



# ZDRAVJE V VRTCU



V okviru projekta »Zdravje v vrtcu« bomo v letošnjem šolskem letu posebno pozornost namenili temi »Male roke gradijo velika prijateljstva«.

Naše dejavnosti bodo usmerjene predvsem v gradnjo dobrih odnosov med otroki, saj želimo, da se vsak otrok v vrtcu počuti sprejetega, varnega in spoštovanega.

Skozi igro, pogovor in skupne izkušnje se bomo učili strpnosti, sodelovanja, pomoči in razumevanja drug drugega. Skupaj z otroki bomo raziskovali, kaj pomeni biti dober prijatelj, kako reševati nesoglasja na miren način in kako s prijazno besedo ali dejanjem polepšati dan sočloveku.

Verjamemo, da lahko z majhnimi dejanji prijaznosti in spoštovanja gradimo trdne vezi ter ustvarjamo vrtčevsko skupnost, kjer se vsak otrok dobro počuti in z veseljem sodeluje.

**Vsi skupaj pomagamo ustvarjati okolje, kjer male roke resnično gradijo velika prijateljstva.**

Vse o namenu programa in rdeča nit si lahko preberete na povezavi:

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

# Pokloni Čas, polepšaj dan – Medgeneracijsko sodelovanje v Vrtcu Ptuj

V okviru programa »Zdravje v vrtcu« tudi letos sodelujemo v akciji »Pokloni čas, polepšaj dan«, s katero spodbujamo medgeneracijsko sodelovanje in medsebojno povezovanje med mladimi in starejšimi.

Ob tem smo obeležiti Mednarodni dan starejših, ki ga je Generalna skupščina Združenih narodov razglasila za 1. oktober. Letos ta dan praznujemo že 35. leto zapored, pod sloganom:

**»Starejši kot gonilna sila lokalnih in globalnih sprememb: naše ambicije, naše dobro počutje in naše pravice.«**

(Older Voices Driving Local and Global Action: Our Aspirations, Our Well-Being, Our Rights).

Mednarodni dan starejših poudarja pomen spoštovanja, dostojanstva, aktivne vloge in človekovih pravic starejših oseb. Spodbuja odpravo diskriminacije na podlagi starosti, krepitev medgeneracijskega sodelovanja ter vključevanje starejših v vsakdanje življenje skupnosti.

Cilji letošnjega dne so:

ozaveščanje o demografskih spremembah in posledicah staranja prebivalstva, spodbujanje vključujočih socialnih in ekonomskih priložnosti za starejše, poudarjanje človekovih pravic starejših ter odprava diskriminacije, krepitev sodelovanja med različnimi generacijami in skupnostmi.

Tudi v našem vrtcu vsako leto povabimo starejše na obisk, da skupaj preživimo prijetne trenutke. Letos je enota Trobentica gostila stanovalce bližnjega doma upokojencev. Otroci so jih razveselili s petjem, plesom in nasmehi, starejši pa so z veseljem zaploskali in se z njimi družili.

Druženje je potekalo na prostem pred vrtcem, kjer smo izkoristili lepo vreme in uživali v toplih besedah, prijaznih pogledih in skupnih trenutkih povezanosti. Takšna srečanja nas vedno znova spomnijo, da lahko že z drobnimi pozornostmi polepšamo dan drug drugemu in gradimo mostove med generacijami.



Topli, harmonični družinski odnosi in prijetno čustveno ozračje so temelj zdravega razvoja otrok. Družina ima pri tem ključno vlogo, saj otroku zagotavlja varnost, oporo in ljubezen. Pomemben vpliv pa ima tudi širša družba – z odnosi, vrednotami in spoštovanjem do otrok, staršev in posameznikov.





Varno, spodbudno in prijetno domače ter vrtčevsko okolje ima izjemen pomen pri oblikovanju otrokove osebnosti in vedenja. Na otrokovo počutje vplivajo občutek varnosti, sprejetosti, lastne zmožnosti in povezanosti z drugimi. Vzgoja, ki temelji na razumevanju, spoštovanju in čustveni podpori, otroku omogoča, da razvija samozavest, empatijo in sposobnost sodelovanja.

V času, ko se v družbi vse pogosteje srečujemo z različnimi oblikami nasilja, lahko odrasli z ustreznimi pristopi, spodbudami, zgledom in čustveno inteligenco pomembno prispevamo k temu, da se neželena vedenja zmanjšajo. Vsi si želimo živeti v okolju, kjer vladajo spoštovanje, sodelovanje in razumevanje – tak svet pa se začne graditi prav pri najmlajših.

