



ZDRAVJE V VRTCU

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje



Šolsko leto 2024-25

Dolga ulica 29a, 9226 Moravske Toplice

02 538 11 70 | 041 304 880

info@vomt.si | www.vomt.si





Tudi letos smo v našem vrtcu aktivno sodelovali v programu **Zdravje v vrtcu**, ki ga vodi Nacionalni inštitut za javno zdravje. Rdeča nit letošnjega leta je bila »**Jej zdravo, spoštuj hrano in varuj naravo**«, kar smo vzgojiteljice skupaj z otroki vključile v številne zanimive in poučne dejavnosti.

Skupaj smo raziskovali pomen zdrave hrane, skrbeli za vrtove, se učili o ravnanju z odpadki, spoznavali čebele, se veliko gibali, pogovarjali o čustvih, negovali prijateljstvo in skrbeli za svoje zdravje – tako telesno kot tudi duševno. Obeležili smo tudi mnoge posebne dneve v letu, ki so v vrtec prinesli veselje, ustvarjalnost in povezanost.

Verjamemo, da lahko prav s takšnimi pristopi pri otrocih že zgodaj gradimo zdrav življenjski slog, spoštovanje do narave in skrb zase ter za druge.

V šolskem letu 2024/25 je sodelovalo vseh 14 skupin, ki so ob koncu šolskega leta tudi oddale aktivnosti, ki so jih tekom šolskega leta izvajale. V nadaljevanju predstavljamo dejavnosti po posameznih skupinah, kjer si lahko ogledate, kaj vse smo skupaj doživeli.

ENOTA BOGOJINA: SKUPINA 1-3 LET

VZGOJITELJICE: Marjana Kolar, Janja Režonja in Zala Maček
POMOČNICA VZGOJITELJIC: Barbara Miholič



Zdrava prehrana:

- Dejavnosti ob Tradicionalnem slovenskem zajtrku
- Zdrava hrana (v sodelovanju s CKZ MS Katja Lebar)
- Obisk čebelarja in ogled čebel.

Obeleževanje svetovnih dni povezanih z zdravjem:

- Tradicionalni slovenski zajtrk
- Teden mobilnosti
- Dan Zemlje (22. 4.)
- Dan sonca (28. 5.)
- Svetovni dan čebel (20. 5.)

Gibanje:

- Jutranje razgibavanje
- Vadbene ure
- Sprehodi in pohodi v okolici vrtca

Zobozdravstvena vzgoja:

- sodelovanje z Zobozdravstvenim domom Murska Sobota
- Pobarvanka Krokodil zobobol

Duševno zdravje:

- Pohod z dedki in babicami





ENOTA BOGOJINA: SKUPINA 2-6 LET

VZGOJITELJICA: Gordana Počič

POMOČNICA VZGOJITELJICE: Aleksandra Živković

Jej zdravo, spoštuj hrano in naravo:

- Priprava naravnega sirupa proti kašlju (črna redkev + med, čebula + med)
- Zdrava hrana (delavnica v sodelovanju s CKZ MS Katja Lebar)
- Priprava igre razvrščanja Zdrava in nezdrava prehrana

Skrb za zdravje:

- Pogovori o prehladu
- Prebiranje slikanice Nosne mucke napadajo
- Spoznavanje deklamacije Sabina Mali: Bacili

Gibanje:

- Jutranje razgibavanje
- Vadbene ure
- Sprehodi in pohodi
- Program Mali sonček
- Gozdni vrtec
- Prireditve v okviru LDN - Nočni pohod okrog Bukovniškega jezera, Mavrica prijateljstva

Okoljska vzgoja:

- Skrb za zeliščni vrt, spoznavanje zelišč in sušenje za čaj
- Priprava melisinega sirupa
- Čistilna akcija
- Sejanje različnih vrtnin (redkev, melisa, fižol, rukola, petršilj)
- Opazovanje kalitve fižola in saditev

Zobozdravstvena vzgoja:

- Prikaz pravilnega ščetkanja zob – sodelovanje z Zobozdravstvenim domom Murska Sobota
- Pobarvanka Krokodil zobobol

Obeleževanje svetovnih dni povezanih z zdravjem:

- Dan pižam v vrtcu



- Tradicionalni slovenski zajtrk
- Množični tek otrok
- Mednarodni dan prijaznosti (kamenček prijaznosti)
- Dan zemlje
- Oblecimo različne nogavice: otroci z Downovim sindromo
- Svetovni dan čebel
- Dan sonca
- Varno s soncem (delavnica v sodelovanju s CKZ MS Katja Lebar)

