

ŠIRIMO SLOVENSKO MREŽO VRTCEV

VKLJUČENIH V PROGRAM ZDRAVE V VRTCU

2026/27





National Institute
of **Public Health**



Avtorica besedila: Tea Kordiš

Oblikovanje: Blažka Smolič, Anja Lunar Kolar

Izdajatelj: *Nacionalni inštitut za javno zdravje, Trubarjeva 2, 1000 Ljubljana*

Spletni naslov: <https://nijz.si/programi/zdravje-v-vrtcu/>

Elektronski vir.

Fotografije: Canva 2026

Kraj in leto izdaje: Ljubljana, junij 2026



VABIMO VSE VRTICE, KI ŠE NISO VKLJUČENI V
PROGRAM ZDRAWE V VRTCU, DA SE NAM PRIDRUŽINO!

VAŠE PRIJAVE SPREJEMAMO DO 31. JULJA 2026.



Več o programu Zdravje v vrtcu
najdete tudi na spletni strani
Nacionalnega inštituta za javno
zdravje:

<https://nijz.si/programi/zdravje-v-vrtcu/>



KAZALO

| | |
|---|----|
| UVOD | 1 |
| POVABILO V MREŽO VRTCEV VKLJUČENIH V PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU..... | 2 |
| KAJ VRTEC PRIDOBI Z VSTOPOM V PROGRAM?..... | 3 |
| POGOJI ZA VSTOP V PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU | 4 |
| PODROBNEJE O PROMOCIJI ZDRAVJA, VZGOJI ZA ZDRAVJE IN CELOSTNEM PRISTOPU | 5 |
| KAKO DELUJE PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU – ZNAČILNOSTI | 8 |
| ZAKLJUČEK | 12 |
| NAČRTI ZA PRIHODNOST | 13 |
| SEZNAM REGIJSKIH KOORDINATORJEV PROGRAMA | 14 |

UVOD

Program Zdravje v vrtcu promovira zdravje in je usmerjen v izvajanje aktivnosti, ki ohranjajo in krepijo zdravje v vrtčevskem okolju in izven njega. Vključeni vrtci zavestno, načrtno in usmerjeno promovirajo zdravje. Z različnimi dejavnostmi spodbujajo, omogočajo in krepijo zdravje otrok, strokovnih delavcev in staršev na vseh področjih zdravja - telesnem, duševnem, socialnem in okoljskem.

Dejavnosti, ki jih izvajajo so skrbno načrtovane, na osnovi aktualnosti oz. potreb posameznega vrtca in evalvirane. Pri tem celostno pristopajo k zdravju, iščejo možnosti, ki jim jih omogoča vrtčevsko okolje - vsebine zdravja vključujejo preko letnega načrta, z različnimi projekti in dejavnostmi, ki so usmerjene v zdrav življenjski slog, s spodbujanjem sodelovanja staršev, lokalne skupnosti, zdravstvene službe ter drugih zainteresiranih institucij in posameznikov.

Promocijo zdravja v vrtcih je mogoče opisati kot katerokoli dejavnost, ki se izvaja za izboljšanje zdravja vseh v vrtčevski skupnosti. Vključuje tako vplivanje na vedenje posameznikov kot tudi na kakovost njihovih socialnih odnosov, okolja in življenjskih pogojev.

Program deluje od leta 2006, ko se je vanj vključilo prvih 11 vrtcev. Danes je v program vključenih preko 200 vrtcev.

Vključeni vrtci ocenjujejo delovanje programa kot (zelo) koristno in podporno pri njihovih dejavnostih in bi priporočilo vključitev tudi drugim vrtcem.





DOVABILO V MREŽO VRTCEV VKLJUČENIH V PROGRAM ZDRAWE V VRTCU

Ali je vaš vrtec pripravljen narediti spremembe za izboljšanje zdravja otrok, strokovnih delavcev, staršev in drugih zaposlenih v vrtcu?

Kakšne spremembe želite doseči v vašem vrtcu?

Si želite boljšega sodelovanja med otroki, strokovnimi delavci in starši?

Na kakšen način boste to naredili?

