

PREDLOG PRIROČNIKA ZA IZVEDBO ZDRAVSTVENO-  
VZGOJNE VSEBINE ZA IZVAJALCE VZGOJE ZA ZDRAVJE  
OTROK IN MLADOSTNIKOV V OSNOVNI ŠOLI

**ZDRAVE NAVADE**

**1. RAZRED**



Predlog priročnika pripravile sodelavke Zavoda za zdravstveno varstvo  
Novo mesto, Služba za javno zdravje:

- Brigita Zupančič-Tisovec
- Janja Janc Jagrič
- Dušica Kunšek

## KAZALO – STRUKTURA DIDAKTIČNE ENOTE

---

1	NASLOV DIDAKTIČNE ENOTE .....	2
2	TEORETIČNO OZADJE .....	2
2.1	RAZVOJNE PSIHOLOŠKE TEORIJE.....	2
2.1.1	KOGNITIVNA: PIAGETOVA TEORIJA SPOZNAVNEGA RAZVOJA .....	2
2.1.2	PSIHOANALITSKE TEORIJE.....	4
2.2	NEKATERE RAZVOJNE ZNAČILNOSTI PRVOŠOLCEV .....	5
2.2.1	TELESNI RAZVOJ .....	5
2.2.2	SOCIALNI RAZVOJ .....	8
2.2.3	ČUSTVENI RAZVOJ .....	8
2.2.4	GOVORNI RAZVOJ .....	9
2.2.5	POZORNOST .....	9
2.2.6	INDIVIDUALNE RAZLIKE.....	10
3	NAMEN .....	11
4	CILJI .....	11
5	KLJUČNI POJMI.....	13
6	VSEBINA.....	13
7	UČNE METODE.....	18
8	UČNE OBLIKE DELA.....	18
9	DIDAKTIČNA SREDSTVA IN PRIPOMOČKI .....	18
10	EVALVACIJA .....	18
11	ČAS IZVAJANJA .....	18
12	IZVAJALEC .....	18
13	PRIPOROČENA LITERATURA .....	19
14	POSEBNA OPOZORILA, POUČENJA.....	20
15	MEDPREDMETNA POVEZAVA .....	20

## 1 NASLOV DIDAKTIČNE ENOTE

Zdrave navade

## 2 TEORETIČNO OZADJE

Vstop v šolo je za otroke pomemben socialni dogodek, povezan s starostnimi normativi, ki sovpadajo z razvojno psihološkim prehodom iz zgodnjega v srednje otroštvo. Organizacija vsakdanjega življenja se z vstopom v šolo nekoliko spremeni, z več spremembami se spoprimejo v svojem fizičnem in socialnem okolju. Na področju spoznavnega razvoja naj bi se v skladu s splošnim vzorcem tega razvoja pojavile večje spremembe in sicer v smeri porasta učinkovitosti miselnega delovanja (Zupančič in Kavčič 2007, 133).

### 2.1 RAZVOJNE PSIHOLOŠKE TEORIJE

#### 2.1.1 KOGNITIVNA: PIAGETOVA TEORIJA SPOZNAVNEGA RAZVOJA

Piaget sicer ni veliko pisal o izobraževanju, vendar je imela njegova teorija spoznavnega razvoja velik in pomemben vpliv na to področje. Iz Piagetove razlage, da otrok sam gradi svoje znanje izvira t.i. konstruktivizem v izobraževanju, ki danes predstavlja najbolj razširjeno teoretsko usmeritev v pedagoški psihologiji in predšolski pedagogiki (Batistič 2006, 63).

Thomas pravi, da je namen šolanja, ki izhaja iz Piagetove teorije, pospeševati optimalni razvoj miselnih sposobnosti, ki so v skladu z vsako razvojno stopnjo. Poudarja tudi pomen dobrega poznavanja otrok, saj Piagetova teorija opozarja na precejšnje razlike na otroke iste starosti (Batistič 2006, 64).

Piagetova teorija predstavlja pomembne mejnike v kognitivnem razvoju človeka. V tabeli (glej Tabela 2.1) so predstavljeni mejniki, ki se nanašajo na skupino obravnavanih otrok.

TABELA 2.1: PIAGETOVE STOPNJE OTROKOVEGA MIŠLJENJA

	<b>STOPNJA</b>	<b>STAROSTNI RAZPON</b>	<b>ZNAČILNOSTI</b>
Pripravljalne, predlogične stopnje	Senzomotorična	Rojstvo-2 leti	Usklajevanje fizičnih dejavnosti; Predpredstavna in predverbalna stopnja
	Predoperacionalna	2-7 let	Sposobnost predstavljanja dejavnosti preko misli in jezika; predlogična.
Stopnje naprednejšega, logičnega mišljenja	Konkretne operacije	7-11 let	Logično mišljenje, omejeno na fizično realnost
	Formalne operacije	11-15 let	Logično mišljenje, abstraktno in neomejeno.

VIR: Izvirni Piaget (1989, 80)

## 2.1.2 PSIHOANALITSKE TEORIJE

Poleg pomembnih FREUDOVIH teorij psihoseksualnega razvoja naj izpostavimo večkrat omenjeno ERIKSONOVO teorijo psihosocialnega razvoja, ki poudarja delovanje socialnih dejavnikov na vsaki stopnji razvoja (glej Tabelo 2.2).

TABELA 2.2: ERIKSONOVA TEORIJA PSIHOSOCILANEGA RAZVOJA

Leta	Stadij	Psihosocialna kriza	Značilnosti	Vplivi okolja
1	Dojenček	ZAUPANJE nasproti NEZAUPANJU	Začne se razvoj pojma samega sebe, in otrok potrebuje zaupanje v stvari, nad katerimi nima nadzora. Če osnovne potrebe niso zadovoljene, če se starši nepravilno odzovejo, bo imel nezaupljiv odnos do sveta.	Mati
2-3	Zgodnje otroštvo	SAMOSTOJNOST nasproti DVOMU in SRAMU	Poveča se občutek samostojnosti, neodvisnosti in samokontrole. Sovpada z navajanjem na čistočo. Dvom vase in sramežljivost če so starši preveč kritični, omejevalni, posmehljivi.	Oba starša
4-5	Predšolsko obdobje	INICIATIVNOST nasproti OBČUTKU KRIVDE	Usmerjenost k cilju, sposoben planiranja, načrtovanja. Občutek krivde do svojih iniciativ, če starši usmerjajo pozornost na neuspeh ali se mu posmehujejo. Odgovarjati mu na mnoga vprašanja!	Starši, družina, prijatelji
6-11	Srednje in pozno otroštvo	DELAVNOST nasproti OBČUTKU MANJVREDNOSTI	S vstopom v šolo se pojavi težnja po priznanju, so marljivi, potrebno dobiti priznanje Občutek manjvrednosti se pojavi, če starši in učitelji tega ne nagradijo z spodbudami	šola
12-18	Adolescenca	IDENTITETA nasproti KONFUZNOSTI	Oblikovati mora spolno in poklicno identiteto. Svoje nove vloge in naloge mora uskladiti Značilno je iskanje ljudi, vzorov, ki naj bi jim sledil. Občutek zbežanosti, zmedenosti – če do uskladitve ne pride, ne more se odločiti med vlogami.	Vrstniki

Vir: Teorije v razvojni psihologiji (2006, 30)

## 2.2 NEKATERE RAZVOJNE ZNAČILNOSTI PRVOŠOLCEV

Poznavanje razvojnih značilnosti prvošolcev je pomembno za načrtovanje, izvajanje in spremljanje ZV procesa, ki ga prilagodimo posebnostim razvojnega obdobja.

