



Nacionalni inštitut
za javno zdravje



POROČILO PROGRAMA ZDRAVJE V VRTCU 2024/25

Datum: 24. 06. 2025

Vrtec: Osnovna šola Ribnica na Pohorju, Enota Vrtec pri Osnovni šoli Ribnica na Pohorju

Skupine: Metuljčki, Čebelice in Pikapolonice

Starost otrok: 1-6 let

Koordinator: Alenka Urnaut

Vzgojiteljice: Katja Bricman, Marija Kristan, Alenka Urnaut

Vzgojiteljici predšolskih otrok-pomočnici vzgojiteljice: Špela Hrastnik in Hermina Ostruh

POROČILO PROGRAMA ZDRAVJE V VRTCU, ŠOL. LETO 2024/25

Program Zdravje v vrtcu promovira zdravje in je usmerjen v izvajanje aktivnosti, ki ohranjajo in krepijo zdravje v vrtčevskem okolju in izven njega. V šolskem letu 2024/25, smo nadaljevali s program Zdravje v vrtcu, ki ga podpira Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ). V okviru programa smo dali poudarek krepitvi in ohranjanju zdravja. Letošnja rdeča nit projekta je bila: **»JEJ ZDRAVO, SPOŠTUJ HRANO IN VARUJ NARAVO.«** V obdobju odraščanja je ustrezen način prehranjevanja ključnega pomena, saj telo hrano, ki jo zaužijemo, porabi tako za rast in razvoj kot tudi za vsakodnevne dejavnosti. V tem obdobju je zato izjemno pomembno, ne le, da otrok je dovolj, ampak predvsem, da uživa kakovostno, raznoliko in zdravo hrano. Vse pogosteje pri tem izpostavljamo tudi trajnostno, lokalno pridelano hrano, ki je prijaznejša do okolja. V letošnjem šolskem letu so na NIJZ spodbujali, da bodo v prehranskih sistemih v vrtcih preko nabave, priprave in ponudbe ter motivacije otrok zmanjševali završke hrane in s tem negativne vplive na okolje. Potekalo je tudi jesensko in spomladansko spletno izobraževanje, kjer smo si pridobili nova znanja in primere dobre prakse.

Cilji:

- Spodbujanje zdravih življenjskih navad v zgodnjem otroštvu.
- Krepitev zavedanja o pomenu zdrave prehrane, gibanja, duševnega zdravja in varnosti.
- Razvijanje pozitivnega odnosa otrok do sebe, drugih in okolja.
- Vključevanje otrok v dejavnosti, ki podpirajo zdrav način življenja na igriv in njim razumljiv način.
- Povezovanje vzgojiteljev, otrok, staršev in širšega okolja v skrbi za zdravje.

Prednostna naloga projekta nam je bila krepitev in ohranjanje zdravja. Izvedli smo različne aktivnosti, ki so povezane z različnimi področji:

JEM ZDRAVO, POČUTIM SE ODLIČNO

V mesecu septembru smo z otroki začeli s pogovorom o pomenu zdrave prehrane. S pomočjo slikovnega gradiva smo skupaj razvrščali različna živila ter spoznali piramido zdrave prehrane. Poudarili smo pomen vsakodnevnega uživanja sadja in zelenjave, pitja velikih količin vode, omejevanja sladkanih pijač in čajev ter uživanja raznovrstne hrane, kot so ribe, meso in polnozrnatih izdelki (črn kruh). Posebno pozornost smo namenili spoznavanju sadja in zelenjave. Otrokom smo najprej s slikovnim gradivom prikazali, katera živila prispevajo k zdravju in rasti. Sledila je didaktična igra, v kateri so otroci iskali, poimenovali in razvrščali sadje in zelenjavo, ter s tem utrjevali novo znanje. Skupaj smo pripravili tudi sadno solato, pri čemer so otroci aktivno sodelovali pri pripravi, okušanju in poimenovanju sadežev. V tem šolskem letu je šolska kuhinja nadaljevala s ponudbo novih, zdravih jedi, ki so bile uvedene v prejšnjem letu. Jedi so bile pripravljene v sodelovanju z Nacionalnim inštitutom za javno zdravje, Območne enote Ravne na Koroškem.