Kako se prepletajo vaša vizija, vrednote, cilji, dejavnosti s konceptom programa Zdravje v vrtcu?

V kolikor vam ta vprašanja predstavljajo izziv, zagotovo lahko skupaj sledimo ciljem.

KAJ VRTEC PRIDOBI Z VSTOPOM V PROGRAM?

1. **Strokovno vodenje in podporo Nacionalnega inštituta za javno zdravje** z območnimi enotami (usmeritve in informacije s področja promocije zdravja, gradiva za vzgojitelje, starše in otroke, strokovna literatura, izdelani preventivni programi, vključevanje v raziskave ...).
2. **Več znanja s področja vsebin zdravja, promocije zdravja v vrtčevskem okolju, aktivnih metod in oblik dela**, spodbujanja dejavnega vključevanja otrok v načrtovanje in delo vrtca, boljše sodelovanje s starši, lokalno skupnostjo, zdravstveno službo in drugimi partnerji, kar posledično lahko prispeva k bolj kakovostnemu, učinkovitemu in zadovoljnemu delu zaposlenih.
3. **Brezplačna srečanja** s koordinatorji vrtcev vsaj 2-krat na leto (predavanja, strokovno vodenje, izmenjava izkušenj in primerov dobrih praks).
4. **Brezplačna redna strokovna izobraževanja** 2-krat letno, ki so on – line in tako dostopna vsem vzgojiteljem in drugim strokovnim delavcem.
5. Možnost **vključevanja v skupne projekte** programa oz. sodelovanja v mednarodnih projektih.
6. Vključevanje in seznanjanje z drugimi dejavnostmi na področju promocije zdravja (povezovanje s strokovnimi institucijami in drugimi mrežami, seznanjanje s pobudami, dogodki s področja zdravja ...).
7. Vrtci, ki bodo izpolnjevali merila, bodo vsako leto prejeli **potrdilo za vrtec**, za koordinatorja in za aktivne člane, torej izvajalce dejavnosti.
8. Članstvo v programu Zdravje v vrtcu je brezplačno.



POGOJI ZA VSTOP V PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU

Vrtec, ki se želi dejavno vključiti v program Zdravje v vrtcu, mora izpolnjevati naslednje pogoje:

1. Vrtec mora postaviti varovanje in krepitev zdravja med svoje prioritete naloge, ki so opredeljene v Letnem delovnem načrtu vrtca.
2. Vsaj 30 % skupin mora biti vključenih v program.
3. Program **podpira vodstvo vrtca** (izobraževanja s področja promocije zdravja, redna udeležba koordinatorja oziroma sodelavcev na regijskih srečanjih, sredstva za dejavnosti s področja zdravja, nagrajevanje prizadevnih strokovnih delavcev ...).
4. Priporočamo, da se oblikuje tudi **skupina strokovnih delavcev**, ki bodo aktivneje sodelovali pri načrtovanju nalog in spreminjanju stanja v vrtcu.
5. Vrtec imenuje eno osebo, ki bo koordinirala program v vrtcu in bila povezovalni člen med sodelavci in NIJZ
6. **Koordinator** se udeležuje rednih brezplačnih **regijskih izobraževalnih srečanj** s področja promocije zdravja (2-krat na leto) v organizaciji območnih enot Nacionalnega inštituta za javno zdravje (OE NIJZ). V primeru odsotnosti mora le-ta zagotoviti ustrezno zamenjavo.
7. **Strokovni delavci se udeležujejo nacionalnih izobraževanj (2x letno), ki jih v on – line obliki organizira NIJZ.**
8. Vrtčevski tim oblikuje **celostni načrt promocije zdravja v vrtcu**. V njem predvidi možnosti vključevanja zdravja ter pobude za dejavnosti v rednem in skitem kurikulu.
9. Vrtec načrtuje, spremlja izvajanje, na koncu pa evalvira **vsaj pet dejavnosti vsake sodelujoče skupine** s področja krepitev oziroma izboljševanja zdravja v vrtcu/skupini. O načrtovanih in izvedenih nalogah koordinator poroča ob koncu šolskega leta (julij) preko e-obrazca.
10. Vrtec mora imeti vzpostavljeno komunikacijsko pot, po kateri obvešča strokovne delavce, starše in lokalno skupnost o dejavnostih izvedenih v okviru programa.
11. Vsako leto vrtec planira **vsaj eno novo nalogo povezano z v naprej dogovorjeno »rdečo nitjo« in jo predstavi na regijskem srečanju.**

