



Letno poročilo o izvajanju programa
Zdravje v vrtcu v šolskem letu

2023/24

Letno poročilo o izvajanju programa Zdravje v vrtcu v šolskem letu 2023/24

Avtorice:

Čebtron Lara, Dolinšek Nataša, Kordiš Tea, Lapajne Patricia, Petrič Anja, Primožič Ana, Štuhec Aneja

Oblikovanje:

Pečan Erna

Grafike:

Freepik

Izdajatelj:

Nacionalni inštitut za javno zdravje, Trubarjeva 2, Ljubljana

Jezikovni pregled:

Törnär Mihaela

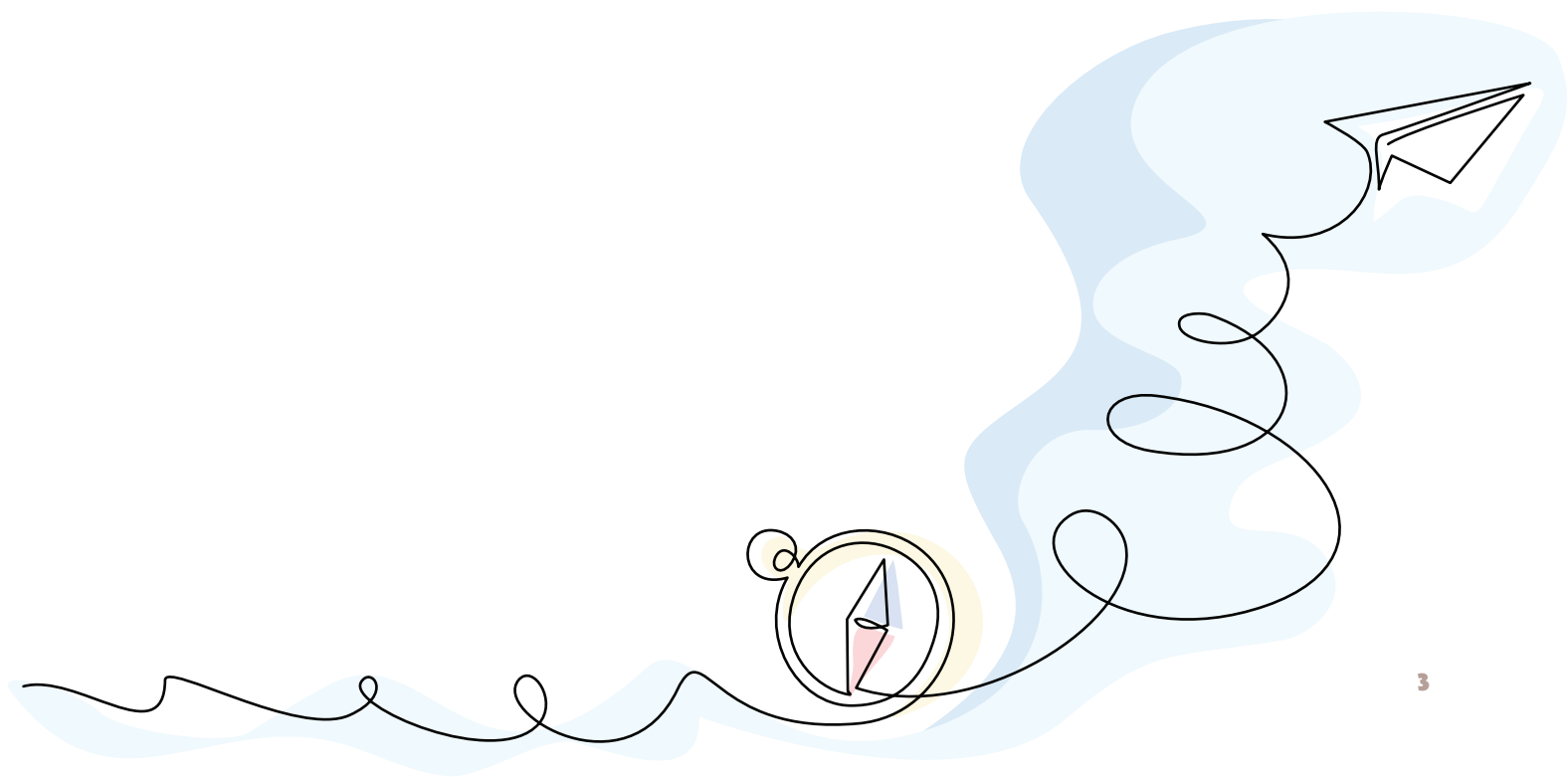
Elektronska izdaja.

Publikacija je dostopna na spletni strani: www.nijz.si



Kazalo

1. Uvod	4
2. Ključne ugotovitve	5
3. Program Zdravje v vrtcu v šolskem letu 2023/24	6
3.1 Izvedene aktivnosti vrtcev	9
3.2 Aktivnosti po vsebinskih področjih in trajanju.....	10
3.3 Izvajalci aktivnosti.....	13
3.4 Ciljne skupine	14
3.5 Ovire in prednosti programa	15
4. Izobraževanja	17
4.1 Kratek opis predstavljenih vsebin izobraževanj v šolskem letu 2023/24	19
5. Načini komunikacije v vrtcu	20
5.1 Komunikacija med zaposlenimi	20
5.2 Komunikacija s starši	21
5.3 Komuniciranje z lokalno skupnostjo	22
5.4 Predlogi koordinatorjev za program ZvV	23
6. Zaključek.....	24



1. Uvod

Program Zdravje v vrtcu (ZvV) že 18 let med seboj povezuje vse tiste vrtce, **ki želijo otrokom v zgodnjem obdobju otroštva privzgojiti in krepiti vrednote zdravega načina življenja**. Program so leta 2006 razvili na Zavodu za zdravstveno varstvo Ljubljana. Z ustanovitvijo Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ), leta 2014, se je vodenje preneslo na regije. Poleg vzgojiteljev in otrok vključuje tudi družino in lokalno skupnost. Program temelji na **celostnem pristopu** in je usmerjen h **kontinuiranemu izvajanju** dejavnosti za krepitev zdravja, ki dokazano prispevajo k boljšim rezultatom. Namen programa je, da vključeni vrtci **omogočajo in spodbujajo** ter **krepijo zdravje** vseh, ki vstopajo v njihovo okolje. Vsako šolsko leto izvedemo dve strokovni izobraževanji za zaposlene v vrtcih in dve regijski srečanja za koordinatorje programa. Obravnavamo različne aktualne vsebine, kot so: zdrava in uravnotežena prehrana, telesna dejavnost, skrb za duševno zdravje, higiena ter druge vsebine, povezane z zdravim življenjskim slogom.

Razvoj zdravih življenjskih navad je ključ do zdravega in dobrega počutja. Podpiranje otrokovega dojemanja zdravja prispeva k temu, da postanejo zdravi posamezniki v odrasli dobi, hkrati pa že v zgodnjem otroštvu pridobijo zdrave navade. Študije kažejo, da je za uspešno oblikovanje zdravih navad pomembno **načrtno in redno izvajanje aktivnosti**, ki jih je potrebno začeti privzgojati že v predšolskem obdobju. Če aktivnosti različnih področij (telesna dejavnost, prehrana, higiena, spanje ...) redno povezujemo s pozitivnimi čustvi, ki jih otroci ob tem občutijo, postajajo bolj pozorni in s tem razvijajo ter krepijo zdrave navade. Te pa pripomorejo k njihovem celostnemu razvoju in boljšemu razumevanju pomena skrbi za svoje telo in zdravje (VIR: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10453597/#B1-children-10-01385>).

Ključno vlogo pri spodbujanju zdravega načina življenja otrok ima družina. Program Zdravje v vrtcu **spodbuja izvajanje različnih dejavnosti**, ki vključujejo tudi **starše, stare starše in lokalno skupnost**. S temi v programu krepimo socialne mreže. Vsi namreč s svojim sodelovanjem prispevajo k izmenjavi znanj in izkušenj, prenašajo tradicijo in so z lastnimi dejanji zgled otrokom. Tako otroci, starši in stari starši obojestransko rastejo, se učijo drug od drugega in prispevajo k ustvarjanju močne skupnosti (Vir: Program ZDAJ).

V vsakem šolskem letu ima program določeno rdečo nit z osrednjo temo, ki odgovarja na aktualne potrebe vrtcev. Le-te prepoznavamo preko pogovorov s koordinatorji na regijskih srečanjih oz. preko evalvacij strokovnih izobraževanj, letnih poročil in kazalnikov zdravih vrtcev. S tem prispevamo k boljšemu razumevanju specifičnih izzivov med otroki, starši in strokovnimi delavci.

V šolskem letu 2023/24 je bila določena rdeča nit **»Besede imajo moč«**. Beseda – izgovorjena ali zapisana – je odtis, ki ga vsak dan puščamo v okolju, v katerem živimo. Besede določajo, kdo smo, kakšne so naše misli in ideje, kaj čutimo in kako razmišljamo ter kako nas svet sprejema. Imajo neverjetno moč in če so pravilno izbrane, lahko naredijo veliko dobrega. So naše orodje za sporazumevanje s samim seboj in z ljudmi okoli nas. Skozi različne aktivnosti so otroci tekom leta spoznavali, kako lahko besede gradijo prijateljstva, rešujejo težave in izražajo občutke. Otroke smo spodbujali k premišljenemu, vljudnemu in prijaznemu izražanju ter jih učili, da so besede pomembno orodje, s katerim lahko ustvarjajo pozitivne in spodbudne odnose v svojem okolju.

Program ne le **krepi otrokov občutek odgovornosti do lastnega zdravja**, temveč **postavlja temelje za bolj zdravo skupnost**. S tem, ko otroke že v predšolskem obdobju učimo, kako skrbeti za svoje telesno, duševno in socialno zdravje, jih posredno spodbujamo, da so aktivni promotorji zdravja v svojih družinah in širši okolici. Na ta način program ne oblikuje zgolj posameznikov, temveč pripomore tudi k širšemu javnemu zdravju, saj otroci svoje izoblikovane **vrednote in vedenja prenašajo naprej**.



2. Ključne ugotovitve

V šolskem letu 2023/24 je bil v programu Zdravje v vrtcu vključen 201 vrtec (48 %).

Aktivnosti je izvajalo 3347 vzgojiteljev/ic in pomočnikov/ic.

V program je bilo vključenih 37.468 otrok.

Izvedenih je bilo 1546 aktivnosti, v povprečju v vsakem vrtcu osem aktivnosti.

Največ aktivnosti je bilo posvečenih področju zdrave prehrane, telesne dejavnosti in duševnega zdravja.

Najmanj aktivnosti je bilo izvedenih na področju lokalne skupnosti in medgeneracijskega sodelovanja.

Pri izvajanju aktivnosti so v 56 % sodelovali zunanji sodelavci.

Najpogosteje so bile aktivnosti namenjene otrokom, nato staršem, strokovnim delavcem, najmanj lokalni skupnosti.

45 % aktivnosti se je izvajalo kontinuirano preko celega šolskega leta, med njimi največ s področja telesne dejavnosti.

