OŠ POLJANE

Vrtec AGATA

Poljane 100

4223 Poljane

Datum: 21. junij 2023

**ZDRAVJE V VRTCU**

**POROČILO PROJEKTA O IZVEDENIH DEJAVNOSTIH V ŠOL. L. 2022/2023**

Sodelujoče skupine: 8 skupin Vrtca Agata, 2 skupini enote Javorje

Sodelujoči strokovni delavci vrtca in enote Javorje.

Vodja projekta: Danica Zorko

Čas izvajanja: september 2022 – junij 2023

Program  je podprt s strani [Nacionalnega inštituta za javno zdravje](http://www.nijz.si/zdravje-v-vrtcu) in z vsebinami želi spodbuditi, da bi se vsakodnevno odločali za zdrav način življenja na vseh področjih, ki vplivajo na kvaliteto zdravja.

*Rdeča nit programa za leto 2022/2023 je bila »Prihodnost je moja«*

Kot družba smo se znašli na razpotju. Staranje prebivalstva, finančna kriza, klimatske spremembe, pandemija COVID-19, naraščajoče neenakosti, vojna v Ukrajini in drugje obremenjujejo skupnost in posameznika; imajo negativne vplive na počutje in zdravje prebivalcev (sociala, zdravje, okolje).

Prekomerna potrošnja in individualizem poglabljata neenakosti ter ogrožata zdravje in dobro počutje posameznika, naše skupnosti, družbe in nenazadnje celotnega planeta.

Ključni in ranljivi obdobji v življenju sta zgodnja leta odraščanja in pozna zrela leta življenja. Način, kako pristopamo k zdravju in počutju v teh obdobjih, neposredno vpliva na dolgoročno odpornost naših zdravstvenih sistemov, gospodarske rasti in širše družbe. Vsem (še posebej otrokom, mladim, njihovim družinam in starejšim) moramo zagotoviti enakost v zdravju tako, da jim zagotovimo pogoje in vire za dobro počutje in zdravje skozi vse življenje.

***Programski cilji***

Pri oblikovanju programa smo sledili dvema temeljnima ciljema:

* oblikovanje vrtčevskega okolja kot skupnosti, ki je zavezana skrbi za dobro počutje in  zdravje ter utrjevanju pozitivnega odnosa do zdravja,
* delovanje v smeri zmanjševanja nastanka bolezni in poškodb.

Z otroki smo se dotaknili različnih tem in izvajali različne aktivnosti v okviru rdeče niti projekta:

* Prihodnost je moja: spodbujanje k izkoriščanju naravnih, kulturnih, športnih danosti našega okolja, skrb za prijateljstvo – spodbujanje medosebne komunikacije, empatije, sočutja.
* Skrb za dobro počutje posameznika in skupine: sodelovanje in timsko delo, varno druženje s sovrstniki, skrb za urejenost prostorov…
* Skrb za osebno zdravje: osebna higiena, zdravo prehranjevanje, uživanje lokalno pridelane hrane, pitje nesladkanih pijač, vode, prezračevanje prostorov…
* Gibalne dejavnosti, gibanje: sprehodi, na igrišču, v telovadnici, gibalne minutke, trim steza
* Varnost v okolju: pravila, ki jih upoštevamo pri vključevanju v promet
* Skrb za okolje: varovanje narave, urejanje vrtičkov – zelenjavni in zeliščni vrtovi.
* Varovanje okolja: uporaba materialov za ponovno uporabo (estetska vrednost zavrženih materialov).
* Sodelovanje s starši: dvosmerna komunikacija.
* Projekt Turizmu pomaga lastna glava – »Vija vaja čez Polanske griče«

Skupine so si glede na zahtevnost ogledale tudi lutkovne filme povezane s programom Zdravje v vrtcu: Ostal bom zdrav, Dobili bomo dojenčka in Čiste roke za zdrave otroke: Čiste roke, Zdravi zobki.

V aktivnosti so bili vključeni tudi starši otrok, kateri so bili s projektom seznanjeni na uvodnem roditeljskem sestanku in preko prispevkov na spletni strani vrtca.

V okviru programa so bila organizirana tudi izobraževanja na daljavo za strokovne delavke vrtca, ki nudijo strokovno podprte vsebine povezane z zdravjem. V letošnjem letu se ga je udeležilo:

* jesenskega izobraževanja: 18 strokovnih delavk,
* spomladanskega izobraževanja: 4 strokovnih delavk.

Prezentacije izobraževanja so bile:

* [Priporočila za ukrepanje v vrtcu ob nujnih stanjih in nenadno nastalih bolezenskih znakih](https://www.youtube.com/watch?v=ZHhNjKJs4VQ), prim. dr. Mateja Rok Simon., dr. med., spec. javnega zdravja
* [Telesna dejavnost vrtčevskih otrok – iz teorije v prakso](https://www.youtube.com/watch?v=qmz7HphBrOc), Tjaša Knific, mag. fiziot., Brigita Zupančič Tisovec, dipl. fiziot., spec.
* [Medicinsko predpisane diete v vzgojno izobraževalnih ustanovah](https://www.youtube.com/watch?v=g6_ccg88ud0), Špela Žnidaršič Reljič, dr.med., spec. pediatrije, ZD Maribor, Sekcija za primarno pediatrijo
* Prehrana, Rok Poličnik, mag. diet., spec. klin. diet.
* Kako se motivirati, Tina Jeromen, univ. dipl. psih., športna psihologinja
* Izpostavljenost nekadilcev tobačnemu dimu: Učinki na zdravje, razširjenost in ukrepi za zmanjševanje, Helena Koprivnikar, dr. med., spec. javnega zdravja
* Primeri dobrih praks iz različnih vrtcev Slovenije

Sklepna misel:

V programu Zdravje v vrtcu se bomo trudili, da bomo osvajali zdrave navade, spoznavali sebe in druge v različnih okoliščinah, raziskovali našo okolico in sebe v njej, preverjali naše počutje in odnos do predmetov, ljudi, narave, kulture. Ponovno se bomo vprašali, kaj so prave vrednote, drug drugemu pomagali in soustvarjali  našo prihodnost.

Bodimo pogumni in proaktivni ter pripravimo dobre podlage za prihodnost, ki si jo želimo, ki bo v zadovoljstvo posameznika in skupnosti; otrok, odraslih in starejših.

Poročilo zapisala vodja projekta: Danica Zorko