

Vrtić promoviše zdravlje

Nada Kosić Bibić¹

¹*Zavod za javno zdravlje Subotica*

Sažetak:

U procesu vaspitanja, za zdravlje dece, posebno mesto imaju predškolske ustanove. Boravak dece u predškolskoj ustanovi, pored zbrinjavanja treba da ima pozitivan uticaj na razvoj deteta i formiranje njegove ličnosti. Poželjno je da se istovremeno otklone svi oni faktori koji mogu štetno delovati na psihofizički i socijalni razvoj deteta. Predškolska ustanova, u okviru vaspitanja za zdravlje dece, treba da obezbedi zdravo okruženje za život, igru i rad, da pruži detetu osnovne informacije o zdravlju i njegovom značaju, da podrži formiranje navika započetih u porodičnoj sredini i razvije veštine koje su neophodne za zdravo ponašanje. Već u predškolskom uzrastu potrebno je započeti osposobljavanje dece da vrše pravilan izbor ponašanja i kod njih razvijati odgovornost za očuvanje i unapređenje zdravlja kao najvažnije vrednosti. Izuzetno je važno motivisanje dece i onih koji brinu o njima (roditelji, vaspitači...) za zdrav način života, usvajanje i primenu stečenih znanja i veština u svakodnevnom životu.

Ključne reči: promocija zdravlja, deca predškolskog uzrasta, vrtići

Preventivna i zdravstvena funkcija predškolske ustanove je stara koliko i ona sama. U procesu vaspitanja za zdravlje dece posebno mesto imaju predškolske ustanove. Boravak dece u predškolskoj ustanovi, pored zbrinjavanja treba da ima i pozitivan uticaj na razvoj deteta i formiranje njegove ličnosti. Predškolska ustanova u okviru vaspitanja za zdravlje dece treba da obezbedi zdravo okruženje za život, igru i rad, da pruži detetu osnovne informacije o zdravlju i njegovom značaju, da podrži formiranje navika započetih u porodičnoj sredini i razvija veštine koje su neophodne za postizanje zdravih ponašanja. Treba da podrži postepeno i kontrolisano osamostaljivanje deteta u razvijanju kulturnih, socijalnih i higijenskih navika. Već u predškolskom uzrastu je potrebno započeti osposobljavati decu da vrše pravilne izbore i razvijati kod deteta odgovornost za očuvanje i unapređenje zdravlja kao najvažnije vrednosti. Izuzetno je važno motivisanje dece i onih koji brinu o njima (roditelji, vaspitači...) za zdrav način života, usvajanje i primenu stečenih znanja i veština u svakodnevnom životu.

Uvažavajući sve navedeno, tim Centra za promociju zdravlja je osmislio program "Zdrav vrtić" 1998. godine i započeo sa njegovom realizacijom u predškolskoj ustanovi

„Naša radost“ u Subotici i predškolskoj ustanovi „Bambi“ u Bačkoj Topoli. U početku su programom obuhvaćena samo deca većeg predškolskog uzrasta, a onda je program proširen, pa su obuhvaćena i deca malog predškolskog i jaslenog uzrasta, te zaposleni u predškolskim ustanovama i roditelji dece. Sa sticanjem iskustva i razvijanjem partnerskih odnosa sa zaposlenima u vrtićima i roditeljima dece i sadržaj ovog programa je postajao sve bogatiji. Sam program je dobio novi naziv „Vrtić promoviše zdravlje“. Do sada je program realizovan u preko 20 objekata PU „Naša radost“ i u svim objektima PU „Bambi“. U narednom periodu se planira dalje proširenje programa radi uključivanja svih objekata, kojih na teritoriji Severnobačkog okruga ima oko 70.