Večina (98 %) vrtcev o aktivnostih programa Zdravje v vrtcu redno obvešča starše, lokalno skupnost pa 56 % vrtcev.

Strokovnih izobraževanj v šolskem letu 2023/24 se je udeležilo 5041 strokovnih delavcev vrtcev.

Vzgojitelji se o aktualnih informacijah, povezanih s programom najpogosteje informirajo preko e-pošte, individualnih pogovorov ter organiziranih sestankov.

3. Program Zdravje v vrtcu v šolskem letu 2023/24

V nadaljevanju je prikazano poročilo o izvedenih aktivnostih vrtcev, ki so bili vključeni v program ZvV v šolskem letu 2023/24. Podatke smo pridobili s pomočjo spletne aplikacije 1KA oz. EnklikAnketa, odprtokodne programske opreme za spletno anketiranje 1.

Koordinatorji programa ZvV so izpolnili spletni vprašalnik za evalvacijo aktivnosti ob koncu šolskega leta. Poročilo predstavlja oris delovanja programa ZvV in obsega naslednje elemente: osnovne podatke o vrtcu, naslov in vsebino aktivnosti, kratek opis aktivnosti, ciljno populacijo, izvajalce nalog, ovire, s katerimi so se soočali pri izvedbi, ključne vidike, da so aktivnosti uspešno izpeljali, delovanje tima na področju promocije zdravja v vrtčevskem okolju, prednosti vključitve v program in načine obveščanja različnih skupin. V letnem poročilu so vključeni tudi podatki o številu udeležencev na strokovnih (jesensko in spomladansko) izobraževanjih.

V program ZvV je bil v šolskem letu 2023/24 vključen 201 vrtec. Sodelovalo je 1972 skupin, največ skupin (887) je iz višje starostne skupine. Vključenih je bilo 37.468 otrok. Pri aktivnostih v skupinah je sodelovalo 3347 vzgojiteljev in pomočnikov vzgojiteljev, kar predstavlja v povprečju 1,7 strokovnega delavca na skupino. Izvedenih je bilo 1546 aktivnosti.

Tabela 1: Vrtci, vključeni v program ZvV v šolskem letu 2023/24.

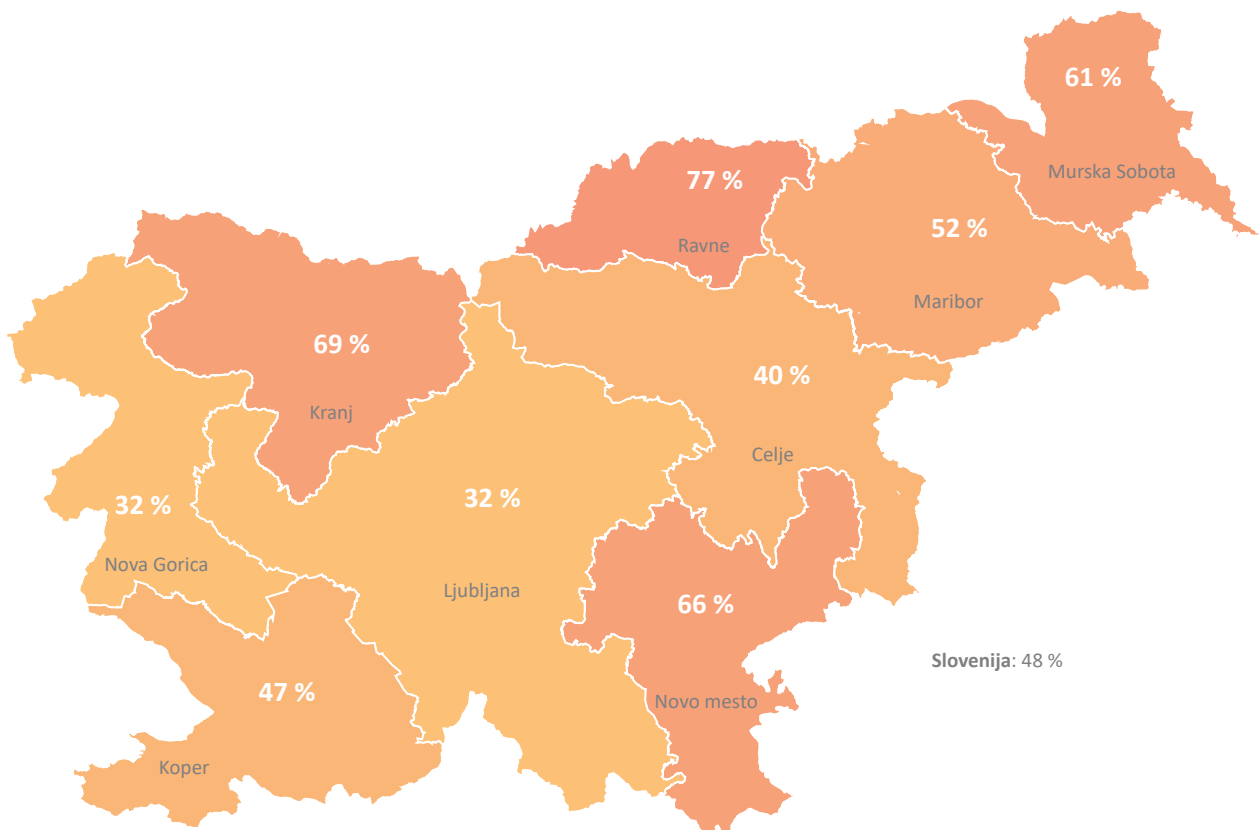
Slovenija – regije	Število vrtcev	Število vključenih vrtcev v šol. l. 2023/24	Delež vključenih vrtcev v šol. l. 2023/24 (%)
OE Celje	55	22	40
OE Koper	30	14	47
OE Kranj	39	27	69
OE Ljubljana	113	36	32
OE Maribor	69	36	52
OE Murska Sobota	36	22	61
OE Nova Gorica	28	9	32
OE Novo mesto	38	25	66
OE Ravne na Koroškem	13	10	77
Skupno št. vrtcev	421	201	48



V programu Zdravje v vrtcu sodelujemo tretje leto, saj smo nov vrtec. Program je zanimivo zastavljen, strokovni prispevki na vseh izobraževanjih predstavljajo kakovostno, strokovno gradivo. Gre za osebno rast strokovnih delavcev, ker otrokom predstavljamo največji možni zgled. Izobraževanja so res zanimiva, spominjam se prispevka o tobačnih izdelkih ali o menopavzi ter prehranskih vsebin. Sploh način izpeljave izobraževanj – on-line – je zelo prijazen. Tudi s tem veliko prispevamo k zdravemu načinu življenja.

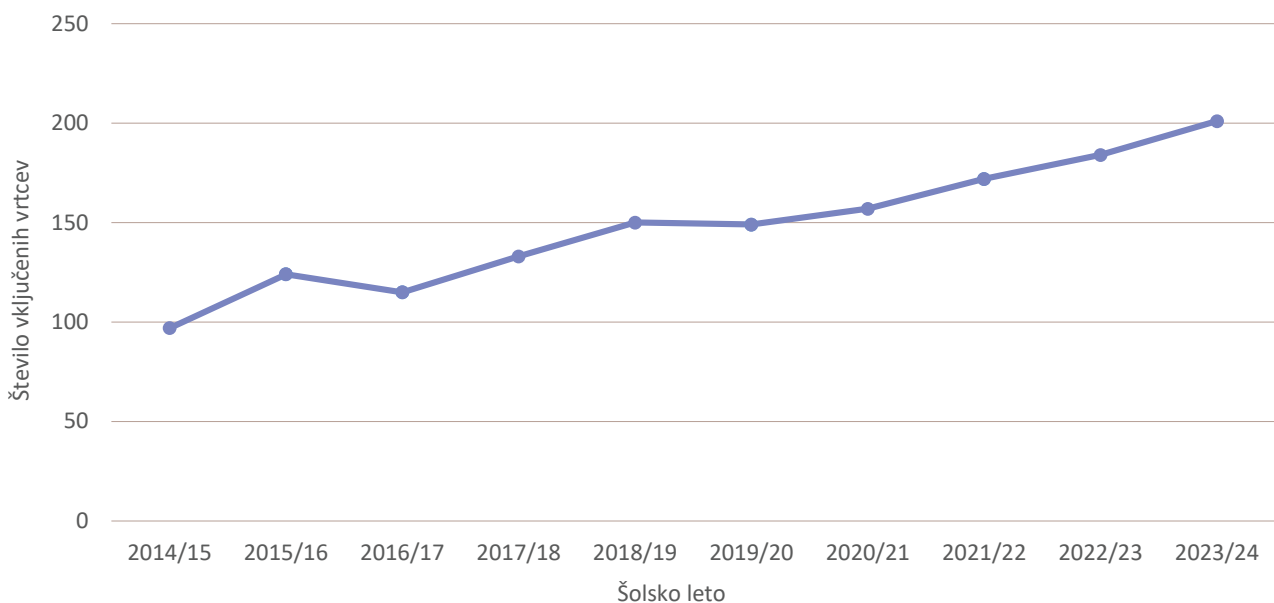
Primeri dobrih praks so zelo različni. Vse pohvale vsem, ki jih pripravijo in delijo med udeležence. Strokovni delavci v našem vrtcu se med seboj pogovarjamo in posvetujemo ter iščemo najboljše možne načine za izpeljavo načrtovanih dejavnosti v zvezi z vašim programom. Velik poudarek dajemo sodelovanju s starši.

OŠ Janeza Puharja Kranj - Center, Enota vrtec, Sonja Naglič Orehar



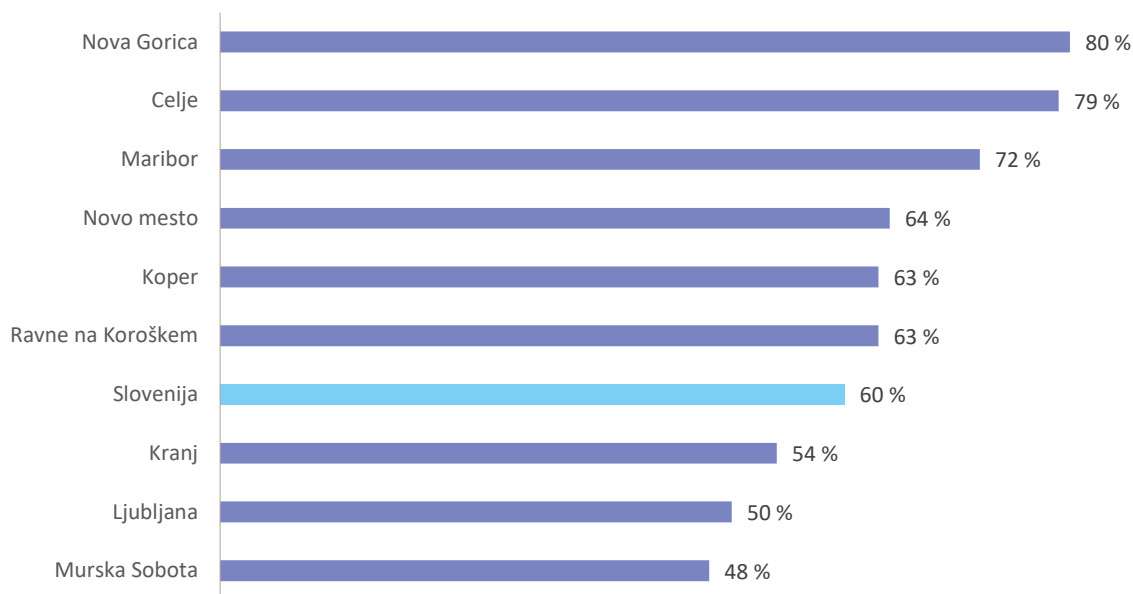
Slika 1: Razporeditev mreže vrtcev, delež vključenih v program ZvV v šolskem letu 2023/24.