PRIJAVA ZA NOVE VRTICE

Vrtci se v program lahko prijavijo do 31. julija 2026 preko spletnega obrazca, ki je dostopen na:

<https://anketa.nijz.si/prijava-2026-2027>

PODROBNEJE O ...



PROMOCIJI ZDRAVJA, VZGOJI ZA ZDRAVJE IN CELOSTNEM PRISTOPU

PROMOCIJA ZDRAVJA

je proces, ki posameznikom in skupnostnim omogoča, da povečajo nadzor nad determinantami zdravja in tako izboljšajo zdravje za aktivno in produktivno življenje. Zajema vključevanje zdravja v vse politike, preventivno delujoče zdravstveno varstvo, ustvarjanje podpornih okolij (npr. šola, vrtec, delovno mesto), razvoj veščin in sposobnosti vsakega posameznika ter povezovanje z lokalnimi skupnostmi (Ottawska listina, 1986).

Promocijo zdravja v vrtcu lahko opredelimo kot katerokoli dejavnost, s katero izboljšamo in/ali zaščitimo zdravje celotne vrtčevske skupnosti. Dejavnosti, povezane z zdravjem vplivajo na znanje, prepričanja, navade, vrednote, veščine in kompetence. Pogosto je osredotočena na posamezne teme povezane z zdravjem, vključuje pogled na naše zdravje na bolj celostni način. Promocija zdravja in sodobni koncepti izobraževanja uporabljajo sodelovalni/participatorni pristop.

Promocija zdravja v vrtčevskem okolju je pomembna, ker zgodnje otroštvo močno vpliva na razvoj navad, telesno zdravje, čustveno stabilnost in socialne spretnosti otrok. Vrtec je pogosto prvo okolje zunaj družine, kjer otrok vsakodnevno preživlja veliko časa, zato ima velik vpliv na njegov razvoj.

Ključni razlogi za pomen promocije zdravja v vrtcu so:

- **Oblikovanje zdravih navad**

Otroci se v zgodnjih letih učijo osnov zdravega življenjskega sloga – pravilne prehrane, higiene, gibanja, počitka in skrbi zase. Navade, pridobljene v otroštvu, pogosto ostanejo tudi v odraslosti.

- **Spodbujanje telesnega razvoja**

Redna telesna dejavnost, gibanje in zdrava prehrana prispevajo k pravilni rasti, razvoju motorike ter preprečevanju debelosti in drugih zdravstvenih težav.

- **Krepitev duševnega in čustvenega zdravja**

Varno, spodbudno in vključujoče okolje pomaga otrokom razvijati samozavest, občutek varnosti, empatijo ter sposobnost izražanja čustev.

- **Preprečevanje bolezni in tveganj**

Učenje higiene rok, zdrave prehrane, varnega vedenja in pomena gibanja zmanjšuje možnost okužb, poškodb in kasnejših kroničnih bolezni.

- **Razvoj socialnih spretnosti**

Otroci se učijo sodelovanja, komunikacije, reševanja konfliktov in medsebojnega spoštovanja, kar pozitivno vpliva na njihovo psihosocialno zdravje.

- **Sodelovanje s starši**

Vrtec lahko skupaj s starši ustvarja enotno podporno okolje za zdrav razvoj otroka ter širi zdravstveno vzgojo tudi v družinsko okolje.

- **Enake možnosti za vse otroke**

Promocija zdravja v vrtcu omogoča, da tudi otroci iz različnih socialnih okolij dobijo znanje, podporo in pogoje za zdrav razvoj.

Zdrav vrtec tako ne skrbi le za odsotnost bolezni, ampak za celotno dobro počutje otroka – telesno, duševno, socialno in čustveno.



