



*"Kar se Janezek nauči, to Janez zna.« V predšolskem obdobju si otroci pridobijo izkušnje, stališča in vzorce vedenja, ki jih večinoma obdržijo vse življenje. Zdravje v otroštvu pa določa zdravje v celotnem življenju posameznika in vpliva tudi na naslednje generacije. Ključnega pomena je obdobje do 6. leta starosti. Zato je nekdanji Zavod za zdravstveno varstvo Ljubljana v letu 2006 oblikoval program promocije zdravja v vrtcih Ljubljanske zdravstvene regije "Zdravje v vrtcu", ki ga je kasneje razširil in ga danes Nacionalni inštitut za javno zdravje uspešno izvaja skupaj z vrtci po vsej Sloveniji.*

## **Program ZDRAVJE V VRTCU**

**Pogosti klici iz vrtcev glede pravih postopkov za preprečevanje širjenja nalezljivih bolezni, preprečevanje poškodb in zastrupitev kažejo na potrebo po dodatnih aktivnostih.**

S programom želimo razviti in okrepiti zmožnosti (capacity building) vrtcev za oblikovanje okolij, ki postavljajo zdravje kot pomembno vrednoto in si prizadevajo ustvariti pogoje za dobro zdravje ter krepijo sposobnosti posameznika za ohranjanje in izboljševanje zdravja v celotnem življenju. Želimo, da se vrtci oblikujejo v zdravo in varno okolje, ki vpliva na zdravje celotne populacije. Program želi posredno vplivati tudi na večanje pomena zdravja v družbi kot celoti, posebej v okoljih, kjer sprejemajo odločitve, ki vplivajo na zdravje. V družbi želimo povečati zavedanje o pomembnosti vplivov v najzgodnejšem obdobju na zdravje v kasnejšem življenju.

**Z željo, da bi bili otroci zdravi, vzgojitelji usposobljeni, starši informirani, ustanovitelji vrtcev pa motivirani, v program vključujemo različne strokovnjake. Ustrezno znanje in dostop do potrebnih podatkov so zagotovo osnova za pravilno ravnanje - tako v kritičnih trenutkih, kot pri vzgoji za zdrave navade oz. zdrav način življenja. Za doseganje željenih sprememb uporabljamo različne pristope in metode dela. Program vključuje ugotavljanje problemov, ukrepanje vseh partnerjev v projektu ter spremljanje in vrednotenje rezultatov.**

**Pri oblikovanju programa skušamo slediti dvema temeljnima ciljema:**

- 1. oblikovanje vrtčevskega okolja kot skupnosti, ki je zavezana skrbi za zdravje in utrjevanju pozitivnega odnosa do zdravja in**
- 2. delovanje v smeri zmanjševanja nastanka bolezni in poškodb.**

(Povzeto iz: <http://www.nijz.si/programi/zdravje-v-vrtcu>)

V šolskem letu 2014/2015 je bil naš vrtec vključen v zgoraj opisani program. Posamezni oddelki in zaposleni smo se trudili, da smo izvedli čim več dejavnosti v okviru zdravja in tako ozaveščali otroke, starše in širšo okolico. Naša prednostna naloga je bila gibanje, saj smo začeli izvajati FIT metodologijo. Nekateri zaposleni smo se udeležili tudi izobraževanj, ki jih je izvajal Nacionalni inštitut za javno zdravje v Ljubljani. Dejavnosti smo na kratko strnili in jih zbrali v sledeče poročilo.

*Pripravila: L. Pugelj  
Videm, 20. 8. 2015*

## RIBICE

**FIT GIBANJE:** Izvajanje različnih gibalnih aktivnosti, ozaveščanje o pomenu gibanja, gibalnih zmožnostih otrok ter pestra ponudba različnih gibalnih aktivnosti.

**VARNO S SONCEM:** Ozveščanje o pomenu zaščite pred soncem, o nevarnosti prekomernemu izpostavljanju soncu, možnosti zaščite.

**MOJE TELO:** Spoznavanje lastnega telesa, skrb in nega telesa, navajanje na samostojnost - umivanje, uporaba stranišča, zdrava prehrana - spodbujanje uživanja sadja in zelenjave.

*Petra in Tatjana*



## BIBICE

**FIT GIBANJE:** Samostojnost in urejanje pri odhodu in bivanju na prostem, jutranja telovadba, spoznavanje in manipuliranje z različnimi športnimi pripomočki, spreminjanje igralnice v telovadnico, pohod z dedki in babicami, igre brez meja popoldne s starši, menjavanje med tremi igralnicami: plezalnica, skrivalnica, labirint.

**TO SEM JAZ:** Odzivanje na lastno ime in prepoznavanje drugih, jaz in moja družina-kdo jo sestavlja-fotografija družine, merjenje višine in teže, dopolnitev koticčka dom in navajanje na simbolno igro, poimenovanje delov telesa, kako skrbimo za svoje telo, navajanje na samostojno umivanje rok in ust po obrokih (uporaba mila)-uporaba lutke babica za spodbudo.

**SKRIBIMO ZA SVOJE TELO:** Navajanje na samostojnost, pogovor in ustvarjanje možnosti nastopati v vlogi poslušalca in govorca-razvijali smo verbalne komunikacijske spretnosti, poslušamo drug drugega, opazovanje sebe in drugih (ogledalo, fotografije, posnetki), primerjava in razlike, utrjevanje iger s pravili-razumevanje navodil (glasbeno didaktična igra s tamburinom), umivanje zob v vrtcu, spodbuda za otroke in starše.