Število vključenih vrtcev v program ZvV se povečuje. V letu 2006, ko se je program začel, je bilo vključenih 11 vrtcev. Mreža se je počasi povečevala, naš cilj pa je, da bi se v prihodnjih letih vsi vrtci povezali v mrežo in preko celostnega pristopa vključevali dodatne vsebine za krepitev zdravja ter tako skupaj oblikovali program, ki krepi zdravje otrok in njihovih družin, zaposlenih in vseh drugih v lokalni skupnosti. Slika 2 prikazuje vključevanje vrtcev v program ZvV za obdobje zadnjih deset let. V šolskem letu 2014/15 je bilo vključenih 97 vrtcev, v šolskem letu 2023/24 pa 201 vrtec, kar pomeni, da se je število sodelujočih vrtcev podvojilo.

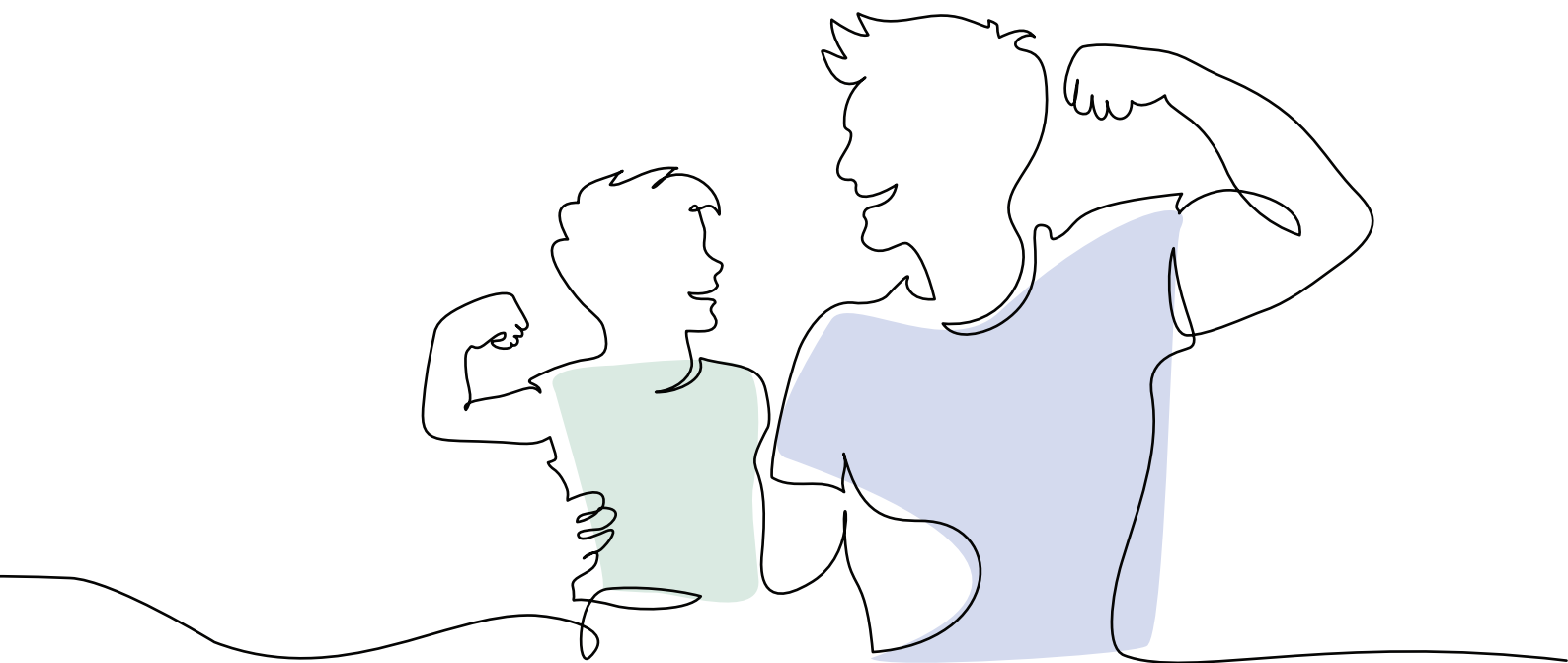


Slika 2: Vrtci, vključeni v program od šolskega leta 2014/15 do šolskega leta 2023/24.

Pogoj za sodelovanje vrtca v programu je vključenost vsaj 30 % skupin. V šolskem letu 2023/24 je v povprečju sodelovalo 60 % skupin vsakega sodelujočega vrtca. Največji delež sodelujočih skupin je bil v novogoriški (80 %) in celjski (79 %) regiji.



Slika 3: Delež sodelujočih skupin v Sloveniji in po regijah v šolskem letu 2023/24.



Vrtec Mala Nedelja v programu Zdravje v vrtcu sodeluje že 11 let. V program se vsako leto znova vključujemo, ker program spodbuja zdravo vrtčevsko okolje in zdrav način življenja. Del tega okolja smo tudi mi, v našem vrtcu, saj si kot vrtec prizadevamo, da oblikujemo zdravo in varno okolje, ki pozitivno vpliva na počutje in zdravje naših otrok, strokovnih delavcev in staršev. Sodeluje celoten vrtec. Vzgojiteljice z veseljem izvajajo naloge, povezane z zdravjem. Vaše usmeritve nas spodbujajo k večji inovativnosti. S programom Zdravje v vrtcu vsako leto ogromno pridobimo. Veseli smo, da nam je vedno tudi na voljo regijska koordinatorica, ki vedno pripravi zanimiva srečanja koordinatorjev vrtcev, kar omogoči izmenjavo zanimivih idej in izkušenj.

Vrtec pri OŠ Mala Nedelja, Bronja Dolamič

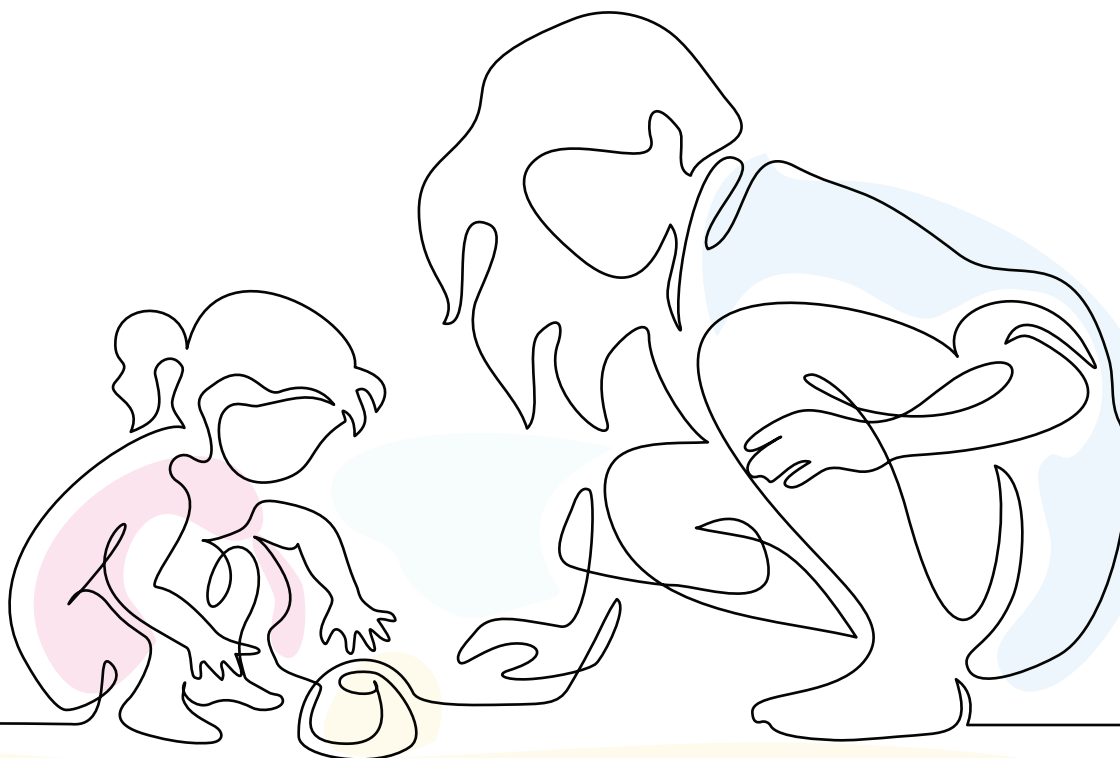
3.1 Izvedene aktivnosti vrtcev

Vsak vrtec mora ob koncu šolskega leta poročati za najmanj pet aktivnosti, ki jih je izvedla posamezna skupina v programu ZvV. V Tabeli 2 so prikazani podatki o številu poročenih aktivnosti v vrtcih. Vrtci so lahko poročali za najmanj 5 oz. največ 12 aktivnosti.

Tabela 2: Število poročenih aktivnosti na vrtec po regijah v šolskem letu 2023/24.

Regije	Število aktivnosti na vrtec								Skupaj
	5	6	7	8	9	10	11	12	
Celje	6	2	4	2	1	2	0	0	17
Koper	5	3	1	0	0	1	1	3	14
Kranj	8	4	4	0	4	2	1	4	27
Ljubljana	10	4	4	4	5	1	1	7	36
Maribor	11	4	6	6	3	3	2	1	36
Murska Sobota	5	4	5	5	0	1	0	2	22
Nova Gorica	1	1	0	0	2	2	1	2	9
Novo mesto	5	3	4	3	2	2	5	6	30
Ravne na Koroškem	5	0	1	1	0	2	1	0	10
Skupaj	56	25	29	21	17	16	12	25	201

Največ vrtcev je poročalo o petih aktivnostih (28 %), od teh jih je največ iz mariborske in ljubljanske regije. O dvanajstih izvedenih aktivnostih je poročalo 25 vrtcev, med njimi največ iz ljubljanske in novomeške regije.



