

# Zdravstveni odgoj u vrtiću

Ljiljana Vučemilović, zdravstvena voditeljica  
Dječji vrtić Sunce, Zagreb



Boravak u čistom i zdravom okruženju jedna je od temeljnih zadaća zdravstvenog odgoja

**Kroz temeljne zadaće zdravstvenog odgoja dijete ima priliku već u dječjem vrtiću stjecati pozitivne navike za zdravo življenje.**

Konvencija o pravima djeteta svakom djetetu i roditelju jamči dostupnost obrazovanja i potpore pri stjecanju osnovnih znanja o zdravlju i prehrani. Zato je provođenje zdravstvenog odgoja u dječjim vrtićima dobar način da dijete već u najranijoj dobi svlada vještine važne za zdrav život i pravilan razvoj. Ta znanja i vještine koristimo u promicanju zdravstvenog odgoja, koji uz zdravstvenu edukaciju, kao i zdravstvenu zaštitu djece i odraslih, bitno utječe na kvalitetu življenja. Vrtić je prva stepenica zdravog načina življenja, mjesto stjecanja pozitivnih navika i usvajanja znanja i vještina bitnih za zdrav život. Predškolska ustanova ima mogućnost da, uz ostale zdravstvene institucije i stručnjake, organizirano provodi zadaće iz područja

zdravstvenog odgoja djece i odraslih. U odgojnoj skupini dijete od najranije dobi ima priliku kroz temeljne zadaće zdravstvenog odgoja učiti o:

- očuvanju i unapređenju zdravlja
- pravilnoj prehrani
- osobnoj higijeni
- čistom i zdravom okruženju – pripremi za boravak u prirodi – (šetnje, izleti, rekreativni i drugi duži boravci u prirodi)
- važnosti i utjecaju tjelesnih aktivnosti na zdravlje.

## Specifične strategije i oblici rada

Izbor strategije rada u zdravstvenom odgoju ovisi o cilju i zadacima odgoja, sadržajima odgojnog područja, te dobi djece na koja su odgojna

djelovanja usmjerena. Zadaće djelovanja zdravstvenog odgoja moraju biti usmjerene na osmišljavanje procesa koji će omogućiti djetetu da u podržavajućem okruženju može stjecati pozitivne vještine i navike korisne za zdravlje i zdrav način življenja. Zdravstveni odgoj kao integrirani dio odgojno-obrazovnog procesa mora se planirati. Planirani poticaji i zbivanja na razini skupine, na razini ustanove i izvan nje, planovi za provođenje određenih ciljanih aktivnosti iz područja zdravstvenog odgoja, projekti koji uključuju djecu, roditelje, odgojatelje – samo su neki od načina kako sustavno, stručno i primjereno djeci predškolske dobi približiti temelje zdravstvene kulture.

## Primjeri ciljanih aktivnosti

*Kako pravilno oprati ruke, Kako pravilno oprati zube, Zašto je važno vježbati, Kako pravilno obrisati nos, Odjeća i obuća – zašto je važno pravilno se odjenuti*

## Sklad riječi i djela

Osim što dijete u svom ranom razvoju uči kroz vlastita iskustva, ono uči i oponašajući odrasle. Ne treba stoga posebno naglašavati kolika je važnost adekvatnog djelovanja i ponašanja odraslih u razvijanju pozitivnih i korisnih navika kod djece. Odrasli moraju znati i htjeti svoja znanja o zdravlju pretočiti u svoja uvjerenja. Samo tako mogu biti modeli ispravnih i pozitivnih navika i ponašanja.

*i obući, Samostalna priprema poželjne hrane i napitaka, Ja i moje tijelo – pratimo kako rastemo, Kako pružiti pomoć prijatelju, Kako se sigurno kretati u prirodi, Zašto je voda zdrava i zašto je moramo čuvati...* Svaka od ovih aktivnosti mora imati definiran cilj, način provedbe i valorizirano postignuće. Svakom planiranom aktivnošću poučavamo dijete pravilnim postupcima, a kroz svakodnevne životne situacije vježbamo vještine pozitivnih i poželjnih navika. Ritualni kao što su odijevanje, hranjenje, pranje ruku, pranje zubi zbivaju se kontinuirano, stoga te situacije imaju najjači odgojni potencijal. Ako tome prilazimo na adekvatan način, tada svaka takva životna situacija može biti prilika za učenje o potrebama, zdravlju i korisnim životnim navikama. Cjelokupno ozračje unutar skupine ima značajan odgojni kontekst i pozitivno utječe na učenje. Odnosi između djece, odgajatelja i roditelja, djece i ostalih djelatnika u vrtiću, kao i pravila ponašanja unutar cijelog vrtića, uz materijalne uvjete i izgled svih prostora vrtića, bitni su u ostvarivanju zadaća zdravstvenog odgoja. Bitan čimbenik uspješnosti usvajanja pozitivnih i korisnih navika za zdravlje i zdrav način življenja, usklađivanje je djelovanja obitelji i vrtića. Zdravstvena kultura treba stoga obuhvatiti zdravstveni odgoj predškolske djece te prijenos informacija između roditelja, obitelji i odgajatelja. Zdravstvenom edukacijom jačamo kompetenciju odraslih u zaštiti i očuvanju zdravlja. Ciljevi koje želimo postići zdravstvenom edukacijom su:

- razvijanje pozitivnih emocija i pozitivnog odnosa prema zdravlju
- stjecanje znanja o zdravstvenim problemima

- razvijanje zdravstveno prihvatljivog ponašanja
- senzibiliziranje odraslih na važnost pravovremenog i adekvatnog postupka u situacijama nepovoljnim za zdravlje.