VZGOJA ZA ZDRAVJE

Vzgoja za zdravje je proces, v katerem se ljudje usposobijo, da prevzamejo večji nadzor nad življenjem n svojim zdravjem - je opolnomočenje, krepitev potencialov in usmerjanje v opuščanje nezdravega vedenja.

Je pomemben in nepogrešljiv del promocije zdravja, namen katere je informirati posameznika ali skupino in ga motivirati v skrbi za svoje zdravje. Posamezniku z različnimi programi omogoči pridobivanje znanja, veščin, oblikovanje stališč in vedenj za zdrav življenjski slog. Ker se ta oblikuje tekom celotnega življenja, je zelo pomembno, da začnemo z vzgojo za zdravje dovolj zgodaj, zato so ključne ciljne skupine sedanji in bodoči starši ter otroci in mladostniki v vseh okoljih, kjer živijo in delajo.

Bolj tradicionalni pristop k vzgoji za zdravje se je osredotočal na posamezne teme kot so: zdrava prehrana, kajenje, telesna dejavnost in duševno zdravje. V resnici pa te zdravstvene teme v življenju mladih ljudi ali v njihovem vedenju niso ločene. Na posameznikov odnos in vedenje v zvezi z zdravjem namreč pomembno vpliva tudi njegovo socialno okolje.

Vzgoja za zdravje izhaja iz širšega modela razumevanja promocije zdravja, ki vključuje interakcijo telesnih, duševnih, duhovnih, okoljskih in družbenih vidikov ter poleg zdravstvenih vključuje tudi najnovejša spoznanja in veščine na kognitivno vedenjskem, psihološkem, pedagoškem, sociološkem, komunikološkem in drugih področjih.

CELOSTNI PRISTOP

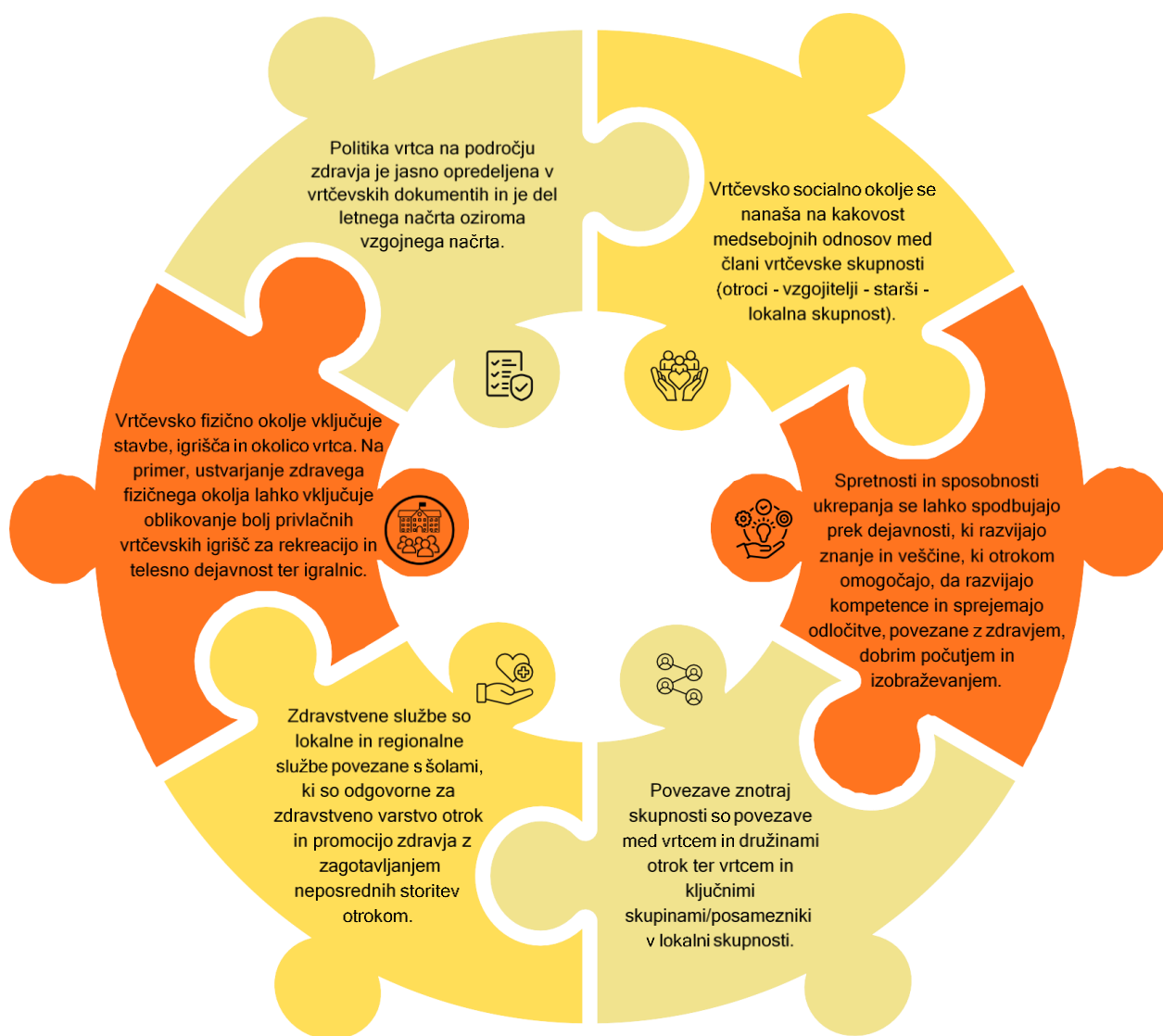
Pomembna značilnost vrtcev, ki promovirajo zdravje in dobro počutje, je celostni pristop, ki se je izkazal kot eden od najbolj učinkovitih pristopov. Najpomembnejše **značilnosti** in **poti celostnega** delovanja so:

- program zajema **celotni vrtec** (vse ravni in populacije - vodstvo, otroke, strokovne delavce in druge zaposlene, starše in lokalno skupnost);
- **vsebine zdravja so vključene v delovni načrt** (medpredmetno povezovanje, aktivne in sodelovalne učne metode);
- pomemben je **prikriti učni načrt** (podpira, omogoča, spodbuja zdravje - pravila, medsebojni odnosi, organizacija prehrane, različne dejavnosti, projekti, skrb za notranjost in okolico vrtca ...);
- **načelo spodbujanja k sodelovanju** (odprtost navzven, intenzivnejše sodelovanje s starši, zdravstveno službo in drugimi specializiranimi službami, z nevladnimi organizacijami, z lokalno skupnostjo);
- dejavnosti **so dolgoročno in celostno** naravnane (ne le enkratne akcije ali samo podajanje informacij).





Celostni vrtčevski pristop k promociji zdravja je mogoče razdeliti na naslednjih šest sklopov:



KAKO DELUJE PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU – ZNAČILNOSTI

KOORDINATOR PROGRAMA IN AKTIVNI ČLANI

V vsakem vrtcu je imenovan koordinator programa, ki skrbi za načrtovanje, organizacijo, usklajevanje in spremljanje izvajanja dejavnosti programa ter informiranje strokovnih delavcev o aktualnih informacijah. Koordinator se tudi udeležuje regijskih srečanj. Njegova naloga je, da program poteka učinkovito, po dogovorjenih ciljih in v sodelovanju z vsemi vključenimi strokovnimi udeleženci, s katerimi naj bi se nekajkrat letno tudi sestal (na začetku in koncu šolskega leta za načrtovanje in evalvacijo, med letom pa za sprotno spremljanje). Aktivni člani med letom izvedejo vsaj pet dejavnosti povezanih z varovanjem in krepitevijo zdravja.

SISTEMATIČNO NAČRTOVANJE IN EVALVACIJA NALOG

Strokovni delavci, skupaj s koordinatorjem na začetku vključitve v program naredijo posnetek stanja (pregledajo katera področja zdravja že pokrivajo in kje imajo še možnosti za nadgradnjo). Na osnovi zbranih podatkov oblikuje politiko celostne vizije promocije zdravja v vrtčevskem okolju (določijo cilje, potrebe, prioritete dela, aktivnosti, časovne okvirje, človeške in finančne vire). Posamezne naloge, aktivnosti, njihovo izvajanje in uspešnost zabeležijo v spletnem obrazcu - Evalvacija nalog zdravih šol (poročilo, ki se odda do 31. julija za tekoče šolsko leto).