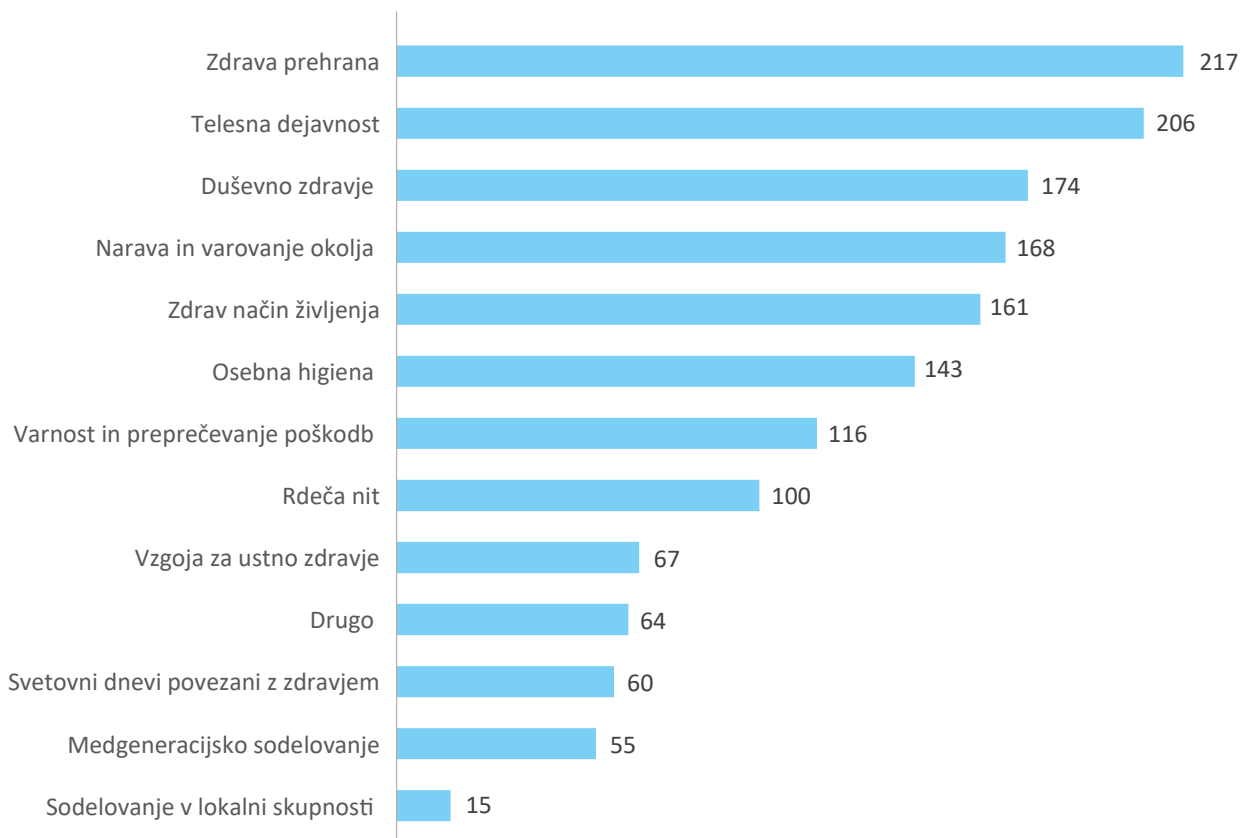
3.2 Aktivnosti po vsebinskih področjih in trajanju

Vrtci so poročali o izvedenih aktivnostih glede na naslednja vsebinska področja:

- Rdeča nit
- Vzgoja za ustno zdravje
- Zdrava prehrana
- Osebna higiena
- Varnost in preprečevanje poškodb
- Duševno zdravje
- Telesna dejavnost
- Svetovni dnevi, povezani z zdravjem
- Zdrav način življenja
- Narava in varovanje okolja
- Medgeneracijsko sodelovanje
- Sodelovanje v lokalni skupnosti
- Drugo

Največ aktivnosti je bilo izvedenih v vsebinskih področjih zdrava prehrana (14 %), spodbujanje telesne dejavnosti (13 %) in duševnega zdravja (11 %). V manjši meri so vrtci izvajali aktivnosti, ki se navezujejo na sodelovanje v lokalni skupnosti in medgeneracijsko sodelovanje.

Pod druge aktivnosti so zajeta področja bonton, bralni nahrbtnik, bivanje v naravi, človeško telo, navajanje na samostojnost, obnašanje, oblačila, razvoj otroka, seznanitev s poklici, skrb za igralnico ipd.

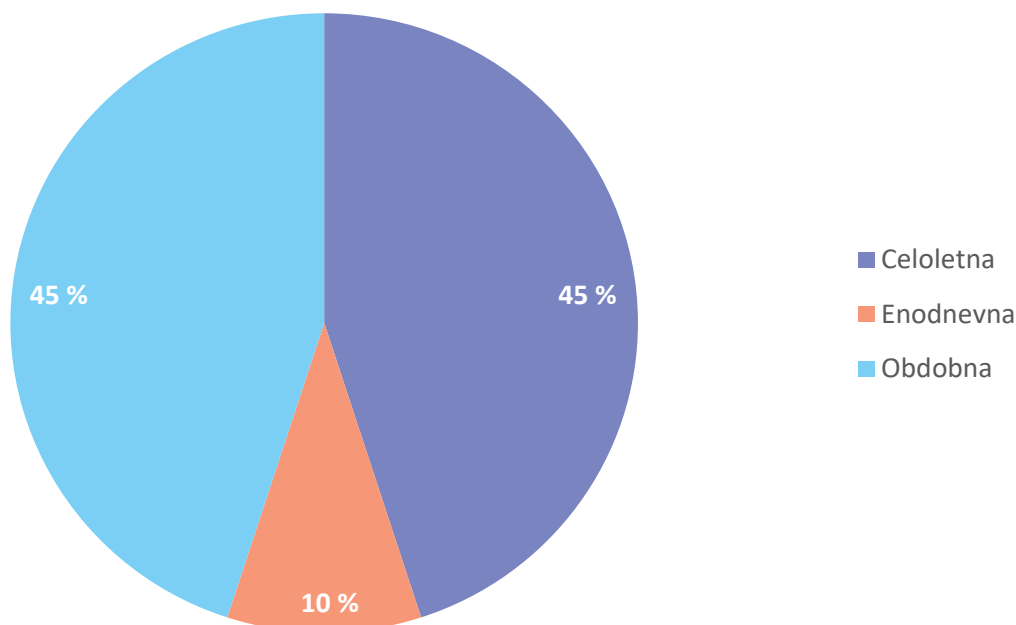


Slika 4: Število aktivnosti glede na vsebinsko področje, Slovenija.

V ljubljanski regiji so najpogosteje izvajali dejavnosti na področju zdrave prehrane (13 %), prav tako v mariborski (17 %), pomurski (15 %), goriški (16 %) in koroški regiji (20 %). V koprski (18 %) in Kranjski regiji (15 %) so najpogosteje izvajali aktivnosti na področju telesne dejavnosti, v novomeški regiji na področju duševnega zdravja (17 %), na celjskem pa so največ dejavnosti izvajali na področju zdravega načina življenja (20 %).

Vrtci so aktivnosti glede na posamezna vsebinska področja lahko izvajali:

- preko celega leta (npr. 1x tedensko);
- obdobjno (nekajkrat letno ali v krajšem časovnem obdobju, npr. teden, mesec);
- enodnevno (npr. obeležitev svetovnih dni).



Slika 5: Trajanje aktivnosti po obdobjih, Slovenija.

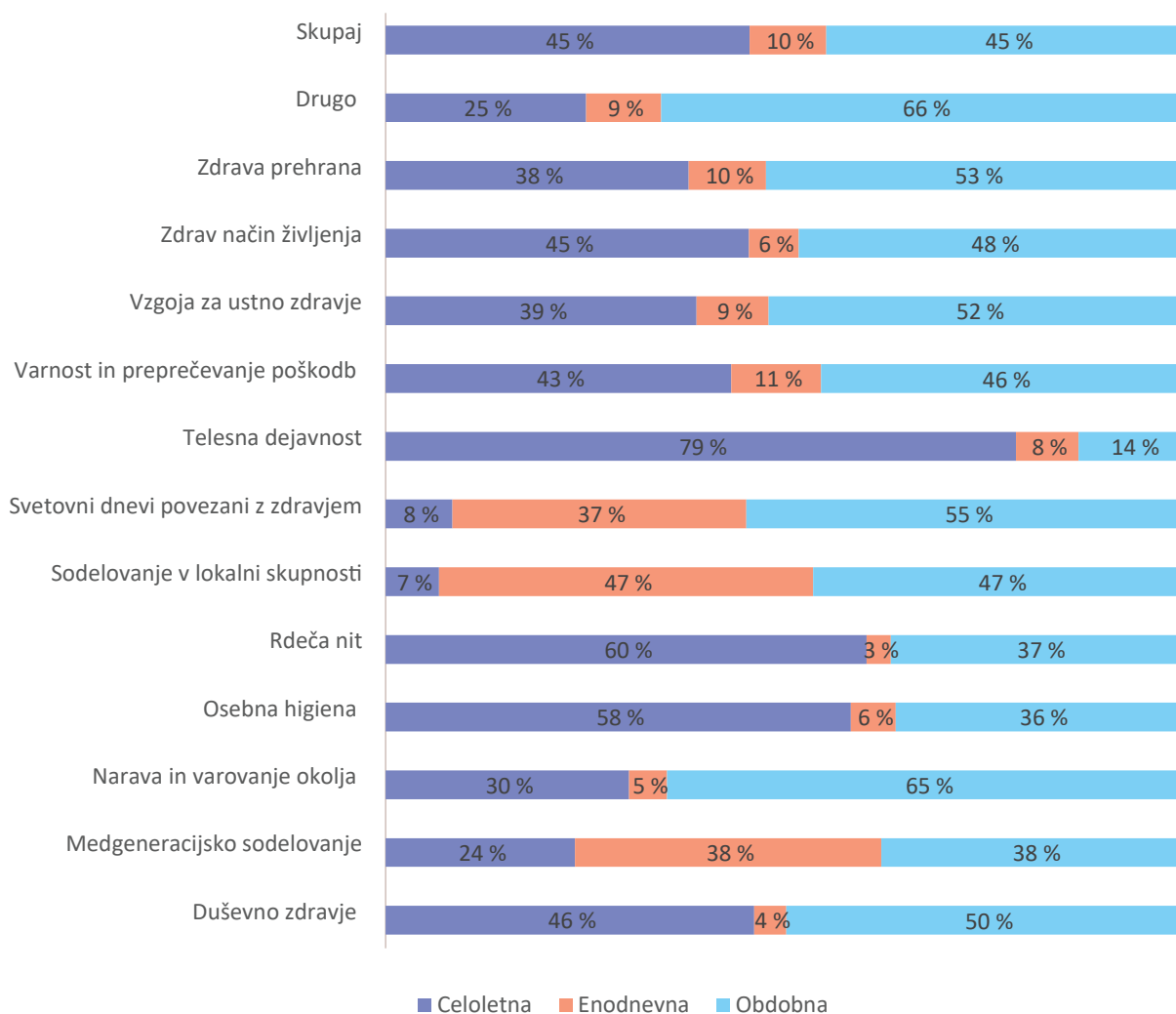
Vrtci so v enakem deležu izvajali aktivnosti preko celega leta in obdobjno (45 %). 10 % aktivnosti je bilo izvedenih v obliki enodnevnih aktivnosti.



