



VZGOJA ZA ZDRAVJE IN USTNO ZDRAVJE V VRTCU



2023/2024

Spoštovani!

Vzgoja za zdravje je pomemben in nepogrešljiv del promocije zdravja. Še posebej je pomembna v otroštvu in mladostništvu, ko poteka intenzivni telesni, duševni in socialni razvoj. Zdrave življenjske navade je lažje privzgojiti, kot preprečiti škodljive posledice.

Za vsako starostno skupino je pripravljena po ena delavnica. Vsaka delavnica v knjižici je tematsko opisana in časovno opredeljena. Delavnice se dotikajo ključnih tem zdravega načina življenja otroka ter spodbujajo k bolj zdravim navadam.

V knjižici vam predstavljamo našo ponudbo za zdravstveno vzgojne delavnice. Prosim, da posredujete vaše želje z okvirnim terminom izvedbe.

Veselimo se srečanj v novem šolskem letu.

Center za krepitev zdravja
Zdravstveni dom Črnomelj

Predlog vsebin VZGOJE ZA ZDRAVJE za predšolske otroke

Šolsko leto 2023/24

Kdo je medicinska sestra in zdravnik?

Poglej in spoznaj človeško telo

Spoznajmo sadje in zelenjavo

Čiste roke za zdrave otroke – osebna higiena

Koristne navade za zdravo življenje

Znam skrbeti za svoje zdravje

Au, boli! – Preprečevanje poškodb pri otrocih

Zdravo na soncu

Gibalna mala šola



KDO JE MEDICINSKA SESTRA IN ZDRAVNIK?

Starost: 3 – 6 let

Trajanje: 90 min

Cilji:

- Spoznati delo medicinske sestre in zdravnika.
- Spoznati potek zdravniškega pregleda.
- Zmanjšati strah pred obiskom otroške ambulante.

Opis učne ure:

Otroci bodo spoznali razliko med medicinsko sestro in zdravnikom ter se seznanili z njihovim delom. Pogledali si bodo pripomočke, ki se skrivajo v zdravniškem kovčku. Izmerili si bodo telesno višino, obseg glave, prsnega koša, telesno temperaturo in krvni tlak. Izvedeli bodo kako poteka pregled grla, ušes, srca in trebuha. Seznanili se bodo s cepljenjem.

Učno uro bomo zaključili z ugankami in reševanjem delovnih listov.



POGLEJ IN SPOZNAJ ČLOVEŠKO TELO

Starost: 4 – 6 let

Trajanje: 90 min

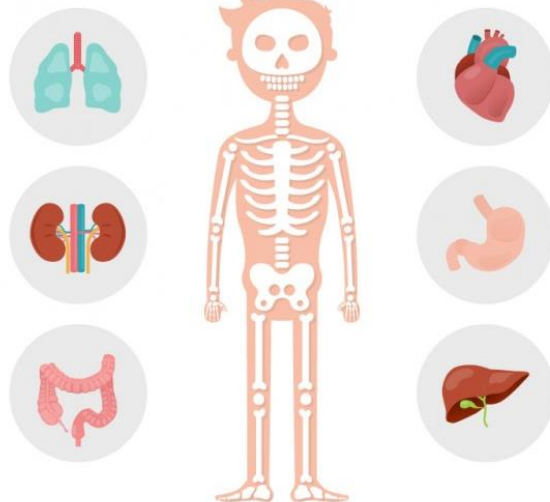
Cilji:

- Spoznati razliko med fanti in dekleti.
- Spoznati razvoj človeka.
- Spoznati notranjost telesa.

Opis učne ure:

Z otroci se pogovorimo o razlikah med dečki in deklicami. Ob poslušanju Zgodbice o življenju spoznajo razvoj človeka. S pomočjo zelo velike sestavljanke človeškega telesa si pogledamo, kako je sestavljeno človeško telo. Otroci spoznajo osnovne naloge nekaterih organov.

Učno uro zaključimo tako, da ob pomoči sličic ponovimo, kaj smo se danes naučili.



SPOZNAJMO SADJE IN ZELENJAVO

Starost: 2-4 let

Trajanje: 90 min

Cilji:

- Spoznati pomen sadja in zelenjave.
- Spoznati različne vrste sadja in zelenjave.
- Ugotoviti, kje lahko dobimo sadje in zelenjavo

Opis učne ure:

Otroci iz velike vreče žrebajo modelčke sadja in zelenjave. Vsak sadež oziroma zelenjavo poimenujemo in se o njem pogovorimo. Posedemo se v krog in ob poslušanju kratkih zgodbic spoznamo pomen sadja in zelenjave.