**VARNO S SONCEM:** Pogovor o soncu s pomočjo lutke, opazovanje senc v naravi, pesmica Sonce se smeje, J. Bitenc, poslušanje pravljice Bor in Bina na soncu, Marijke ten Cate, likovno ustvarjanje sonca s tempera barvami, izdelava sonca iz slanega testa, spoznavanje primernih oblačil v sončnem vremenu, seznanjanje staršev o pomenu varovanja pred škodljivimi sončnimi žarki.



## PIKAPOLONICE

**FIT GIBANJE:** Skrb za dobro počutje, prezračevanje igralnice, pitje vode, uživanje hrane glede na letne čase, primerna obleka in obutev, naravne oblike gibanja v naravi, vsakodnevna jutranja LINO gimnastika, dejavnosti Malega sončka.

**LOČENO ZBIRANJE ODPADKOV:** Viharjenje možganov, grozdi s slikami, prinašanje odpadne embalaže, obisk ekološkega otoka, katere odpadke ločujemo, izdelava zabojnikov, izdelava didaktične igre iz odpadnih zamaškov za utrjevanje barv, pomen zdrave prehrane, lokalno pridelana hrana, slovenski zajtrk, evropski teden zmanjševanja odpadkov.

**ZOBNA PREVENTIVA:** Pogovor o pomenu zob, pregled zob, obisk zobne preventive, zakaj je skrb za zobe pomembna.

**VARNOST V PROMETU KOT PEŠCI IN KOLESARJI:** Obisk policistke.

**RAZLIČNI DNEVI:** Sodelovanje na čistilni akciji, peka domačih jedi, slovenski zajtrk, dan zemlje, dan sonca.

**VARNO S SONCEM:** spoznavanje lastnosti sonca, okroglo, rumeno, odkrivanje senc, spoznavanje telesa, kože, katera nas ščiti pred zunanjimi vplivi, zaščita pred soncem, iskanje naravne sence.





# METULJČKI

**FIT GIBANJE:** Izvajali smo jutranjo telovadbo, gibalne igre povezane z temo, uporaba različnih športnih rekvizitov, vsakodnevno bivanje v naravi tudi v dežju in drugih vremenskih stanjih (hoja, tek, lovljenje, raziskovanje, raziskovanje...).



**ZDRAVA PREHRANA:** Ob pravljici ZELO LAČNA GOSENICA smo spoznavali različne vrste hrane, jo preizkušali, primerjali, izdelali sadna nabodala, iztisnili iz jabolk sok. Ob didaktični igri Prehranska piramida smo spoznavali kaj je zdrava prehrana in v povezavi z gibanjem spoznavali njen pomen.

## **ZOBOZDRAVSTVENA VZGOJA:**

Ob pravljici: NOVICE IZ ALEJE MLEČNIH ZOBKOV smo se ponovno spomnili kako in zakaj je pomembna zdrava prehrana. Obiskali smo zobozdravstveno ordinacijo in se z zobozdravnico pogovorili o pomenu čiščenja zob in pomenu zdrave hrane. Naučili smo se pesmico MOJI BELI ZOBKI, in deklamacijo SEM ZAJČEK REPKO MLAD.



*Tatjana in Ana*

# ČEBELICE

**FIT GIBANJE:** Pohod s starši, medgeneracijski pohod z lučkami, orientacijski pohod s starši, mini olimpijada, telovadna ura s starši, gibalne minutke, vadbene ure v šolski telovadnici.

**ZDRAVA PREHRANA:** Pomen zdrave hrane za varovanje zdravja, prehrabna piramida, vključevanje zelenjavnih krožnikov, pitje vode, sodelovanje s starši, pogovori, zgibanke.

**NARAVA IN VAROVANJE OKOLJA:** Gibanje v naravi, uporaba naravnih materialov za igro, vadbene ure v gozdu, spoznavanje življenja v gozdu, pomen dreves za naše dihanje in za življenje.

**VARNA POT V VRTEC:** Likovni natečaj, spoznavanje poti do vrtca, obisk policistke in sprehod z njo.



*Marička in Jerneja*

## JEŽKI

**FIT GIBANJE:** Gibalne minutke, gibalna urica z očeti, pohod z babicami in dedki, fit gozdni vrtec, športne dejavnosti v gozdu.

**NARAVA IN VAROVANJE OKOLJA:** Čistilna akcija, eko bralni balček.

**VARNOST V PROMETU:** Prometna vzgoja, obisk policistov, aktivni udeleženci v prometu, uporaba odsevnikov.

**GIBANJE-MALI SONČEK:** Kolesarjenje, rolanje, izleti, pohodi, igre na igrišču, mini olimpiada, kros.

**ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA:** Tema zdravnik v skupini, obisk zdravstvenega doma, izdelava prehranske piramide, zdravniški kotiček v igralnici.



*Maja in Klavdija*



## MEDVEDKI

**FIT GIBANJE:** Gibalne aktivnosti tekom celega šolskega leta, gibalni odmori, fit gozdni vrtec, igralnica plezalnica ...

**ZOBNA PREVENTIVA:** Obisk zobne tehničarke, pregled zob.

**OSEBNA HIGIENA:** Zobna tehničarka, predstavitev otrokom v oddelku.

**TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK:** Pogovor o čebelah v oddelku, zajtr.

**VARNO S SONCEM:** Spoznavanje lastnosti sonca, okroglo, rumeno, odkrivanje senc, spoznavanje telesa, kože, ki nas ščiti pred zunanjimi vplivi, zaščita pred soncem, iskanje naravne sence.

**VARNO V PROMETU:** Likovni natečaj občine Dobropolje - izdelovanje prometnih znakov, obnašanje v prometu, izvajanje dejavnosti v oddelku)

**ZDRAVA PREHRANA:** Tekom šolskega leta, praznovanje rojstnih dni - sadna nabodala, pitje vode.

*Petra in Anka*