### 2.2.1 TELESNI RAZVOJ

V zgodnjem otroštvu (3 do 6 let) otroci postanejo vitkejši in hitro zrastejo. Ko se razvijejo trebušne mišice, se malčkov trebuh okrepi. Trup, roke in noge se podaljšujejo. Glava je še vedno malce velika, vendar se ji drugi telesni deli po velikosti približujejo in telesna razmerja postopoma postajajo bolj podobna odraslim. Spreminjanje zunanosti je odsev razvoja znotraj telesa. Rast mišic in okostja napreduje, zaradi česar otroci postanejo močnejši. Hrustanec okosteneva hitreje kot prej, zato kosti postanejo trše. To telesu daje trdnost in varuje notranje organe. Te spremembe, ki so usklajene z zorenjem možganov in živčnega sistema, pomagajo pri razvoju širokega spektra gibalni spretnosti. V primerjavi s hitrim tempom zgodnjega otroštva se v srednjem otroštvu rast višine in teže bistveno upočasni. Šolarji zrastejo približno do 7 cm na leto in se zredijo za približno 2 do 3 kg . Vendar pa se posamezni otroci med sabo zelo razlikujejo (Papalija, Olds, Feldmans v Škafar Novak 2007, 23).



### 2.2.1.1 GIBALNI RAZVOJ

Duševno-gibalni razvoj (glej Tabelo 2.3) se kaže v vedno bolj učinkovitem in nadzorovanem gibanju. Posamezna razvojna in starostna obdobja približno ustrezajo naslednjim stopnjam gibalnega razvoja (Tancing 1987, 25).

TABELA 2.3: FAZE IN STOPNJE GIBALNEGA RAZVOJA GLEDE NA STAROST OTROKA

<b>Okvirno starostno Obdobje razvoja</b>	<b>Faze gibalnega razvoja</b>	<b>Stopnje gibalnega razvoja</b>
Prenatal. do 4. mes. 4 mesece do 1 leto	REFLEKSNO GIBALNA FAZA	Stopnja vkodiranja informacij Stopnja dekodiranja informacij
Rojstvo do 1 leto 1 do 2 leti	RUDIMETARNA GIBALNA FAZA	Stopnja inhibicije refleksov Predkontrolna stopnja
2-3 leta 4-5 let 6-7 let	TEMELJNA GIBALNA FAZA	Začetna stopnja Osnovna stopnja Zrela stopnja
7-10 let 11-13 let 14 in več let	»ŠPORTNA« GIBALNA FAZA	Splošna (predhodna) stopnja Specifična stopnja Specializirana stopnja

VIR: Izbrana poglavja iz psihologije telesne vzgoje in športa (1987, 24)

Pri otroku v starosti od 6-7 let je zaključen razvoj temeljnih gibov:

- Hoja naprej, nazaj, po stopnicah, tečejo, skačejo, poskakujejo, se lovijo,...
- Vzpostavljajo ravnotežje (vozijo kolo, hodijo po gredi, stoji na eni nogi,...)
- Obvladuje spretnost z žogo, vržejo jo z eno roko v cilj, jo lovijo, potiskajo ob tla,...

Obstaja več modelov, na osnovi katerih je mogoče razložiti povezave med zdravstvenim stanjem v odrasli dobi in telesno (ne)aktivnostjo v zgodnejših letih. Po mnenju Blaira in sodelavcev (Blair, Clark in Cureton 1989 v Zurc 2008) obstajajo tri najverjetnejše poti, prek katerih lahko zadostna gibalna/športna aktivnost v otroštvu izboljšuje zdravje odraslih:

- Telesna aktivnost v otroštvu ugodno vpliva na zdravje otroka, kar je posledično koristno za zdravje odraslega;
- Aktivni življenjski slog v otroštvu ima neposreden koristen učinek na zdravje v kasnejših letih;
- Aktivni otrok postane aktiven odrasel človek, ki ga v primerjavi z neaktivnim odraslim vrstnikom bistveno manj ogrožajo različne bolezni.

Da se gibalna aktivnost s starostjo spreminja, so dokazale mnoge odmevne mednarodne raziskave (Physical Activity and Health, 1996; Janz, & Mahoney, 1997; Hickman, Roberts, & Gaspar de Matos, 2000; Gavarry e tal., 2003 v Zurc 2008, 29). Z naraščanjem starosti predvsem upadeta pogostost in organiziranost pristočasne gibalne aktivnosti, še posebej pri deklicah. To je dokazala tudi študija HBSC izvedena v Sloveniji (Zurc 2008, 29).

Zanimiv je tudi rezultat malo starejše longitudinalne študije (Parizkova, Hills 1998, 68), ki navaja, da povprečen predšolski otrok s svojo aktivnostjo prehodi do 98 km na teden. Ta vrednost se izrazito zmanjša s prehodom v šolo - na 54 km tedensko.

Obdobje med 6. in 11. letom starosti oz. zgodnje šolsko obdobje je najpomembnejše za učenje gibalnih vzorcev. Otrok se uči novih gibalnih tehnik zelo hitro in brez večjih naporov (Strel, 1996a; Horvat, 1989 v Zurc 2008, 41). Omejevanje in zoževanje otrokovega gibanja na tej stopnji ima nezaželen učinek na kasnejši gibalni razvoj.

Planinšec s sodelavci (Zurc 2008, 54) je ugotovil, da obstajajo statistične pomembne razlike v telesni samopodobi med skupino otrok, ki so redko, in skupino otrok, ki so pogosto gibalno aktivni. Otroci iz skupine pogosto aktivnih so ne glede na spol dosegli na lestvici telesne samopodobe boljše rezultate.

### 2.2.2 SOCIALNI RAZVOJ

Socialni razvoj je voden in usmerjen proces, ki vodi k razvoju vzpostavljanja stikov z drugimi osebami oziroma k izgradnji socialnih odnosov (Tancig v Škafar Novak 2007, 27).