Učno uro zaključimo s »pripravo zelenjavne juhe«.

Otroci nam za spominček narišejo njihov najljubši sadež ali zelenjave.



ČISTE ROKE ZA ZDRAVE OTROKE

Starost: 3 – 6 let

Trajanje: 90 min

Cilji:

- Spoznati nevarnosti mikroorganizmov.
- Spoznati, kako se mikroorganizmi prenašajo preko rok.
- Naučiti se pravilno umivati roke.

Opis učne ure:

Učencem predstavimo mikroorganizme. S pomočjo naših bleščečih mikroorganizmov demonstriramo, kako se le - ti prenašajo preko rok. Otroci to seveda poizkusijo. Nato skupaj ugotovimo, kako bomo te mikroorganizme odstranili z rok.

Pogovorimo se o tem, kdaj si moramo roke umivati in ob zgodbici se naučimo pravilne tehnike umivanja rok.



KORISTNE NAVADE ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE

Starost: 4 – 6 let

Trajanje: 90 min

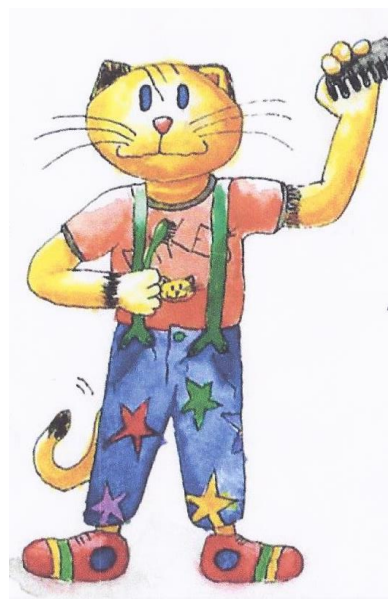
Cilji:

- Spoznati koristne navade za zdravo življenje.
- Izbrati primerna živila za posamezen obrok.
- Spremenili nezdrave navade v zdrave navade.

Opis učne ure:

S pomočjo plakatov spoznamo potek dneva mačka Huga. Pogovorimo se o njegovih navadah: jutranje umivanje, zajtrk, pot v vrtec, pravilno sedenje na stolu, malica, telesna aktivnost, kosilo, popoldanske aktivnosti, večerja in spanje. Otroci opišejo svoj potek dneva.

Učenci dobijo pobarvanko mačka Huga, ki si jo doma obesijo na vidno mesto, da jih vsak dan opominja na koristne navade za zdravje.



ZNAM SKRBETI ZA SVOJE ZDRAVJE

Starost: 4 – 6 let

Trajanje: 90 min

Cilji:

- Spoznati pomen osebne higiene.
- Spoznati pomen zdrave prehrane.
- Spoznati pomen gibanja in počitka.

Opis učne ure:

Otrokom predstavimo Zgodbico o materi naravi. S pomočjo plakatov otrokom razložimo pomen osebne higiene, prehrane, gibanja in spanja. Opozorimo jih na varno pot v vrtec. Na preprost način razložimo prehransko piramido.

Otroci iz velike škatle žrebajo različne predmete, ki jih poimenujejo in povedo, zakaj se jih uporablja.

Učno uro zaključimo z reševanjem delovnih listov.



AU, BOLI!

PREPREČEVANJE POŠKODB PRI OTROCIH

Starost: 4 – 6 let

Trajanje: 90 min

Cilji:

- Spoznati klic 112.
- Spoznati najpogostejše poškodbe.
- Naučiti se osnov prve pomoči.

Opis učne ure:

Z otroci se pogovorimo o poškodbah. S pomočjo sličic predstavimo različne poškodbe: poškodbe v prometu, utopitve, letne poškodbe, zimske poškodbe, poškodbe doma in v vrtcu.

Predstavimo klic 112 in zaigramo nekaj scenarijev. Demonstriramo oskrbo rane in zloma. Pokažemo kako ukrepamo ob krvavitvi iz nosa, opeklini in zadužitvi.

Učenci te postopke vadijo pod nadzorom.