Evalvacija načrtovanja nalog in projektov po šolah v šolskem letu 2024/25 je pokazala, da so vrtci večino nalog namenjali zagotavljanju in krepitev duševnega zdravja, zdravim prehranjevalnim navadam, spodbujanju telesne dejavnosti, skrb za higieno in varnost ter zdravemu življenjskemu slogu nasploh.

Za izvedbo programov v vrtcih je pomembno, da so prilagojeni konkretni vrtčevski situaciji, da so integrirani v okolje ter da je zagotovljeno sodelovanje strokovnih delavcev, otrok in staršev ob podpori vodstva vrtcev. Poleg svojih aktualnih tem, si vrtec zastavi najmanj eno nalogo v okviru nacionalne rdeče niti za tisto šolsko leto.

REDNA SREČANJA S KOORDINATORJI PROGRAMA

Območne enote NIJZ dvakrat na leto organizirajo strokovna srečanja s koordinatorji programa. Na srečanjih obravnavamo različne teme zdravja, informiramo vrtce o dogodkih, dejavnostih povezanih z zdravjem, skupaj dajemo pobude za razreševanje težav v se pojavljajo v vrtcih, izmenjujemo izkušnje in primere dobrih praks. Na teh srečanjih predstavljamo tudi didaktična gradiva, ki jih vrtci v okviru naloge razvijajo. Prav regijska srečanja so pripomogla k dobremu povezovanju teorije s prakso in k temu, da mreža vrtcev ohranja svojo vitalnost.

REDNA NACIONALNA IZOBRAŽEVANJA

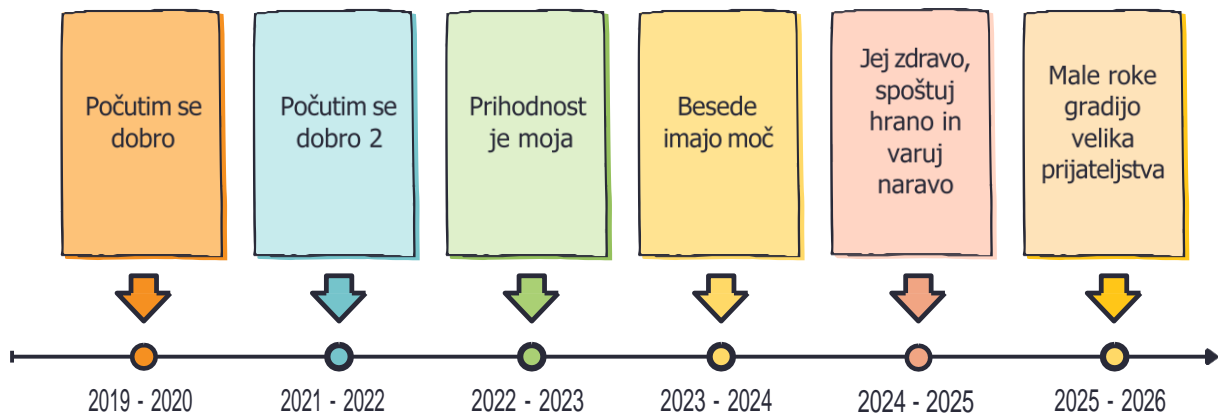
Temelj programa predstavljajo redna strokovna izobraževanja strokovnih delavcev s področja zdravja in promocije zdravja ter aktivnejših pristopov in metod dela. V zadnjih letih potekajo brezplačna nacionalna izobraževanja v obliki video posnetkov, ki si jih strokovni delavci v vnaprej določenem časovnem obdobju lahko ogledajo. Vsebine so povezane z izbrano rdečo nitjo. Udeleženci izobraževanj dobijo potrdila.

