

# Predstavitev priročnikov in gradiv s področja vzgoje za zdravje predšolskih otrok

Vesna Pucelj

Dr. Zalka Drglin

Inštitut za varovanje zdravja

17.11.2013



# Vzgoja za bodoče starše – Iz naročja do prvih korakov

**Namen:** Iz naročja do prvih korakov, s podnaslovom Vodnik za zdravje družine: nosečnosti, porod, prvo leto z otrokom, smo ga na Inštitutu za varovanje zdravja pripravili v sodelovanju z zunanjimi strokovnjaki in strokovnjakinjami.

Gre za Prvo knjigo, ki se posveča različnim vidikom varovanja zdravja v obporodnem obdobju.

Odgovarja na številna vprašanja, ki se zastavljajo bodočim staršem, med drugimi:

- Kako je otrokovo zdravje povezano s kajenjem ter pitjem alkoholnih pijač?
- Kako naj se varujem pred okužbami v nosečnosti?
- Kako naj ravnam ob nosečniški slabosti, ki traja ves dan?
- Kako naj se kot nosečnica hranim?
- Je rekreacija v obliki teka v nosečnosti varna?
- V katerih primerih je prerez presredka priporočen poseg?
- Kaj je dobro postoriti, da bo otrok zaščiten pred nevarnimi kemičnimi snovmi v okolju?
- Ob katerih težavah naj se takoj obrnem po zdravniško pomoč?
- Zakaj naj se kot nosečnica izogibam uživanju izdelkov iz nepasteriziranega mleka?

Ko se zavemo, da bomo prav zares postali starši, ugotovimo, kako bi potrebovali preverjene in sodobne informacije o zdravju družine v nastajanju, da bodo naše izbire in odločitve o načinu življenja dobre. Vemo, da je za zdravje otroka pomembno zdravje in zadovoljstvo nosečnice; razumemo, da je porod izjemno potovanje za mater in otroka; že dolgo prepoznavamo pomen prvih let življenja za zdravje v mladostništvu in odraslosti. Lažje nam je, če dobimo zagotovilo, da smo na dobri poti v ljubeče starševstvo. Kadar pa se napovedo težave ali skrbi, so dobrodošli nasveti, podpora in praktična pomoč bližnjih in strokovnjakov.

**Ciljna populacija:** namenjen je ženskam in moškim, ki načrtujejo starševstvo, nosečnicam in njihovim partnerjem, porodnicam in njihovim spremljevalcem, staršem otrok do enega leta, pa tudi vsem drugim, ki si zastavljajo vprašanja o obdobju zgodnjega starševstva.

**Vodnik za starše:** Iz naročja do prvih korakov

**Gradiva za nosečnice/starše:** Vodnik za nosečnice, Cepljenje, Dojenje, Angeli z mokrimi perutmi, Zima v srcu ...



# Vzgoja za zdravje za predšolske otroke – Predšolski otroci

**Namen:** S priročnikom želimo zagotoviti, da bi starši pridobili ustrezne informacije, znanja, spretnosti in kompetence, ki bi jim olajšala odločitve v zvezi z zdravjem in zdravim načinom življenja svojih otrok ter celotne družine. Glede na literaturo in opravljene kvalitativne raziskave si starši želijo predvsem praktične informacije za vsakodnevno življenje, o tem, kako ohraniti in krepi zdravje otroka in celotne družine. Želijo si, da so informacije točne, jasne, konkretne, strokovne in zanesljive. Pri tem je vloga zdravstvenih strokovnjakov ključna, saj jih starši, kljub veliki dostopnosti vseh vrst informacij (tudi preko svetovnega spleta), pojmujejo kot informatorje, ki jim lahko najbolj zaupajo. V priročniku so nanizana poglavja za vsa ključna področja skrbi za zdravje: čustveni in gibalni razvoj, preprečevanje poškodb, okolje in zdravje, zdrava prehrana, spanje, skrb za zdrave zobe te druge vsebine. Vsebine se bodo v prihodnosti še dopolnjevala, dodali pa bomo tudi druga področja.

