

PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU

PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU

Tudi v šolskem letu 2019/2020 bomo sodelovali v programu ZDRAVJE V VRTCU, ki ga vodi Nacionalni inštitut za javno zdravje Ljubljana.

Program usmerjen v vse ciljne skupine v vrtcu- otroci, starši, delavci. Velik poudarek smo namenili osebni higieni rok in zob, otroke seznanili s pomenom zdravega prehranjevanja, še posebej sadja in zelenjave, ter pitju navadne vode in nesladkanih čajev. Velik poudarek je bil tudi na gibanju, izvajanju vsakodnevnega jutranjega razgibavanja, vadbenih uric, gibanja pred vrtcem, sprehodi v bližnjo okolico.

Program promovira zdravje ter usmerja izvajanje aktivnosti za ohranjanje in krepitev zdravja v vrtčevskem okolju in izven njega. V okviru programa so organizirana tudi izobraževanja za vzgojitelje, ki nudijo strokovno podprte vsebine povezane z zdravjem. Izpostavljeni so predvsem dobro počutje, ustvarjalnost, izmenjava dobrih praks in sodelovanje s strokovnjaki NIJZ.

Letošnja rdeča nit je " **Počutim se dobro**". Vsi oddelki vrtca smo izvedli nekaj skupnih dejavnosti, ki jih bomo podrobno predstavili.

1. Izvajanje aktivnosti za varovanje in krepitev zdravja; primeri aktivnosti:

- Zobozdravstvena vzgoja,
- Zdrava prehrana,
- Narava in varovanje okolja,
- Osebna higiena,
- Varno s soncem,
- Varnost v prometu / na igrišču,
- Duševno zdravje,
- Gibanje,
- Zdrav način življenja.

Koordinator programa, Mateja Meško