Ob vstopu v šolo mora otrok prerasti predvsem svojo usmerjenost nase, egocentričnost, postati mora socialno zrel. Znati se mora živeti v zunanji šolski red in mora biti sposoben tudi že primerne razumevanja učitelja, njegovih opozoril in pojasnil, pa tudi razumevanja sošolcev (Žlebnič v Škafar Novak 2007, 27).

Za otroke v tem obdobju je značilna precejšnja marljivost, pridno so se pripravljani učiti, načrtovati, izdelovati razne stvari – zanje je značilna podjetnost. V šolskem obdobju si večina otrok ustvari določene skupine, ki so dokaj zaprte. Otrok se v tem obdobju v glavnem družijo izključno z vrstniki istega spola. Pri šolskih otrocih pogosteje najdemo pripravljenost in sposobnost živeti se v drugega in pomagati drugemu. Poveča se želja po uspešnosti, ambicioznosti, želja po doseganju najvišjih mest nad vrstniki na storilnostnem področju. To pa povzroči tudi povečano tekmovalnost (Horvat, Magajna v Škafar Novak 2007, 27).

### 2.2.3 ČUSTVENI RAZVOJ

Čustveno odzivanje je v tem obdobju zelo intenzivno, pa naj gre za resne ali povsem banalne situacije; z razvojem pa se otroci postopno učijo zmanjševati čustveno izražanje oz. izražati čustva na primeren način. Prehodi od izražanja enega čustva do drugega (npr.: veselje, jeza) so zelo hitri, kar je povezano z izražanjem čustev brez zadržkov, s pomanjkljivim razumevanjem, z omejenimi izkušnjami ter z kratkotrajno pozornostjo. Otroci čustva kažejo neposredno ali pa tudi posredno preko nemira, sanjarjenja, joka, govornih težav pa tudi z grizenjem nohtov ali sesanjem palcev. Veselje otroci v tem obdobju doživljajo v različnih dejavnostih z drugimi ljudmi, predvsem vrstniki ter kadar so uspešnejši od drugih. Zelo je značilna radovednost, ki se kaže v postavljanju vprašanj. Jezo doživljajo, če se nekdo vmeša v njihovo igro, če jim nekdo skuša vzeti igračo, če igrače ne delujejo po njihovih željah, če jim kaj ne uspe, ali če od njih zahtevamo nekaj, kar ne želijo storiti. V takšnih situacijah se lahko odzovejo z agresijo ali umikom. Strahovi so v tem obdobju povezani predvsem s temo, hudimi sanjami, domišljjskimi bitji ali dogodki, nadnaravnimi bitji, divjimi živalmi, nevihtami, ločitvijo od staršev ter poškodbami. Pojavljati se začnejo tudi strahovi v zvezi s šolo. (Gorenc 2007).

#### 2.2.4 GOVORNI RAZVOJ

Po 5. letu starosti otrokov besednjak narašča nekoliko počasneje kot v prejšnjih obdobjih. Razvija se sposobnost stilistične uporabe jezika. Otrok tvori stavke, ki postajajo vse bolj kompleksni, ne pa tudi daljši. Govor je zelo podoben govoru odraslih. Otrok je govoren sposoben prilagajati poslušalcu. Šestletnik osvoji večino izjem slovničnih pravil. (Marjanovič Umek, Zupančič 2001, 71)

Jezikovne veščine so zelo napredovale, govori v kompleksnih sestavljenih stavkih, pravilno uporablja slovnična pravila. Pozna velike tiskane črke in nekatere male tiskane črke, razume, da posamezna črka predstavlja določen glas v govoru. Ve, da so med besedami presledki, pozna tudi najpogostejša ločila (»?«, »!«, ».«). Bolje obvlada uravnavanje glasnosti in hitrost svojega govora. Uživa v besednih igrah, pesmicah, izštevankah. Zna povedati več besed, ki se rimajo ali takih, ki se začnejo na isto črko (isti glas). Lahko si zapomni besedilo in melodijo posameznih pesmi in jih zna zapeti ali zaigrati na instrument. (Marjanovič Umek, Zupančič 2004)

Zanimivi so rezultati raziskave, ki so jo avtorice opravile na Slovenskih vrtčevskih otrocih (Marjanovič Umek, Zupančič 2001, 75) in kažejo, da se v starostnem obdobju od 4-6 let v simbolni igri prepoznavno krepi formalni govor in uporaba jezikovnih registrov, ustreznih otrokovi vlogi v igri, narašča pa delež socialno transformiranega govora in metakomunikacije. Gre torej za razvojno visoko raven govora, ki se v kontekstu igre (zlasti simbolne igre) pojavi prej kot v drugih kontekstih, zlasti pri standardiziranem merjenju govora.

#### 2.2.5 POZORNOST

Pozornost je pri štiri do šestletnih otrocih še vedno pretežno nenamerna, usmerjena v zunanje dražljaje, kratkotrajna, majhna po obsegu, toda lahko zelo intenzivna. Zelo je povezana z osebnimi interesi. Otrok ne more biti še dober opazovalec, ker opazi predvsem tisto, kar ga zanima, kar je v zvezi z njegovo osebo in ker je njegova pozornost močno odvisna od prijetnih ali neprijetnih čustev. Otrokova pozornost ne more zaobjeti več kot en predmet ali eno sestavino. Hkrati pa se pozornost naglo razvija in izpopolnjuje, pri čemer imajo glavno vlogo igra in otrokovi interesi. Pozornost se razvija po trajnosti, saj se otrok lahko zelo dolgo igra kako zanimivo igro. Med petim in šestim letom znaša trajnost (pri igri) povprečno 95 minut. To so ugodni temelji za šolsko zrelost. Pri otrocih starejših od šest let zajema otrokova pozornost po obsegu

že dva dražljaja, vtisa hkrati. Močnejše se začne uveljavljati že tudi namerna pozornost, a je v začetku še zelo labilna. Trajnost otrokove pozornosti v petem letu znaša 12,6 minut. Namerna pozornost je pozneje nujen pogoj za uspešen šolski začetek (Žlebnič v Škafar Novak 2007, 26-27).

### 2.2.6 INDIVIDUALNE RAZLIKE

Načelo individualnih razlik v razvoju je zelo pomembno, vendar je mnogokrat zanemarjeno. Vsak otrok je edinstven posameznik s svojim »urnikom« razvoja. Ta urnik določa posameznikova posebna kombinacija dednosti in vplivov okolja. Vrstni red pojavljanja razvojnih značilnosti sicer lahko napovemo, zelo različna pa je hitrost njihovega pojavljanja (Tancig 1987, 21).

