov v Sloveniji v obdobju 2002–2010 [Elektronski vir] Ljubljana : Inštitut za varovanje zdravja, 2012. Dostopno na(URL): [http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/spremembe\\_v\\_vedenjih\\_povezanih\\_z\\_zdravjem\\_mladostnikov\\_v\\_slo\\_2002\\_2010.pdf](http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/spremembe_v_vedenjih_povezanih_z_zdravjem_mladostnikov_v_slo_2002_2010.pdf)
7. Belović B, Verban Buzeti Z, Papič J, Petraš T, Ambruš S, Tkalec S. Praktični pristopi spodbujanja zdravja otrok. Murska Sobota: Zavod za zdravstveno varstvo, 2013.
8. World Health Organization. Global Recommendations on Physical Activity for Health. Pridobljeno 11.3.2015 na spletni strani: [http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979\\_eng.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf)
9. World Health Organization. Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. Pridobljeno 11.3.2015 na spletni strani: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_adults/en/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/en/)
10. Videmšek M, Jovan N. Čarobni svet igral in športnih pripomočkov; predšolska športna vzgoja. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2002.
11. Flis I. Prva leta življenja odločilna za zdravje hrbtenice. Pridobljeno 11.3.2015 na spletni strani: [http://www.dr-flis.si/Prva\\_leta%20zivljenja\\_odlocilna\\_za\\_zdravje\\_hrbtenice](http://www.dr-flis.si/Prva_leta%20zivljenja_odlocilna_za_zdravje_hrbtenice)
12. Pivec A. Gibalne dejavnosti za otroke s slabo telesno držo. Diplomsko delo. Maribor: Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta, Oddelek za predšolsko vzgojo, 2010.





Nacionalni inštitut za javno zdravje

Trubarjeva 2, 1000 Ljubljana

Telefon: + 386 1 2441 400

E-pošta: [info@nijz.si](mailto:info@nijz.si)

Gradivo je dostopno na:

<http://www.nijz.si>

