

NIJZ

Nacionalni inštitut  
za javno zdravje



# Zdravje v vrtcu

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

Nives Letnar Žbogar, dr. med. spec.

12. STRUČNI SKUP PREDŠKOLSKIH USTANOVA IŽ  
20.03.2024.

# „Zdravje v vrtcu“



- program promicanja zdravlja u dječjim vrtićima
  - kreiran je i razvijen sa slovenskim znanjem i iskustvom,
  - provodi se od 2006. godine
  - <https://nijz.si/programi/zdravje-v-vrtcu/>
- 
- ne koristimo termin zdravi vrtić (vjerodostojni kriteriji su izazov)
  - važan pojam uz zdravlje je dobrobit, blagostanje

# „Zdravje v vrtcu“



- organiziran na nacionalnoj razini - jedinstveni program za cijelu Sloveniju
- uz regionalnu koordinaciju (9 EO) – lokalna integracija
- sudjelovanje u programu je dobrovoljno, besplatno
- svi materijali i sadržaji obuke dostupni su svim vrtićima i roditeljima

# „Zdravje v vrtcu“ – svrha <sup>1</sup>



- razvijati i jačati sposobnosti dječjih vrtića (izgradnja kapaciteta) za oblikovanje okoliša (prostornog i psihosocijalnog), koji dobrobit i zdravlje postavljaju kao važnu vrijednost i nastoje stvoriti uvjete za dobrobit i zdravlje.
- ojačati sposobnosti pojedinca (zaposlenici, djeca, roditelji) za očuvanje i unapređenje zdravlja tijekom života, zdravstveno opismenjavanje.

# „Zdravje v vrtcu“ – svrha <sup>2</sup>



- oblikovati dječje vrtiće u zdravu i sigurnu okolinu, što pozitivno utječe na dobrobit i zdravlje cjelokupne populacije (povezanost u zajednici).
- **stručno osoblje u vrtiću** želimo podržati u njihovim nastojanjima za vlastito zdravlje i zdravlje djece (pa i roditelja) te im ponuditi znanja i informacije vezane uz nje.

# „Zdravje v vrtcu“



- obraća se svima: djeci, odgojiteljima, roditeljima i osnivačima dječjih vrtića
- prvenstveno je usmjeren na dobrobit te prevenciju i kontrolu nastanka bolesti: kronične nezarazne bolesti (zdrav način života), ozljede i trovanja, zarazne bolesti,
- uključuje lokalnu zajednicu, sudionike u okolišu
- obraća pažnju na ranjive skupine i pojedince (smanjenje nejednakosti - dostupnost, aktivnosti, zadaci..)
- Program je podržan znanjem, informacijama i materijalima koje pripremaju i prezentiraju stručnjaci iz svakog područja.

# „Zdravje v vrtcu“ - sadržaj



- dva puta godišnje edukacija za zaposlenike
- svake godine se mijenja istaknuti sadržaj (crveni konac)
- zdravstveni indikatori/pokazatelji u dječjem vrtiću
- regionalni sastanak dva puta godišnje s koordinatorima iz vrtića
- različiti materijali/gradiva za zaposlenike u vrtiću
- posjeta vrtiću
- odgovori na pitanja zaposlenika

# „Zdravje v vrtcu“ – obrazovanja <sup>1</sup>



- odvijaju se putem video snimaka
- uključuju 3-4 stručna priloga i 7-10 primjera iz prakse
- odgovaraju na pitanja u online anketi u roku od 6 tjedana
- za točne odgovore dobivaju potvrdu o sudjelovanju u edukaciji

Kako bi ocenili tokratno izobraževanje? Pomlad 2023	Povprečna ocena (1-5)
strokovno izbrane teme	4,6
uporabnost vsebin pri svojem delu	4,6
način izvedbe	4,6



# „Zdravje v vrtcu“ – obrazovanja <sup>2</sup>



## Teme treninga:

prehrana, tjelesna aktivnost, medljudski odnosi, razvijanje pozitivne slike o sebi, higijenske navike, zdrav način života, nasilje u društvu i obitelji, sigurno fizičko okruženje, sigurno ponašanje, ..

