

Metodički obzori 6(2011)2

Stručni rad

UDK: 613.95-053.4

Priljeno: 23. 12. 2010.

OHRANJANJE IN KREPITE V ZDRAVJA PREDŠOLSKIH OTROK

Mag. sc. Milica Lahe

Fakulteta za zdravstvene vede

Univerze v Mariboru (Slovenija)

e-mail: milica.lahe@uni-mb.si

Iz v l e č e k

V prispevku je predstavljen pomen ohranjanja in krepitev zdravja predšolskih otrok, kakor tudi pravice otrok do preventivnega zdravstvenega varstva. Izpostavljena je pomembna vloga vzgojitelja v skrbi za zdravje otrok, saj je tavsakodnevno v stiku z njimi, spremlja njihov telesni, duševni in socialni razvoj, opazuje njihove spremembe, otroci pa prevzemajo njegov odnos do zdravega sloga življenja.

Ključne besede: *predšolski otrok, vzgojitelj, starši, zdravje, zdravstveno varstvo*

Uvod

Med otroci so določene posebnosti, a kljub vsemu lahko rečemo, da je otrok edinstveno bitje. Otrok, ki je ljubljen, ki to občuti, si bo tudi sam izoblikoval čustveno ljubezen. Pomembno je upoštevati, da je otrok že od samega začetka bitje s čisto svojimi lastnostmi in zahtevami. Je odprt, ranljiv, sprejemljiv in dovzeten za vse, kar se dogaja okoli njega. Ima svoja pričakovanja, svoje potrebe, želje, bojazni. Zelo zahtevno in glasno posega v okolje ali pa se molče upogiba pod njegovimi pritiski. Ima svoja čustva, ki jih lahko izraža neposredno in iskreno, vendar nima možnosti, da bi povsem sam odločal o tem, koliko sme biti iskren, da bi ga drugi sprejeli tako, kakor si želi (Marjanovič Umek, 1990).

Otrok mora biti glede na značilnosti v razvoju deležen posebne pozornosti varstva in skrbi za zdravje. Ker se vzgoja in skrb za zdravje otroka začneta v družini in se nato nadaljujeta v vrtcu, morajo starši in vzgojitelji poznati dejavnike, ki vplivajo na ohranjanje in krepitev zdravja predšolskih otrok. Med njimi mora potekati nenehno sodelovanje, saj edino tako lahko uresničimo cilj, da se bo otrok razvil v zdravo in zadovoljno odraslo osebo.

Temelji zdravja in zdravega načina življenja se oblikujejo v otroštvu in mladosti. Vse kar se dogaja v tem obdobju, pozitivno in negativno, ima dolgoročne posledice za poznejše življenje. Zelo dobro vemo, da dobre navade, ki jih sprejmemo v otroštvu in mladosti, najpogosteje ohranimo tudi, ko odrastemo. Prav tako je s slabimi navadami oziroma razvadami pridobljenimi v otroštvu, saj se jih v kasnejših letih težko znebimo,

ker nas spremljajo že od zgodnjega otroštva. Otroci so praviloma zdravi in dinamični, z veliko potrebo po ustvarjalnosti in učenju. V obdobju intenzivnega telesnega kot duševnega razvoja se lahko pojavijo nepravilnosti, zato je potrebno, da jih pravočasno odkrijemo in odpravimo. Pri tem pa je potrebno sodelovanje zdravstvenih delavcev, vzgojiteljev in otrok samih.

Zdravje predšolskega otroka je vrednota, za katero se je treba potruditi, jo razvijati in negovati.

Opredelitev zdravja

Zdi se, da je pojem zdravje enostaven in da vsi vemo, kaj pomeni, vendar kmalu ugotovimo, da ima za različne ljudi tudi različen pomen. Na opredelitev zdravja vplivajo na eni strani individualne značilnosti posameznika, na drugi pa socialne, družbeno-ekonomske, politične in kulturne razmere oziroma kar celotno družbeno ozračje, v katerem ljudje živijo. Zato je opredelitev pojma zdravje zelo zahtevna (Hoyer, 2005, str. 25, 25).

Številni strokovnjaki opredeljujejo zdravje kot eno izmed naših največjih vrednot. Njihova mnenja pa se med seboj kar precej razlikujejo.