Zdravstveno-vaspitni sadržaji programa ” Vrtić promoviše zdravlje” su prilagođeni deci predškolskog uzrasta, a realizuju se kroz radioničarski metod rada koji omogućuje aktivno učešće svakog deteta. Zdravstveno-vaspitni sadržaji programa su:

- ljudsko telo - delovi tela;
- ljudsko telo - unutrašnji organi (mozak, srce, pluća, želudac i creva, jetra, bubrezi);
- ljudsko telo - naša čula (vid, sluh, ukus, miris, dodir);
- čulo ukusa - gde osetimo ukuse;
- higijena tela i ruku;
- ishrana i zdrava hrana, značaj za pravilan rast i razvoj;
- umerenost; Priča o Perici koji je naučio pravilno da jede slatkiše;
- disanje na nos i usta;
- kako da očuvamo naše srce (usvajanje zdravih oblika ponašanja);
- kod lekara, u bolnici i kod zubara;
- kako i zašto peremo zube;
- uvođenje pranja zuba kod dece u vrtiću;
- fizička aktivnost, igra, odmor i spavanje;
- bezbedan saobraćaj;
- bezbedno okruženje, rizik od povređivanja – vrtić, kuća, park, igralište;
- povrede i prva pomoć;
- najčešće infekcije dečijeg uzrasta;
- rešavanje problema u grupi i drugarstvo;
- razumevanje emocija i ponašanje dece;
- ponavljanje oblika, korelacija matematike i zdravstvene edukacije;
- predstavljanje zdravstveno-edukativnog rada u završnim predstavama.

Radionice za mlađi predškolski uzrast služe za upoznavanje dece sa osnovnim delovima ljudskog tela i njihovom funkcijom, upoznavanje sa veštinama održavanja lične higijene, razvijanje pozitivnog osećaja prema sebi i svome telu, kao i za prevenciju povreda. Radionice za stariji predškolski uzrast šire i detaljnije obrađuju unutrašnje delove ljudskog tela i njihovu funkciju. Deca se upoznaju sa zdravim oblicima ponašanja i podstiču na usvajanje pravilne ishrane, fizičke aktivnosti, lične higijene – ruku, tela, zuba; bezbedno ponašanje u saobraćaju, pravilan ritam igre, odmora i sna, druženje i drugarstvo. Pored kognitivnih znanja deca razvijaju pozitivnu sliku o zdravlju i sebi, sposobnost kreativnog mišljenja i izražavanja, sposobnost komunikacije i adaptacije, perceptivne sposobnosti, koncentraciju, inteligenciju, osećaj za timski i individualni rad, stiču samopouzdanje.

U sadržaj su uključene i radionice koje su namenjene prvenstveno osnaživanju timova u predškolskim ustanovama (vaspitači, medicinske sestre, nutricionisti, pedagozi/psiholozi): uvođenje pranja zuba kod dece u vrtiću, najčešće infekcije dece predškolskog uzrasta, razumevanje emocija, ponašanje i poremećaji ponašanja, predstavljanje zdravstveno-edukativnog rada u završnim predstavama. Pri edukaciji timova se koristi radioničarski pristup radi upoznavanja i usvajanja ovog metoda u svakodnevnom radu sa decom. Rad se odvija kroz edukativne radionice (zaposleni u vrtićima usvajaju nove zdravstvene sadržaje i znanja, kao i potrebne veštine) i kreativne radionice (zaposleni u vrtićima razvijaju kreativne oblike izražavanja potrebne u radu sa decom: likovno izražavanje - crtanje, bojenje, modelovanje; dramsko izražavanje - recitacije, pesme, gluma...).

Roditeljski sastanci na početku godine predstavljaju radovnu aktivnost sa roditeljima dece predškolskog uzrasta. Na njima se roditelji upoznaju sa sadržajem i ciljevima programa u koje će deca biti uključena, a u okviru završnih predstava, prikaže se šta su deca naučila u toku godine. Na inicijativu roditelja održavaju se povremeno i demonstracione predstave sa prikazom pojedinih radionica uz aktivno učešće dece, kao i edukacija namenjena isključivo roditeljima sa temama koje su sami izabrali.

Edukaciju dece sprovodi zdravstveni saradnik na zdravstvenom vaspitanju (vaspitač u predškolskom vaspitanju i obrazovanju) iz Centra za promociju zdravlja, a u edukaciju zaposlenih u predškolskim ustanovama i roditelja dece uključuje se lekar specijalista socijalne medicine. Radi sagledavanja usvajanja znanja dece, kao i uspešnosti realizacije programa, redovno se sprovodi testiranje dece u dva navrata, i to pre edukacija (na početku) i posle svih održanih radionica (na kraju). Testiranje se sprovodi popunjavanjem anketnog upitnika kroz crtanje, bojenje i zaokruživanje tačnih odgovora. Uključena su samo deca najstarijeg predškolskog uzrasta.