## Primjeri:

Djeca sa posebnim potrebama, Prva psihološka pomoć, Promicanje solidarnosti i volontiranja u vrtiću, Kvaliteta zraka u vrtiću, 12 pravila u borbi protiv raka, Zdrav dnevni ritam djeteta, Zdrava ishrana, Menopauza, Dodaci prehrani, Glazba me prati, ..

# „Zdravje v vrtcu“ – Istaknuta tema godine



tema za usmjerene aktivnosti:

2023 - 2024 RIJEČI IMAJU MOĆ

2022 - 2023 BUDUĆNOST JE MOJA

2021 - 2022 JAČANJE (IZGRADNJA) SEBE I  
SVOJE ZAJEDNICE

2020 - 2021 OSJEĆAM SE DOBRO 2

2019 - 2020 OSJEĆAM SE DOBRO

2018 - 2019 MEĐUGENERACIJSKA SURADNJA

2017 - 2018 ŠIRIMO OBZIRE HRANOM

2016 - 2017 ROĐENDAN

2015 - 2016 VRIJEME JE ZA DOBRU TRKU

2014 - 2015 MOJA ZDRAVA I SIGURNA OKOLINA

2013 - 2014 MOJA ZDRAVA I SIGURNA OKOLINA

2012 - 2013 BRINEM ZA SVOJE ZDRAVLJE

2011 - 2012 ZDRAVLJE I BLAGOSTANJE

2010 - 2011 MOJE VRIJEDNOSTI

Sa motivacijskim pismom koji također daje neke ideje, prijedloge za provedbu aktivnosti.

## BESEDE IMAJU MOĆ

### Rdeča nit za šolsko leto 2023/2024

"Besede imajo moč" smo vsi že slišali in se s tem strinjamo. Besede so pomembno orodje komunikacije. Včasih pa imamo občutek, da ne dosežemo namena, ki bi ga želeli. V različnih okoliščinah in za različne sogovornike imajo lahko besede različne pomene.

Besede nas lahko razveselijo, razjezijo ... tudi prizadenejo. Lahko nam marsikaj povedo, naučijo nas veliko zanimivega. Če seveda znamo brati in dobro poslušati! Ker so tako pomembne, bodimo nanje pozorni, čuječi, kadar jim prisluhnemo, preiščimo jih izgovarjamo, preizkušamo jih, odkrivamo njihove pomene in sporočilnost.

Beseda je lahko zapisana na različnih medijih: na plakatu, v knjigi, na tablici, telefonu. Otroci se naučijo prve besede prebrati in jih napisati že pred vstopom v šolo. Daljša besedila pa samostojno berejo šele kasneje. Do takrat je zelo dragoceno, da jim berejo starši, vzgojitelji, sorojenci. Ob branju prepoznavamo sporočilo zapisanega, različne pomene in se učimo novih besed. Več besed poznamo, lažje opišemo občutja, doživetja, zaznave. Kot že vemo, ima branje zelo veliko pozitivnih učinkov na učenje, bralno pismenost in kakovost življenja.

Zapisana beseda ostane. Seveda pa se je treba zavedati, da vse, kar je zapisano, ni tudi resnično, verodostojno in zaupanja vredno. V današnji poplavi informacij je zelo pomembno, da znamo presoditi, katerim besedam lahko zaupamo in jim verjamemo.

Izgovorjeno besedo spremljajo tudi glas, izraz na obrazu, kretnje, drža, poudarki... celo molk. Vse to zelo močno vpliva na pomen besed in povedanega.

Sestavljanje besed za pisno in ustno komunikacijo se nekoliko razlikuje. Dobro je, da je preiščeno in se osnovne pravilne komunikacije naučimo čimprej. Upoštevanje pravila asertivne komunikacije – to pomeni, da spoštujemo sogovornike in pričakujemo, da tudi drugi spoštujejo nas.

Besede sestavljamo v različna sporočila: navodila, zahvala, kritika, opisovanje dogodka, prošnja, pozdrav, poročanje, pritožba ... Tudi z besedami gradimo medsebojne odnose, pisno ali ustno. Sporočila naj bodo jasna, prijazna (četudi kritična), razumljiva, popolna, resnična ...

