

ZDRAVSTVENA VZGOJA ZA PREDŠOLSKO OTROKE





ZDRAVSTVENA VZGOJA ZA OTROKE IN MLADINO

Vzgoja za zdravje je pomemben in nepogrešljiv del promocije zdravja in je definirana kot planiran proces za doseganje znanja povezanega z zdravjem ali boleznijo. Pri tem je seveda potrebno upoštevati njene zakonitosti kot dinamičen proces učenja. Vzgoja za zdravje ni samo širjenje informacij in informiranje, ampak je aktivni proces učenja ob upoštevanju lastnih izkušenj in socio-ekonomskih faktorjev. Namen vzgoje za zdravje je informirati in motivirati posameznika ali skupino k skrbi za svoje zdravje. Z različnimi programi pa omogočamo posamezniku pridobivanje znanja, oblikovanje stališč in vedenj za zdrav življenjski slog (povzeto po NIJZ).

Predšolsko obdobje je obdobje hitre rasti in razvoja. Z delavnicami želimo približati vsebine otrokom, staršem in vzgojiteljem z namenom, da bi pridobili ustrezne informacije, znanja in spretnosti za bolj zdrav način življenja.

Zakon o osnovni šoli (Ur. L. RS št. 81/06) navaja dolžnost sodelovanja šole z zdravstvenimi zavodi. Na podlagi Pravilnika za izvajanje preventivnega zdravstvenega varstva na primarni ravni (Ur. L. RS št. 19/98 vključno s spremembami) se je izoblikoval priročnik *Zdrave navade predšolskih otrok*. V priročniku so priporočene vsebine, ki jih izvajajo izvajalke vzgoje za zdravje v okviru primarnega zdravstvenega varstva za predšolsko obdobje. Na tak način se poenoti zdravstvena vzgoja otrok in mladostnikov po celotni Sloveniji.

Z zdravstveno vzgojnimi delavnicami se vključujemo v program vrtcev, osnovnih in srednjih šol občin Nova Gorica, Kanal ob Soči, Brda, Šempeter-Vrtojba, Miren-Kostanjevica, Renče-Vogrsko.

Za načrtovanje dejavnosti nas odgovorni zaposleni na posamezni šoli kontaktirajo na spodnji kontakt. V kolikor je na posamezni šoli prišlo do morebitnih kadrovskih sprememb in zamenjave odgovornega za zdravstveno vzgojo, vas vljudno prosimo, da nam to sporočite.

Kontaktne osebe: Monika Tratnik, mag. zdr. nege, Jana Vitežnik, dipl. m. s.

E-pošta: monika.tratnik@zd-go.si ; jana.viteznik@zd-go.si

Službeni telefon: 031 602 403, 051 678 149

Telefon pisarne: (05) 33 83 255

Na službene mobilne telefone lahko kličete ob delavnikih od 7:00 do 15:00 ure. Če se zaradi narave dela ne javimo na klic (predavanje po šolah, vrtcih, različne delavnice ali druge aktivnosti), pošljite SMS sporočilo, e-pošto oziroma pokličite kasneje. Odgovorimo vam takoj, ko je to mogoče.



PROGRAM ZDRAVSTVENE VZGOJE ZA PREDŠOLSKO OTROKE

Namen programa vzgoje za zdravje za predšolske otroke je vključiti vsebine zdravega načina življenja v vzgojno izobraževalno delo v vrtcu. Vsebine se dotikajo ključnih tem zdravega načina življenja in zdravih navad predšolskih otrok (zdrava prehrana, gibanje, osebna higiena...).