Duševno zdravje:

- Joga za otroke (delavnica v sodelovanju s CKZ MS Katja Lebar)
- Čustva (delavnica v sodelovanju s CKZ MS Katja Lebar)



ENOTA FILOVCI

VZGOJITELJICA: Lorena Horvat Kežmah
POMOČNICE VZGOJITELJICE: Jožica Balaje in Darja Toplak

Jej zdravo, spoštuj hrano in naravo:

- Praznili smo police in pripravili po receptu jabolčne obroče v pirini srajčki.
- Sadna nabodala

Obeleževanje svetovnih dni povezanih z zdravjem:

- Teden mobilnosti,
- Dan pižam v vrtnu,
- Dan zdravja (obisk predsednice folklornega društva Valerija Žalik).

Gibanje:

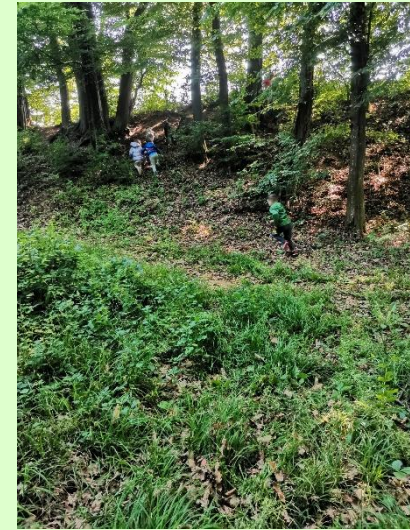
- Sprehodi.
- Pohodi,
- Jutranje razgibavanje,
- Mali sonček,
- Gibalne minutke
- Vadbene ure
- Plavalni tečaj

Okoljska vzgoja:

- Urejanje okolice (pobiranje smeti, ločevanje odpadkov)

Zobozdravstvena vzgoja:

- Obisk zobne asistentke (Andreje) ter prikaz pravilnega ščetkanja zob,
- Pobarvanka krokodila
- Pohod z dedki in babcami



ENOTA FOKOVCI – SKUPINA 1-3 LET

VZGOJITELJICA: Katja Hozjan
POMOČNICA VZGOJITELJICE: Marija Perša

Jej zdravo, spoštuj hrano in naravo:

- Kako si pripravimo privlačen zajtrk? - okraševanje kruha z zelenjavo - oblikovanje obrazov ter risanje obrazkov z medom
- Priprava bezgovega sirupa – nabiranje cvetov ter priprava napitka

Obeleževanje svetovnih dni:

- Množični tek otrok
- Evropski teden mobilnosti
- Tradicionalni slovenski zajtrk
- Dan pižam v vrtcu
- Oblecimo različne nogavice – otroci z Downovim sindromom

Gibanje:

- Vsakodnevno jutranje razgibavanje
- vadbene ure
- Sprehodi, pohodi
- program Mali sonček
- gozdni vrtec

Zobozdravstvena vzgoja:

- ogled predstave: Krokodilji zobobol
- prikaz pravilnega ščetkanja zob
- pobarvanka

Skrb za zdravje:

higiena kašljanja; brisanje nosu; umivanje rok – delavnica s Katjo Lebar - CKZ



ENOTA FOKOVCI – SKUPINA 4 -6 LET

VZGOJITELJICI: Helena Zavec in Martina Zakšek
POMOČNICA VZGOJITELJICE: Mojca Bernad

Obeleževanje svetovnih dni povezanih z zdravjem:

- Množični tek otrok
- Evropski teden mobilnosti
- Mednarodni dan prijaznosti
- Tradicionalni slovenski zajtrk
- Izvedba delavnic s Katjo Lebar (dipl.m.s.)
- Zdrave navade-prehrana, gibanje
- Dan pižam v vrtcu

Duševno zdravje:

- Moj srček-joga za otroke
- Izberem igro zdravja

Zdrava prehrana:

- Priprava zdravega posladka: ovsene kroglice
- Priprava smutija iz zelenjave in sadja, ki je ostalo od malice
- Sprehod po njivski poti in nabiranje bezga – priprava bezgovega sirupa

Gibanje:

- Vsakodnevno razgibavanje s karticami ali ob glasbi
- Vadbene ure (enkrat tedensko)
- Pohod po Fokovcih
- Program Mali sonček

Okoljska vzgoja:

- Skrb za planet Zemljo (22. 4.)