Znana definicija o zdravju, ki jo je leta 1948 podala Svetovna zdravstvena organizacija, predstavi zdravje kot stanje popolne telesne, duševne in socialne blaginje in ne le odsotnost bolezni in invalidnosti. V tej definiciji so upoštevana neka statična stanja, ne upošteva pa dinamičnosti človekovega življenja v povezavi z okoljem. Lahko bi rekli, da po tej definiciji ni nihče zdrav, saj se počutje lahko dnevno in še med dnevom spreminja (Hoyer, 1995, str. 60).

Kaj sploh je popolnost v zdravju? Ga je moč doseči?

Komadina (1994, str. 37) navaja definicijo zdravja nekoliko drugače. Pravi, daje »zdravje dinamično ravnovesje telesnega, duševnega, čustvenega, osebnega, duhovnega in socialnega blagostanja«.

Razvili so se tudi različni modeli zdravja, z različnim pogledom. Najpogosteje so omenjeni: adaptacijski model, vedenjski model, biosocialni model in sistemski model. Prav slednji je med vsemi najmodernejši. Njegov temelj je splošna teorija sistemov, pri kateri sistem predstavlja »skupino naravnih ali umetnih enot, ki se povezujejo v celoto, ki delujejo in gibljejo skladno«. Zdravje se v tem sistemu dojema kot sposobnost sistema, da na različnih ravneh svoje organiziranosti (ravni sistema so, odvisno od tega, kaj nam sistem predstavlja, lahko: raven celic, raven organov, raven posameznika, raven majhne skupnosti – družbe, raven velike skupnosti – celotnega prebivalstva) vzdržuje ravnotežje tako, da z mehanizmi prilagajanja odgovarja na različne zahteve iz naravnega in družbenega okolja in na spremembe v njima. Zdravje je po tem modelu dinamična značilnost sistema posameznika, skupnosti ter sistema naravnega in družbenega okolja in je povezano z aktivnostmi v vsakem od delov tega sistema. Ta model zdravja temelji na poudarku procesa porajanja zdravja (Zaletel – Kragelj et al., 2007, str. 46).

Dejavniki, povezani z zdravjem

Dejavniki, povezani z zdravjem so: dejavniki notranjega okolja posameznika, dejavniki zunanjega okolja posameznika in dejavniki družbenega okolja.

Dejavniki notranjega okolja posameznika so osnovne biološke značilnosti človeka ter zgradba njegovega telesa in sodijo med najosnovnejše dejavnike, ki določajo stopnjo zdravja. Sem sodijo dedna zasnova, spol in starost posameznika ter njegove telesne in osebnostne značilnosti.

Med dejavnike naravnega okolja sodijo biološki fizikalni, kemični in biomehantični dejavniki. Določena stopnja izpostavljenosti delovanju dejavnikov iz naravnega okolja lahko povzroči najrazličnejše negativne zdravstvene pojave, vključno s prirojenimi okvarami, boleznimi dihal ali prebavil in poškodbami, nenazadnje pa lahko povzroči tudi rakave bolezni.

Skupina dejavnikov družbenega okolja je zadnja pomembna osnovna skupina dejavnikov, ki vplivajo na zdravje ljudi. Mednje sodijo socio-ekonomski dejavniki, družbene vrednote in prepričanja. Družbeni dejavniki lahko povzročijo najrazličnejše negativne zdravstvene pojave, med katerimi so na prvem mestu stresna obremenitev in duševne ter telesne motnje in bolezni, ki se razvijajo zaradi njegove prisotnosti, bolezni povezane s socio-ekonomskim statusom ljudi: bolezni pomanjkanja, pa tudi izobilja in še mnoge druge (Zaletel – Kragelj et al., 2007, str. 46).

Vsak od dejavnikov je zase zelo pomemben, ne deluje izolirano, temveč so medsebojno močno povezani v kompleksne determinante zdravja.

Vzgoja predšolskih otrok v vrtcu v smislu ohranjanja zdravja

Predšolsko obdobje je obdobje, ko si otroci pridobivajo stališča in vzorce vedenja, ki jih večinoma obdržijo vse življenje.