Dobrobit otroka v vrtcu je ena izmed osnovnih načel vzgoje. Da bi otroke zavestno vzgajali v sočutnem odnosu do sebe, sočloveka in narave, smo se odločili, da se vključimo v program NIJZ, Zdravje v vrtcu. Rdeča nit projekta nas vodi v smer izvajanja dejavnosti in h kreativnosti, s katero otrokom približujemo izbrane tematike. Z načrtovanimi aktivnostmi privzgajamo osnovna znanja o zdravem življenju in otroke spodbujamo, da svoja pridobljena znanja uporabljajo v tudi domačem okolju.

Vrtec Krkine lučke pri OŠ Vavta vas, Janja Fink

V okviru celoletne aktivnosti so vrtci glede na podatke najpogosteje izvajali aktivnosti s področja telesne dejavnosti in rdeče niti. Kot obdobje aktivnosti so vrtci najpogosteje navajali vsebine s področja narave in varovanja okolja, v okviru enodnevnih aktivnosti pa so vrtci največ dejavnosti izvajali v sodelovanju z lokalno skupnostjo. Bolj podrobne podatke o trajanju aktivnosti po vsebinskih področjih prikazuje Slika 6.



Slika 6: Trajanje aktivnosti po vsebinskih področjih, Slovenija.

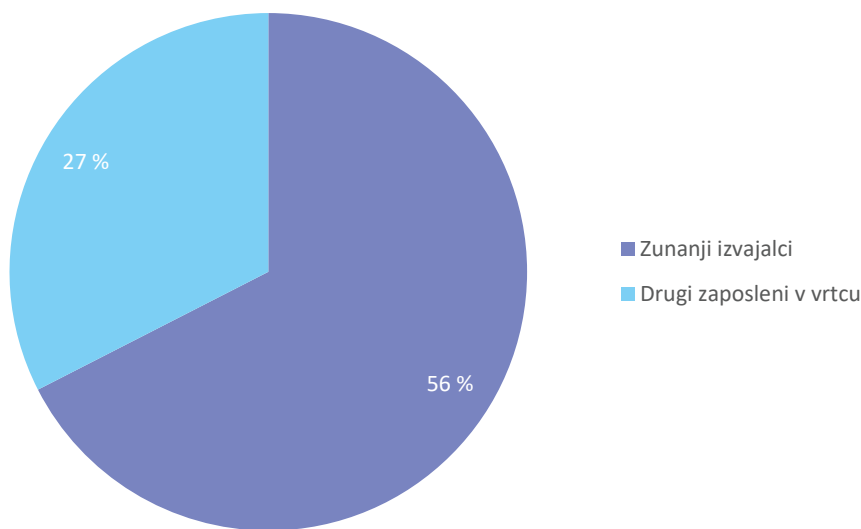


3.3 Izvajalci aktivnosti

Aktivnosti so večinoma izvajali vzgojitelji in pomočniki vzgojiteljev. V več kot 64 % poročenih aktivnostih pa so se v izvajanje aktivnosti vključevali še drugi zaposleni v vrtcih ali zunanji sodelavci in strokovnjaki. Kot drugi zaposleni v vrtcih so najpogosteje sodelovali organizatorji prehrane in zdravstveno higienskega režima, svetovalna služba ter kuharji, hišniki in čistilke. Najpogosteje so se le-ti vključevali v celjski in murskosoboški regiji.

Vrtci so za popestritev svojih aktivnosti k izvajanju pogosto vabili policiste, gasilce, lovce, medicinske sestre, čebelarje, varovance domov starejših občanov, starše in druge družinske člane. Največ aktivnosti, izvedenih s pomočjo zunanjih izvajalcev, je bilo v ljubljanski, koroški in mariborski regiji. Starši oziroma družinski člani otrok so se najpogosteje vključevali v aktivnosti v ljubljanski regiji.

Na Sliki 7 je prikazan delež aktivnosti, pri katerih so sodelovali zunanji izvajalci ali drugi zaposleni iz vrtcev.



Slika 7: Sodelovanje drugih zaposlenih v vrtcu in zunanjih izvajalcev, Slovenija.

Program spodbuja sodelovanje in vključevanje v aktivnosti tudi druge zaposlene v vrtcih ter zunanje sodelavce. Vrtci so poročali, da je največ zunanjih sodelavcev sodelovalo pri aktivnostih medgeneracijskega sodelovanja (93 %), pri vzgoji za ustno zdravje (90 %), pri aktivnostih v lokalni skupnosti (80 %) ter pri nalogah s področja varnosti in preprečevanja poškodb (76 %).

Drugi zaposleni v vrtcih so najpogosteje sodelovali pri aktivnostih na temo zdrave prehrane (60 %) in pri sodelovanju z lokalno skupnostjo (40 %).

V našem vrtcu smatramo, da je sodelovanje v programu Zdravje v vrtcu in promocija zdravja podlaga za oblikovanje varnega in zdravega okolja, ki je temelj za dobro počutje in zdravje vseh vključenih otrok, zaposlenih kot posameznikov in tudi za vrtec sam.

Samo zdravi in zadovoljni otroci ter zaposleni so lahko aktivnejši, ustvarjalnejši in produktivnejši.

Program nam je pri tem v veliko oporo, saj nam vsako leto ponuja aktualne in zanimive izobraževalne tematike, skozi katere strokovni delavci v svojem znanju rastemo, znanje in sposobnosti prenašamo na otroke skozi različne aktivnosti in projekte, le-ti pa pri tem razvijajo odgovornost za lastno zdravje.

V programu zaznavamo velik strokovni potencial za naše otroke in zaposlene, zato se vanj vključujemo kot celoten vrtec z vsemi obstoječimi oddelki že vrsto let in tak namen imamo tudi za naprej.

Vrtec Pobrežje Maribor, Iris Rap

3.4 Ciljne skupine

Večina izvedenih aktivnosti je bila namenjena otrokom (99 %), sledijo starši (35 %) in zaposleni v vrtcih (23 %) ter lokalna skupnost (9 %).

Tabela 3: Ciljne skupine v programu ZvV, po regijah.

	Otroci		Osebe vrtca		Starši oz. družinski člani otrok		Lokalna skupnost	
	Število	%	Število	%	Število	%	Število	%
Celje	112	97	26	23	32	28	5	4
Koper	106	99	22	21	45	42	23	21
Kranj	204	99	41	20	65	31	8	4
Ljubljana	280	99	77	27	128	45	27	10
Maribor	257	99	70	27	93	36	25	10
Murska Sobota	158	100	51	32	56	35	16	10
Nova Gorica	82	98	6	7	9	11	1	1
Novo mesto	258	99	42	16	86	33	23	9
Ravne na Koroškem	70	99	14	20	22	31	8	11
Skupaj	1527	99	349	23	536	35	136	9

Največ aktivnosti za starše in družinske člane je bilo izvedenih v ljubljanski regiji (45 %), najpogosteje so aktivnosti za osebe vrtca izvajali v murskosoboški regiji (32 %), lokalno skupnost pa so najpogosteje vključevali v koprski regiji (21 %).

V Tabeli 4 so prikazani podatki o izvedenih aktivnostih po posameznih vsebinskih področjih za skupine otrok, razvrščenih po starosti.

Tabela 4: Izvedene aktivnosti po starostnih skupinah otrok, Slovenija.

Vsebinsko področje	Nižja starostna* skupina (%)	Višja starostna** skupina (%)	Starostno mešana skupina (%)
Duševno zdravje	34	46	21
Medgeneracijsko sodelovanje	33	47	20
Narava in varovanje okolja	33	45	22
Osebna higiena	42	44	14
Rdeča nit	38	48	14
Sodelovanje v lokalni skupnosti	15	71	14
Svetovni dnevi povezani z zdravjem	43	42	16
Telesna dejavnost	39	46	16
Varnost in preprečevanje poškodb	34	45	21
Vzgoja za ustno zdravje	25	50	25
Zdrav način življenja	40	39	21
Zdrava prehrana	41	45	14
Drugo (navedite):	45	46	9

*nižja starostna skupina (1-3 let)

**višja starostna skupina (4-6 let)

Iz prikazanih podatkov lahko vidimo, da so aktivnosti, povezane s sodelovanjem v lokalni skupnosti ter aktivnosti za spodbujanje ustnega zdravja in duševnega zdravja, najpogosteje izvajali z otroki višje starostne skupine. Prav tako tudi aktivnosti, povezane z naravo in varovanjem okolja ter rdečo nitjo.

3.5 Ovire in prednosti programa

V letnem poročilu smo vrtce povprašali tudi o ovirah in prednostih, s katerimi so se srečevali v okviru izvajanja programa. Zavedamo se, da vsak program prinaša določene izzive in priložnosti ali ovire, ki vplivajo na izvedbo in uspešnost.

Koordinatorji so ovire in prednosti ovrednotili z ocenami od 1 (Sploh ne velja) do 4 (Povsem velja). Iz prejetih rezultatov lahko sklepamo, da vrtci pri izvajanju nalog niso imeli večjih težav in da program prinaša koristi pri izvajanju aktivnosti v okviru programa. Regije, ki niso omenjene, ne odstopajo od povprečja.

Vrtci so poročali, da se pri izvedbi aktivnosti najpogosteje srečujejo s pomanjkanjem časa za izvedbo programa in nemotiviranostjo posameznih sodelavcev. Pogosto so navajali tudi težave z organizacijskim vidikom (kdo, kdaj, kje izvesti). Ti rezultati kažejo na stanje v notranji organizaciji, na katerega NIJZ nima neposrednega vpliva. Vrtce redno obveščamo o aktualnih strokovnih informacijah v povezavi z zdravjem, naloga vrtca pa je, da te informacije ustrezno uporabi in prenese v prakso.

Tabela 5 prikazuje, v kolikšni meri in s kakšnimi ovirami so se v vrtcih soočali pri izvajanju programa. Prikazano je povprečje na ravni Slovenije. Izpostavljeni so podatki iz regij z najnižjo in najvišjo oceno.

Tabela 5: Ovire pri izvajanju programa (ocene od 1 do 4).

Ovira pri izvajanju programa	Povprečje SLO	Najnižja ocena	Najvišja ocena
Nemotiviranost sodelavcev	1,9	1,4 Celje	2,4 Ravne na Koroškem
Pomanjkanje časa za izvedbo programa	1,8	1,4 Celje	2,1 Ravne na Koroškem
Težave z organizacijskim vidikom (kdo, kdaj, kje izvesti)	1,7	1,1 Nova Gorica	1,9 Koper
Premalo znanja izvajalcev o določenih vsebinah, povezanih z zdravjem	1,5	1,2 Nova Gorica	1,8 Ravne na Koroškem
Pomanjkljivo usposabljanje za izvedbo programa	1,5	1,3 Nova Gorica	1,7 Ravne na Koroškem
Premalo strukturiran in načrtovan program	1,5	1,1 Celje	1,7 Ravne na Koroškem
Je preobsežen, prezahteven, težko umestljiv v vrtčevski prostor	1,5	1,1 Celje	1,6 Koper
Ne vodi do zelenih rezultatov oz. ciljev	1,4	1,1 Celje	1,5 Maribor, Ravne na Koroškem
Slabša podpora vodstva vrtca	1,4	1,2 Nova Gorica	1,5 Koper, Novo mesto, Ravne na Koroškem

Izvajanje programa prinaša tudi številne prednosti, ki prispevajo k uspešnemu doseganju ciljev, s katerimi vrtci oblikujejo pozitivno okolje, ki prispeva k dobremu počutju ter ohranjanju in kreptvi zdravja otrok in zaposlenih.



