



Higijenom do zdravlja

Iako se katkad čini da je o tome sve već rečeno, uvijek je korisno podsjetiti se na važnost stjecanja pravilnih higijenskih navika u ranom djetinjstvu. Kolegice iz Šibenika opisale su kako su u svom vrtiću provele aktivnosti i sadržaje koji djecu, odgajatelje i roditelje podsjećaju na važnost pravilne higijene za očuvanje zdravlja.

**Zdenka Pauk i Nevenka Morić –
zdravstvene voditeljice
Anka Blaće, Marija Lemac i
Blanka Pervan – odgajateljice
Gradski vrtići Šibenik
Šibenik**

Navike stečene u ranom djetinjstvu imaju snažan utjecaj na kvalitetu daljnjeg života čovjeka, a vrtić je vrlo pogodno mjesto za njihovo razvijanje i usvajanje. U procesu razvoja djeteta stečene navike su pokazatelj i određenog stupnja zrelosti. U ove navike ubrajamo i usvajanje higijenskih, kojima čuvamo i jačamo svoje zdravlje i zdravlje drugih u mnogim prilikama i od mnogih bolesti. Razvijanje higijenskih navika ima odgojni, kulturološki i zdravstveni značaj. Svjesne činjenice da nepravilne higijenske navike mogu narušiti zdravlje djeteta, željele smo u našem vrtiću potaknuti i senzibilizirati prije svega odrasle koji skrbe za djecu (roditelje i odgajatelje) na važnost i utjecaj higijenskih navika na zdravlje, te omogućiti djeci da kroz igru prakticiraju i uče postupke za stjecanje pravilnih higijenskih navika. Temeljiti i ustrajni pristup na razvoju i usvajanju osnovnih higijenskih navika u svrhu očuvanja zdravlja bio je cilj prema kojemu smo krenule.

Početkom pedagoške godine željele smo ispitati stavove roditelja i odgajatelja o utjecaju osobne higijene na zdravlje. Anketu koju smo izradile u tu svrhu roditelji i odgajatelji su ispunili prije prvog sastanka. Dobiveni rezultati uvjerili su nas da postoje mnoge informacije o utjecaju higijene na zdravlje o kojima trebamo poučiti i odrasle kako bismo posredno mogle djelovati na stjecanje pravilnih navika djece. Odgajateljice su u anketi navele kako je za stjecanje uspješnih higijenskih navika osobito važno jačati suradnju s roditeljima i osobljem vrtića. Na temelju

ovih zaključaka napravile smo i konkretan plan akcija koje ćemo ovdje opisati.

Higijena je pola zdravlja

Tema prvog edukativnog sastanka odgajatelja, roditelja i pomoćnog osoblja koje sudjeluje u ostvarivanju ovog zadatka bila je: 'Kako se razbolijevamo i utjecaj higijene na zdravlje'. Na panoima za roditelje postavljeni su posteri edukativnog sadržaja 'Higijenom do zdravlja', 'Osobna higijena' i 'Zaštita zubi'. Roditelje smo pozvale na podržavanje ovih aktivnosti, kao i na njihovu provedbu kod kuće. Tijekom godine uključile smo ih i u obogaćivanje panoa pod nazivom 'Centar higijene' (Centar higijene sadrži obilje materijala koji nam svojim redovnim korištenjem pomaže očuvati zdravlje, poput papirnatih maramica, paste i četkica za zube...).

Aktivnosti pod nazivom 'Higijenom do zdravlja' provedene s djecom ostvarivale su se kroz nekoliko etapa. Na početku smo se postupno upoznali:

- s potrebom donošenja i svakodnevnog obuvanja papuča;
- s postupkom pranja ruku i potrebom pranja ruku u raznim situacijama (prije jela, nakon korištenja WC-a, nakon igre...);
- s tehnikom četkanja zubića – uporaba četkice i paste, te važnosti redovnog pranja zubi;
- s potrebom korištenja papirnatih maramica kod kašlja, kihanja i brisanja nosa.

Pratile smo ponašanja djece, njihove komentare i dijaloge tijekom obavljanja ovih aktivnosti, kako bismo utvrdile što znaju i što još trebaju saznati. Zatim smo uključile i roditelje te organizirale roditeljski sastanak na kojem smo ih pozvale na podržavanje i obavljanje

spomenutih navika i kod kuće. Roditelji su se osobito aktivno uključili i u obogaćivanje 'Centra higijene'.

Igrom do spoznaja i dobrih navika

Nakon uvodnih aktivnosti, osmislile smo dodatne sadržaje:

Organizirale smo posjete i razgovore s osobama važnim za širenje spoznaja o higijeni. Bili smo tako u stomatološkoj ambulanti, na dječjem odjelu bolnice i u laboratoriju. Razgovarali smo sa stomatologom u ambulanti, s laborantom u laboratoriju. Upoznali smo mikroskop, bakterije i viruse...

Posudili smo i komentirali slikovnice – 'Gric i Grec', 'Moji zubi', 'Čoki u cirkusu', 'Ćiribu ćiriba', 'Temperature više nema'.

Djeca su se likovno izražavala na teme: Uredne papuče, Peremo ruke, Peremo zube, Koja je hrana štetna a koja korisna našim zubima, Kod stomatologa, U laboratoriju...

Igrali smo igre – Potražimo čiste ruke, Igra bijelim rukavicama, Biranje najurednijih papuča, Loša i dobra četkica, Igra ogledalom...

Formirali smo centre liječnika i organizirali igre: Kod doktora, Pregled grla i nosa, Kod zubara.

Na kraju pedagoške godine uslijedila je druga anketa za roditelje i odgajatelje s ciljem procjene uspješnosti provedbe ovog zadatka te davanja sugestija i prijedloga za poboljšanje uvjeta u provođenju i usvajanju higijenskih navika kod djece, a početkom nove pedagoške godine održan je roditeljski sastanak na kojem su se roditelji upoznali s postignućima u protekloj godini.

Realizirajući postavljene zadatke i sadržaje djeca su usvojila navike o pravilnom pranju ruku i četkanju zubića, o važnosti posjeta stomatologu, o pravilnom korištenju maramica i važnosti nošenja papuča u vrtiću. Također su usvojila znanja o bolestima koje najčešće ugrožavaju djecu predškolske dobi – o tome kako se one šire i kako se mogu spriječiti. Usvajajući nove spoznaje o higijeni, djeca su ovladala vještinama koje su potrebne kako bismo sačuvali svoje zdravlje, ali i zdravlje drugih u svom okruženju. Mi odrasli moramo im biti modeli ispravnog ponašanja, ali i podrška i pomoć u ovladavanju svim onim radnjama i aktivnostima koje će im pomoći u očuvanju zdravlja i zdravog načina življenja.