Pomemben del otrokovega odraščanja poteka tudi v vrtcu, kjer preživi velik del dneva. Zato je bistveno, da mu zagotovimo varno, spodbudno in prijazno okolje. Žal pa se včasih otroci, tako doma kot v vzgojno-izobraževalnih ustanovah, srečajo z neprimernim ali celo nasilnim vedenjem – zato moramo odrasli ostati pozorni in se nanj ustrezno odzvati.

Starši lahko veliko naredite že s tem, da z otrokom preživljate kakovosten skupni čas – se pogovarjate, ga poslušate, mu stojite ob strani in mu pokažete, da ga sprejemate takšnega, kot je. Prav tako pomembno vlogo imajo vzgojitelji, ki s toplim pristopom, spoštljivim reševanjem konfliktov in izbiro iger, ki krepijo sodelovanje, pomembno vplivajo na oblikovanje otrokove osebnosti. Ključnega pomena pa je tesno sodelovanje med starši in vrtcem, saj le skupaj lahko ustvarimo okolje, v katerem otrok čuti varnost in pripadnost.

Z letošnjo rdečo nitjo »Male roke gradijo velika prijateljstva« želimo odrasle spodbuditi k razmisleku, kako pomembno je, da otrokom s svojim vedenjem in zgledom pokažemo prave vrednote – spoštovanje, strpnost, sodelovanje, prijaznost in varnost. Otroci se teh vrednot ne naučijo iz besed, ampak iz dejanj, ki jih vidijo vsak dan.

V letošnjem šolskem letu bomo zato posebno pozornost namenili preventivnim dejavnostim, ki krepijo dobre odnose in preprečujejo nasilno vedenje že v predšolskem obdobju. Verjamemo, da lahko z drobnimi dejanji prijaznosti in medsebojnega spoštovanja skupaj gradimo svet, v katerem bodo otroci rasli ob trdnih prijateljstvih in zaupanju.

Kontakt:

Janja Zupanič Koritnik

Organizator zdravstveno higienskega režima

tel: 02 749 28 07

[janja.zupanic-koritnik@vrtec-ptuj.si](mailto:janja.zupanic-koritnik@vrtec-ptuj.si)

## Enota Mačice



## Enota Zvonček



## Enota Vijolica



## Enota Spominčica



## Enota Deteljica



## Enota Marjetica



## Enota Trobentica



## Enota Podlesek



Skozi celotno šolsko leto se trudimo, da ustvarjamo prijetne trenutke otrokom, saj se zavedamo njihovega razvoja, dobrega počutja.

Vrtec omogoča otrokom, ki so vključeni v njega, enake možnosti, upoštevamo njihove razlike, značilnosti, individualne razlike v razvoju in učenju ter potrebe, kakor tudi različne osebne okoliščine staršev.

Preko različnih iger, dejavnosti se otroci učijo strpnosti, komunikacije, sprejetosti in povezovanja med seboj, saj male roke gradijo velika prijateljstva.

## **Svetovni dan spanja 2026: »Ko dobro spimo, bolje živimo«**

### **Kultura in zdravje**

- ▶ Svetovni dan spanja je priložnost za razmislek o pomenu kakovostnega spanja za telesno in duševno zdravje ter splošno dobro počutje posameznika. K vzpostavljanju zdravih spalnih navad pomembno prispevajo tudi kulturne in umetniške dejavnosti, ki omogočajo umirjanje ob koncu dneva ter podpirajo oblikovanje redne večerne rutine. Kultura

tako predstavlja pomemben dejavnik pri ustvarjanju spodbudnega okolja za prehod z vsakodnevnih dejavnosti v počitek.

#### IZBOR KAKOVOSTNE OTROŠKE IN MLADINSKE LITERATURE NA TEMO SPANJA

- ▶ Seznam je namenjen široki strokovni in splošni javnosti, predvsem staršem, vzgojiteljem in učiteljem, ki želijo z izborom kakovostnih vsebin podpreti oblikovanje zdravih spalnih navad otrok. Vse predstavljene knjige so brezplačno dostopne v mreži slovenskih splošnih knjižnic.

Izbor literature z dodatnimi informacijami o predstavljenih naslovih je dostopen na naslednji povezavi: [https://kulturnibazar.si/wp-content/uploads/2026/02/KB26\\_priporocilni-seznam-spanje1.pdf](https://kulturnibazar.si/wp-content/uploads/2026/02/KB26_priporocilni-seznam-spanje1.pdf)



**Male roke gradijo  
velika prijateljstva**