Program Zdravje v vrtcu nam ponuja širok izbor tem, ki jih lahko vključimo v vsakodnevne dejavnosti v oddelku. Nudi nam številne možnosti izbire vsebin, metod, oblik dela, hkrati pa tudi kakovostna in praktično uporabna strokovna predavanja, ki prispevajo k boljšemu ozaveščanju pomena zdravja tako za zaposlene kot za otroke in starše. Poleg tega ponuja številne primere dobrih praks ter hkrati tudi priložnost, da se predstavimo kot vrtec s svojim načinom dela. Omogoča nam tudi povezovanje z lokalnim okoljem. Zato je po mnenju strokovnih delavk sodelovanje v programu dobro in koristno.

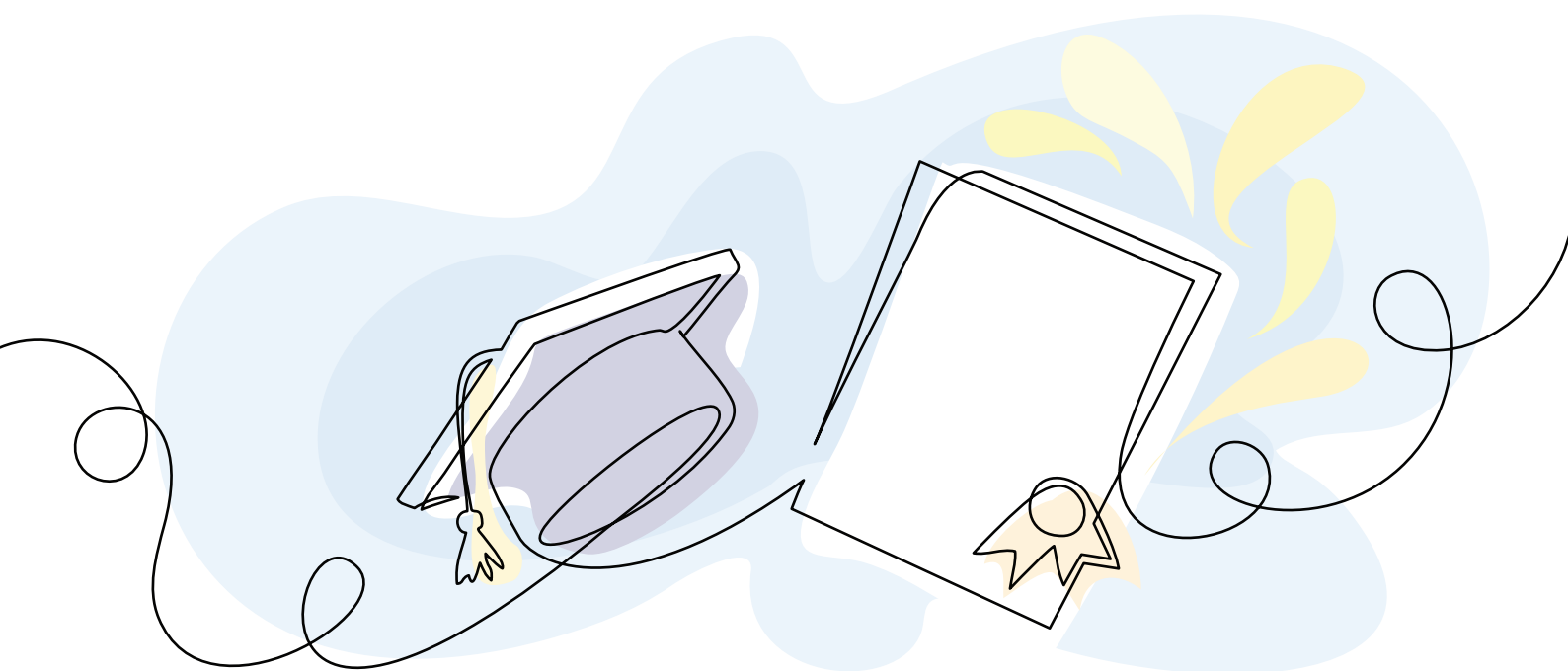
Vrtec Jožefe Maslo Ilirska Bistrica, Tjaša Volk

Prednosti vključitve v program vrtci vidijo predvsem v tem, da jih opomni na osnovne determinante zdravja, ki vplivajo na zdravje in dobro počutje ter jih motivira za prepoznavo le-teh. Program jim je v oporo pri doseganju želenih rezultatov in ciljev na področju varovanja zdravja. Navajajo tudi, da se preko programa strokovno usposablja ter krepijo kompetence.

Tabela 6 prikazuje prednosti vključitve vrtcev v program. Prikazano je povprečje na ravni Slovenije. Izpostavljeni so podatki iz regij z najnižjo in najvišjo oceno.

Tabela 6: Prednosti vključitve v program (ocene od 1 do 4).

Prednosti vključitve v program	Povprečje SLO	Najvišja ocena	Najnižja ocena
Spomni nas na osnovne pogoje/elemente za dobro počutje vseh nas in motivira za prepoznavo le-teh	3,6	3,7 Koper	3,4 Ravne na Koroškem
Pomaga nam pri doseganju želenih rezultatov oz. ciljev na področju varovanja zdravja	3,5	3,6 Murska Sobota	3,2 Ravne na Koroškem
Nudi nam strokovno usposabljanje in razvoj kompetenc	3,4	3,5 Novo mesto	3,2 Kranj, Nova Gorica
Odgovarja na naša vprašanja in nas podpira pri našem vsakodnevem delu	3,3	3,4 Novo mesto	3,1 Ravne na Koroškem
Nudi nam strukturo in načrtovanje	3,1	3,3 Murska Sobota	3,0 Kranj



Prednosti sodelovanja v programu Zdravje v vrtcu vidim v spodbujanju zdravih življenjskih navad že v zgodnjem otroštvu, saj na ta način pomembno prispevamo k boljši telesni in duševni pripravljenosti otrok. Program omogoča celostni pristop k zdravju, saj vključuje telesno aktivnost, pomen pravilne prehrane in skrb za duševno zdravje, kar ima dolgoročen pozitiven vpliv na otrokov celostni razvoj.

Vrtec Dravograd, Janja Pažek

4. Izobraževanja

V okviru programa Zdravje v vrtcu vsako šolsko leto organiziramo in izvedemo dve strokovni izobraževanji, ki se povezujeta z aktualno rdečo nitjo programa. Izobraževanji sta izvedeni jeseni in spomladi. Potekajo on-line oz. z ogledom predhodno posnetih predavanj. Udeležba na izobraževanju je obvezna za vsaj enega zaposlenega iz vrtca, pod pogojem, da informacije z izobraževanj predajo ostalim strokovnim delavcem, ki sodelujejo v programu. Število udeležencev izobraževanj se iz leta v leto povečuje, tudi na račun dobre dostopnosti za vzgojitelje.

Tabela 7 prikazuje število udeležencev na jesenskem in spomladanskem izobraževanju v letu 2023/24 po regijah.

Tabela 7: Udeleženci jesenskega in spomladanskega izobraževanja po regijah.

Regija	Št. udeležencev na jesenskem izobraževanju	Št. udeležencev na spomladanskem izobraževanju	Skupaj na obeh izobraževanjih
Celje	234	191	425
Koper	133	126	259
Kranj	279	285	654
Ljubljana	729	593	1322
Maribor	491	484	975
Murska Sobota	197	189	386
Nova Gorica	73	87	160
Novo mesto	356	327	683
Ravne na Koroškem	139	128	267
Slovenija	2631	2410	5041

Tabela 8 prikazuje število tistih udeležencev, ki so se v šolskem letu 2023/24 udeležili obeh izobraževanj. Na obeh izobraževanjih je bilo prisotnih 5041 udeležencev. Od teh se jih je 40 % (2038) udeležilo obeh izobraževanj.

Tabela 8: Število udeležencev na obeh izobraževanjih.

Regija	Št. udeležencev na obeh izobraževanjih
Celje	156
Koper	108
Kranj	235
Ljubljana	528
Maribor	421
Murska Sobota	161
Nova Gorica	62
Novo mesto	279
Ravne na Koroškem	88
Slovenija	2038

V programu je na ravni Slovenije letos sodelovalo (izvajalo aktivnosti) 3347 vzgojiteljev in pomočnikov in od tega se jih je 2038 (61 %) udeležilo obeh izobraževanj.

Tabela 9 prikazuje št. sodelujočih vzgojiteljev in pomočnikov v programu ZvV in št. tistih, ki so se udeležili obeh izobraževanj. Število sodelujočih je sorazmerno glede na velikost regije.

Največ vzgojiteljev in pomočnikov, ki so izvajali aktivnosti in so se udeležili obeh izobraževanj, je bilo v kranjski regiji (83 %), sledijo ji novomeška (65 %), mariborska (63 %), ljubljanska (60 %), murskosoboška (59 %), koprška (56 %), celjska (53 %), novogoriška (50 %) in na koncu še koroška regija (44 %).

Tabela 9: Udeleženci obeh izobraževanj glede na izvajanje aktivnosti.

Regija	Št. vzgojiteljev in pomočnikov, ki so izvajali aktivnosti	Št. udeležencev na obeh izobraževanjih	%
Celje	294	156	53
Koper	192	108	56
Kranj	284	235	83
Ljubljana	883	528	60
Maribor	668	421	63
Murska Sobota	275	161	59
Nova Gorica	123	62	50
Novo mesto	430	279	65
Ravne na Koroškem	198	88	44
Slovenija	3347	2038	61

V šolskem letu 2023/24 smo ponudili dve strokovni izobraževanji z različnih vsebinskih področij. Na jesenskem izobraževanju smo obravnavali duševno zdravje, tobakne in druge nikotinske izdelke ter zdravje žensk.



V programu se veliko naučimo in marsikaj novega spoznamo. Z vsebinami in primeri dobrih praks pridobivamo novo znanje ter ideje, ki nam pomagajo pri oblikovanju in izvajanju aktivnosti.

Vrtec Nova Gorica, Maja Kisovec

4.1 Kratak opis predstavljenih vsebin izobraževanj v šolskem letu 2023/24

JESENSKO IZOBRAŽEVANJE

Obremenjujoče izkušnje v otroštvu (OIO)

Izkušnje v obdobju otroštva pomembno vplivajo na zdravje in kakovost življenja v otroštvu in v odraslosti. Razumevanje pomena obremenjujočih izkušenj kot potencialno travmatskih in njihovih posledic za otroka, je pomembno za zaposlene v vrtcih. Vrtci vpeljujejo prakse spoštljivega in sočutnega sodelovanja z otroki, delujejo kot zaščita pred OIO in njihovimi posledicami ter so lahko podpora otrokom v krepitvi odpornosti.

Otroci v primežu nasilja v družini.