Obstajajo velike individualne razlike v hitrosti zorenja. To se kaže bodisi v značilnostih, kot so teža in višina telesa, razvoj strukture kosti, začetek pubertete, bodisi v občutljivosti na razne emocionalne, socialne in »intelektualne« situacije. Vzgojitelji pogosto uporabljajo liste ali sezname povprečnih starosti, v katerih se pojavljajo kake razvojne značilnosti. Ne smemo pa pozabiti, da je ta »povprečna starost« samo to in nič več. Pri pojavljanju različnih duševno-gibalnih sposobnosti pogosto vidimo, da se pojavljajo le-te pri nekaterih otrocih šest mesecev ali več preje ali pozneje. Načelo individualnih razlik je tesno povezano s pripravljenostjo za učenje in nam pojasnjuje, zakaj so nekateri otroci v neki starosti pripravljeni za učenje novih dejavnosti, drugi pa ne (Tancig 1987, 21).

### **3 NAMEN**

POVEČATI SKRB ZA ZDRAVE NAVADE PRVOŠOLCEV

### **4 CILJI**

1. a) POVEČATI POZORNOST OTROK IN ZAGOTOVITI OBČUTEK VARNOSTI  
b) VZPODBUDITI PRVOŠOLCE K RAZMIŠLJANJU O ZDRAVIH NAVADAH
2. POVEČATI SKRB OTROK ZA LASTNO OSEBNO HIGIENO
3. POVEČATI INFORMIRANJE OTROK O ZDRAVIH PREHRANSKIH NAVADAH
4. POVEČATI ZAVEDANJE O POMENU ZDRAVE TELESNE DEJAVNOSTI PRVOŠOLCEV
5. POVEČATI ZAVEDANJE OTROK O POMEMBNOСТИ USTREZNEGA POČITKA
6. EVALVACIJA PRIDOBLENEGA ZNANJA PRVOŠOLCEV IN IZVEDENE DELAVNICE
7. UTRDITI OBRAVNAVANE VSEBINE

**POVEČATI SKRB ZA ZDRAVE NAVADE PRVOŠOLCEV**

**POVEČATI POZORNOST OTROK IN ZAGOTOVITI OBČUTEK VARNOSTI  
VZPODBUDITI PRVOŠOLCE K RAZMIŠLJANJU O ZDRAVIH NAVADAH**

PREDSTAVITEV  
ZDRAVSTVENEGA  
DELAVCA

OTROCI ZNAJO OPISATI  
PRIPOMOČKE ZA LASTNO VARNO  
UDELEŽBO V PROMETU

OTROCI SPOZNAJO  
ZGODBO O MATERI  
NARAVI

**POVEČATI SKRB OTROK ZA LASTNO OSEBNO HIGIENO**

OTROCI UTRDIJO OSNOVNA NAČELA  
OSEBNE HIGIENE

OTROCI ZNAJO PREDSTAVITI  
PRIPOMOČKE ZA OSEBNO HIGIENO

**POVEČATI INFORMIRANJE OTROK O ZDRAVIH  
PREHRANSKIH NAVADAH**

OTROCI SPOZNAJO PREHRANSKO PIRAMIDO, KI  
PONAZORI ZDRAV VNOS HRANE IN PIJAČE

OTROCI RAZLIKUJEJO ZDRAVO IN  
NEZDRAVO PREHRANO

**POVEČATI ZAVEDANJE O POMENU ZDRAVE TELESNE  
DEJAVNOSTI PRVOŠOLCEV**

OTROCI SPOZNAJO  
POMEN ZDRAVE  
TELESNE DEJAVNOSTI

RAZLIKUJEJO MED  
ZDRAVIM IN NEZDRAVIM  
PREŽIVLJANJEM  
PROSTEGA ČASA

ZNAJO POVEZATI  
PREDMETE Z GIBALNIMI  
DEJAVNOSTMI

**POVEČATI ZAVEDANJE OTROK O POMEMBNOSTI  
USTREZNEGA POČITKA**

OTROCI SPOZNAJO OSNOVE IN  
POMEN ZDRAVEGA POČITKA

OTROCI ZNAJO RAZLOŽITI KAJ  
POMENI ZDRAV POČITEK

**EVALVACIJA PRIDOBLENEGA ZNANJA  
PRVOŠOLCEV IN IZVEDENE DELAVNICE**

POBARVANKA: POBARVAJ/OBKROŽI  
ZDRAVE NAVADE

SAMOEVALVACIJA  
PREDAVATELJICE

**UTRDITI OBRAVNAVANE VSEBINE**

PONOVITI KLJUČNA  
SPOROČILA PODANIH  
VSEBIN

OTROCI PONOVIJO OSNOVNA  
PRAVILA VARNEGA OBNAŠANJA  
NA POTI IZ ŠOLE

SLIKA 4.1: SHEMA CILJEV ZV VSEBINE ZDRAVE NAVADE

## 5 KLJUČNI POJMI

zdrave navade, šestletniki, osebna higiena, prehrana, gibanje, počitek, varnost

## 6 VSEBINA

- UVOD:
- predstavitev zdravstvenega delavca
  - vzpostavitev dobre komunikacije s pomočjo teme o varnem prihodu v šolo
  - napoved vsebin in želenega cilja (uvodna motivacija: npr.: zgodba)

- VSEBINA:
- osebna higiena
  - prehrana in pijača
  - gibanje in prosti čas
  - počitek
- } PREGLED ZDRAVIH NAVAD, KI SLEDIJO DNEVNIM AKTIVNOSTIM (uporaba predmetov)

- EVALVACIJA:
- pridobljenega znanja otrok (delovni list z risanjem / barvanjem)
  - samoevalvacija izvajalke

- ZAKLJUČEK:
- smiselni povzetek podane vsebine,
  - napotek za varno pot domov iz šole

Če izvajalka ZV nima na razpolago predvidenega časovnega okvira (ima na razpolago manj časa), prilagodi ZV aktivnost glede na razpoložljivi čas (PREDLOGI: skrajša aktivne odmore, uporabi manj didaktičnih pripomočkov v torbi, odloči se za krajšo obliko evalvacije,...).

Otroci se posedejo v krog. Izvajalka ZV pripravi vse didaktične pripomočke (lutka, prazna torba, predmete, ki jih kasneje da v torbo, plakat prehranska piramida, delovne liste), ki jih bo potrebovala pri izvedbi. Pedagoška/i delavka/ec se pridruži otrokom v krogu. V nadaljevanju so naštet predlagani predmeti v torbi, izvajalka jih lahko tudi smiselno zamenja z drugimi predmeti.



## **UVOD: trajanje 10 minut**

### **1. Predstavitel zdravstvenega delavca (5 minut)**

Izvajalka ZV navzoče pozdravi in se jim predstavi z imenom. Razloži jim, da prihaja iz zdravstvenega doma in kaj je po poklicu. Otrokom razloži, da zdravstveni delavci pomagajo ljudem, da ne zbolijo in ko so bolni ter jim tako skuša zmanjšati strah pred njimi. Da pogovor steče se izvajalka naveže na varnost v prometu (NPR.: Kako so otroci danes prispeli v šolo; opozori na rumene rutke,...).

