

ZDRAVJE V VRTCU

Uvodne informacije za šolsko leto 2024/2025

Spoštovani koordinatorji!

Najprej bi se vam radi zahvalili za vaše sodelovanje in vaš doprinos k promociji zdravja v vrtčevskem okolju v preteklem šolskem letu. Vrtci, ki se letos prvič vključujete v program oz. novi koordinatorji pa dobrodošli v skupini sodelavcev, katerim je mar za svoje zdravje in zdravje drugih ter so pripravljeni promovirati in izvajati dejavnosti za boljše počutje in zdravje. Zahvaljujemo se vam tudi za vse predloge in pozitivne komentarje, spodbude, pohvale, ki ste jih v evalvaciji lanskoletnega dela namenili vsem regijskim koordinatorjem in delovanju programa Zdravje v vrtcu. Za tim, ki koordinira program so to dragocene informacije in motivacija za nadaljnje delo. Trudili se bomo upoštevati vaše predloge in program obogatiti z novimi vsebinami. Izobraževanja bodo strokovna, aktualna in usmerjena v rdečo nit, tematika pa prenosljiva in uporabna v vaši pedagoški praksi. Regijski koordinatorji se bomo trudili, da vam bomo nudili tako strokovno kot človeško oporo.

Vrtci, ki ste letos prvič vstopili v program se boste s pomočjo regijskih koordinatorjev uspešno seznanili z vsemi usmeritvami in obveznostim programa, ki jih morate opraviti. Predvsem pa si želimo, da vam bo uspelo izpeljati zanimive naloge s področja promocije zdravja, pri katerih bodo otroci radi sodelovali, starši pa ključna sporočila prenašali v domače okolje.

V tem šolskem letu je rdeča nit področje prehrane in vplivi na okolje z geslom **Jej zdravo, spoštuj hrano in varuj naravo**. Spodbujanje zdravega prehranjevanja, pozitivnega odnosa do hrane in zavedanje o vplivih našega prehranjevanja na podnebje in okolje, prepoznavamo kot pomembne elemente učinkovite promocije zdravja v vrtcu, ki posredno vplivajo tudi na prehranjevanje in odnos do hrane v domačem okolju. Vplivi pozitivnega vrtčevskega okolja dokazano vplivajo tudi na življenjski slog v domačem okolju – družini in obratno. Prav tako je dokazano, da je uspešnost dejavnosti boljša, če se **naloge izvajajo kontinuirano daljše časovno obdobje**. Svetujemo vam, da naloge **načrtujete za daljše obdobje in jih izpeljete celostno** (upoštevajte fizično in socialno vrtčevsko okolje, razvoj otrokovih spretnosti in akcijske komponente, povezovanje s starši, lokalno skupnostjo, zdravstveno službo ter drugimi). Tako lahko dejavnosti, ki ste jih izvajali v preteklem šolskem letu izvajate še naprej in jih po potrebi izboljšate oz. nadgradite.

Kot vsako leto bomo tudi letos pripravili **dve nacionalni strokovni izobraževanji** – jesensko in spomladansko. Ker vam je način posnetih predavanj najbolj dostopen bomo s to prakso nadaljevali tudi v tem šolskem letu. Jesensko izobraževanje bo potekalo v drugi polovici oktobra in do konca novembra. Tema prvega izobraževanja bodo prenovljene Smernice za prehranjevanje v vzgojo-izobraževalnih zavodih, zmanjševanje zavržkov hrane in vplivi antioksidantov v prehrani na zdravje. Prav tako bo v oktobru uvodno srečanje koordinatorjem programa z regijskim koordinatorjem.

Program Zdravje v vrtcu se bo tudi letos **priključil vseslovenski akciji »Pokloni čas, polepsaj dan« (PČPD)**, ki bo potekala od 8. septembra do 7. oktobra in sovпада z Nacionalnim mesecem skupnega branja (letošnja tema je branje v javnem prostoru). Več o akciji in prijavi k sodelovanju si lahko preberete na naslednji povezavi: <https://nijz.si/projektii/zdravo-stارانje/pokloni-cas-polepsaj-dan-2024/>.

V okviru medresornega nacionalnega projekta Kulturni bazar so sodelavci NIJZ sodelovali pri posodobitvi izbora kakovostnih knjig na temo hrane in prehrane za otroke in mladostnike ter strokovne delavce. Izbor literature vam je lahko v pomoč tako pri izvajanju dejavnosti na temo rdeče niti, kakor tudi pri omenjeni akciji PČPD. Publikacija je dostopna na naslednji povezavi: <https://kulturnibazar.si/objave/izbor-dobrih-zelo-dobrih-in-odlicnih-otroskih-in-mladinskih-knjig-na-temo-hrane-in-prehrane/>.

Vrtci kot pomembno dejavnost prepoznavate tudi telesno aktivnost. Septembra lahko **obeležite Evropski teden športa in Evropski teden mobilnosti**. V ta namen smo pripravili igro »**Človek razgibaj se**« katere cilj je spodbujati sodelovanje, druženje in gibanje. Na voljo sta dve različici igre: namizna - predloga je prosto dostopna na spletni strani NIJZ ali talna, katere si lahko po predhodnem dogovoru brezplačno izposodite na vaši območni enoti NIJZ (obrnite se na regijskega koordinatorja). Lahko pa si jo tudi sami narišete na dvorišču, igrišču ali na mestnem trgu in jo odigrate z "živimi figurami". Več o igri, pravilih in prednostih, je na voljo na naslednji povezavi: <https://nijz.si/obmocna-enota-novo-mesto/clovek-razgibaj-se/>.

V mesecu maju 2025 bo že tretjič potekal **Festival duševnega zdravja**, katerega namen je prebivalkam in prebivalcem Slovenije približati področje duševnega zdravja in dvigniti ozaveščenost o pomembnosti duševnega zdravja. Festival bo potekal v Kopru. Vrtci, predvsem okoliški, ste vabljeni k predstavitvi lastnih dobrih praks. Natančnejše informacije boste prejeli pravočasno.

Vsi vrtci, ki ste opravili dogovorjene obveznosti v okviru programa Zdravje v vrtcu za preteklo šolsko leto (poročanje o izvedenih dejavnosti, udeležba na izobraževanjih ...), boste prejeli nalepke in potrdila za vrtec, koordinatorja in vzgojitelje in pomočnike vzgojiteljev najkasneje do konca septembra 2024.

Želimo si, da skupaj oblikujemo in nadgrajujemo program. Zato vas vabimo, da nam do 15. septembra 2024 sporočite morebiten interes glede predstavitve primera prakse iz vašega vrtca. Natančnejša navodila boste zainteresirani prejeli pri regijskem koordinatorju. Prednost bodo imele vsebine, ki se vsebinsko povezujejo z letošnjo rdečo nitjo.

Želimo vam uspešno delo na področju krepitve zdravja in obilo dobrega počutja v vašem delovnem in domačem okolju!