



# ZDRAVSTVENO HIGIENSKI REŽIM V VRTCU SREDNJA BISTRICA

INTERNO GRADIVO

Pripravila: organizatorica prehrane in zdravstveno higienskega režima:  
LILJANA TIVADAR, dipl.vzg.

Pravijo, da je zdravje naše največje bogastvo. In res je. Zato v vrtcu zagotavljamo ustrezen zdravstveno-higienski režim. Vsi zaposleni v vrtcu se na svoj način trudimo, da otroci živijo v zdravem, varnem in prijetnem okolju.

Zagotavljamo:

#### ➤ ZDRAVO OKOLJE

Prostor v katerega vstopi otrok, mora ustrezati standardom. Najprimernejša relativna vlaga v prostoru je med 40% in 60% . Ustrezna temperatura prostora otrok 1. starostnega obdobja mora biti med 20 in 23 °C, temperatura v prostorih 2. starostnega obdobja pa je priporočljiva med 20 in 21 °C.

Med bivanjem v prostoru skrbimo za pravilno prezračevanje prostora. Ta čas je odvisen od zunanjih temperatur- letnega časa.

Igralnico zračimo najmanj 3x oziroma po potrebi in sicer po jutranji malici- zajtrku, po kosilu in po počitku.

#### ➤ VODO IZ VODOVODNIH PIP

V vrtcu se poslužujemo vode, ki priteče iz pip. Vsako jutro pred prvo uporabo vode iz pip pustimo da voda teče z enakomernim curkom vsaj 2 minuti. S tem ukrepom preprečujemo razmnoževanje legionele v vodovodnem omrežju.

#### ➤ ČISTOČO PROSTOROV

Da lahko brezskrbno uživamo v igralnici, na tleh, v kotičkih, poskrbi naša čistilka. Uporabljamo okolju prijazna čistila. Za čistočo igrač, plišastih in iz drugih materialov izdelanih igrač poskrbijo vzgojiteljice, ki vodijo evidenco čiščenja igrač. Igrače peremo 1x mesečno ali po potrebi. Vzgojiteljica v oddelku vodi tudi evidenco pranja posteljnine in sicer rjuhe za ležalnike in odejice peremo na 2 tedna oziroma po potrebi.

#### ➤ ČISTOČA ZUNANJEGA DVORIŠČA IN IGRIŠČA

Vsako jutro se pregleda dvorišče in igrišče vrtca. Za to poskrbi hišnik. Vzgojiteljice smo dolžne vsako napako, pomanjkljivost, poškodovano igralo... v okolici vrtca zapisati in zapisano predati hišniku.

Igrače za zunanjo igro ( lopatke, kanglice, skiroje, žoge...) hranimo v ustreznem prostoru, ki je prav tako skrbno pospravljen.

Peskovnik v času neuporabe pokrijemo.

## ➤ SKRB ZA ZDRAVJE OROK IN ZAPOSLENIH

V vrtcu si prizadevamo za zdravje otrok, zato otroke že od malega navajamo na osebno higieno, kamor sodi tudi **umivanje rok**. Roke si umivamo pred in po vsakem obrokom, po uporabi stranišča, kadar so roke vidno umazane, po igrah na prostem.

Tehnika umivanja rok:



Otroke navajamo tudi na **pravilno higieno kašljanja in kihanja ter brisanja nosu**. Kadar moramo kihniti in kašljati, se obrnemo stran od ljudi. Kašljamo in kihamo v pregib roke v komolcu. Pri brisanju nosu, uporabljenih robcev ne shranjujemo za ponovno uporabo, temveč jih takoj odvržemo v koš za odpadke in si umijemo roke.

Prav tako otroke že od malega navajamo **na ustno higieno**. Pomembno je, otroku pričnemo zobe umivati takoj, ko mu izraste prvi mlečni zob. Uporabljamo manjše ščetke in zobne paste, ki vsebujejo nižje koncentracije fluoridov.

Otrokom pomagamo pri umivanju zob, dokler niso dovolj spretni, da to zadovoljivo opravijo sami. To je običajno, ko dopolnijo sedmo leto starosti. Redno umivanje zob v zgodnjem otroštvu je bistveno za pridobitev zdravih navad, povezanih z ustnim zdravjem.

V vrtcu si umivamo zobe po jutranji malici ali kosilu. Vsaka ščetka ima svoj pokrovček in je skrbno spravljena- pokončno v boks za ščetke izven dosega otrok. Sodelujemo tudi z zobozdravstveno službo Lendava.

[http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/svetovni\\_dan\\_uz\\_2017.pdf](http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/svetovni_dan_uz_2017.pdf)

Tudi **gibanje** je pomemben dejavnik. Gibanje skozi igro je otrokova primarna potreba. Brez gibanja otrok ne more zaznati okolja, prostora in/ali časa in svoje umeščenosti znotraj njih. Preko gibanja otrok odkriva in spoznava svoje telo, svoje zmogljivosti, spretnosti, gradi zaupanje vase.