Jednom godišnje se sprovodi i anketa zadovoljstva korisnika da bi se sagledala zadovoljstva vaspitača iz predškolskih ustanova i roditelja dece sprovedenim programom, kao i sagledavanje mogućnosti za dalje unapređenje kvaliteta sadržaja i metoda rada u okviru ovog programa u predškolskim ustanovama. Prosečne ocene za kvalitet sprovođenja edukativnog programa od strane vaspitača i roditelja su visoke, a ujedno su i odlična prilika da vaspitači i roditelji daju svoje sugestije u vezi sa programom. Uvažavajući predloge, program je proširen i značajno obogaćen. Takav, on zaista predstavlja delo prave partnerske saradnje svih onih koji brinu o zdravlju dece predškolskog uzrasta. Prave dobrobiti promocije zdravlja i zdravih životnih navika, videće se u decenijama koje su pred nama.

Deo aktivnosti sa decom, roditeljim i vaspitačima

Sa radionice: Kako da očuvamo naše srce

„...Mali dečak je na vreme večerao, oprao zubiće, okupao se i otišao da spava. Pošto još nije znao da čita, pre spavanja je pogledao slike u svojoj omiljenoj slikovnici i na vreme je zaspao. Ujutro je ustao srećan, i bio je dobro raspoložen pošto mu je srce bilo odmorno...“



Sa radionice: Sistem disanja

“...Ilustracija 'čika Kostinih' organa za disanje iz radionice „Sistem disanja“. Tokom prikaza odvijao se razgovor o očuvanju ovih organa...”



Sa radionice: Naša ishrana

”...Po bojama piramide, napravljene su tacne raznih veličina na koje deca svrstavaju namirnice po grupama (voće, povrće, žitarice, mleko, meso)...”



„...Učili smo pesmicu o šargarepi, i kada smo ponavljali, još jednom smo utvrdili da treba 5 puta jesti tokom jednog dana: doručak, užina, ručak, užina i večera, da bi lepo rasli, bili jaki i zdravi...”



Sa radionice: Bezbedan saobraćaj

”...Vežbamo pravilan prelaz na pešačkom prelazu. Posle „otežavamo“ zadatak sa kišobranom i kapuljačom...”



Sa radionice: Delovi tela

”...Vežbamo delove našeg tela i kroz fizičke vežbe stičemo spretnost i koordinaciju pokreta...”



Sa radionice: Unutrašnji organi

”...Upoznajemo se sa unutrašnjim organima i pričamo šta i kako rade. Učimo gde se nalazi koji organ u telu...”



Sa radionice: Tehnika pranja ruku

“...Ilustrovano su prikazani koraci pravilnog pranja ruku. Posle uvežbavanja uz pomoć aplikacija sledi praktični deo gde deca probaju da pravilno operu svoje ruke sapunom i vodom...”





Sa radionice: Fizičke aktivnosti

”...Radimo vežbe za koncentraciju, vežbe za jačanje mišića, za istežanje ligamenata, vežbe za stopala i pravilno držanje tela... Svaka radionica počinje i završava nekom od fizičkih aktivnosti...”



Sa radionice: "Majčino mleko je najbolja hrana"

Svake godine se proslavlja vreme za likovne radove na temu majčino mleko je najbolja hrana.



Sa radionice: Zašto i kako peremo zube

“...Ponavljali smo naše znanje o Gricu i Grecu, koji grickaju naše zube i kako se borimo protiv njih četkicom i pastom. Puno puta naglašavamo da je veoma važno ujutru oprati naše

zubiće kako bi celi dan bili zaštićeni. Da bi naši zubi bili zaštićeni i dok spavamo veoma je važno da ih operemo i uveče pre nego što legnemo na spavanje...”



Sa Završne predstave

Na završnim predstavama, roditeljima smo prikazali naše znanje o zdravlju.



Sa roditeljskih sastanaka

„...Upoznali smo roditelje sa našim programom, preko roditeljskih sastanaka...

...Edukacija i razgovor sa roditeljima o načinu ishrane dece u drugoj i trećoj godini...”



Sa edukacija za vaspitače

„...Edukativne i kreativne radionice sa vaspitačima...“

