

Počutim se dobro

Priročnik s pristopi za izvajanje aktivnosti
na področju duševnega zdravja v vrtcih

NIJZ

Nacionalni inštitut
za javno zdravje



Počutim se dobro

Priročnik s pristopi za izvajanje aktivnosti na področju duševnega zdravja v vrtcih

Avtorji: Nastja Salmič Tisovec, Janja Fink, Manca Seničar, Urška Zupančič, Tea Kordiš

Urednik: Tea Kordiš, Danijela Čutura Sluga

Pregledal: Matej Vinko, Nives Letnar Žbogar

Oblikovanje: Luka Logar

Jezikovni pregled: Mihaela Törnar

Kraj in leto izdaje: Novo mesto, 2024

Elektronski vir: NIJZ

Spletni naslov: www.nijz.si

Spremna beseda

Na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje od leta 2006 skupaj z vključenimi vrtci izvajamo program »Zdravje v vrtcu«. S programom spodbujamo vrtce, da si preko različnih aktivnosti prizadevajo ustvariti pogoje za dobro počutje in ohranjanje oz. krepitev zdravja vseh, ki vstopajo v vrtčevsko okolje (otroke, starše, zaposlene ...), nenazadnje pa tudi lokalno skupnost, v katero je vrtec vključen. Vsako leto v okviru programa izberemo rdečo nit, ki je izhodišče za izvajanje aktivnosti v posameznem šolskem letu in je običajno izbrana glede na potrebe vrtcev. Organiziramo tudi dve strokovni izobraževanji za vzgojitelje, kjer prav tako aktualiziramo potrebe uporabnikov. V šolskem letu 2023/24 smo se na NIJZ OE Novo mesto skupaj z regijskimi strokovnjaki odločili, da vam, glede na izkazane potrebe, olajšamo delo. Pripravljamo dodatne strokovne vsebine, ki vam bodo v pomoč pri izvajanju aktivnosti za spodbujanje dobrega počutja oz. ohranjanja in krepitev zdravja. Predloge aktivnosti usmerjamo v področje duševnega zdravja.

To področje smo prednostno izbrali zato, ker so evalvacije letnih poročil pokazale, da kljub potrebam aktivnosti s področja duševnega zdravja redkeje vključujete v svoje dejavnosti (vrtci več pozornosti namenjate zdravi prehrani, telesni dejavnosti, preprečevanju nalezljivih bolezni, poškodb, varovanju okolja). Pripravili bomo pet sklopov aktivnosti, ki jih boste v vrtcih v zdravstveni regiji Novo mesto pilotno izvedli, in sicer:

1. SAMOSPOŠTOVANJE
2. STRAHOVI
3. TEHNIKE SPROŠČANJA
4. SPANJE
5. ČUSTVENA REGULACIJA

Aktivnosti v priročniku so pripravljene za otroke, nekatere pa tudi za strokovne delavce.

Ker tudi na NIJZ spodbujamo branje, je pri vsakem tematskem sklopu dodana tudi priporočena literatura za otroke, ki jo lahko v povezavi z obravnavano temo dodatno uporabite.

Verjamemo, da bo pripravljeno gradivo v vrtcih zaživelo in imelo pozitiven vpliv na počutje in zdravje.

POČUTIM SE DOBRO KER:

POSLUŠAM
PRAVLJICE

ME SLIŠIJO

ME POSLUŠAJO

SE IGRAM S
PRIJATELJI

SE ZNAM
SPROSTITI

IMAM PRIJAZNO
VZGOJITELJICO

SE POČUTIM
SPREJETEGA

USTVARJAMO

LAHKO IZRAZIM
SVOJE MNENJE

OPAZIJO MOJE
SPOSOBNOSTI

PLEŠEMO

ME SPODBUJAJO K
SAMOSTOJNEMU DELU

OBVLADAM SVOJE
STRAHOVE

SE POČUTIM
VARNEGA

ME POHVALIJO

LAHKO IZRAZIM SVOJA
ČUSTVA

POJEMO

SPIM DOBRO IN
DOVOLJ DOLGO

IMAM LAHKO KDAJ
SLAB DAN

TELOVADIMO

ME SPREJEMAJO
TAKEGA, KOT SEM