Sporočila izmenjujejo otroci med seboj, vzgojitelji in otroci, izmenjujejo jih vzgojitelji, vzgojitelji in starši, starši in otroci, otroci s sorojenci in bližnjimi odraslimi. Glede na udeležene je tudi komunikacija lahko prilagojena. V pogovoru smo enakovredni, pri sprejemanju odločitev pa velja hierarhija odgovornosti. V določenih okoliščinah obvelja avtoriteta, sicer pa je lepo, da se dogovorimo in sprejmemo kompromise.

Naše besede bomo sestavili v zgodbo, ki nam bo ostala v lepem spominu in pomagala skozi življenje.

Pripravila:

Nives Letnar Žbogar,

# „Zdravje v vrtcu“ – zdravstveni pokazatelji 1



Pokazatelji su koncipirani u obliku jednostavnog upitnika, pomažu da se na jednostavan način (samo)provjeri koliko uspješno vodstvo vrtića i stručni djelatnici predano brinu o zdravlju djece i zaposlenika.

Poglavje/sadržaj upitnika:

1. MENTALNO ZDRAVLJE
2. PREHRANA
3. TJELESNA AKTIVNOST
4. HIGIJENA
5. SURADNJA SA ZDRAVSTVOM

## DUŠEVNO ZDRAVJE

*Vrtec v svojem okolju spodbuja/vodi programe, aktivnosti, odnose, ki omogočajo optimalen psihosocialni razvoj otroka, krepijo otrokovo dobro počutje in sprejetost ter omogočajo strokovni razvoj zaposlenih, podpirajo sodelovanje in dobre odnose med njimi ter krepijo njihovo dobro počutje.*

1. V letnem načrtu dela vrtca je opredeljeno in v vrtcu spodbujajo starosti primerno čustveno opismenjevanje vseh otrok (pogovor o čustvih in izražanju čustev, učenje prepoznavanja in obvladovanja čustev ...):  
DA Kako?  
Ni opredeljeno v letnem načrtu, ampak ga izvajamo... Kako?  
NE Zakaj ne?
2. Strokovno osebje vrtca izvaja aktivnosti, ki krepijo pozitivno samopodobo in dobro počutje otrok ter njihovo vključenost v skupino:  
DA Kaj? Kako/katere?  
NE Zakaj ne?
3. V vrtcu se zaposlene spodbuja k varovanju in krepitvi duševnega zdravja, dobrim medsebojnim odnosom in se jim omogoča izobraževanje na tem področju:  
DA Kako?  
NE Zakaj ne?  
Katerih tovrstnih izobraževanj so se udeležili oz. kako se izpopolnjujejo:  
|
4. Zaposleni v vrtcu imajo na voljo možnosti in poti za razbremenitev:  
DA Kako/katere?  
NE Zakaj ne?
5. V vrtcu vsaj 1-krat letno vključujejo vsebine promocije dobrega duševnega zdravja za starše vseh otrok (npr. predavanje, delavnice, ...):  
DA Katere/Kako?  
NE Zakaj ne?

# „Zdravje v vrtcu“ – zdravstveni pokazatelji 2



- U svakom poglavlju podsjećamo zaposlenike na temeljne sadržaje važne za dobrobit i zdravlje: npr.: emocionalno opismenjavanje djece, mogućnosti rasterećenja zaposlenika, pridržavanje smjernica za zdravu ishranu, izvođenje različitih oblika tjelovježbe, suradnja sa Domom zdravlja , ...
- Pitamo odvojeno što rade za djecu, za zaposlenike i roditelje.
- Upitnik se prima na početku školske godine, a popunjeni se vraća na kraju godine.
- Rezultate odgovora uvažavamo kod slijedeće intervencije.

# „Zdravje v vrtcu“ – gradiva



## ZDRAVA PREHRANA V PREDŠOLSKEM OBDOBJU

(namenjeno staršem otrok v vrtcih)

Prehrana otroka v predšolskem obdobju ima pomemben vpliv na zdravje. Gre za obdobje, ko se hrana porabi za izgraditjo kosti, mišic in organov, vpliva pa tudi na razvoj možganov. Zato so prehranske potrebe otrok posebne. V tem času je otrok popolnoma odvisen od nas odraslih, ki skrbimo zanj in oblikujemo njegovo prihodnost. Poleg tega izkušnje s prehrano v tem obdobju pomembno zaznamujejo prehranske navade v odrasli dobi.