Kaj je nasilje nad otroki v domačem okolju/družini? Kako prepoznavamo oziroma kakšni so znaki, ki lahko kažejo na to, da otrok doživlja nasilje v družini?

Elektronske cigarete, ogrevani tobačni izdelki, nikotinske vrečke, brezdimni tobačni izdelki – kaj danes vemo o njih.

Predstavitve tobačnih in nikotinskih izdelkov, njihova uporaba med mladostniki in odraslimi ter vplivi na zdravje.

Menopavza.

Značilnosti obdobja pred in po menopavzi, simptomi in znaki ter kako se odzivati na posamezne simptome. Pojasnjena je tudi raba kontracepcije v tem obdobju in obravnava menopavze na delovnem mestu.

SPOMLADANSKO IZOBRAŽEVANJE

Medsebojni odnosi in komunikacija.

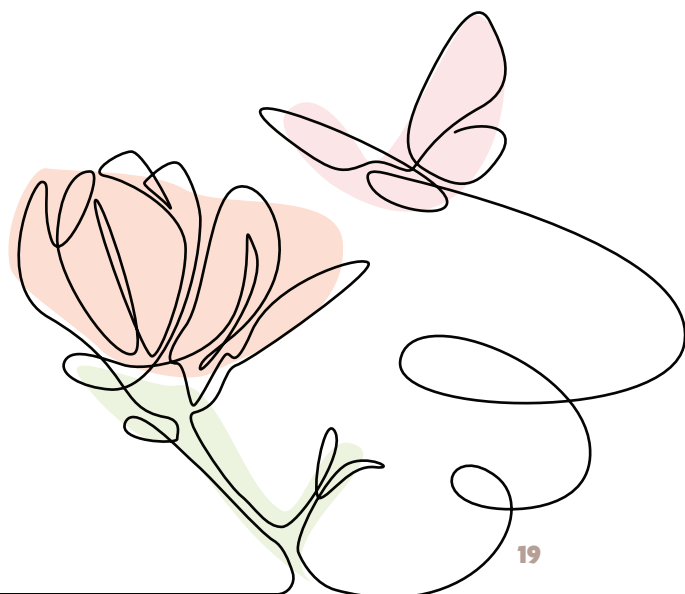
Človek je biološko, psihološko in socialno bitje. Kaj pomeni, da je človek socialno bitje? Kaj nas definira, kaj potrebujemo, kaj so medsebojni odnosi in kakšno vlogo ima komunikacija?

Prehranska dopolnila.

Kaj lahko pričakujemo od prehranskih dopolnil in kakšna tveganja za zdravje lahko prinašajo? Ali prehranska dopolnila res potrebujemo in kdaj so zares potrebna?

Kako varovati in krepiti duševno zdravje na delovnem mestu?

Dobro duševno zdravje in počutje na delovnem mestu je pomembno. Kateri so najpomembnejši viri stresa za vzgojitelje ter pomočnike, kakšne so lahko posledice neobvladanih psihosocialnih tveganj ter kako lahko duševno zdravje pri delu varujemo in krepimo?

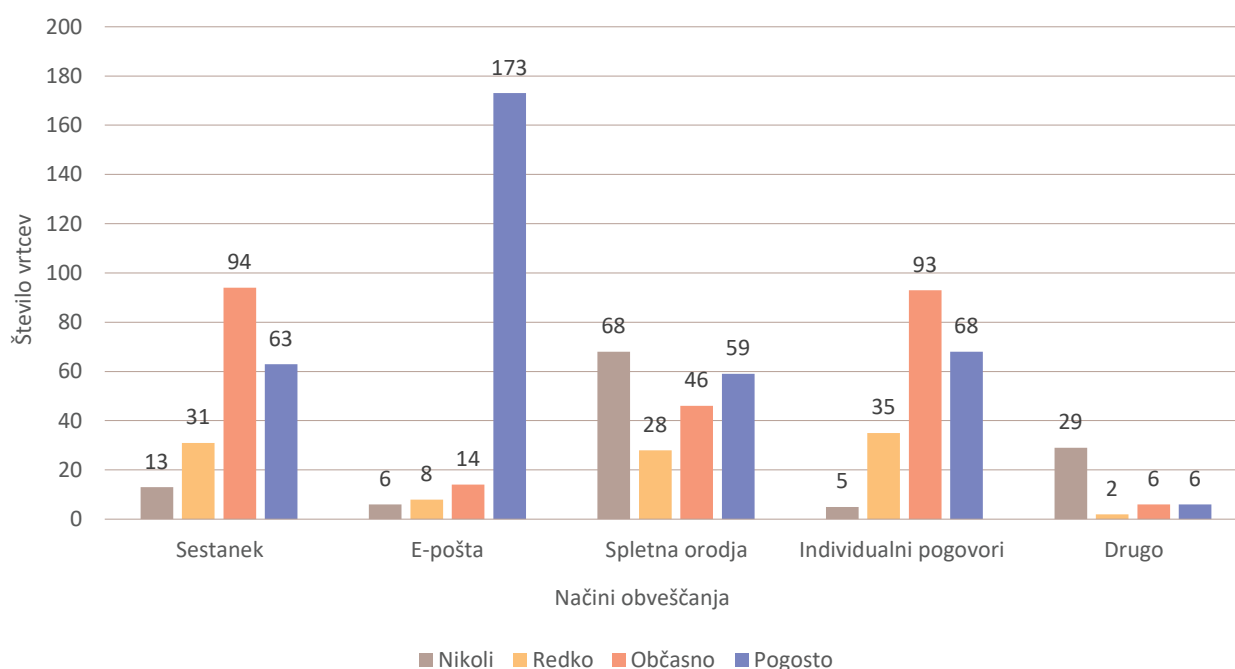


5. Načini komunikacije v vrtcu

5.1 Komunikacija med zaposlenimi

Program je lahko uspešen le z dobro obveščenostjo in dobrim sodelovanjem koordinatorja s sodelavci v vrtcu. Koordinator programa v vrtcu skrbi za prenos znanja in informacij, povezanih s programom med strokovnimi sodelavci. Vsi koordinatorji vrtcev so poročali, da so v šolskem letu 2023/24 redno obveščali sodelavce o aktualnih informacijah. Koordinatorji so informacije, posredovane s strani NIJZ, strokovnim sodelavcem prenašali na sestankih, preko e-pošte, različnih spletnih orodij za komunikacijo s starši in učitelji (eAsistent, LoPolis ipd.) ali preko drugih kanalov obveščanja (konference, pisna obvestila, oglasna deska v zbornici).

Na Sliki 8 so predstavljeni načini obveščanja in pogostost obveščanja strokovnih sodelavcev v vrtcu. Glede na zbrane podatke so koordinatorji v vrtcih sodelavce najpogosteje obveščali preko e-pošte, sledijo sestanki in individualni pogovori. Najmanj pogosto so koordinatorji obveščali preko spletnih orodij.



Slika 8: Obveščanje strokovnih sodelavcev v vrtcu, Slovenija.

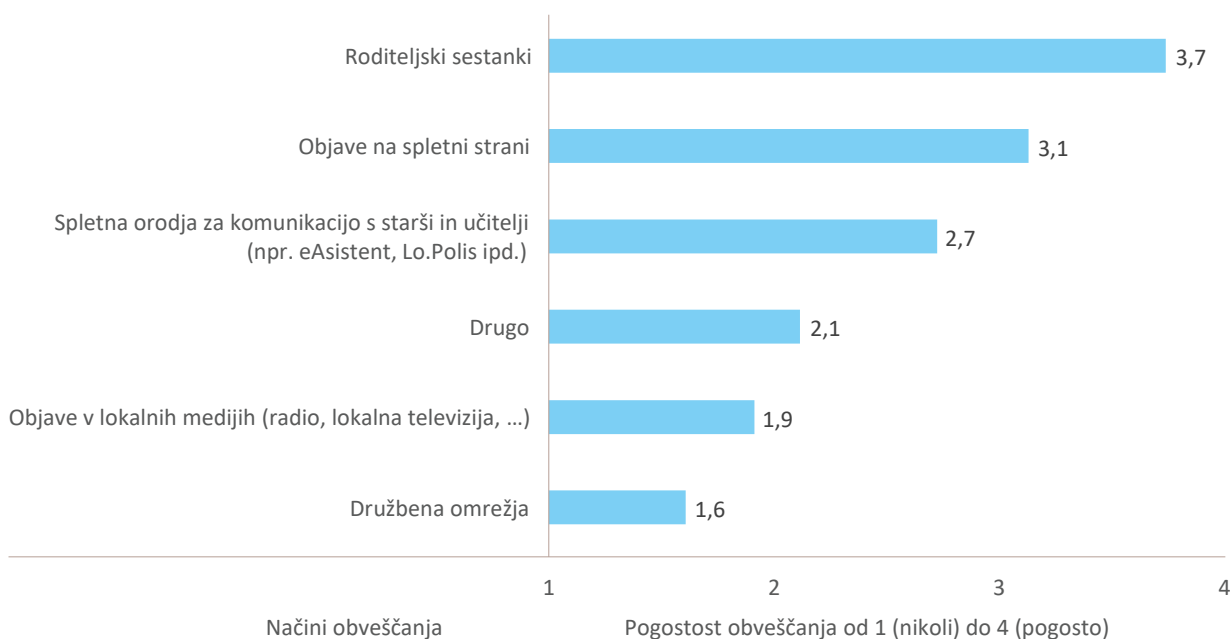


5.2 Komunikacija s starši

Cilj programa je, da so tudi starši obveščeni o vseh aktivnostih, ki jih v sklopu programa izvaja vrtec z namenom spodbujanja zdravega življenjskega sloga. Z dobro obveščenostjo imajo tudi starši možnost vpogleda v delo vrtca na področju varovanja in krepitve zdravja ter tako lahko dejavnosti dopolnjujejo in nadgrajujejo tudi v domačem okolju.

V šolskem letu 2023/24 je starše o izvajanju aktivnosti obveščalo 197 vrtcev, kar znaša 98 % vseh v program vključenih vrtcev. V tem šolskem letu le štiri vrtci niso obveščali staršev o aktivnostih v programu.

Na Sliki 9 so prikazani uporabljeni načini obveščanja in pogostost obveščanja staršev o izvajanju aktivnosti v sklopu programa. Koordinatorji so staršem informacije o programu najpogosteje prenesli na roditeljskih sestankih, najredkeje pa preko družbenih omrežij. Koordinatorji so pod drugo navajali, da starše obveščajo še preko e-pošte, z objavo na oglasni deski, s pisnimi obvestili, pripravo razstav, z objavo na spletni strani občine in objavo v spletni igralnici. Pogostost obveščanja staršev glede načinov obveščanja so koordinatorji vrednotili na lestvici od 1 (Nikoli) do 4 (Pogosto).



Slika 9: Obveščanja staršev o izvajanju aktivnosti v sklopu programa, Slovenija.