ENOTA MARTJANCI – SKUPINA 1-2 LET

VZGOJITELJICA: Sonja Gabor

POMOČNICE VZGOJITELJICE: Katja Breznik in Tadeja Kerman



Gibanje:

- jutranja razgibavanja
- sprehodi
- vsakodnevno bivanje v naravi
- vadbene ure
- pohod s starši
- množični tek otrok

»Jej zdravo, spoštuj hrano in varuj naravo«:

- priprava čaja iz olupkov
- priprava čipsa iz odpadnih olupkov
- sadna kupa

Zdrava prehrana:

- spoznavanje zdrave in nezdrave prehrane preko zgodbe Zelo lačna gosenica
- priprava sadne solate

Duševno zdravje:

- Pravljična joga s Katjo iz Centra za krepitev zdravja

Obleževanje svetovnih dni povezanih z zdravjem:

- Tradicionalni slovenski zajtrk
- Dan pižam
- Različne nogavice za otroke z Dawnovim sindromom
- mednarodni dan prijaznosti



ENOTA MARTJANCI – SKUPINA 2-4 LET

VZGOJITELJICA: Petra Berden

POMOČNICI VZGOJITELJICE: Monika Kuhar in Tadeja Kerman

»Jej zdravo, spoštuj hrano in varuj naravo«

- Priprava Bananinih piškotov z ovsenimi kosmiči (uporaba zrelih banan)
- Delavnica s Katjo Lebar: ZDRAVA PREHRANA

Gibanje:

- jutranje razgibavanje
- vadbene ure
- sprehodi in pohodi
- program Mali sonček
- gozdni vrtec
- Joga s Katjo Lebar

Skrb za zdravje:

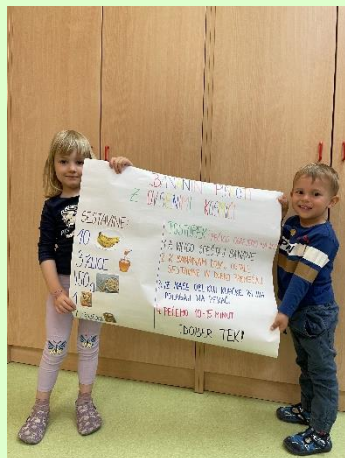
- Vodeni pogovori o prehladu...
- Prebiranje slikanice Nosne mucke napadajo
- Seznanitev z deklamacijo BACILI: Sabina Mali
- Priprava plakata ZDRAVA IN NEZDRAVA HRANA

Obleževanje svetovnih dni:

- Množični tek otrok
- Mednarodni dan prijaznosti
- Tradicionalni slovenski zajtrk
- Dan pižam v vrtcu – dajmo prednost zdravemu spanju
- Oblecimo različne nogavice – otroci z Downovim sindromom

Zobozdravstvena vzgoja:

ogled predstave z plišastimi igračkami: Krokodilji zobobol



ENOTA MARTJANCI – SKUPINA 4-6 LET

VZGOJITELJICA: Silvija Vukovič
POMOČNICA VZGOJITELJICE: Maja Erjavec Cigan

Okoljska vzgoja:

- ločevanje odpadkov
- pri ribniku smo posadili judeževo drevo
- grabljanje listov, pobiranje odpadlih vej
- urejanje čutne poti

Obeleževanje svetovnih dni:

- Množični tek otrok
- Mednarodni dan prijaznosti – barvanje kamenčkov
- Tradicionalni slovenski zajtrk
- Dan pižam v vrtcu – dajmo prednost zdravemu spanju
- Oblecimo različne nogavice – otroci z Downovim sindromom
- Dan zemlje – urejanje čutne poti
- Dan sonca – pogovor o soncu, sončkov tek, izrezovanje sončkov

Gibanje:

- jutranje razgibavanje
- vadbene ure
- sprehodi in pohodi
- program Mali sonček
- projekt Žogarija
- gozdni vrtec

Duševno zdravje:

- Čustva (Katja Lebar)
- Joga za otroke (Katja Lebar)
- igra: Lonček sreče
- vaje dihanja in umirjanja

Zobozdravstvena vzgoja:

- ogled predstave z plišastimi igračkami: Krokodilji zobobol
- prikaz pravilnega ščetkanja zob
- pobarvanka - Krokodilji zobobol



ENOTA MORAVSKE TOPLICE – SKUPINA 1-2 LET

VZGOJITELJICA: Mojca Tivadar

POMOČNICE VZGOJITELJICE: Nina Ficko in Darja Toplak

Gibanje:

- Vadbene ure,
- Jutranje razgibanje,
- Sprehodi,
- Pohod z dedki in babicami,
- Gozdni vrtec,
- Prireditev Mavrica prijateljstva: športne igre s starši.