Poleg družine imajo na oblikovanje življenjskega sloga otrok velik vpliv vrtci, v katerih otroci preživijo večji del dneva. V Sloveniji je velik delež družin, v katerih sta zaposlena oba starša in kar 60 % otrok po prvem letu starosti gre v vrtec. Bivanje v vrtcu prinaša otroku koristi, hkrati pa tudi povečano tveganje za razvoj določenih bolezenskih stanj. Vrtec pa je tisti, ki mora nujno izvajati ukrepe za ohranjanje zdravja in vzpodbujanja optimalnega razvoja otrok.

Vzgojno izobraževalno delo v vrtcih temelji na Kurikulumu za vrtce, ki je nacionalni dokument in ki vsebuje cilje, načela in področja dejavnosti po katerih se odvija vzgoja v vseh državnih vrtcih v Sloveniji.

Skrb za zdravje pa se prepleta skozi vsa področja in so del načina življenja in dela v vrtcu. Vsebine predstavljajo možne poti in načine uresničevanja ciljev, vzgojitelj pa je tisti, ki se po strokovni presoji odloča, kako in na kakšen način bo skrbel za spodbujanje telesnega in gibalnega razvoja, za razvijanje samostojnosti pri higienskih navadah in skrbi za zdravje. Da pa lahko otrokom omogoča zdrav razvoj na vseh področjih: gibalnem, spoznavnem, emocionalnem in socialnem, se je potrebno nenehno izpopolnjevati in usposablјati, saj le tako lahko prispevajo k osvajanju načel zdravega življenja. V prvi vrsti pa je pomembno tudi njihovo osebno stališče in zavzetost ter

pozitivni pogled na zdravje, otroci se namreč veliko učijo tudi z vzgledom. Skrb za zdravje in odnos do zdravja otrokom žal nista prirojena.

Med najpomembnejše preventivne ukrepe v vrtcu v smislu ohranjanja in krepitev zdravja prištevamo: skrb za ustrezno higieno in preprečevanje okužb, preprečevanje poškodb, zagotavljanje kakovostne prehrane in pravilnega odnosa do prehranjevanja, vzpodbujanje telesnih dejavnosti, vzpodbujanje negativnega odnosa do različnih zasvojenosti (kajenje, alkohol, nedovoljene droge, gledanje televizije...), skrb za otroke s kroničnimi boleznimi in otroke s posebnimi potrebami, sodelovanje z zdravstveno službo ob morebitnih problemih in zdravstveno-izobraževalno delo s starši v sodelovanju z zdravstveno službo (Seher Zupančič, 2006).

Z upoštevanjem vseh teh preventivnih ukrepov otrokom omogočimo, da se razvijajo v zdravo in zrelo osebnost in si pridobijo določene vrednote.

V literaturi je zaslediti kar nekaj raziskav, kako vrtci oz. vzgojitelji skrbijo za zdravje predšolskih otrok, vendar so vse narejene na manjših vzorcih, zato jih ni moč posploševati. So pa dovolj zgovoren pokazatelj, da je vrtec takoj za družino najpomembnejši člen pri skrbi za zdravje otrok.

Sodelovanje vrtca in staršev za zdrav slog življenja predšolskega otroka

Sodelovanje med vrtcem in starši je pomemben vidik kakovosti predšolske vzgoje, saj prav to sodelovanje veliko prispeva k ustreznemu dopolnjevanju družinske in institucionalne vzgoje. Za to sodelovanje je pomembna delitev odgovornosti in pristojnosti. Vrtec kot institucija ne sme posegati v zasebno sfero družine, ampak mora spoštovati njeno kulturo, veroizpoved, vrednote, jezik, navade in običaje. Starši pa morajo upoštevati meje soodločanja in ne smejo posegati v strokovnost vrtca (Kurikulum za vrtce, 1999, str. 24). Prav tako pa je sodelovanje pomembno za uspešno uresničevanje zastavljenega cilja za ohranjanje in krepitev otrokovega zdravja.

Pri vzgoji predšolskega otroka je zelo pomembno, da se med starši in vzgojitelji gradi vzajemno partnerstvo. Le-to pa zahteva pomembne napore in kompromise na obeh straneh. Dobro sodelovanje med starši in vzgojitelji temelji na vzajemnem spoštovanju, upoštevanju in zaupanju. Takšno partnerstvo med starši in vzgojitelji pa je pogoj za optimalen razvoj otroka (Lepičnik - Vodopivec, 1996, str. 38).