GIBANJE VSAK DAN, POVŠOD IN Z VESELJEM

Gibanje je otrokova temeljna potreba in eno ključnih področij njegovega razvoja, saj z gibalnimi dejavnostmi pomembno vplivamo na celostni razvoj posameznika. Večina otrok z veseljem sodeluje pri gibanju, tako v naravnem kot notranjem okolju ter se rad/a vključuje v spontane in vodene dejavnosti. Z zgodnjim vključevanjem otrok v raznolike gibalne aktivnosti spodbujamo veselje do gibanja, razvijamo pozitivno samopodobo, samozaupanje in navdušenje, ki pogosto vplivajo na otrokovo doživljanje gibanja tudi v kasnejših življenjskih obdobjih. Z otroki smo vsakodnevno izvajali kratke razgibalne minutke ob glasbi, s športnimi pripomočki ali brez njih. Enkrat tedensko smo obiskali šolsko telovadnico, kjer je potekala strukturirana vadbena ura. Otroci so pri tem razvijali osnovne motorične sposobnosti, kot so koordinacija, gibljivost, hitrost, moč, ravnotežje, natančnost in vzdržljivost. Pri izvajanju različnih dejavnosti smo otroke ves čas aktivno spodbujali, jih opogumljali, usmerjali, demonstrirali vaje, z njimi sodelovali, se igrali in ob tem tudi sami uživali. Izveden je bil tudi

Malčkov športni dan, ki je potekal od vrtca do razgledne točke sredi smučišča v Ribnici na Pohorju z vmesnimi aktivnostmi. Verjamemo, da zgled odraslega pomembno vpliva na otrokovo motivacijo in pozitiven odnos do gibanja.

SKUPAJ SE UČIMO LEPEGA VEDENJA

V vseh skupinah smo se v tem šolskem letu večkrat pogovarjali o tem, kaj pomeni biti vljuden in prijazen do drugih. Ugotovili smo, da vljudnost pomeni, da uporabljamo lepe besede, spoštujemo druge, pomagamo, počakamo, in poslušamo, kadar nekdo govori. Skupaj smo utrjevali besede: Prosim, hvala, oprost, dober dan, nasvidenje, ne potiskajmo se, bodimo prijazni do drug drugega.... Preko zgodb, pesmic in iger vlog smo spoznavali, kako se počutimo, kadar je nekdo prijazen do nas in kako se počutimo, kadar kdo ni. Ugotovili smo, da s prijaznimi dejanji polepšamo dan sebi in drugim. Ustvarili smo plakat lepih besed, poslušali različne zgodbe, ki so nam pomagale razumeti pomen spoštovanja. Vsak dan smo poskušali biti mali junaki vljudnosti in si na koncu dneva povedali, komu smo danes polepšali dan.

TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK, 15. NOVEMBER 2024

Tradicionalni slovenski zajtrk ni zgolj obrok, temveč nosi pomembno pedagoško noto, saj otroke uči o pomenu zdravih prehranskih navad ter odgovornega odnosa do hrane in okolja. Obeležujemo ga na tretji petek v tednu slovenske hrane. Letos je bil to, 15. november 2024, katerega slogan se je glasil »Tradicionalni slovenski zajtrk – moj naj zajtrk!«. Na ta dan smo se že ves teden pripravljali z otroki v vrtcu tako, da smo si pogledali različne posnetke o pridobivanju meda, mleka, pridelovanju masla, ter različna slikovna gradiva na to temo, spoznali zgodbo z naslovom Čebela, barvali čebelice in panje ter plesali na glasbo Čebelice. V četrtek, 14. novembra 2024, smo v vrtec povabili kmečko ženo, ki je otrokom predstavila domači kruh, mleko in mlečne izdelke. Teden smo zaključili zelo delovno, razigrano in hkrati poučno z obiskom čebelarja.