Duševno zdravje:

- Joga za otroke (Katja Lebar),
- Počitek ob glasbi za sproščanje,
- Čutno zaznavanje in sproščanje: taktilne table in podlage.

Obeleževanje svetovnih dni:

- Množični tek otrok,
- Mednarodni dan prijaznosti - Kamenček prijaznosti,
- Tradicionalni slovenski zajtrk,
- Dan pižam v vrtcu,
- Oblecimo različne nogavice: podpora otrokom z Downovim sindromom.

Zobozdravstvena vzgoja:

- Ogljed predstave s krokodilom Krokijem,
- Pravilne tehnike ščetkanja zob.

Skrb za sebe:

- Kapa, šal, rokavice,
- Varno s soncem.

Zdrava prehrana:

- Zelo lačna gosonca: zdrava in nezdrava hrana,
- Zelo lačna gosonca: sadje,
- Uporaba pomaranč za naravni napitek.



ENOTA MORAVSKE TOPLICE – SKUPINA 2-3 LET

VZGOJITELJICA: Klaudija Goldinskij
POMOČNICA VZGOJITELJIC: Mirjana Mutvar

“Jej zdravo, spoštuj hrano in varuj naravo”

- kuhanje kompota;
- izdelava pomarančnega napitka (stiskanje pomaranč)

Gibanje:

- Jutranje razgibavanje
- Vadbene ure
- Sprehodi
- Pohod z dedki in babicami
- Program Mali sonček
- Gozdni vrtec

Okoljska vzgoja

- Skrb za ptice v gozdu - (nastavljanje semen v pomarančne posodice)
- Sajenje korenčka - opazovanje kalitev, njegovo rast

Obeleževanje svetovnih dni povezanih z zdravjem

- Množični tek
- Tradicionalni slovenski zajtrk
- Dan pižam - dajmo prednost zdravemu spanju

Duševno zdravje:

- Joga za otroke (Katja Lebar)



ENOTA MORAVSKE TOPLICE – SKUPINA 3-4 LET

VZGOJITELJICI: Bojana Benkovič in Blanka Tomašič
POMOČNICA VZGOJITELJIC: Darja Flegar

»Jej zdravo, spoštuj hrano varuj naravo«:

- kuhanje jabolčne čežane

GIBANJE:

- Jutranje razgibavanje
- Vadbene ure
- Sprehodi in pohodi
- Pohod z dedki in babcami
- Program Mali sonček
- Gozdni vrtec

OKOLJSKA VZGOJA:

- Rožica za mamico (delavnica z atiji)
- Sejanje semen, ki so jih otroci prinesli od doma
- Pobiranje vej na igrišču vrtca

ZOBOZDRAVSTVENA VZGOJA:

- Ogled predstave s plišastimi igračkami - Krokodilji zobobol
- Zobni asistentki Maja in Andreja

VARNOST V PROMETU/ NA IGRISČU

- Teden mobilnosti - obisk policista

OBELEŽEVANJE SVETOVNIH DNI POVEZANIH Z ZDRAVJEM:

- Mednarodni dan prijaznosti
- Tradicionalni slovenski zajtrk

DUŠEVNO ZDRAVJE:

- Vaje za dihanje in umirjanje (seminar in izobraževanje)
- Joga za otroke (izobraževanje)



ENOTA MORAVSKE TOPLICE – SKUPINA 3-5 LET

VZGOJITELJICI: Marija Kučan in Jožica Kučan
POMOČNICA VZGOJITELJIC: Milena Perš



Gibanje

- Gozdni vrtec
- Vadbene ure
- Vsakodnevno razgibavanje
- Razgibavanje - kartončki
- Program Mali sonček
- Sprehodi, pohodi
- Pohod z dedki in babicami
- Mavrica prijateljstva (zaključna prireditev s starši in otroki iz celega zavoda)

Skrb za zdravje:

- umivanje rok pred in po obrokih hranjenja, po uporabi sanitarij,
- pravila kašljanja, kihanja in brisanja nosu.

