



## ZDRAVJE V VRTCU

Že vrsto let smo vključeni v projekt Zdravje v vrtcu, ki ga vodi Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Rdeča nit letošnjega 2022/23 projekta je bila:  
»PRIHODNOST JE MOJA«

Namen:

- Krepitev zdravja in ozaveščanje le-tega med svoje prioritete naloge.
- Opazovati, prepoznavati in se zavedati o možnostih, počutju in čustvih posameznika in odgovorih nanje.
- Otroci so spoznavali kaj vse je dobro za naše počutje in zdravje.
- Preko različnih dejavnosti so spoznavali pomembnost gibanja, zdrave prehrane in higiene.
- Strokovni delavci so spodbujali otroke k prepoznavanju počutja (kdaj je otrok utrujen, zadovoljen, bolan, vesel...).
- Z dejavnostmi so omogočali k čuječnosti otrok, pridobivanju in razvijanju občutka empatije, pozitivne samopodobe, iskanje različnih načinov komunikacije in reševanje konfliktov s prijatelji.
- Z otroki smo obeležili svetovni dan hrane, vode, Zemlje, čebel, športa, gozdov ter prehode letnih časov in jih s tem navajali na skrb za ljudi, živali, za zemljo in našo okolico.
- Izpeljali smo Tradicionalni slovenski zajtrk in otrokom približali in pojasnili pomen zdravih živil v našem zajtrku.
- Za duševno zdravje smo skrbeli z vsakodnevnim izvajanjem socialnih iger - dejavnosti, ki vsebujejo krepitev socialne interakcij, razvoj empatije, čut za prijateljstvo in skrb drug za drugega. Ob rojstnih dnevih smo skrbeli za pozitivne občutke in doživetja ob praznovanju.
- Program Varno s soncem smo pričeli izvajati v mesecu maju in ga bomo izvajali do meseca septembra.

- Otroke smo skozi celo šolsko leto navajali na varnost v prometu, jih seznanjali s prometnimi znaki in ravnanju v prometu.
- Vključevali smo ločevanje odpadkov; sadili zelišča in cvetlice ter jih opazovali pri rasti. Seznanjali otroke o uporabi zelišč za pripravo čajev.
- Obiskale so nas strokovne delavke - medicinske sestre ZD Žalec, Center za krepitev zdravja, ki so predstavile pomen higiene rok, higiene ustne votline, pravilnega ščetkanja zob, zdrave prehrane ter gibanja.
- Center za krepitev zdravja Žalec so izvedli tudi predavanje z naslovom Zdravje predšolskega otroka za starše in strokovne delavce.

S programom »Zdravje v vrtcu« želi Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) razviti in okrepiti zmožnosti vrtcev za oblikovanje okolij, ki postavljajo dobro počutje in zdravje kot pomembno vrednoto in si prizadevajo ustvariti pogoje za dobro počutje in zdravje ter krepijo sposobnosti posameznika za ohranjanje in izboljševanje zdravja v celotnem življenju.

Koordinatorica: Mateja Matko