Staršem mora biti dostopno pisno in ustno obvestilo o različnih oblikah in programih institucionalne vzgoje, prav tako morajo imeti pravico do vključevanja v dejavnosti, predvsem s področja vzgoje za zdravje.

Za uspešno sodelovanje vzgojiteljev s starši pa ni dovolj poznati le otroka, pač pa je treba poznati tudi starše. Starši se med seboj ne razlikujejo le po izobrazbi, starosti, načinu življenja, ampak se razlikujejo tudi po načinu vzgoje in odnosu do otroka. Čim bolje bo vzgojitelj poznal starše in otrokovo okolje, tem bolj uspešno bo sodeloval z njimi in usmerjal njihov vpliv na otroka in s tem prispeval k njegovemu zdravemu celostnemu razvoju.

Pomen preventivnega zdravstvenega varstva predšolskih otrok

Zdravstveno varstvo otrok in mladine, dokler se redno šolajo, je v celoti zajeto v okvir obveznega zdravstvenega zavarovanja, tako, da so sistematični in drugi preventivni pregledi otrok kot tudi njihovo zdravljenje, rehabilitacija in obvezna cepljenja zanje v celoti brezplačna. Pravice iz preventivnih zdravstvenih programov vključujejo: patronažne obiske na domu, sistematične preglede v posameznih starostnih obdobjih, preventivne preglede z določenim namenom, zdravstveno-vzgojne vsebine za informiranje otrok, mladostnikov in staršev ter pedagoškega osebja, cepljenje po programu in različne oblike svetovanja (Brcar, 2008).

Sistematični pregledi so preventivna dejavnost za pomoč staršem v skrbi za ohranitev in izboljšanje zdravja njihovih otrok ter za znižanje umrljivosti, obolezlosti ter invalidnosti. Namen sistematičnih pregledov je spremljanje rasti in razvoja, ugotavljanje telesnega in duševnega zdravja s ciljem zgodnjega odkrivanja bolezni in motenj, ko te še niso očitne. Prav tako je namen odkrivanje neugodnih socialnih dejavnikov in nezdravih življenjskih navad v družini ali okolju, v katerem otrok živi (vrtec, lokalna skupnost...). Sistematični pregled pri predšolskem otroku vsebuje: anamnezo, antropometrične in biometrične meritve, pregled pri pediatru, pregled pri psihologu, pregled pri zobozdravniku, pregled pri okulistu in laboratorijski pregled (Bigec, 2000). Otroci so na sistematične preglede vabljeni v starosti 1, 3, 6, 9, 12, 18 mesecev ter 3 in 5 let.

Preventivni pregledi z določenim namenom, so pregledi s ciljem opazovati določeno odstopanje v rasti in razvoju ali ponovno preveriti zdravstveno stanje z določenim namenom. Tako imajo otroci pravico do: namenskega pregleda v **2. mesecu starosti** zaradi spodbujanja dojenja; *pred vstopom v vrtec* s ciljem preverjanja precepljenosti otroka, svetovanja staršem glede težav, ki se lahko pojavijo zaradi ločitvenega strahu otroka in svetovanja staršem o posebnostih vodenja kronične bolezni otroka, ki obiskuje vrtec. Namenski pregled se lahko izvede tudi po sistematičnem pregledu, da se razjasnijo morebitne nejasnosti v zvezi z zdravjem ali pa stanje zahteva večkratno opazovanje. Otroci imajo pravico do namenskega pregleda tudi pred odhodom na organizirano letovanje in pred zdraviliškim zdravljenjem. Namenski pregled pa se izvede tudi pred vsakim cepljenjem otroka, kjer se ugotavljajo morebitne omejitve za cepljenje in zdravstveno stanje otroka (Brcar, 2008).

Zaključek

Zdravje omogoča kakovostno življenje in je temeljni vir razvoja vsake družbe. Ne poznamo področja družbenega življenja, ki ne bi vplivalo na zdravje. Za zdravje je najprej odgovoren vsak posameznik, država pa je v sodelovanju z različnimi strokami in znanostmi pristojna in odgovorna za ustvarjanje pogojev, v kateri lahko ljudje skrbimo za zdrav življenjski slog.