SAMOSPOŠTOVANJE – VERJAMEM VASE

V skupinah smo se in se še učimo, kako pomembno je, da verjamemo vase in se imamo radi. Pogovarjali smo se o tem, da je vsak izmed nas poseben, dragocen in vreden spoštovanja – takšen, kot je. Otrokom smo skozi zgodbe, video posnetke, pesmice, plese in pogovore pomagali razumeti, da je v redu, če kaj ne znamo takoj, če se kdaj zmotimo ali če imamo drugačne interese kot drugi. Pomembno je, da verjamemo, da zmoremo, in da ponosno rečemo: V redu sem takšen, kot sem! Skozi različne dejavnosti (opisovanje, risanje sebe, pogovor o svojih močeh, spodbujanje drug drugega...) smo krepili pozitivno samopodobo, samozavest in spoštovanje do sebe in drugih.

»VSAK OTROK JE EDINSTVEN IN VREDEN – PRAV TAK, KOT JE«

VARNO V PROMETU – SKRIBIM ZA VARNOST

V oddelkih smo se velikokrat pogovarjali o tem, kako pomembno je, da se v prometu obnašamo varno in odgovorno. Ugotovili smo, da smo za svojo varnost pogosto odgovorni tudi sami – tudi kot majhni pešci ali potniki. Skupaj smo spoznali osnovna pravila varnega vedenja v prometu: Vedno hodimo po pločniku, roko damo prijatelju ali vzgojiteljici, cesto prečkamo na prehodu za pešce, zmeraj, ko gori zelena luč, če ni semaforja, se najprej ustavimo, dobro pogledamo levo, desno in še enkrat levo, nato dvignemo roko, da nas vozniki lažje opazijo, in šele nato varno prečkamo, v avtu smo vedno pripeti z varnostnim pasom ali v otroškem sedežu, nosimo odsevne telovnike ali kresničke, da nas vozniki bolje vidijo. Ob slikah, z ogledom različne knjižne literature, prometnih znakov in igri vlog smo vadili, kako pravilno prečkamo cesto, in se igrali »Semafor igro«, kjer smo se naučili pomena rdeče, rumene in zelene luči s čisto pravim električnim semaforjem.

**S SVOJO PAZLIVOSTJO SKRBIM ZA SVOJO IN TUJO VARNOST. V PROMETU SEM POGUMEN IN
PREVIDEN PEŠEC!**

Posluževanje računalnika (ogled kratkih video posnetkov)

- Čiste roke za zdrave otroke
- Ostal bom zdrav

Duševno zdravje

- Druženje z otroki drugih skupin (pri jutranjem zbiranju, popoldne)
- Praznovanje rojstnih dni
- Spoznavanje in izražanje čustev
- S pomočjo iger vlog in socialnih iger so se otroci naučili spoznavati dobre medosebne odnose

Obeleževanje svetovnih dni povezano z zdravjem:

- 23. 09. 2024-Dan slovenskega športa
- 6.10.2024-Svetovni dan hrane
- 20. 3. 2025- Svetovni dan ustnega zdravja
- 22. 3. 2025- Svetovni dan vode
- 7. april 2025-Svetovni dan zdravja
- 5. 5. 2025-Mednarodni dan higiene rok
- 10. maj 2025-Svetovni dan gibanja
- 28. maj 2025-Svetovni dan sonca
- 22. 4. 2025-Dan zemlje

V sklopu programa »Zdravje v vrtcu« smo si prizadevali krepiti zavest o pomenu zdravja na otrokom prijazen, igriv in celosten način. Skozi različne dejavnosti smo spodbujali zdrave navade, pozitiven odnos do sebe in drugih, gibalno aktivnost, zdravo prehrano, varnost, medsebojno spoštovanje... Pomemben del programa »Zdravje v vrtcu« je bil tudi čas za knjigo – miren, povezan, varen trenutek, ko smo skupaj z otroki listali, brali in se pogovarjali o različnih vsebinah, povezanih z zdravjem, gibanjem, čustvi in medsebojnimi odnosi.

**ZDRAVJE SE ZAČNE
V OTROŠKEM KORAKU,
V ISKRENEM NASMEHU,
V DROBNI SKRBI ZA DRUGE,
V GIBANJU, V PRIJAZNI BESEDI
IN V VSAKDANJIH NAVADAH,
KI JIH SKUPAJ PLETEMO
V ZDRAV JUTRI.**

Zapisala: Alenka Urnaut, koordinatorica programa Zdravje v vrtcu