



РАДИОНИЦА:

РАСТИМО ЗДРАВНО

Организатори радионице:

Миланка Булатовић, наставник здравствене неге
Гордана Стевановић, наставник здравствене неге

24. децембар 2018. година

Припрема за едукативну радионицу: „**Растимо здраво**“

Датум одржавања:	24.12.2018. год.
Место одржавања:	Предшколска установа „Нада Наумовић“, вртић „Полетарац“
Организатори:	Миланка Булатовић, наставник здравствене неге Гордана Стевановић, наставник здравствене неге
Методички подаци	
Област	Здравствено – хигијенске активности
Тема радионице	Правилна исхрана и хигијена руку и зуба
Задатак радионице	Омогућити деци на различите начине развијање свести о здравој исхрани и хигијени руку и зуба
Облици рада	Групни, фронтални, индивидуални
Средства рада	Бојице, анкете, тањирићи, модел зуба, цртеж зуба, четкице
Ученици укључени у реализацију:	Аћимовић Ивана, Илић Марина, Илић Марта, Илић Соња, Ивовић Славица, Савић Катарина – ученице III ₃ одељења; Образовни профил: Медицинска сестра – васпитач;
Циљна група:	Деца која похађају припремни предшколски програм у Предшколској установи „Полетарац“
Зашто баш ова радионица?	<p>Према истраживањима Института за јавно здравље "Др Милан Јовановић Батут", последњих 20 година у Србији је проценат гојазности порастао за 60 одсто, тако да данас готово 20% деце има вишак килограма, а 8% је гојазно. Тај проценат се из године у годину повећава. Главни узроци за то су лоше навике у исхране које су деци усађене од најранијег детињства. Последице гојазности су врло озбиљне, а то су атеросклероза, повишен крвни притисак, шећерна болест, промена на зглобовима, које се јављају код деце већ у предшколском узрасту.</p> <p>Јако битан моменат здравља деце је и правилно прање руку.</p> <p>Један од пратилаца неадекватне исхране је и лоше здравље уста и зуба, а статистички подаци и о овом проблему су, такође, поражавајући.</p>
Циљеви радионице	<p>За учеснике – деца предшколског узраста:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Развој свести о здравој исхрани и правилној хигијени (међувршњачком едукацијом подстаћи децу предшколског узраста да правилно спроводе хигијену руку и зуба и да се хране што правилније, како би у каснијем животу избегли различите болести и поремећаје). <p>За ученике - реализаторе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развој компетенције за комуникацију, - развој компетенције за рад са подацима и информацијама, - развој компетенције за сарадњу, - тимски рад, - припрема ученика за матурски испит, - развој компетенције за одговоран однос према здрављу <p>За наставнике:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развијање сарадње са ПУ - размена идеја и анализа ове активности са циљем поређења са сличним активностима - сарадња школе са локалном заједницом.

Корелација са другим васпитно образовним областима	Методика ликовног васпитања, методика музичког васпитања, методика развоја говора
Методe рада	Монолошко - дијалoшка метода Метода демонстрације Метода илустрације Играња улога
Трајање радионице	Око 30 минута
Структура активности	
Уводни део	Разговор о хигијени руку
Главни део	Правилна исхрана
Завршни део	Хигијена зуба
Ток радионице:	
Уводни део:	<p>Окупимо децу која седе у круг. Марина и Соња причају о хигијени руку. Соња: „Јао Марина што сам испрљала руке сада док сам се играла лоптом.“ Марина: „Е па другарице моја мораш да их опереш.“ Марина: Здраво другари, данас ћемо да причамо о хигијени руку. Шта мислите, зашто је хигијена руку важна? (пустимо децу да искажу своје мишљење, а затим допустимо тј.објаснимо зашто је важно). Да ли знате како се руке правилно перу? (уколико знају, они нам покажу). Соња: Желите ли да научите како се правилни перу руке? Соња: Нека свако од вас замисли чесму испред себе, окренемо славину, пустимо воду, нақвасимо добро руке, узмемо сапун, насапуњамо добро руке и трљамо делове између прстију, око ноктију, онда добро исперемо руке, обришемо их и затворими славину. Трудите се да тако перете руке сваки пут и нема страха да се можете разболети. Марина: Хајда да пустимо песмицу „Зашто да се руке перу“, Бранка Коцкице. Сва деца певају песмицу и играју.</p>
Главни део	<p>Славица: Сада када смо научили да је важно да правилно перемо руке, хајде да седнемо за сто. Реците ми када све треба да их перемо? (уколико знају деца одговарају - пре јела). Славица: Тако је. Сада ћу вам поделити цртеже поред којих треба да нацртате срећно лице ако намирницу волите или тужно, ако је не волите. Деле деци цртеже и прате како деца попуњавају упитник. Славица: „Да ли сви волите јабуке? Ко не воли шаргарепу? Реците ми ко не воли чоколаду? Супер! Катарина, шта ти је, зашто си тужна?“ Катарина: „Боли ме зуб.“ Славица: „Да ти ниси јела нешто слатко?“ Катарина: „Да, ја обожавам слаткише, највише чоколаду и бомбоне.“ Славица: „Није добро да једеш пуно слаткиша. Много је боље да једеш воће и поврће. Волиш ли да једеш воће и поврће?“ Катарина: „Ја волим трешње, али сада је зима. Другари шта бих ја могла од воћа сада да једем?“ (јабуку) Славица: „Видиш Катарина како сви знају. Јако је важно да уносиш воће у току целе године, јер у воћу има доста витамина и минерала који нам служе да будемо здрави и јаки.“ Другари, да ли знате шта спада у поврће? (парадајз, краставац, кромпир...) Које ти поврће највише волиш? (одговор, похвала). Катарина, да ли ти пијеш млеко?</p>