### **2. Uvodna motivacija: Zgodba o Materi Naravi (5 minut)**

V delu uvodne motivacije izvajalka pove, čemu bo namenjeno današnje druženje (zdrave navade). Prosto, s pomočjo lutke predstavi in otroke motivira z Zgodbo o Materi Naravi (priloga 1).

## **VSEBINA: trajanje 60 minut**

Vsebine ZV aktivnosti so sestavljene iz elementov in sledijo dnevnim aktivnostim otrok: osebna higiena; prehrana in pijača; gibanje in prosti čas; počitek; varnost otrok v prometu. Izvajalka pripravi torbo in vse predmete, ki se navezujejo na posamezni element ZV aktivnosti. Po uvodni razlagi s pomočjo demonstracije predmetov, le te da v torbo.

### **OSEBNA HIGIENA (15 minut)**

**V tej temi se osredotoča na: KDAJ?, KAJ?, KAKO?, S ČIM? se skrbi za osebno higieno.**

Umiva se zjutraj in zvečer ter po potrebi čez dan (umazana dela, uporaba stranišč, pred hranjenjem,...). Zjutraj se umije roke, obraz in zobe. Zvečer se temeljito stušira ali okopa z uporabo mila in konča z izpiranjem s tekočo vodo. Obriše se z lastno brisačo. Po umivanju se obleče sveže perilo in počeše. Roke se umiva večkrat na dan z milom in toplo vodo, obriše s čisto brisačo (*izvajalka lahko izzove učence, da povedo kdaj je potrebno umivanje rok*): ko so umazane, po uporabi stranišča, pred jedjo. Glede na razpoložljiv čas se lahko poglobi v tehniko pravilnega umivanja rok (demonstracija tehnike umivanja; čas trajanja, ki se ga določi s pesmico). Opozori se na čistočo in striženje nohtov ter čiščenje ušes in uporabo čiste obleke (pomoč staršev). Poseben poudarek je namenjen higieni zob in ustne votline (kdaj in s čim se umiva).

*Predmeti v torbi: milo, brisača, glavnik, otroške škarjice za nohte, krtačka za zobe, zobna paste, kos čistega spodnjega perila.*

### **PREHRANA in PIJAČA (15 minut)**

Poudarek pri vsebini prehrane in pijače so odgovori na vprašanja: **ZAKAJ?**, **KOLIKOKRAT** in **KAKO?** se zdravo prehranjuje.

Zdrava hrana in pijača sta osnova za človekovo rast, razvoj in energijo za vsakdanje delo. Na dan se zaužije 4-5 obrokov hrane, dan se začne z zajtrkom. Hrana šolarja naj bo pestra in raznolika, sestavljena iz ogljikohidratnih živil (žitni izdelki, kaše, kruh, testenine), veliko sadja in zelenjave, različnih virov beljakovin (nemastno meso, mleko in mlečni izdelki, jajca, ribe, fižol, grah,...): predstavitev prehranske piramide (priloga 2: plakat z naslovom *Z zdravo prehrano in gibanjem do zdravja*; CINDI). Paziti je potrebno na nezdravo prehrano: prevelika poraba soli, maščob, hitre hrane ter sladkih živil in pijač. Preko dneva je potrebno zaužiti dovolj tekočine, najprimernejša je voda, do 1,5 litra na dan. Glede na razpoložljivi čas se tema razširi tako, da otroci naštevajo posamezne skupine živil.

*Predmeti v torbi: kozarček za vodo, jogurt, kruh, sadje, zelenjava (artikli iz prehranske piramide), hamburger, ocvrti krompirček, bomboni, čokolada.*

### **AKTIVNI ODMOR (5 minut)**

*Po 40 minutah (izvajalka ZV ga po lastni presoji lahko umesti tudi med druge vsebinske sklope ZV aktivnosti), ko koncentracija prvošolcev pade, sledi aktivni odmor. Vsi vstanejo. Začne se z vajami raztezanja (jutranjega pretegovanja) in nadaljuje s prikazom ostalih vaj za gibljivost po lastni izbiri ali izbiri skupine. Po končanem aktivnem odmoru se spet posede v krog.*

### **GIBANJE IN PROSTI ČAS (15 minut)**

Pri obravnavi te teme odgovorimo na vprašanja ZAKAJ?, KOLIKO?, KAKO? in KAJ? je pomembno pri zdravi telesni dejavnosti.

Zdrava telesna dejavnost ohranja in krepi človekovo zdravje in mu omogoča normalno življenje. Dnevno je za otroke priporočljiva 1 ura primerne telesne dejavnosti, s katero se otrok razgiba, zadiha in segreje. Prosti čas otroka naj bo namenjen sprostivni, igri in gibanju. Omeji se gledanje televizije in uporaba računalnika. Otroka se dejavno vključi v lažja domača opravila. Kadar je možno je pomembno gibanje na svežem zraku. Izkoristi se preživljanje prostega časa skupaj z družino (kolesarjenje, igre z žogo, hoja, tek, ples, plavanje,...). Potrebna je primerna obleka in obutev. Vedno poskrbimo za varnost in uporabljamo pripomočke (kresnička, čelada...)

*Predmeti v torbi: žoga, kolo, športni copati, lopar, rokavčki za plavanje, kolebnica, kresnička, čelada, ščitnik.*

### **POČITEK (10 minut)**

Pri obravnavi te teme se odgovori na vprašanja: ZAKAJ?, KDAJ?, KOLIKO ČASA? KAKO-KJE SPATI?.

Šolar potrebuje dovolj počitka in spanja. Spanje je potrebno za rast in razvoj. Zaspal naj bi do 21. ure zvečer in spal 9 do 10 ur. Pred spanjem se vedno poskrbi za ustrezno osebno higieno, čisto nočno obleko in čisto posteljo ter umiritev (zgodbica in ne televizija). Prostor v katerem otrok spi naj bo miren, primerno zračen in primerne temperature (20 °C).

*Predmeti v torbi: budilka-ura, pižama, posteljnina, knjiga, blazina.*

**EVALVACIJA: trajanje 10/15 minut** (glede na izbrano metodo evalvacije)

Po izvedbi vseh vsebin sledi evalvacija. Učenci se vrnejo v svoje klopi in pripravijo barvice oz. pisala (odvisno od tega za katero metodo evalvacije se izvajalka odloči).

**1. Pridobljenega znanja otrok**

Izvajalka ZV učencem razdeli delovne liste (priloga 3). Na voljo so trije različni evalvacijski listi, lahko jih razdeli mešano. Izvajalka poda otrokom navodila, da naj obkrožijo nezdrave in pobarvajo zdrave navade. (glede na časovni okvir barvanje nadaljujejo doma). Otroke za pravilno obkrožene nezdrave navade nagradi s štampiljko.