ZDRAVO NA SONCU

Starost: 4 – 6 let

Trajanje: 90 min

Cilji:

- Pridobiti osnovna znanja o učinkih sonca na zdravje.
- Pridobiti osnovna znanja o koži.
- Spoznati ustrezen način zaščite pred škodljivim delovanjem sončnih žarkov.

Opis učne ure:

Otrokom predstavimo dobre in slabe učinke sonca na naše zdravje. Pogovorimo se o koži in izvedemo kratka poizkusa: Kaj čutimo s kožo? in Kaj tipamo? Skupaj si pogledamo, kaj se skriva v našem cekarju in pripomočke za zaščito pred soncem poimenujemo.

Učno uro zaključimo z izdelavo lastne knjige Varno s soncem in če vreme dopušča, si izmerimo senco.



GIBALNA MALA ŠOLA

Starost: 2 – 6 let

Trajanje: 60 min

Cilji:

- Ugotoviti, zakaj je gibanje pomembno
- Osvojiti zdrave navade.
- Navajati na upoštevanje navodil.

Opis učne delavnice:

Otroci bodo spoznali pomen gibanje ter njegove prednosti za življenje. Skozi gibalne aktivnosti bodo osvojili večjo gibljivost in koordinacijo. Navade bodo pridobili skozi igro in jih prenesli v domače okolje. Doma, skupaj s starši izpolnjujejo gibalne kartončke. Delavnico izvaja kineziog.



Spoštovani!

V sklopu zobozdravstvene vzgoje in preventive bomo otrokom na različne načine skušali približati pomen ustnega zdravja in jih motivirati k dobri oz. pravilni ustni higieni. Skupaj si bomo enkrat mesečno umivali zobke in se pogovarjali o različnih zobozdravstvenih temah.

Ker je pri otrocih še vedno zakoreninjen strah pred zobozdravniki, predlagamo tudi obisk kabineta zobozdravstvene vzgoje in preventive, ter ogled zobozdravstvene ambulante. Tudi tu se lahko pohvalimo z rezultati, saj so na ta način nekateri otroci lažje premagali strahove.

Če želite, se lahko priključimo k roditeljskem sestanku v obliki 30-minutnega predavanja na temo Zobozdravstvena vzgoja v šoli in vrtcu, kjer tudi staršem med drugim predstavimo pomen ustnega zdravja njihovih otrok in njih samih, saj so otroci njihovo ogledalo.

Veselimo se sodelovanja z vami.

Center za krepitev zdravja
Zdravstveni dom Črnomelj

Predlog vsebin ZOBOZDRAVSTVENE VZGOJE za predšolske otroke

Šolsko leto 2023/24

Dnevnik umivanja zob

Obisk zobozdravstvene ambulante

Demonstracija ščetkanja zob

Zobozdravstvena vzgoja in preventiva v vrtcu za starše



DNEVNIK UMIVANJA ZOB

Starost: 5 – 6 let

Trajanje: 60 min

Cilji:

- **Osvojiti zdrave navade ščetkanja zob.**
- **Navajanje na higiensko rutino in upoštevanje navodil.**
- **Doslednost in vztrajnost pri izpolnjevanju delovnega lista/dnevnika.**

Opis učne delavnice:

Otrokom razdelimo Dnevnik umivanja zob. Izpolnjujejo jih 30 dni, vsak dan, zjutraj in zvečer, ko si umijejo zobke.

Na koncu jih prinesejo v vrtec, kjer najbolj vestne čakajo pohvale, na katerih z zlatim svinčnikom zapišemo njihovo ime.



OBISK ZOBOZDRAVSTVENE AMBULANTE

Starost: 4 – 6 let (lahko tudi mlajši)

Trajanje: 60 min

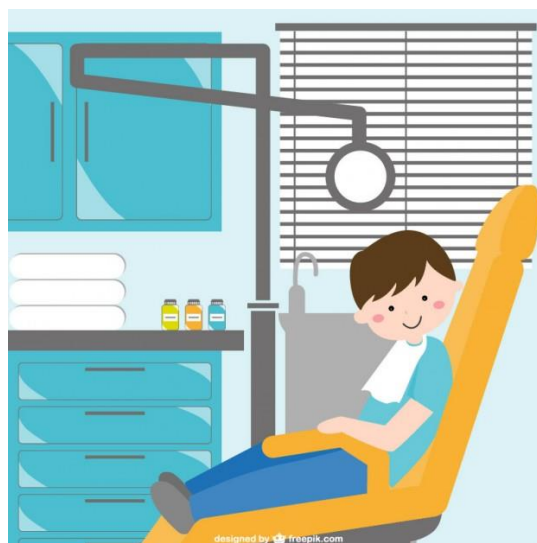
Cilji:

- Premagati strah pred zdravstvenim osebjem, zdravstveno ustanovo in posegi.
- Naučiti se bontona v čakalnici.