	<p>Катарина: „Пијем, али ја волим само чоколадно млеко“.</p> <p>Славица: „Јао Катарина, па опет чоколадно. Много је боље да пијеш јогурт, кисело млеко, обично млеко. Сада ми реци Катарина, да ли знаш шта су житарице“?</p> <p>Катарина: „Немам појма, другари, да ли знате ви шта су житарице?“ (пшеница, кукуруз...)</p> <p>Славица:“ Од житарица се прави хлеб који морамо свакодневно да уносимо. Реците ми да ли једете месо? (да или не). Месо је јако важно да би сте имали јаке мишиће, да се играте и будете спортисти.</p> <p>Сада ћемо да се играмо једну игрицу. Ја ћу да кажем неку намирницу, а ви ћете да устанете ако је она здрава, а ако није, ви ћете да седнете. После завршене игре, похвала. Браво, били сте одлични.</p> <p>Другари, сада када сте све научили, поделићу вам тањириће на којима ћете нацртати шта би сте волили здраво да једете. Док деца цртају, Марина, Соња и Катарина их обилазе, посматрају, помажу...</p> <p>Славица: „Марина, шта су нацртали твоји? И ови другари воле здраву храну, браво.“</p> <p>Дивни сте били. Сада ће моје другарице Ивана и Марта да вам нешто покажу, да вас науче нешто ново.</p>
Завршни део	<p>Ивана и Марта показују деци велики хамер са нацртаним дечаком, који има леп осмех и све здраве зубе.</p> <p>Марта: „Видите како овај дечак има леп осмех и како има лепе, беле и здраве зубе. Шта мислите, зашто његов осмех овако блиста“? (зато што редовно перу зубе)</p> <p>Другари сада ћемо говорити о хигијени уста и зуба. Показује деци чоколаду и пита их да ли често једу чоколаду, много или мало. Потом им показује тужан зуб, који је почео да се квари и каже да ће и њихови зубићи бити тужни ако једу много чоколаде, нарочито ако редовно не перу зубе.</p> <p>Ивана: показује деци јабуку и пита их да ли једу јабуку и колико често. Затим показује деци срећан зубић и каже да ће и њихови зуби бити срећни и здрави, ако једу јабуку и друго воће редовно, свакога дана.</p> <p>Марта: „Хајде реците ми да ли ви перете зубе? Када перете зубе? Колико дуго перете зубе? Како перете зубе“? (за свако питање од деце сачекају одговор и допуне ако је потребно).</p> <p>Ивана: „Другари, ја моје зубе перем сваког дана, најмање три пута и перем их око три минута“.</p> <p>Сада ћу вам показати како се правилно перу зуби. Назива се „како киша пада“ и „како трава расте“ (демонстрира прање зуба на хамеру)</p> <p>Затим деци дају четкице које су направиле и сваком детету дају цртеж са зубима и они треба да покушају правилно да оперу зубе.</p> <p>Контролишу како то деца раде, подстичу их и помажу у случају да неко не зна. Све време причамо деци како је важно да редовно перу зубе, да би били, бели, здрави и чисти. На крају похвалимо децу како су лепо научила да перу зубе. Затим деци пустимо песмицу „Сервис за прање зуба“, сва деца и ученици заједно певају и играју.</p> <p>Радионицу завршавамо тако што свако дете добија по јабуку, како би му то била ужина за тај дан.</p> <p>За домаћи задатак деца добијају цртеж са великим зубом који треба код куће да обоје.</p>