Pomembna naloga vrtca je, da upošteva prehranske potrebe otrok in zagotavlja varno, raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Ob tem v največji možni meri ponuja lokalno in ekološko pridelano oziroma predelano hrano, ki je hkrati najboljše možne kakovosti. Vrtec ima priložnost vzgajati ustrezno kulturo prehranjevanja in spodbujati zdravo prehranjevanje otrok, saj otroci v vrtcu preživijo velik del dneva. Širok nabor ponujenih živil v vrtcu omogoča, da otroci spoznavajo različne okuse in živila, kar vpliva na povečano pestrost prehranske izbire tekom življenja.

Starši ste z gledanjem svojimi odločitvami in vedenjem lahko odločilno vplivate na oblikovanje prehranskih navad in posledično na zdravje vaših otrok.

## NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

### Preprečujemo širjenje nalezljivih bolezni - priporočila za starše

Dragi starši!

Želja nas vseh, - tako staršev kot tistih, ki z otroki oziroma zanje delamo - je, da bi bili naši otroci zdravi in bi se v vrtcu dobro počutili. In prav zato smo pripravili ta priporočila. Zloženka želi odgovoriti na dve pomembni vprašanji:

**Kdaj otrok ne sme v vrtec?**  
**Kako je s prinašanjem hrane v vrtec?**

## NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

### PRIPOROČILA ZA UKREPANJE V VRTCU OB NUJNIH STANJIH IN NENADNO NASTALIH BOLEZENSKIH ZNAKIH

Ljubljana, 2022

## NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

2020

### Priporočila ZA VARNO PRIPRAVO ENOSTAVNIH JEDI V IGRALNICI VRTCA

PRIPRAVILE:  
 Branka Dukič  
 Nives Letnar Zbogar  
 Mateja Rok Simon  
 Urška Blaznik  
 Jana Svetičič Marinko  
 Eva Grlič  
 Kati Rupnik

# „Zdravje v vrtcu“



- koordinatori vrtića pozivaju se (dva puta godišnje) na regionalni skup sa odabranim stručnim sadržajem (npr. prezentacije aktivnosti koje provode zdravstveni djelatnici Doma zdravlja, zarazne bolesti u dječjem vrtiću, ...) te pregled obveza iz programa
- posjećujemo i neke vrtiće i na taj način im pomažemo u realizaciji sadržaja programa
- regionalni koordinatori šalju razne obavijesti i informacije o važnim događanjima u vrtić tijekom cijele godine

# „Zdravje v vrtcu“

Sudjelovanjem u programu:

- vrtići dobivaju potvrde o sudjelovanju (uvjet za dobivanje certifikata je suradnja najmanje 30% grupa u vrtiću)
- Edukatori dobivaju bodove za titule i napredovanja:
  - ✓ bodove za koordinaciju programa u vrtiću,
  - ✓ bodove za sudjelovanje u oba treninga
  - ✓ bodove za provođenje aktivnosti s djecom



# Zdravje v vrtcu - 2022/23 u brojkama



- Provedbu programa prijavilo je 184 vrtića.
- Izvijestili su iz 1674 skupine djece svih uzrasta, više od 31.000 djece.
- Sudjelovalo je 2889 odgajatelja i pomoćnika odgajatelja.
- U edukaciji su sudjelovale 2.804 osobe, od čega 2.152 na obje edukacije.
- Najviše aktivnosti provodilo se na teme: tjelovježba i prehrana, sigurno izlaganje suncu, priroda i zaštita okoliša, osobna higijena,
- Većina aktivnosti odvijala se tijekom cijele godine ili su se ponavljale, rijetko jednom
- Često su uključeni vanjski izvođači.
- Većina aktivnosti bila je namijenjena djeci, a četvrtina i roditeljima.



**Hvala vam na pažnji.**