## Obrazovni proces roditelja i odgajatelja

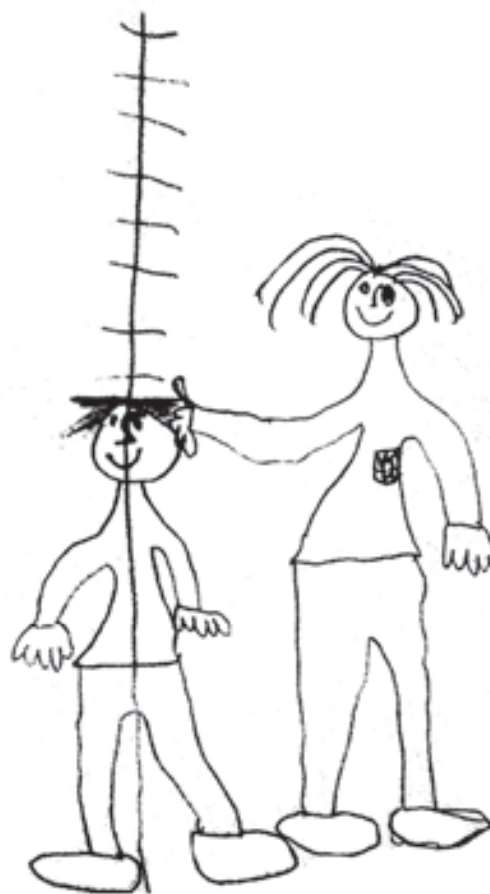
Brojni su izvori znanja u stjecanju zdravstvene kulture. To su svi oni sadržaji koji služe obavještanju javnosti, i koji često pomažu čovjeku da promijeni svoje ponašanje. 'Zdravstveno-popularni sadržaji, kao izvori znanja, moraju biti koncipirani tako da pozitivno utječu na zdravstveno ponašanje koje neposredno pokazuje i stupanj zdravstvene kulture pojedinca, skupine i društva' (Varoščić, 1992.,16). Na temelju vlastitog dugogodišnjeg iskustva, sljedeće načine provođenja zdravstvene edukacije odraslih procjenjujem vrlo uspješnima:

- radionice za roditelje i odgajatelje
- rad u malim grupama (po potrebi i problemu)
- individualni rad s roditeljima i odgajateljima – informativni, savjetodavni, edukativni i instruktivni rad
- izrada stručnih materijala, protokola i priloga kao pomoć odraslima u lakšem definiranju određenih postupaka i mjera

Prakticiranjem i usvajanjem zdravog načina života sačuvat ćemo i unaprijediti svoje zdravlje. Usvajanje takvog načina života započinje u najranijoj dobi. Stoga se zdravstveni odgoj posebno u dječjim vrtićima mora kontinuirano provoditi i biti sastavni dio odgojno-obrazovnog procesa u koji osim djece moraju biti uključeni i njihovi roditelji, odgajatelji i sve relevantne institucije koje brinu o zdravlju.

## Literatura

1. Budak, A. i suradnici (1988.): *Opća medicina*. Zagreb: Školska knjiga
2. Došen Dobud, A. (1979.): *Odgoj i obrazovanje u dječjem vrtiću*. Zagreb: Pedagoško-književni zbor
3. Milanović, M. i suradnici (2001.): *Skrb za dijete i poticanje ranog razvoja djeteta u Republici Hrvatskoj*. Zagreb: Unicef
4. Good, P. E. (1993.): *Kako pomoći klicima da si sami pomognu*. Zagreb: Alinea
5. Peteh, M. (1991.): *Psihičko zdravlje predškolskog djeteta*, Zagreb: Alinea
6. Resman, M. (2000.): *Savjetodavni rad u vrtiću i školi*, Zagreb: HPKZ
7. Varoščić, M. (1992.): *Izvori znanja o stjecanju zdravstvene kulture*. Rijeka: Tiskara Rijeka
8. Maleš, D; Milanović, M; Stričević, I. (2003.): *Živjeti i učiti prava*, Zagreb: Istraživačko-obrazovni centar za ljudska prava i demokratsko građanstvo



Predškolska ustanova organizirano provodi zadaće iz područja zdravstvenog odgoja djece i odraslih