**2. Samoevalvacija izvajalke**

Medtem ko otroci izpolnjujejo delovne liste, izvajalka izpolni samoevalvacijski vprašalnik: Kriteriji za evalvacijo pedagoškega dela (priloga 4: dr. Milena Ivanuš Grmek, red. prof.).

**ZAKLJUČEK: trajanje 5/10 minut**

Izvajalka ob koncu skupaj z učenci smiselno povzame podane vsebine.

Izpostavijo in utrdijo ključne postavke posameznih tem:

- OSEBNA HIGIENA: Šolar mora poskrbeti za redno umivanje, predvsem rok in zob.
- PREHRANA IN PIJAČA: Hrana šolarja naj bo pestra in raznolika. Dan se začne z zajtrkom in dnevno zaužije okoli 1,5 litra tekočine.
- GIBANJE IN PROSTI ČAS: Na dan naj šolar giba vsaj 1 uro, če se da na svežem zraku, izogiba naj se televiziji in računalniku.
- POČITEK: Šolar potrebuje dovolj počitka in spanja. Zaspal naj bi do 21. ure in spal 9 do 10 ur.

V primeru, da ima izvajalka čas za izvedbo daljšega zaključka, otroke spodbudi, da vsak izžreba en predmet iz torbe in ga razporedi po štirih obravnavanih temah (osebna higiena; prehrana in pijača; gibanje in prosti čas; počitek)

Spodbudi jih k upoštevanju načel varne udeležbe v prometu na poti iz šole in se poslovi.

## **7 UČNE METODE**

Razlaga, razgovor, prikazovanje, igra vlog, barvanje

## **8 UČNE OBLIKE DELA**

Skupinska učna delavnica

## **9 DIDAKTIČNA SREDSTVA IN PRIPOMOČKI**

zgodba z lutko, prazna torba, predmeti, ki so povezani z zdravimi navadami, plakat prehranska piramida, delovni list za risanje/barvanje

## **10 EVALVACIJA**

- pridobljenega znanja prvošolcev (npr.: delovni list z risanjem in barvanjem)
- samoevalvacija delavnice/izvajalke (samoevalvacijski vprašalnik: Kriteriji za evalvacijo pedagoškega dela)

## **11 ČAS IZVAJANJA**

90 minut (2 šolski uri)

## **12 IZVAJALEC**

Izvajalka ZV iz ZD (DMS, SMS)

### 13 PRIPOROČENA LITERATURA

- Batistič Zorec, Marcela. 2006. Teorije v razvojni psihologiji. Ljubljana: Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani.
- Dr. Milena Ivanuš Grmek, red. prof., predavanje Načrtovanje učnih ciljev v okviru učne ure (junij 2010)
- Gorenc, Mateja. 2007. Vzgoja za zdravje: Razvojne značilnosti otrok in mladostnikov po posameznih starostnih skupinah. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.
- Jeriček, Helena, Darja Lavtar in Tatjana Pokrajac. 2007. HBSC Slovenija 2006, Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS
- J. Parizkova, A.P. Hills. 1998. Physical Fitness and Nutrition during Growth; Studies in Children and Youth in Different Environments; Medicine and Sport Science vol 43; Basl.
- Labinowicz, Ed. 1989. Izvirni Piaget. Ljubljana: Državna založba Slovenije
- Marjanovič Umek, Ljubica in Maja Zupančič. 2001. Razvojna psihologija: Izbrane teme. Ljubljana: Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani.
- Marjanovič Umek, Ljubica in Maja Zupančič. 2004. Razvojna psihologija. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete Ljubljana.
- Priročnik za zdravo prehranjevanje: Zdrav Krožnik (CINDI Slovenija, 2009)
- Škafar Novak, Urška. 2007. Primerjava učinkovitosti učenja plavanja med 6-7- in 8-9-letniki. Ljubljana: Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani.
- Tancig, Simona. 1987. Izbrana poglavja iz psihologije telesne vzgoje in športa. Ljubljana: Univerza Edvarda Kardelja, Fakulteta za telesno kulturo.
- Vzgoja za zdravje, Priročnik za izvajalce vzgoje za zdravje ob sistematskih pregledih šolskih otrok in mladine (IVZ, 2007)
- Zajčkova pot v šolo (IVZ 2010)
- Zakon o varnosti cestnega prometa (uradno prečiščeno besedilo) (ZVCP-1-UPB5)
- Zloženska Začnimo dan z zajtrkom (CINDI Slovenija, 2008)
- Zupančič, Maja in Tina Kavčič. 2007. Otroci od vrtca do šole. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.
- Zorc, Joca. 2008. Biti najboljši. Radovljica: Didakta

#### **14 POSEBNA OPOZORILA, POUČENJA**

V primeru, ko med ZV delom pade pozornost otrok se izvede aktiven odmor (npr.: tako kot je opisan v vsebini, igra-rad imam šport,...).

#### **15 MEDPREDMETNA POVEZAVA**

Povezovanje s predmeti 1. razreda: športna vzgoja, spoznavanje okolja.





## ZGODBA O MATERI NARAVI

Nekoč je v deželi za sedmimi gorami in sedmimi vodami živela dobra vila. To ni bila navadna vila. To je bila čisto posebna vila, ki se je imenovala Mati Narava. Ko je s čarobno paličico ustvarila človeka, mu je naredila dve roki in vsaka roka je imela pet prstov. Tem je naročila, naj že otroke naučijo, da bodo kasneje, ko bodo odrasli vedeli, kaj je pomembno za njihovo zdravje. Vse je bilo kot na dlani.

Prva roka je tako človeka opominjala:

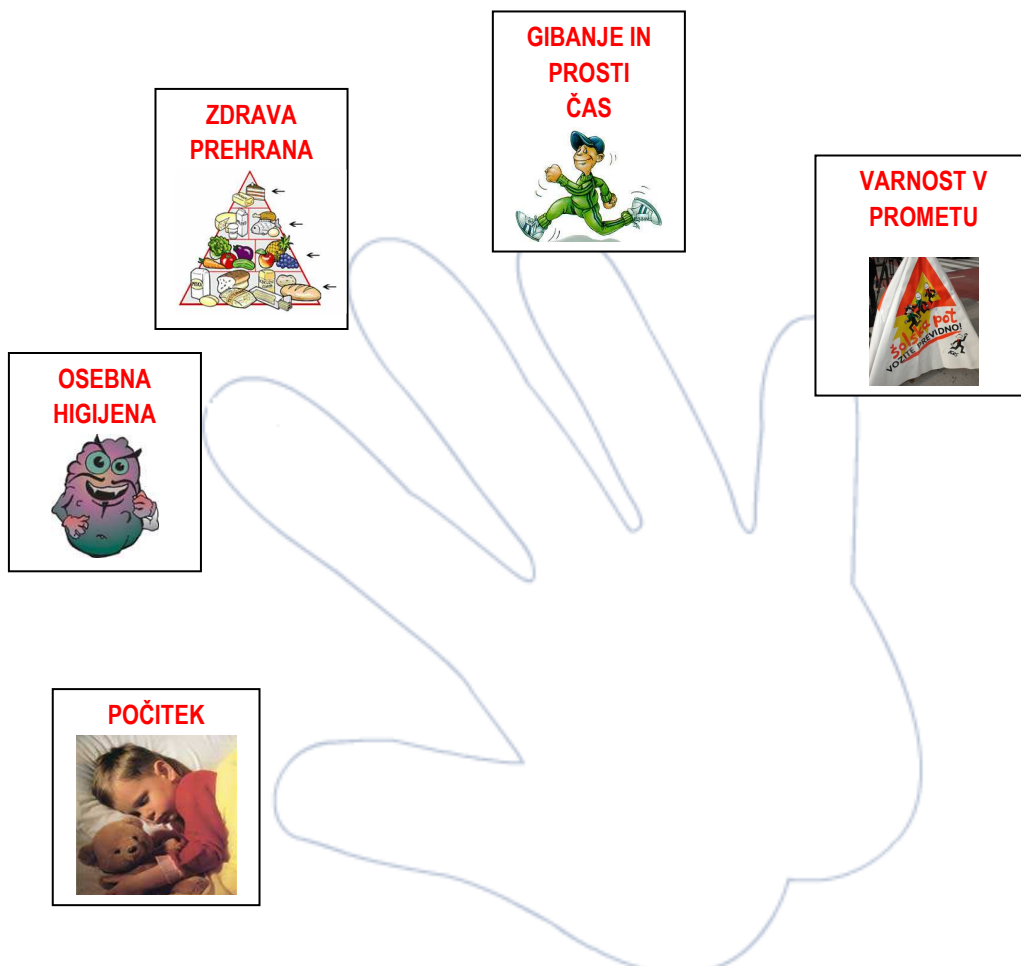
Palec je spodbujal k zdravemu počitku.

Kazalec je žugal kadar so bili otroci umazani.

Sredinec je opominjal na zdrav način prehranjevanja.

Prstanec je spodbujal h gibanju v naravi.

Mezinec je otrokom razlagal o tem, kako se varno obnašati v prometu.





Ker je zdrava prehrana in dovolj zdravih pijač tako zelo pomembna za človekovo zdravje, je vsa druga roka skrbela, da človek nikoli ni pozabil na to.

Prvi štirje prsti so tako ponazarjali prehransko piramido, ki je še vedno sestavljena iz štirih polic.

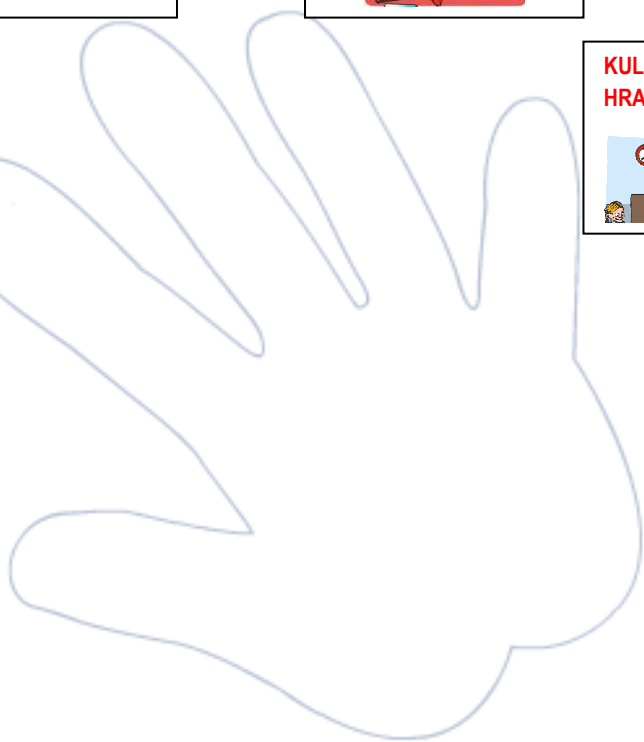
Na prvi polici (palec) so škrobne jedi oz. jedi iz različnih žit. Teh moramo dnevno pojesti največ.

Na drugi polici (kazalec) sta sadje in zelenjava, česar navadno pojemo premalo in bi tega morali pojesti več.

Na tretji polici (sredinec) so mesne in mlečne jedi, ki so pomembne za našo rast in razvoj.

Četrty prst - prstanec, ki predstavlja četrto polico, opozarja na tisto hrano, ki ji rečemo nezdrava in po kateri lahko posegamo le enkrat na mesec.

Poleg tega, kaj jemo, je pomembno tudi kako jemo. Na to nas je in nas še vedno opominja zadnji prst na roki - mezinec.