RDEČA NIT

Skupaj z vrtci ob zaključku šolskega leta izberemo vsebinsko rdečo nit, ki jo poglobljeno obravnavamo naslednje šolsko leto. Naloge, ki se izvajajo v okviru izbrane teme, naj bi imele dodano vrednost v smislu dejavnosti, metod, razvijanja stališč, vrednot ... Vsak vrtec v mreži naj bi v povezavi z izbrano rdečo nitjo razvil didaktično gradivo, ki se uporablja v vseh sodelujočih skupinah programa. Na koncu leta to gradivo predstavijo na regijskem srečanju ostalim vrtcem.



V zadnjih letih smo imeli naslednje rdeče niti:



Vrtci vključujejo vsebine v okviru vodilne teme v šolsko delo, pripravijo različne dejavnosti, predavanja, delavnice, pohode, medgeneracijska druženja, družabne dogodke, projektne dni, razstave ... Iz evalvacije je razvidno, da so dejavnosti, ki jih v vrtcu skupaj izvedejo otroci, strokovni delavci in starši, odlična priložnost za poglobljanje njihovih medsebojnih odnosov, kar pa se odraža tudi v večjem zadovoljstvu vseh.



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. Večina vključenih svoje aktivnosti vključuje v redne letne delovne načrte (LDN), kar jim omogoča učinkovitejše vključevanje in koordiniranje aktivnosti promocije zdravja.

NAČRTI ZA PRIHODNOST

Na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje si prizadevamo, da bi se izkušnje in način dela vrtcev vključenih v program Zdravje v vrtcu prenesel na nacionalno raven in da bi program prerasel v proces dela v vseh slovenskih vrtcih. Želimo si, da bi vsi slovenski vrtci delali po principih vrtcev, ki promovirajo zdravje.

Na NIJZ bomo tako na nacionalnem, kot regijskem nivoju prispevali svoje strokovno znanje, bogate izkušnje in preizkušene promocijske in preventivne programe s področja duševnega zdravja, telesne dejavnosti, zdravega prehranjevanja ter drugih področij zdravja.

Program Zdravje v vrtcu omogoča vrtcem tudi več priložnosti za izmenjevanje izkušenj, dobrih praks, prav tako pa priložnosti za vključevanje v skupne projekte ter študije za prenos znanj in izkušenj.



SEZNAM REGIJSKIH KOORDINATORJEV PROGRAMA



| Območna enota | Ime in priimek koordinatorja | Elektronski naslov | Naslov območne enote | Telefonska številka |
|------------------------|------------------------------|--------------------------|---|---------------------|
| NIJZ OE Celje | Primož Osek | primoz.osek@nijz.si | Ipavčeva ulica 18, 3000 Celje | 03 425 11 96 |
| NIJZ OE Koper | Patricia Lapajne | patricia.lapajne@nijz.si | Pristaniška ulica 14, 6000 Koper | 05 663 08 07 |
| NIJZ OE Kranj | Ana Amon | ana.primozic@nijz.si | Gospodsvetska ulica 12, 4000 Kranj | 04 201 71 97 |
| NIJZ OE Ljubljana | Anja Lunar Kolar | anja.lunar-kolar@nijz.si | Zaloška cesta 29, 1000 Ljubljana | 01 586 39 15 |
| NIJZ OE Maribor | Nataša Dolinšek | natasa.dolinsek@nijz.si | Prvomajska ulica 1, 2000 Maribor | 02 450 02 65 |
| NIJZ Murska Sobota | Alela Kavas | alela.kavas@nijz.si | Ulica arhitekta Novaka 2b, 9000 Murska Sobota | 02 530 21 23 |
| NIJZ Nova Gorica | Petra Kravos | petra.kravos@nijz.si | Vipavska cesta 13, 5000 Nova Gorica | 05 330 86 36 |
| NIJZ Novo mesto | Tea Kordiš | tea.kordis@nijz.si | Muzejska ulica 5, 8000 Novo mesto | 07 393 41 95 |
| NIJZ Ravne na Koroškem | Nika Vetrih | nika.vetrih@nijz.si | Ob Suhi 5b, 2390 Ravne na Koroškem | 02 870 56 16 |