Vrtec je pomembno otrokovo okolje, ki mu poleg staršev pomaga v razvojni dobi, saj je tako rekoč varovalni dejavnik, ki močno podpre oblikovanje njegovih osebnostnih značilnosti. Dejstvo je, da mora biti predšolski otrok, glede na značilnosti v razvoju deležen posebne pozornosti varstva in skrbi za zdravje. Ker se vzgoja in skrb za zdravje

predšolskega otroka začneta v družini in se nato nadaljujeta v vrtcu, morajo tako starši in vzgojitelji dobro poznati dejavnike, ki vplivajo na ohranjanje in krepitev zdravja predšolskega otroka, kakor tudi pravice iz zdravstvenega varstva. Vzgojitelj pa mora poznati tudi specifične težave posameznega otroka, kajti le tako bo lahko prilagajal načrtovanje in izvajanje dejavnosti posameznemu otroku.

V današnjem času, ko je zdravje podrejeno potrošniškemu načinu razmišljanja, je vzgoja za zdravje še toliko bolj pomembna. Zato ne smemo pozabiti, da je dolžnost vsakogar izmed nas, da skrbi za svoje zdravje. Otrokom pa moramo to odgovornost privzgojiti že v zgodnjem otroštvu, za kar pa jim moramo biti dober vzgled.

Angleški mislec Francis Bacon je izjavil: »Navada je velika usmerjevalka življenja. Zato bi se morali na vse načine prizadevati vcepljati dobre navade«. Naj ta moto spremlja vse, ki so odgovorni za vzgojo otrok.

Literatura

Bigec, M. (2000). Preventivni programi v dispanzerju za otroke. XI. Srečanje pediatrov v Mariboru z mednarodno udeležbo. Slovenska pediatrija. Letnik 7; 23-31.

Brcar, P. (2008). Vodnik po zdravstvenih pravicah otrok, mladostnic in mladostnikov: priročnik za starše, mladostnice in mladostnike. Ljubljana: UNICEF Slovenija.

Hoyer, S. (1995). Zdravstvena vzgoja in zdravstvena prosveta. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije.

Hoyer, S. (2005). Pristopi in metode v zdravstveni vzgoji. Ljubljana: Visoka šola za zdravstvo.

Komadina, D. (1994). Javnozdravstveni terminološki glosar. Ljubljana: Zavod za zdravstveno varstvo.

Kurikulum za vrtce. (1999). Ministrstvo za šolstvo in šport, Urad Republike Slovenije za šolstvo.

Lepičnik – Vodopivec, J. (1996). Med starši in vzgojitelji ni mogoče ne komunicirati. Ljubljana: Misch.

Marjanovič Umek, L. (1990). Mišljenje in govor predšolskega otroka. Ljubljana: Državna založba Slovenije.

Seher Zupančič, M. (2006). Zdravstveni vidiki kakovosti vrtca. V Vrbovšek, B., Ketiš, Z., Lepičnik – Vodopivec, J., Prešern, T. idr. Kakovost v kurikulumu vrtca: od načel do izvedbe. Ljubljana: Supra.

Zaletel-Kragelj, L., Eržen, I., Premik, M. (2007). Uvod v javno zdravje. Ljubljana: Medicinska fakulteta, Katedra za javno zdravje.

Metodički obzori 6(2011)2

Professional article

UDK: 613.95-053.4

Received: 23. 12. 2010.

MANTAINING AND PROMOTING HEALTH OF PRE-SCHOOL CHILDREN

Mag. sc. Milica Lahe

Faculty of Health Sciences

University of Maribor (Slovenija)

e-mail: milica.lahe@uni-mb.si

Abstract

In this paper, the author focuses on the importance of maintaining and promoting the health of pre-school children as well as the rights of children to preventive health care. The role of the kindergarten/pre-school teachers in the care of children's health is particularly stressed since they are in daily contact with children, monitor their physical, mental and social development, and observe changes while the children copy their attitude toward a healthy lifestyle.

Keywords: *pre-school child, (pre-school) teacher, parents, health, health care*