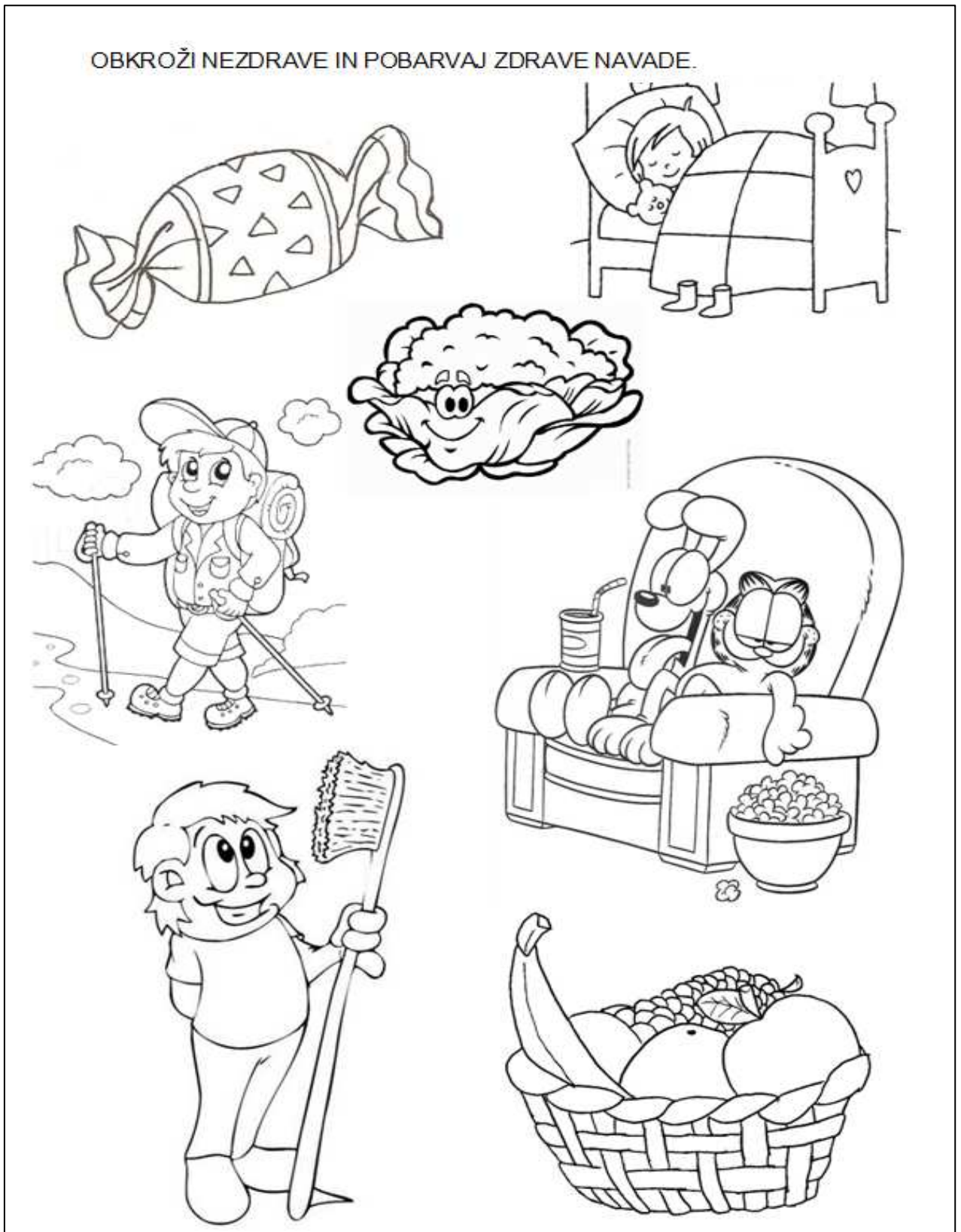








DELOVNI LIST 1





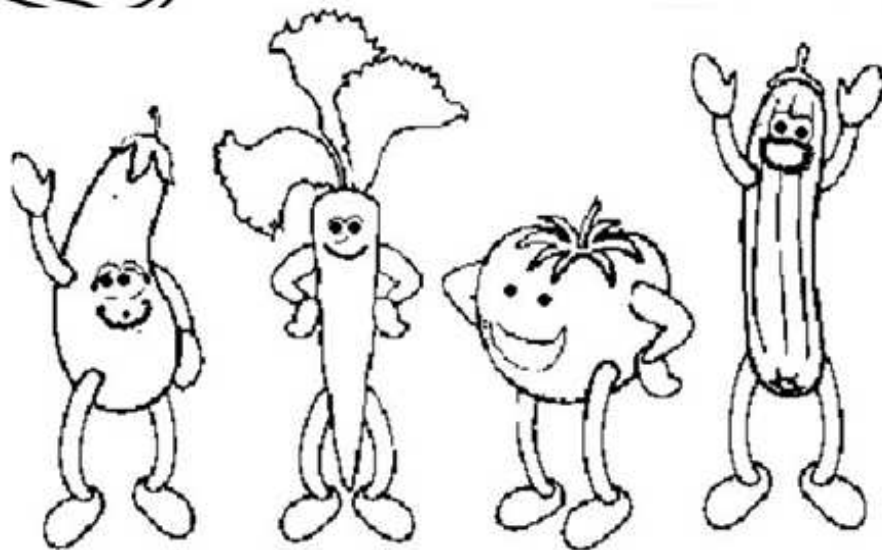
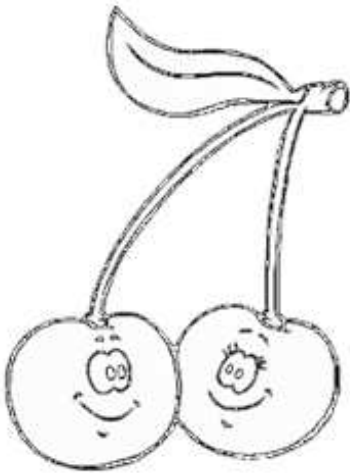


OBKROŽI NEZDRAVE IN POBARVAJ ZDRAVE NAVADE.





OBKROŽI NEZDRAVE IN POBARVAJ ZDRAVE NAVADE.





PRILOGA 4: Kriteriji za evalvacijo pedagoškega dela

**Kriteriji za evalvacijo zdravstveno-vzgojne aktivnosti**

NASLOV ZV AKTIVNOSTI:						
CILJNA POPULACIJA:						
DATUM IZVEDBE:						
IZVAJALEC/KA ZV AKTIVNOSTI:						
	<b>Kriteriji za evalvacijo pedagoškega dela</b>	<b>OCENJEVALNA LESTVICA</b>				
1	Slušatelji so pri pouku sodelovali	1	2	3	4	5
2	V razredu/skupini je vladalo dobro vzdušje	1	2	3	4	5
3	Učilnica je bila ustrezno didaktično opremljena	1	2	3	4	5
4	Načrtovane učne cilje sem lahko realiziral/a	1	2	3	4	5
5	Učna vsebina je bila slušateljem zanimiva	1	2	3	4	5
6	Novo učno vsebino sem pojasnjeval/a jasno, natančno in s primeri	1	2	3	4	5
7	Obseg vsebine, ki sem ga načrtoval/a, je bil primeren	1	2	3	4	5
8	Slušatelje sem motiviral/a za delo in upošteval/a njihovo predznanje	1	2	3	4	5
9	Slušateljem sem posredoval/a natančna navodila za delo	1	2	3	4	5
10	Slušatelje sem usmerjal/a k miselni in opazljivi aktivnosti	1	2	3	4	5
11	Slušateljem sem dopuščal/a svoje mnenje	1	2	3	4	5
12	Pri pouku sem uporabljal/a različne učne metode	1	2	3	4	5
13	Pri pouku sem uporabljal/a različne učne oblike	1	2	3	4	5
14	Pri pouku sem uporabljal/a izobraževalno komunikacijsko tehnologijo	1	2	3	4	5
15	Slušateljem sem pripravil/a različna učna gradiva	1	2	3	4	5
16	Slušateljem sem posredovala sprotne povratne informacije o njihovem znanju	1	2	3	4	5
17	Pri izvajanju pouka sem se dobro počutil/a in sem ga izvajal/a suvereno	1	2	3	4	5
18	Pri izvajanju pouka bi želel/a spremeniti naslednje:					

1 - pod pričakovanji; 5 - nad pričakovanji

PODPIS IZVAJALKE: \_\_\_\_\_