Duševno zdravje:

- Joga za otroke (Katja Lebar)
- Pravljična joga – interesna dejavnost Milena Perš
- Čustva. Piščanček Pik, Baloni z obrazi, risanje obrazov

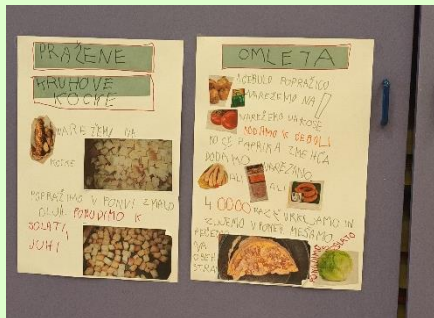
Obeleževanje svetovnih dni:

- Množični tek otrok
- Teden mobilnosti - vožnja s kolesi, skiroji – policist Tomaž
- Mednarodni dan prijaznosti - kamenček prijaznosti
- Mednarodni projekt Mednarodni dan strpnosti – dan za strpnost in prijateljstvo 2024.
- Tradicionalni slovenski zajtrk
- Dan pižam v vrtcu – dajmo prednost zdravemu spanju
- Oblecimo različne nogavice – otroci z Downovim sindromom

Zobozdravstvena vzgoja:

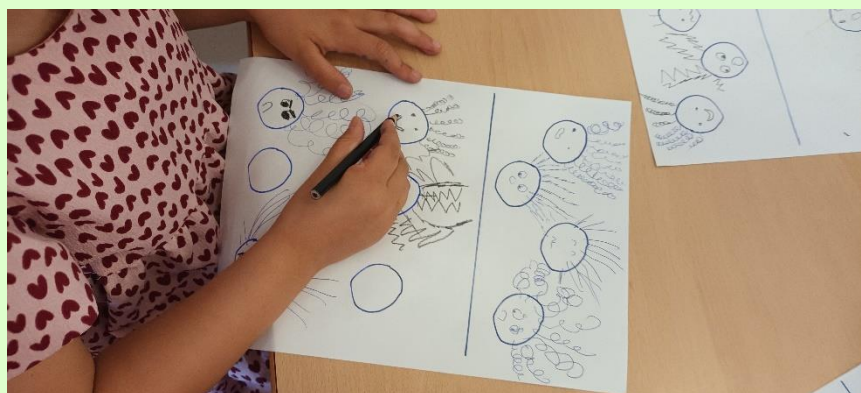
- ogled predstave z plišastimi igračkami: Krokodilji zobobol
- prikaz pravilnega ščetkanja zob





- pobarvanka - Krokodilji zobobol
- Okoljska vzgoja:**
- ločevanje odpadkov
 - Pobiranje vejic, listov
 - Čiščenje okrog vrtca – Dan zemlje
 - Zeleni koticček - fižol; kaljenje in rast

»Jej zdravo, spoštuj hrano in varuj naravo«
 -zbiranje receptov in izdelava plakatov
 - ocvrt kruh z jajčkom in marmelado - priprava jedi v vrtcu



ENOTA MORAVSKE TOPLICE – SKUPINA 5-6 LET

VZGOJITELJICA: Petra Dervarič

POMOČNICA VZGOJITELJICE: Tjaša Temlin Koltaj

“Jej zdravo, spoštuj hrano in varuj naravo”

- Pobiranje jabolk iz vrteške igrišča, peka »zdravega« domačega rejetaša

Obeležitev svetovnih dni

- Množični tek otrok,
- Mednarodni dan prijaznosti - Kamenček prijaznosti,
- Tradicionalni slovenski zajtrk
- Dan pižam – dajemo prednost kvalitetnemu spanju
- Nadeli smo si različne nogavice v znak podpore vsem otrokom z Downovim sindromom – barvanje parov nogavic (različni vzorci)
- Svetovni dan zdravja – izvedli smo pohod do vrta Martjanci
- Dan zemlje – čistilna akcija gozda, ki ga tedensko obiskujemo
- Svetovni dan čebel – obisk čebelarja – predstavitev dela in čebel ter izdelovanje svečk iz voska
- Dan sonca – pogovor o pozitivnih in negativnih učinkih

