



Nacionalni inštitut
za javno zdravje



POROČILO PROGRAMA ZDRAVJE V VRTCU

ŠOLSKO LETO 2025/2026

MALE ROKE,
VELIKA PRIJATELJSTVA,
VSAK PRIJAZEN NASMEH,
VSAKA PODANA ROKA,
VSAKA LEPA BESEDA
JE MAJHEN KORAK
K ZDRAVEMU, SREČNEMU
IN VARNEMU OTROŠTVU.

Datum: 8. 7. 2026

**Osnovna šola Ribnica na Pohorju
Enota Vrtec pri Osnovni šoli Ribnica na Pohorju**

Program Zdravje v vrtcu promovira zdravje in je usmerjen v izvajanje dejavnosti, ki ohranjajo in krepijo zdravje v vrtčevskem okolju ter zunaj njega.

V šolskem letu 2025/2026 smo nadaljevali z izvajanjem programa Zdravje v vrtcu, ki ga podpira Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ). V program so bile vključene vse skupine našega vrtca: Metuljčki, Čebelice in Pikapolonice.

Letošnja rdeča nit programa je bila »Male roke gradijo velika prijateljstva«, zato smo poseben poudarek namenili krepitvi medsebojnih odnosov, prepoznavanju in preprečevanju nasilja ter ustvarjanju varnega, spodbudnega in vključujočega vrtčevskega okolja.

V okviru programa sta potekali jesensko in spomladansko spletno izobraževanje, na katerih smo pridobili nova strokovna znanja.

Cilji:

- Spodbujanje zdravih življenjskih navad že v zgodnjem otroštvu.
- Krepitev zavedanja o pomenu zdrave prehrane, gibanja, duševnega zdravja in varnosti.
- Razvijanje pozitivnih medsebojnih odnosov, prijateljstva, sodelovanja, spoštovanja in medsebojne pomoči.
- Spodbujanje prepoznavanja, preprečevanja in nenasilnega reševanja konfliktov ter ustvarjanje varnega in spodbudnega vrtčevskega okolja.
- Vključevanje otrok v dejavnosti, ki na igriv in njim razumljiv način spodbujajo zdrav življenjski slog ter krepijo socialne in čustvene veščine.
- Povezovanje vzgojiteljev, otrok, staršev in širšega okolja pri skupni skrbi za zdravje in dobro počutje.

Prednostna naloga projekta v šolskem letu 2025/2026 je bila krepitev in ohranjanje zdravja ter razvijanje pozitivnih medsebojnih odnosov. V skladu z letošnjo rdečo nitjo »Male roke gradijo velika prijateljstva« smo izvajali različne dejavnosti, povezane z zdravim načinom življenja, medsebojnim spoštovanjem, sodelovanjem, prijateljstvom in ustvarjanjem varnega vrtčevskega okolja. Aktivnosti so bile načrtovane na različnih področjih otrokovega razvoja in prilagojene njihovi starosti ter razvojnim potrebam.

SAMOSPOŠTOVANJE, VLJUDNOST IN LEPO VEDENJE

Skozi vse šolsko leto smo pri otrocih načrtno razvijali samospoštovanje, vljudnost in lepo vedenje. Otroke smo spodbujali, da prepoznavajo svoje dobre lastnosti, izražajo svoja čustva in mnenja na primeren način ter razvijajo pozitiven odnos do sebe in drugih. Veliko pozornosti smo namenili tudi vsakodnevni uporabi vljudnostnih besed, kot so *prosim*, *hvala*, *dober dan* in *nasvidenje*, ter spoštljivemu odnosu do vrstnikov in odraslih. S pomočjo pogovorov, zgodb, slikanic, didaktičnih iger in različnih življenjskih situacij so otroci spoznavali pomen prijaznosti, sodelovanja, medsebojne pomoči in upoštevanja dogovorjenih pravil. Otroke smo spodbujali k prijaznemu reševanju sporov, sprejemanju različnosti ter skrbi za dobro počutje vseh članov skupine. Z zgledom, pohvalo in pozitivno spodbudo so postopoma razvijali spoštovanje do sebe, drugih ljudi in okolja ter krepili vrednote, ki so pomemben temelj dobrih medsebojnih odnosov.

