ZDRAVKOV ADVENTNI KOLEDAR



Nacionalni inštitut za javno zdravje
Novo mesto, **2026**

Avtorica: Tea Kordiš
Oblikovanje: Nina Radovič

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

20 let ZDRAVJE V VRTCU

ADVENTNI KOLEDAR ZDRAVJA

Dragi starši!

December je čas pričakovanja, topline, druženja in drobnih pozornosti. Letos smo na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje pripravili Zdravkov adventni koledar zdravja, s katerim želimo otroke na igriv in prijeten način spodbuditi k spoznavanju različnih področij zdravja ter jih usmerjati k razvijanju zdravih navad in skrbi za dobro počutje. Otroke bo skozi decembrske dni spremljal prijazni srnjaček Zdravko, ki jih bo vabil k različnim dogodivščinam, izzivom in skupnim dejavnostim.

Otroci bodo spoznavali različne vsebine, povezane s telesno dejavnostjo, zdravo prehrano, osebno higieno, počitkom, čustvenim počutjem, prijaznostjo, sodelovanjem, medsebojnimi odnosi in drugimi področji, ki prispevajo k zdravju in dobremu počutju. Ob tem se bodo igrali, ustvarjali, raziskovali, se pogovarjali ter odkrivali, kako lahko tudi sami z majhnimi dejanji skrbijo zase in za druge.

Po vsakem opravljenem izzivu bodo otroci pobarvali del Zdravkove poti do božiča in tako korak za korakom sledili svojemu adventnemu popotovanju. Če bo vaš otrok želel lahko pot izobesite tudi doma ter skupaj spremljate, kako se približuje cilju – božiču. Pot najdete na povezavi nijz.si/programi/zdravje-v-vrtcu.

Zdravko vabi tudi vas!

Ker se zdrave navade najlepše razvijajo takrat, ko jih otroci spoznavajo in utrjujejo tako v vrtcu kot doma, želimo v našo decembrsko pustolovščino povabiti tudi vas.

Ob dnevnih izzivih so pripravljeni tudi predlogi dejavnosti, ki jih lahko skupaj z otrokom izvedete doma. Naj bo to kratek sprehod, priprava pisane malice, skupna gibalna igra, trenutek umirjanja, prijazno dejanje ali preprosto čas, ki ga namenite drug drugemu.

Za sodelovanje ne potrebujete posebnih pripomočkov ali veliko prostega časa. Dovolj je že nekaj minut skupne igre, pogovora, smeha ali sodelovanja pri vsakdanjih opravilih. Pomembno je, da otrokom s svojim zgledom pokažemo, da lahko za zdravje in dobro počutje skrbimo skupaj – z majhnimi dejanji, ki postopoma postanejo del našega vsakdana.

Vabimo vas, da se nam pridružite po svojih zmožnostih in si dovolite uživati v skupnih trenutkih. Prav ti so pogosto najlepše darilo, ki ga lahko podarimo svojim otrokom.

Naj nas Zdravko v tem prazničnem času spomni, da zdravje niso le zdrava prehrana in gibanje, temveč tudi objemi, prijazne besede, občutek varnosti, počitek in čas, ki ga namenimo drug drugemu.

Skupaj lahko ustvarimo december, poln zdravih navad, toplih trenutkov in nasmehov! Hvala, ker boste z nami soustvarjali to lepo zgodbo.

Želimo vam prijetne, igrive in zdravja polne decembrske dni!

Tea Kordiš
Nacionalna koordinatorka programa Zdravje v vrtcu