**ZDRAVJE V VRTCU**

Skrb za zdravje otrok v vrtcu je izjemno pomembno, saj je to obdobje otrokovega življenja, ko se razvijajo njihove telesne, duševne in socialne sposobnosti. Vzgojitelji imamo veliko odgovornost, da ustvarimo okolje, ki spodbuja zdravje na več načinov. Skrbimo za higieno z umivanjem rok, čiščenjem zob, pravilnem brisanju nosov, usmerjanju kam kašljati/kihati ipd. Teh veščin se otrok nauči tudi v vrtcu, saj so izredno pomembne. Poleg tega je tudi prezračevanje igralnic izrednega pomena in skrb drug za drugega z metodami za prepričevanje širjenju različnih bolezni. Za zdravje otrok poskrbimo tudi tako, da v vrtcu otroci prejmejo uravnotežene obroke in vse potrebne hranilne snovi. Za razvoj otroka je ključnega pomena raznolika prehrana. Najboljša je lokalno pridelana in sveža hrana. V našem vrtcu poskrbimo za zdravo prehrano otrok z raznolikim ter pestrim jedilnikom. Strokovni delavci smo otrokom velik zgled, saj jih vsakodnevno spodbujamo k ješčnosti raznovrstne hrane. Otroci so v večini ješči. Za zdravje otrok poskrbimo tudi tako, da v vrtcu veliko časa namenimo gibanju. Vzgojitelji otroke spodbujamo z različnimi telesnimi aktivnostmi na prostem (igrišče, sprehodi - Gaj, Cestnikov hrib, bližnji gozd, igralnica na prostem) in koriščenjem telovadnice s plezalno steno. Zelo pomembno je tudi, da poskrbimo za otrokove čustvene in socialne veščine. Vse te aktivnosti skupaj pripomorejo k ustvarjanju varnega in zdravega okolja, v katerem se otroci razvijajo, rastejo in se počutijo dobro.

Tadeja MARIN, vzgojiteljica predšolskih otrok in koordinatorica programa Zdravje v vrtcu