GIBANJE ZA ZDRAVJE

V okviru dejavnosti Gibanje za zdravje smo skozi vse šolsko leto spodbujali vsakodnevno telesno dejavnost otrok. Po malici smo se vsak dan razgibali z različnimi gibalnimi minutkami, s katerimi so razvijali svoje gibalne spretnosti. Redno smo izvajali tudi vadbene ure v šolski telovadnici, kjer so otroci skozi različne gibalne poligone, igre z žogo, plezanje, plazenje, skoke in druge gibalne izzive razvijali

koordinacijo, ravnotežje, gibljivost in splošno telesno pripravljenost. Veliko časa smo namenili tudi sprehodom v naravi in igri na prostem, saj gibanje na svežem zraku pomembno prispeva k zdravju in dobremu počutju otrok. Z rednim gibanjem smo pri otrocih razvijali veselje do aktivnega življenjskega sloga ter jih spodbujali k oblikovanju zdravih navad, ki bodo pomembne tudi v prihodnje.

ZDRAVA PREHRANA

V mesecu septembru smo se z otroki začeli pogovarjati o pomenu zdrave prehrane in zdravih prehranskih navad, temo pa smo večkrat obravnavali in utrjevali tudi skozi vse šolsko leto. S pomočjo slikovnega gradiva smo spoznali piramido zdrave prehrane ter razvrščali različna živila. Poudarili smo pomen vsakodnevnega uživanja sadja in zelenjave, pitja vode ter raznovrstne in uravnotežene prehrane. Posebno pozornost smo namenili spoznavanju sadja in zelenjave. Otroci so sodelovali v didaktičnih igrah, pri katerih so živila poimenovali in razvrščali. Zdrave prehranske navade smo spodbujali tudi pri vsakodnevni obrokih v vrtcu.

ZDRAV DAN

V ponedeljek, 20. oktobra 2025 smo v vrtcu obeležili Zdrav dan. Dopoldne smo najprej v oddelkih skozi pogovor, različne dejavnosti in igro raziskovali, kaj pomeni zdrav način življenja ter kako lahko sami skrbimo za svoje zdravje. Otroci so razmišljali o pomenu zdrave prehrane, gibanja, osebne higiene in dovolj počitka. Naše dejavnosti je nato prijetno obogatila prijazna farmacevtka ga. Alenka Lipovnik iz Maribora, ki je otrokom na zanimiv in njim razumljiv način predstavila, kako lahko skrbijo za svoje zdravje in se obvarujejo pred boleznimi, predvsem pred prehladom in kašljem. Otroci so izvedeli, zakaj je pomembno redno umivanje rok, uživanje zdrave hrane, primerna oblačila glede na vreme ter počitek, kadar smo utrujeni ali zbolimo. Za zaključek smo si za krepitev odpornosti privoščili žličko medu in se v toplih oblačilih podali še na kratek sprehod na svežem zraku. Dan je minil v prijetnem vzdušju, polnem smeha, novih spoznanj in skrbi za zdrav življenjski slog. Otroci so z zanimanjem sodelovali pri vseh dejavnostih ter pridobili koristna znanja, ki jih bodo lahko uporabili tudi v vsakdanjem življenju.

SKRB ZA ČISTE ROKE

V okviru dejavnosti »Skrb za čiste roke« smo se z otroki pogovarjali o pomenu osebne higiene in skrbi za zdravje. Skupaj smo ugotavljali, zakaj je redno umivanje rok pomembno ter kako lahko s čistimi rokami preprečimo širjenje različnih bolezni. Otroci so skozi pogovor, opazovanje, zgodbe, pesmi in praktični prikaz spoznali, kdaj si je treba roke umiti – pred jedjo, po uporabi stranišča, po kihanju ali kašljanju, po igri na prostem ter po stiku z umazanimi predmeti. Posebno pozornost smo namenili tudi pravilnemu umivanju rok. Otroci so se naučili, da je treba roke temeljito namiliti, umiti vse dele dlani, prste, prostor med prsti, palce, hrbtno stran rok in zapestja ter jih nato dobro sprati in obrisati. Pridobljeno znanje so otroci vsakodnevno utrjevali pri redni higieni v vrtcu. S takšnimi dejavnostmi pri otrocih razvijamo zdrave higienske navade, odgovornost do lastnega zdravja ter skrb za dobro počutje vseh v skupini.