Opis učne delavnice:

Pri otrocih je še vedno zakoreninjen strah pred zobozdravniki, zato predlagamo obisk kabineta zobozdravstvene vzgoje in preventive, ter ogled zobozdravstvene ambulante.

Opažamo dobre rezultate, saj se nekateri otroci tako uspejo znebiti ali vsaj zmanjšati strah pred storitvami, prostorom in osebjem.



ZOBOZDRAVSTVENA VZGOJA IN PREVENTIVA V VRTCU ZA STARŠE (V SKLOPU RODITELJSKEGA SESTANKA)

Starost: starši otrok

Trajanje: 30 min

Cilji:

- **Spoznati pomen ustnega zdravja otrok in odraslih.**
- **Spoznati vpliv ustnega zdravja na splošno zdravje.**
- **Predstaviti zobozdravstveno vzgojo v vrtcu.**
- **Poudariti vzgled staršev pri higienskih navadah.**
- **Predstavitev pogovornih ur v Centru za krepitev zdravja.**

**POGOVORNE URE ZA
KREPITEV ZDRAVJA**

OTROCI, ODRASLI, STAREJŠI

- analiza sestave telesne mase
- meritve krvnega tlaka, krvnega sladkorja
- svetovanje s področja zdravega življenjskega sloga
- svetovanje s področja dejavnikov tveganja (zvišane maščobe v krvi, zvišan krvni tlak, zvišan krvni sladkor)
- podpora pri obvladovanju prekomerne telesne mase
- Svit kontaktna točka
- svetovanje in individualni načrt prehranjevanja in telesne dejavnosti
- presejanje za funkcijsko manjzmožnost
- podpora pri vzdrževanju in pridobivanju mišične mase
- individualna svetovanja na področju duševnega zdravja

diplomirana medicinska sestra, psihologinja, dietetičarka, kineziologinja, fizioterapevtka

KAKO PREPROSTO SPREMEMBE V VAŠEM VSAKDANU LAHKO IZBOLJŠAJO VAŠE ZDRAVJE

Rezervirajte si svoj termin

ckz@zd-crnomelj.si
07/30 61 723
07/ 62 05 755

Opis učne ure:

Staršem predstavimo potek zobozdravstvene vzgoje v vrtcu. Razložimo jim, kakšni so ustrezni pripomočki za ustno higieno pri predšolskih otrocih.

Predstavimo tudi vpliv ustnega zdravja na splošno zdravje.

Predstavimo možnost pogovornih ur v Centru za krepitev bolezni.





POGOVORNE URE ZA KREPITEV ZDRAVJA

OTROCI, ODRASLI, STAREJŠI



- analiza sestave telesne mase
- meritve krvnega tlaka, krvnega sladkorja
- svetovanje s področja zdravega življenjskega sloga
- svetovanje s področja dejavnikov tveganja (zvišane maščobe v krvi, zvišan krvni tlak, zvišan krvni sladkor)
- podpora pri obvladovanju prekomerne telesne mase
- Svit kontaktna točka
- svetovanje in individualni načrt prehranjevanja in telesne dejavnosti
- presejanje za funkcijsko manjzmožnost
- podpora pri vzdrževanju in pridobivanju mišične mase
- individualna svetovanja na področju duševnega zdravja

diplomirana medicinska sestra, psihologinja, dietetičarka, kineziologinja, fizioterapevtka



KAKO PREPROSTE SPREMEMBE V VAŠEM VSAKDANU LAHKO IZBOLJŠAJO VAŠE ZDRAVJE

Rezervirajte si svoj termin

ckz@zd-crnemelj.si

07/30 61 723

07/ 62 05 755

KONTAKTI:

Vodja centra za krepitev zdravja

Tatjana Gregorič

07 30 61 723

tatjana.gregoric@zd-crnatelj.si

Izvajalke ZV IN ZZV: 07 62 05 757

Ana Mavrin ana.mavrin@zd-crnatelj.si

Anita Zajec Kambič anita.zajec.kambic@zd-crnatelj.si

Adriana Šustar adriana.sustar@zd-crnatelj.si