NASLOV DELAVNICE	PREDVIDEN ČAS	NAMEN POSAMEZNE DELAVNICE
»Dobra volja je najbolja« – ostanimo zdravi	1 ura	Otroci preko različnih iger in aktivnosti spoznajo, da je skrb za osebno higieno (higiena rok, nohtov, kašlja, brisanje nosu, nega celega telesa, ušes...) ključna, da ostanemo zdravi in se dobro počutimo.
Uživajmo v zdravi prehrani in gibanju	1 ura	Otroci spoznajo pomen zdravega prehranjevanja s pomočjo prehranske piramide ter preko različnih gibalnih dejavnosti okrepijo pomen zavedanja za dobro počutje.
Zakaj grem na sistematski pregled?	1 ura	Otroci preko igre z različnimi pripomočki in postopki (stetoskop, aparat za merjenje krvnega tlaka, povoji, gaze, rokavice, kontrola sluha, vida,...), ki jih uporabljata ter izvajata medicinska sestra in zdravnik, spoznajo njuno delovno okolje ter potek sistematskega pregleda. Namen le tega je, da se zmanjša občutek strahu pred neznanim ob obisku zdravstvene ustanove.
Raziskujmo človeško telo	1 ura	Otroci preko različnih aktivnosti spoznajo delovanje človeškega telesa (delovanje notranjih organov, naloge kosti, mišic, čutil...).
Super moč imam - pomagat vedno znam	1 ura	Otroci preko zgodbe in igre spoznajo pomen varnosti in nudenja prve pomoči. Svoje spretnosti praktično preizkusijo s pravilnim nameščanjem čelade in ščitnikov, uporabe povojev, opornic in vsega, kar se skriva v torbi za prvo pomoč.

PROGRAM ZA ZAPOSLENE

Delavnice so namenjene seznanjanju udeležencev o pomenu zdravega življenjskega sloga za ohranjanje in krepitev zdravja ter preprečevanje in zdravljenje kroničnih bolezni ter motiviranju za spremembo vedenja, povezanega z zdravjem. Strokovnjaki nudijo podporo in pomoč v procesu opolnomočenja za spremembo življenjskega sloga in za krepitev duševnega zdravja ter pri skrbi za zdravje. Za izvajanje posameznih delavnic kontaktirajte izvajalca preko e-pošte ali telefona:

- Iva Morenčič, mag. dietetike, iva.morencic@zd-go.si, (05)33 83 381
- Teja Ferfolja, kineziologinja, (05)33 83 289
- Mateja Kragelj, uni.dipl.psiholog, mateja.kragelj@zd-go.si, (05)33 83 289
- Tanja Makarovič, prof.zdr.vzgoje, anja.makarovic@zd-go.si, (05)33 83 381

VSEBINA	ČAS	NAMEN DELAVNICE
Zdravo jem (izvaja Iva Morenčič)	1 ura	Udeleženci pridobijo najpomembnejša znanja o zdravi prehrani in njenem pomenu za zdravje ter veščine za postopno uvajanje sprememb v svoje prehranjevanje (kako izbrati zdrava živila v pestri ponudbi na trgovskih policah, kako sestaviti zdrav jedilnik na enostaven način, ipd.).
Ali sem fit? (izvaja Teja Ferfolja)	2 uri	Udeleženci pridobijo informacije o njihovi telesni pripravljenosti, prav tako se jim ponudi individualni nasvet za zdravju prijazno telesno dejavnost. Delavnica lahko obsega izvedbo preizkusa hoje na 2 km ali 6-minutni preizkus hoje ali 2-minutni test stopanja na mestu ter skladno z rezultatom in zdravstvenim stanjem udeleženca, strokovno svetovanje o ustrezni telesni dejavnosti za krepitev zdravja.
Telesna dejavnost na delovnem mestu (izvaja Teja Ferfolja)	1-2 uri	Spoznavanje negativnih posledic prisilnih drž in pozitivne strani promocije telesne dejavnosti v delovnem okolju. Skozi teoretične in praktične vsebine se seznanijo z mikro in makro aktivnimi odmori med delovnim časom. Udeleženci se naučijo izvajanja vaj za razbremenitev gibalnega sistema.
Tehnike sproščanja in stresa (izvaja Mateja Kragelj)	1 ura	Udeleženci spoznajo osnovne značilnosti sproščanja in preizkusijo tri različne tehnike sproščanja (dihalne vaje, postopno mišično sproščanje, vizualizacijo pomirjujočega kraja), spoznajo njihove prednosti ter dobijo priporočila za izvajanje tehnik doma.
Koraki do zdravega načina življenja (izvaja Tanja Makarovič)	1 ura	Udeleženci se seznanijo s pomenom zdravega življenjskega sloga za ohranjanje in krepitev zdravja ter preprečevanje in zdravljenje kroničnih bolezni. Motiviramo jih k sprejemanju in uvajanju zdravih sprememb v vsakodnevno življenje.

Novost: po predhodnem dogovoru lahko izpeljemo tudi naslednje delavnice (izvajata Jana Vitežnik in Monika Tratnik):

- **Temeljni postopki oživljanja z uporabo AED;**
- **Samopregledovanje dojk;**
- **Preprečevanje nalezljivih bolezni v predšolskem obdobju.**