NAŠE TELO

V okviru teme Naše telo so otroci skozi pogovore, opazovanje, igro in različne dejavnosti spoznavali dele človeškega telesa ter njihove osnovne naloge. Pogovarjali smo se o pomenu skrbi za svoje telo, osebni higieni, zdravi prehrani, gibanju in počitku. Otroci so poimenovali posamezne dele telesa, spoznavali čutila ter raziskovali, kako nam pomagajo pri vsakodnevem življenju. Z različnimi didaktičnimi igrami, gibalnimi dejavnostmi, pesmimi in ustvarjanjem so utrjevali pridobljeno znanje ter razvijali zavedanje o pomenu zdravega načina življenja. Skozi dejavnosti so postopoma razvijali spoštljiv odnos do svojega telesa in spoznali, da lahko z zdravimi navadami veliko prispevajo k svojemu dobremu počutju in zdravju.

MOJ PLANET

V okviru teme Moj planet smo pri otrocih razvijali pozitiven odnos do narave in odgovornost za varovanje okolja. Skozi pogovore, zgodbe, opazovanje narave, ustvarjalne dejavnosti in vsakodnevne izkušnje so spoznavali, kako lahko s svojimi dejanji prispevajo k ohranjanju čistega in zdravega okolja. Pogovarjali smo se o ločevanju odpadkov, varčevanju z vodo in električno energijo ter o pomenu skrbnega ravnanja z naravo. Kar nekaj časa smo preživeli na prostem, opazovali spremembe v naravi in otroke spodbujali k spoštljivemu odnosu do rastlin, živali in okolja. Otroci so postopoma razvijali okoljsko ozaveščenost ter spoznali, da lahko že z majhnimi vsakodnevnimi dejanji pomagajo ohranjati naš planet čist, zdrav in prijazen za vse.

Uporaba informacijsko-komunikacijske tehnologije (IKT)

- ogled kratkih izobraževalnih videoposnetkov:
- Čiste roke za zdrave otroke
- Ostal bom zdrav (lutkovni film)

Duševno zdravje

Na področju duševnega zdravja smo veliko pozornosti namenili razvijanju pozitivne samopodobe, dobrih medsebojnih odnosov in prijetnega počutja otrok v skupini. Otroci so se družili z vrstniki drugih skupin, praznovali rojstne dneve, spoznavali in izražali različna čustva ter skozi socialne igre in igre vlog razvijali sodelovanje, spoštovanje, empatijo in mirno reševanje konfliktov.

Obleževanje svetovnih dni, povezano z zdravjem:

- **23. 9. 2025** – Dan slovenskega športa
- **16. 10. 2025** – Svetovni dan hrane
- **20. 3. 2026** – Svetovni dan ustnega zdravja
- **22. 3. 2026** – Svetovni dan vode
- **7. 4. 2026** – Svetovni dan zdravja
- **22. 4. 2026** – Dan Zemlje
- **5. 5. 2026** – Mednarodni dan higiene rok
- **10. 5. 2026** – Svetovni dan gibanja
- **28. 5. 2026** – Svetovni dan Sonca

Program Zdravje v vrtcu je pomembno obogatil naše vsakodnevno delo. Otroci so skozi igro, raziskovanje in neposredne izkušnje razvijali zdrave življenjske navade, socialne veščine ter odgovoren odnos do sebe, drugih ljudi in okolja. Pridobljena znanja in izkušnje bodo predstavljali dobro osnovo za njihovo nadaljnjo rast in zdrav življenjski slog.

Skozi izvajanje programa smo si prizadevali krepiti zavedanje o pomenu zdravja na otrokom prijazen, igriv in celosten način. Z različnimi dejavnostmi smo spodbujali oblikovanje zdravih življenjskih navad, pozitiven odnos do sebe in drugih, gibalno dejavnost, zdravo prehrano, varnost, medsebojno spoštovanje, sodelovanje in prijateljstvo. Pomemben del programa je bil tudi čas za knjigo – miren, varen in povezujoč trenutek, ko smo skupaj z otroki listali slikanice, brali zgodbe ter se pogovarjali o različnih vsebinah, povezanih z zdravjem, gibanjem, čustvi in medsebojnimi odnosi.

Zapisala in uredila:

Alenka Urnaut, vzgojiteljica predšolskih otrok in koordinatorica programa Zdravje v vrtcu