**Ciljna populacija:** gradivo bo v pomoč predvsem izvajalkam in izvajalcem vzgoje za zdravje staršem predšolskih otrok v okviru primarnega zdravstvenega varstva in izven njega

**Priročnik:** Predšolski otroci

**Gradiva za starše:** Dojenček. kako ga pestujemo in se ukvarjamo z njim, Dojenje, Cepljenje, Preprečujmo poškodbe pri otrocih, Preprečujmo poškodbe pri starosti od 0 do 6 mesecev, Preprečujmo poškodbe pri otrocih od 6 mesecev do 2 let

**Gradiva za otroke:** Tudi živali upoštevajo prometne predpise (pobarvanka)



# Vzgoja za zdravje za predšolske otroke – Predšolski otroci

## Vsebina priročnika

### Čustveni razvoj otroka:

- Spoznavanje novorojenčka (dojenčka) in navezovanje
- Čustveni razvoj dojenčka in jok
- Ločitveni strah, strah pred neznanimi ljudmi
- Vključevanje v vrtec ali varstvo
- Čustveni razvoj malčka in trma
- Komunikacija in govor pri dojenčkih
- Odvajanje od pleničk in navajanje na kahlico/stranišče
- Vzgoja: samopodoba, postavljanje meja, spodbujanje samostojnosti, nagrajevanje/kaznovanje

### Gibanje v predšolskem obdobju

#### Normalni gibalni razvoj otroka

#### Kako pestujemo otroka in se ukvarjamo z njim

#### Uporaba pripomočkov

#### Dojenje in prehrana otrok

- Prehrana dojenčkov
- Prehrana otrok od prvega do šestega leta starosti

#### Spanje pri predšolskih otrocih

#### Nalezljive bolezni in cepljenje

#### Razvoj in zdravje zob pri predšolskih otrocih

#### Preprečevanje poškodb

- Otrok od rojstva do starosti 6 mesecev
- Otrok od starosti 6 mesecev do 3 let
- Otrok od starosti 3 do 6 let

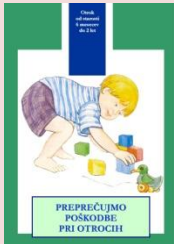
### Izpostavljenost otrok tobačnemu dimu iz okolja – posledice in možni ukrepi

#### Vpliv okolja na zdravje otrok

- Otroci so na dejavnike okolja še posebej občutljivi
- Varna pitna voda
- Varno kopanje
- Vpliv prašnih delcev na zdravje
- Ozon in zdravje
- Zastrupitev z ogljikovim monoksidom
- Pelodi
- Otroci in varno uživanje živil
- Kaj lahko sami naredimo za varno uporabo materialov v stiku z živili
- Umivanje rok
- Razkuževanje in uporaba razkužil v bivalnem okolju: doma in v kolektivu
- Kemične snovi v okolju
- Kemikalije v predmetih splošne rabe
- Pesticidi
- Okoljski hrup in njegov vpliv na zdravje in počutje otrok
- Vročina, mraz, sprehodi
- Zaščita pred soncem
- Hišni ljubljenci
- Ugrizi živali

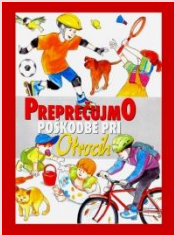
Druga gradiva za vzgojo za zdravje  
za predšolske otroke

# Preprečevanja poškodb in zastrupitev



## PREPREČUJMO POŠKODBE PRI OTROCIH (6 MESECEV - 2 LET)

- **Namen:** brošura opisuje otrokov telesni in duševni razvoj v starosti od šestega meseca do dveh let. Staršem daje praktične nasvete, kako urediti domače okolje tako, da se bo malček v njem varno gibal in ne bo utrpel poškodb (zadužitve in utopitve, padci, prometne nezgode, oparine in opekline ter električni tok). Prikazuje nevarne situacije, ki najbolj pogosto ogrožajo otroka v tej starosti in napotke, kako jih je možno preprečiti.  
**Ciljna populacija:** starši otrok od 6 meseca do 2 letih



## PREPREČUJMO POŠKODBE PRI OTROCIH

- **Namen:** V brošuri so prikazani ukrepi, ki odraslim (staršem, varuškam in starim staršem) pomagajo preprečiti nekaj najhujših poškodb (prometne nezgode, utopitve, padci, zadužitve, nezgode z ognjem in vrelinami, zastrupitve) pri predšolskih in šolskih otrocih v različnih vsakdanjih situacijah. Brošura vsebuje tudi kartonček namenjen najpomembnejšim telefonskim številkam vsake družine, ki tudi spada k skrbi za varnost otrok.  
**Ciljna populacija:** starši predšolskih otrok, vzgojitelji v vrtcih



## KOLESARIMO VARNO OD STARTA DO CILJA

- **Namen:** Družabna igra za 2 do 4 osebe je sestavljena kot pot, ki jo tekmovalci poskušajo prekosariti v najkrajšem možnem času. Poteka po podobnih pravilih kot igra Človek ne jezi se, vendar so na poljih, kjer se tekmovalci ustavljajo, zapisana kolesarska pravila in nasveti, ki jih morajo glasno prebrati, da jih osvojijo. Zato je še posebej primerna šolskim otrokom pred opravljanjem kolesarskega izpita.  
**Ciljna populacija:** otroci in mladostniki

## TUDI ŽIVALI UPOŠTEVAJO PROMETNE PREDPISE

**Namen:** Pobarvanka vsebuje deset najpomembnejših pravil, ki jih morajo otroci poznati, da se zanesljivo naučijo varnega pešačenja in kolesarjenja v prometu. Vsako pravilo je za lažjo predstavbo ilustrirano, zato v pobarvanki nastopajo simpatični liki iz živalskega sveta.