Gibalni razvoj je v ospredju predvsem v prvih letih življenja in poteka od naravnih oblik gibanja (hoja, tek, plazenje, lazenje...) do zahtevnejših, sestavljenih ( poligoni). V vrtcu sledimo ciljem kurikula, tako da spodbujamo in omogočamo gibalne dejavnosti otrok v vseh letnih časih in v vseh primernih vremenskih pojavih.

Prav tako sta za otrokovo zdravje pomembna **počitek in spanje**. Organizacija počitka je odvisna od individualnih potreb otrok. Prehod k počitku je postopen in se začne nekje 11.30 in traja glede na potrebe otrok. Pri počitku ima vsak otrok svoj ležalnik. Dovoljeno pa je v vrtec prinesiti »ninico«.

Pri **prehrani**, ki je prav tako pomemben dejavnik, se poslužujemo smernic zdravega prehranjevanja. [https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/smernice\\_zdravega\\_prehranjevanja\\_v\\_viu.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/smernice_zdravega_prehranjevanja_v_viu.pdf)

V vrtcu ponujamo 3 osnovne obroke:

- Jutranja malica/zajtrk od 8 – 8.30 ure
- Kosilo od 11 – 11.30 ure
- Popoldanska malica od 14 – 14.30 ure

Tekom dneva imajo otroci na razpolago nesladkan čaj, vodo ali vodo z naravnim limoninim sokom ter sezonsko sadje. Za prvo starostno obdobje je hrana drobno narezana in prilagojena. Dietni obroki za otroke se pripravljajo na osnovi zdravniškega potrdila uradne medicine. V primeru, da določena živila niso dobavljiva, si pridružujemo pravico do spremembe jedilnik.

Za prehrano v vrtcu skrbita vzg. Liljana, ki je zadolžena za nabavo, prevzem živil, ter vodenje le teh in sestavo jedilnikov, ter kuharica Mateja, ki nas razvaja s svojim odličnim kuhanjem.

Hrano nabavljamo preko dobaviteljev izbranih v javnem razpisu , nekaj malega pa preko lokalnih ponudnikov hrane.

[http://solskilonec.si/?page\\_id=1058](http://solskilonec.si/?page_id=1058)

Kljub vsem preventivnim ukrepom, ki jih izvajamo v vrtcu in doma, pa se zgodi, da otrok zboli:

- **BOLAN OTROK**

Bolan otrok ne sodi v vrtec. Starši ste tisti, ki pri otroku najprej prepoznate bolezen.

Otroka **ne peljemo v vrtec** če:

- je v zadnjih 48 urah imel povišano telesno temperaturo, je bruhal ali imel drisko
- če ima izpuščaj z ali brez vročine (razen ko gre za neinfekcijske izpuščaje, kot so alergijski izpuščaji, piki insektov)
- ima uši ali garje

Kdaj se otrok lahko vrne v vrtec najdete na spodnji povezavi.

[http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/vkljucitev\\_otrok\\_v\\_vrtec - smernice.pdf](http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/vkljucitev_otrok_v_vrtec_-_smernice.pdf)

- **OBVEZNOSTI STARŠEV:**

- Ob vpisu otroka v vrtec je potrebno predložiti **POTRDILO O ZDRAVSTVENEM STANJU OTROKA**, ki ga izda lečeči zdravnik, s katerim potrjuje, da je otrok zdrav in sposoben za sprejem v vrtec
- Ob morebitni alergiji otroka na živilo mora obvestiti vzgojiteljici, organizatorja prehrane in vodjo kuhinje. Ob tem priloži obrazec, ki ga izpiše lečeči zdravnik.
- V kolikor otrok zboli doma, čim prej obvestite vrtec o vrsti nalezljive bolezni, za katero je vaš otrok zbolel
- V koliko otrok zboli v vrtcu ste starši dolžni priti po otroka v čim najkrajšem možnem času

Svojim otrokom ne moremo dati vsega, česar si želijo.

Lahko pa jim damo vse, kar potrebujejo.

(Nishan Panwar)

Literatura:

- [https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/program\\_vz\\_vrtec\\_vsebine\\_2017.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/program_vz_vrtec_vsebine_2017.pdf)
- <https://zastarse.si/zdravje/bolezni/kdaj-otroka-ne-smemo-peljati-v-vrtec-oz-solo/>
- <https://zastarse.si/zdravje/bolezni/kdaj-otroka-ne-smemo-peljati-v-vrtec-oz-solo/>
- <https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Sektor-za-predsolsko-vzgojo/Programi/Kurikulum-za-vrtce.pdf>