Gibanje:

- Jutranje razgibavanje
- Vadbene ure
- Pohodi
- Program Mali sonček
- Obiskovanje gozda
- Prireditev Mavrica prijateljstva – športne igre ob zaključku celotnega zavoda
- Nogometna šola v sodelovanju z Nogometno zvezo Slovenije

Skrb za zdravje:

- Delavnica s Katjo Lebar: Preprečevanje nalezljivih boleznih in osebna higiena – predvsem smo se osredotočili na higieno rok – pomen higijene rok - prikaz virusov in bacilov na roki s pomočjo bele "moke" in posebne modre lučke;



učenje pravilne tehnike umivanja rok - skozi zgodbo o traktorju in košnji trave.

- Izdelovanje čudežnega mila - iz glicerinskih kock, vode, okraski, bleščice
- Izdelava prehrabne piramide (razvrščanje sestavin, izrezovanje, lepljenje...prepisovanje zapisov pomena posameznih sklopov vsebine)
- Likovno ustvarjanje - risanje s flomastri, barvanje s tempera barvami - moj zdrav obrok,
- Igra domino - tema slik zdrav življenjski slog

Zobozdravstvena vzgoja:

- Obisk zobnih asistentk iz ZD Murska sobota – Maja Kodila in Andreja Kos – predstava Krokodilji zobobol ter individualen prikaz pravilnega ščetkanja zob.
- Didaktična igra – razvrščanje hrane (nezdrav – žalosten zobek; zdrava – vesel zobek)

Okoljska vzgoja:

- Čistilna akcija (v gozdu)
- Sajenje drobnjaka v majhne lončke,
- »Domača naloga« prinesi fotografijo kaj dobrega si naredil za planet Zemlja
- izdelava plakata - pozitivne/negativni vplivi/dejanja za Zemljo

Duševno zdravje:

- Joga za otroke (delavnica, izvajalka Katja Lebar)
- Delavnica Čustva (izvajalka Katja Lebar)



ENOTA PROSENJAKOVCI

VZGOJITELJICI: Timea Bogdan in Mihaela Žilavec
POMOČNICA VZGOJITELJIC: Marija Perša

Obeležitev svetovnih dni

- Evropski teden mobilnosti
- Dan slovenskega športa
- Tradicionalni slovenski zajtrk
- Dan pižam v vrtcu – dajemo prednost kvalitetnemu spanju
- Nadelo smo si različne nogavice v znak podpore vsem otrokom z Downovim sindromom - druženje z otroki iz OŠ IV in s prvo triado OŠ Prosenjakovci
- Dan zemlje – urejanje igrišča vrtca, pobiranje vejic
- Dan sonca – pogovor o soncu, njegov pomen, likovno ustvarjanje sonca
- Svetovni dan ptic selivk – zgodbica (kamišibaj) zunanje strokovne delavke, likovno ustvarjanje ptic.

Gibanje:

- Jutranje razgibavanje
- Vadbene uree
- Sprehodi, pohodi
- Program Mali sonček
- Gozdni vrtec
- Prireditve Mavrica prijateljstva - druženje staršev in otrok iz celega zavoda - športne igre na pripravljenih poligonih
- Plesne urice z zunanjo strokovno sodelavko.

Skrb za zdravje – Ostanimo zdravi

- Seznanili smo se s slikanico Pozor, nosne mucke napadajo
- voden pogovor o virusih, bacilih, bakterijah
- izvedba poskusa MILO in POPER
- Delavnica s Katjo Lebar iz ZD Murska Sobota o pravilnem umivanju rok, pravilnem kašljanju in kihanju, ob demonstraciji smo videli kako



izgleda čista7umazana roka, vsak otrok je potipal prah in s posebno lučko je videl kako izgledajo bacili.

Zobozdravstvena vzgoja:

- Obisk zobnih asistentk iz ZD Murska sobota – Maja Kodila in Andreja Kos – predstava Krokodilji zobobol
- Obisk zobnih asistentk iz ZD Murska Sobota – Maja Kodila in Andreja Kos – prikaz pravilnega ščetkanja zob.

Okoljska vzgoja:

- Čistilna akcija
- Sajenje korenja in redkvice
- Sajenje rož

“Jej zdravo, spoštuj hrano in varuj naravo”

- Izdelava kruhovih kock
- Izdelava plakata



Zapisala koordinatorica programa Sonja Gabor