**Ciljna populacija:** predšolski otroci



# Duševno zdravje za strokovne delavce

## IZGOREVANJE

- **Namen:** V današnjem hitrem tempu življenja je stres stalnica, saj se z njim srečujemo vsak dan. Kdo od nas vsaj občasno nima občutkov izčrpanosti, preobremenjenosti, pomanjkanja časa zase, pritiska zahtev na delovnem mestu ali doma? Problem nastane takrat, ko je stresnih situacij preveč, ko so preveč zgoščene, premočne ali predolgo trajajo. V tem primeru lahko stres vodi v izgorevanje ali celo v depresijo in anksioznost.  
**Ciljna populacija:** zdravstveni delavci

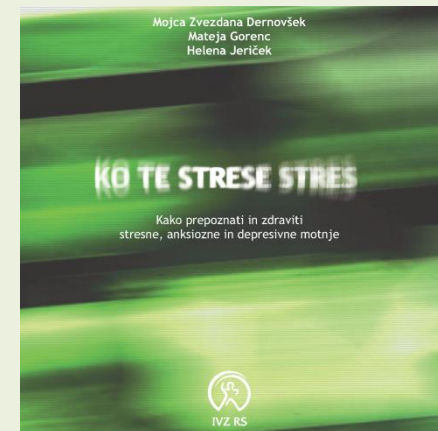


## KO TE STRESE STRES

- **Namen:** Priročnik o stresnih, depresivnih in anksioznih motnjah  
**Ciljna populacija:** splošna javnost/odrasli

## KO UČENCA STRESE STRES

- **Namen:** Priročnik za učitelje in svetovalne delavce - kako ravnati v primeru stresnih, depresivnih in anksioznih motnjah učencev.  
**Ciljna populacija:** učitelji, svetovalni delavci, starši



# Druga uporabna gradiva



## CEPLJENJE OTROK

- **Namen:** Cepljenje je varen in učinkovit način zaščite otroka pred nekaterimi resnimi nalezljivimi boleznimi. S cepljenjem preprečimo širjenje nalezljivih bolezni in zaščitimo tudi tiste otroke, ki zaradi zdravstvenih razlogov ne morejo biti cepljeni.  
**Ciljna populacija:** starši

## DOJENČEK - KAKO GA PESTUJEMO IN SE UKVARJAMO Z NJIM

- **Namen:** Brošura je namenjena staršem in vsebuje razlago, kako otrok z gibanjem spoznava svoje telo in svet okoli sebe. Vsebuje praktične prikaze nekaj najobičajnejših prijemov, ki so pomembni za zagotavljanje zdravega gibalnega razvoja ter vzravnane in uravnotežene drže dojenčka.  
**Ciljna populacija:** starši dojenčkov in malčkov



## PASIVNO KAJENJE

- **Namen:** Zgibanka, plakat podaja osnovne informacije o pasivnem kajenju za mladostnike in rešitve za zmanjšanje izpostavljenosti tobačnemu dimu.  
**Ciljna populacija:** Mladostniki in njihovi starši, mladi odrasli, zdravstveni delavci, ki delajo z mladostniki in mladimi odraslimi, pedagoški delavci (osnovne šole, srednje šole, fakultete)



## TELESNE VAJE

- **Namen:** V knjižici so zbrane vaje za krepitev mišic in vaje za raztezanje ter sproščanje mišic, ki se lahko izvajajo doma, nekatere pa tudi na delovnem mestu. Vsaka posamezna vaja je opremljena z opisom izvedbe in fotografijo.  
**Ciljna populacija:** Odrasli (17+)

## TELESNO DEJAVNI VSAK DAN

- **Namen:** V knjižici so navedene pozitivne koristi telesne dejavnosti ter priporočila o količini in vrsti telesne dejavnosti za odrasle. Opisane so tudi posamezne vrste telesne dejavnosti ter nasveti, kako lahko telesno dejavnost vključimo v naš vsakdan tako doma kot v službi ali na poti v službo.  
**Ciljna populacija:** odrasli (18 -65 let)



Koristne informacije na spletni strani [www.ivz.si](http://www.ivz.si)

Vsa gradiva so objavljena na spletni strani [www.ivz.si/e-gradiva](http://www.ivz.si/e-gradiva)