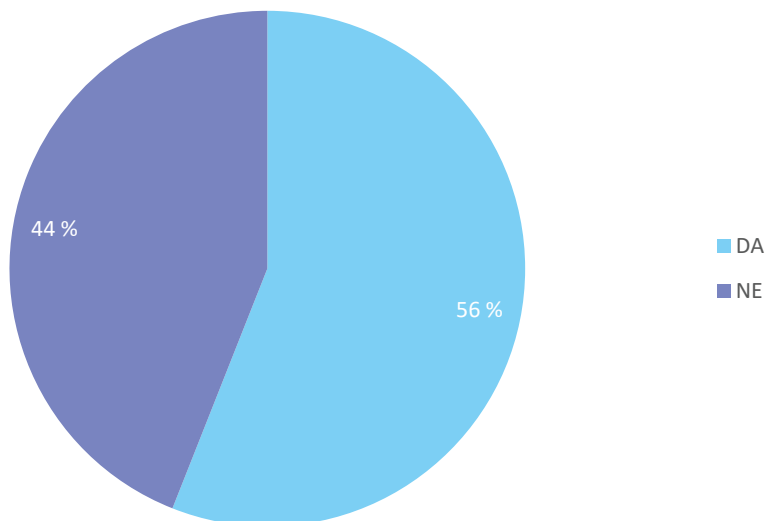


Naš vrtec v programu Zdravje v vrtcu sodeluje že nekaj let. V začetku sodelovanja smo predvsem vzgojitelji ozavestili, kaj vse že delamo v vrtcu na področju krepitve zdravja in privzganja zdravega načina življenja ter kje imamo še možnost naše delo nadgrajevati in izboljšati. V vseh teh letih smo pridobili veliko znanja in idej za naše delo. Program nas vsako leto vodi in spodbuja, da izbiramo zdrav način življenja, ki pripomore k boljšemu življenju.

JVIZ Mozirje OE vrtec Mozirje, Mojca Bider

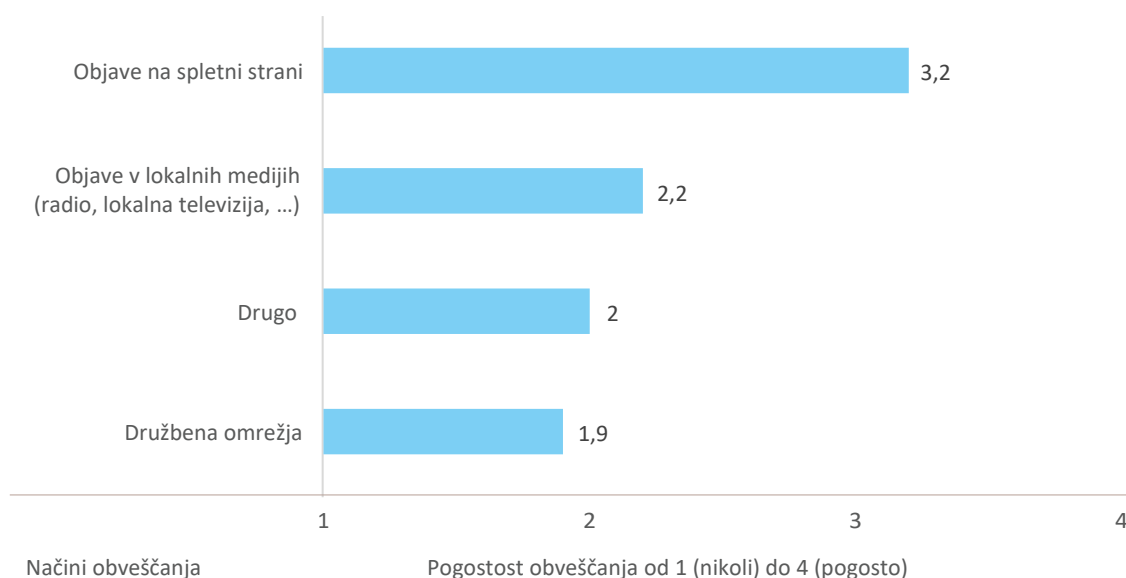
5.3 Komuniciranje z lokalno skupnostjo

Pri vzpostavitvi zdravih pogojev za bivanje, zdravih navad in zdravega življenjskega sloga ima pomembno vlogo tudi lokalna skupnost. Glede na zbrane podatke, ki so prikazani na Sliki 12, je v šolskem letu 2023/24 izmed vseh v program vključenih vrtcev (201), lokalno skupnost o aktivnostih programa obveščalo 112 vrtcev, kar predstavlja 56 % vseh vključenih vrtcev.



Slika 10: Obveščanje lokalne skupnosti o izvajanju aktivnosti v sklopu programa, Slovenija.

Slika 11 prikazuje načine obveščanja in pogostost obveščanja lokalne skupnosti o izvajanju aktivnosti v sklopu programa. Koordinatorji, ki obveščajo lokalno skupnost o aktivnostih v vrtcu, najpogosteje informacije prenešajo z objavami na spletni strani, najredkeje pa preko družbenih omrežij. Koordinatorji so pod drugo navajali, da lokalno skupnost obveščajo še preko e-pošte in z vključitvijo aktivnosti programa ZvV v letni delovni načrt. Pogostost obveščanja lokalne skupnosti preko določenih načinov obveščanja so koordinatorji v letnem poročilu vrednotili na lestvici od 1 (Nikoli) do 4 (Pogosto).



Slika 11: Načini obveščanja lokalne skupnosti o izvajanju aktivnosti v sklopu programa, Slovenija.

5.4 Predlogi koordinatorjev za program ZvV

Koordinatorji so v poročilih izpostavili, da si želijo:

- več primerov dobrih praks;
- več slikovnega gradiva, promocijskega materiala tudi za otroke;
- predavanj v živo za starše in strokovne delavce;
- aktivno sodelovanje in vključevanje strokovnjakov v oddelke;
- obravnavo aktualnih tem (npr. vključevanje otrok s posebnimi potrebami, poudarek na gibanju, prekomerna uporaba zaslonov, pozen govorno jezikovni razvoj, odvajanje od plenice, zaščitniški starši ...);
- motivacija staršev za sodelovanje s pomočjo delavnic in gradiv.



V programu se veliko naučimo in marsikaj novega spoznamo. Z vsebinami in primeri dobrih praks pridobivamo novo znanje in ideje, ki nam pomagajo pri oblikovanju in izvajanju aktivnosti. Vrtec je prostor, kjer se vsakodnevno srečujemo z izzivi, vezanimi na zdravje tako otrok kot zaposlenih. Da bi vsem skupinam omogočili kakovosten pristop pri ohranjanju zdravja, smo se ob svojih že uspešnih dejavnostih vključili v program Zdravje v vrtcu, ki ga vodi Nacionalni inštitut za javno zdravje. S sodelovanjem smo dobili strokovno podporo, ki jo vzgojitelji še zlasti na področju zagotavljanja varnega in zdravega prostora v vrtcu za vse otroke še kako potrebujemo. Sodelovanje v programu nas bogati na številnih ravneh. Celoten program doživljamo kot priložnost in odgovornost, ki nas povezuje in opominja, kako pomembno je zdravje za kakovost življenja.

Vrtec Pedenjped, Mojca Laznik

6. Zaključek

Vrtci, vključeni v program Zdravje v vrtcu, prepoznavajo pomembnost promocije zdravja in v skladu s tem izvajajo številne aktivnosti, s katerimi **omogočajo bolj zdrave izbire**, spodbujajo zdrav način življenja in vplivajo na dobro počutje otrok, strokovnih delavcev in drugih zaposlenih, staršev, lokalne skupnosti ter ostalih, ki vstopajo v njihovo okolje. Navajajo, da z vključenostjo pridobijo **verodostojne in strokovne informacije** o zdravem življenjskem slogu, hkrati pa jih program dodatno motivira in spodbuja k razmišljanju o varovanju zdravja. To se kaže tudi z naraščanjem števila vključenih vrtcev – dvojni prirast v zadnjih desetih letih.

Evalvacija letnih poročil kaže na velik interes vrtcev za to, da **ustvarjajo pogoje**, s katerimi si prizadevajo krepiti zdravje, predvsem pa je pozitivno to, da imajo **svojo vizijo** kam in kako si želijo usmeriti aktivnosti v prihodnje.

Vrtci izvajajo različne aktivnosti, večina teh se med seboj vsebinsko prepleta in izvaja **preko celega šolskega leta**. Nekateri svoje aktivnosti vključujejo v redne letne delovne načrte (LDN), kar jim omogoča učinkovitejše vključevanje in koordiniranje aktivnosti promocije zdravja. Cilj programa je, da bi vsi sodelujoči vrtci aktivnosti za krepitev zdravja vključili v LDN in tako postali vrtec, ki bi zasledoval cilje programa v vsakodnevnih aktivnostih.

Še naprej se je potrebno preko pristopa ZvV **odzivati na aktualne izzive** v družbi oz. pri otrocih, starših in zaposlenih. Vrtci izpostavljajo predvsem potrebo po vsebinah s področja **duševnega zdravja** (strahovi, stres, medosebni odnosi, stiske otrok, sprostitve), **otrok s posebnimi potrebami, zdrave prehrane** (vključno s kulturo prehranjevanja), **telesne dejavnosti**, pa tudi **preprečevanja nekemičnih zasvojenosti, motivacije staršev** ter **razvijanje spodbudnega okolja** (več praktičnih dejavnosti, praktično učenje za življenje) in krepitev **medosebnih odnosov med otroki, vzgojitelji in starši** (kakovostna in spoštljiva komunikacija, naučiti otroke sodelovanja, medgeneracijsko sodelovanje).

Aktivnosti so v večji meri namenjene otrokom, medtem ko je aktivnosti, ki so namenjene zaposlenim in lokalni skupnosti, manj. Okrepiti je potrebno promocijo zdravja na delovnem mestu, ki je ključna **skrb za zaposlene v vrtcih**. Vlagati je potrebno v nadaljnje usposabljanje strokovnega osebja za promocijo zdravja ter za kompetentno izvajanje aktivnosti, ki krepijo zdravje. Prav tako je treba okrepiti **kontinuirano sodelovanje v lokalni skupnosti** (šola, zdravstveni dom, knjižnica, lokalna društva) tudi preko izvajanja dobrih programov s strani zunanjih sodelavcev (ali v sodelovanju z njimi), ter spodbujanja čim širšega in trajnega povezovanja med vrtci in šolami.

Program prinaša številne **izzive in priložnosti**, a tudi določene ovire, ki vplivajo na izvedbo in uspešnost. Med zaznanimi ovirami, ki jih vrtci navajajo, so nemotiviranost nekaterih zaposlenih in pomankanje časa ter slaba notranja organizacija. Z ustreznimi pristopi je potrebno program nadgraditi **z vzpodbudami**, ki bodo prepoznane kot prednosti sodelovanja v programu.

Spodbujati je potrebno tudi večje **vključevanje staršev otrok**, tako pri samem načrtovanju, kakor tudi pri izvajanju aktivnosti za promocijo zdravja.

Evalvacija programa kaže na zadovoljstvo uporabnikov, a je pred nami še veliko izzivov in priložnosti, s katerimi se bo program tudi v **prihodnje razvijal in prilagajal** ter postajal še bolj učinkovit pri spodbujanju zdravih navad. Le tako bomo v prihodnje lahko dosegli željeni cilj, da bo **vsak slovenski vrtec promoviral zdravje**.



