

Vzgoja za zdravje otrok in mladostnikov

Vzgoja za zdravje je proces učenja z oblikovanjem pozitivnih stališč, navad ali vedenja za zdrav življenjski slog. Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) koordinira program vzgoje za zdravje za vse otroke in mladostnike (vključno z nosečnicami) na primarni ravni zdravstvenega varstva.

Center za krepitev zdravja Nova Gorica (CKZ) je ekipa različnih strokovnjakov, učiteljev in motivatorjev in preprostih posameznikov, ki tvorijo zelo posebno skupino. Namen delovanja je povezovanje in strokovno dopolnjevanje programov vzgoje za zdravje otrok in mladostnikov, odraslih, bodočih staršev in vzgoje za ustno zdravje.

V določenem delu so vsebine za zdravje že vključene v šolski učni načrt. Program vzgoje za zdravje pa te vsebine dopolnjuje. Je za starše in učence brezplačen (financira ga Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije) in je z zakonom zagotovljen vsem otrokom in mladostnikom v Sloveniji.

Vzgoja za ustno zdravje otrok in mladostnikov že 40 let

V Zobozdravstvenem varstvu Zdravstvenega doma Nova Gorica se lahko pohvalijo z odlično organizirano preventivno službo, v katero so vključeni vsi izvajalci: specialistka pedontologije, specialisti ortodonti, vse šolske zobne ambulante ter medicinske sestre v zobozdravstveni preventivi in vzgoji.

Izvajalki vzgoje za ustno zdravje otrok in mladostnikov sta diplomirana medicinska sestra **Jasmina Komel** in višja medicinska sestra **Nelida Casarsa**, ki naše otroke in mladostnike učita pravilne tehnike ščetkanja, uporabe pripomočkov ter pomena redne ustne higijene, pomena zdrave prehrane in rednih obiskov pri zobozdravniku, prve pomoči pri poškodbah zob ...



Jasmina Komel in Nelida Casarsa, zobozdravstvena preventiva in vzgoja

Obisk maskot Lenče in Jana

Vzgojo za ustno zdravje izvajata pri predšolskih otrocih ter učencih tako individualno kot tudi v obliki predavanj in drugih skupinskih metod. Razvili sta veliko učnih pripomočkov in gradiv, ki so prilagojene ciljni skupini. Otroke obiščeta Lenča in Jan, preko knjižice ter sestavljanke »Šim in Zara zobna miš« pobje spoznajo zobno miško Zaro, po pošti jih »obišče« zobna vila. Imajo tudi svojo himno in, da je ščetkanje bolj veselo, še druge avtorske pesmice.

Glede na to, da je ustna higiena predvsem mlajših otrok odvisna od podpore staršev, se z njimi prvič srečajo že v šoli za starše. Sodelovanje se nadaljuje na roditeljskih sestankih, kjer natančneje predstavijo vzgojo za ustno zdravje ter starše dodatno poučijo o pomenu pravilne in redne ustne higijene.

V kabinetu za ustno higieno redno potekajo skupinska in individualna poučevanja otrok, napoteni s strani ortodontov in šolskih zobozdravnikov. Taka srečanja so bodisi pripravljena na ortodontsko zdravljenje ali pa zgolj dodatno poučevanje ustne higijene.

Zobkopalček Venčeslav in miški Rozalina in Zara

Kot največji izziv pri preventivnem delu prepoznavata dobro motivacijo otrok in staršev, zato razvijata vedno nove zgodbe in junake. Eden izmed njih je zobkopalček Venčeslav, ki obiskuje vrtčevske otroke. Z njimi preživi nekaj časa in skrbi za zdrav in lep nasmeh.

Družbo mu dela zobna miška Zara, ki domuje v kleti Zdravstvenega doma, kjer je tudi njen poštni nabiralnik, kamor lahko otroci oddate pisemce. V njem se vsak dan zbirajo pisemca otrok, ki so izgubili svoj prvi zobek, in pa tudi tistih, ki pridno ščetkajo zobke in izpolnjujejo koledarček ščetkanja. V zameno jim Zara pošilja prelepe paketke presenečenja.

V drugem nadstropju Zdravstvenega doma otroke sprejme miška Rozalina, Zarina sestrična, ki zbira dude. Torej, če poznate kakšnega otroka, ki se ne more posloviti od svoje dudice, ga pripeljite k Rozalini.



Ustno zdravje tudi na Facebooku

Iskali sta nove poti, kako se približati javnosti, zato sta izdelali Facebook (FB) stran, kjer svetujeta o ustnem zdravju v vseh starostnih skupinah, promovirata in motivirata aktivnosti zobozdravstvene preventive. Odziv na objave je nad pričakovanji, kar ju zelo veseli in jima prinaša zadovoljstvo.

Šole in vrtce ter ZD sta opremili s plakati »Postani moj prijatelj«, preko katerih vabita k spremljanju FB strani. Postanite član prijateljskega kroga in jih spremljate tudi na FB Zobozdravstvene preventive Nova Gorica.

Da bi kljub omejitvam dosegli ciljne skupine, sta izdelali različne zloženko, intenzivno sta izvajali individualne posvete na vstopnih točkah in v čakalnicah šolskih zobnih ambulant.

Zdravstvena vzgoja za otroke in mladostnike

Služba Zdravstvene vzgoje za otroke in mladino deluje že od leta 1984. Cilj izvajalk je vzgojiti zdravega otroka, mladostnika, da se ga okrepi s potrebnim znanjem, ki ga potrebuje za ohranitev in krepitev zdravja. Izvajalki in koordinatorki programa, **Jana Vitežnik** in

mag. Monika Tratnik, se z zdravstveno-vzgojnimi delavnicami vključeta v šolske programe na osnovnih in srednjih šolah ter v vrtcih. Vsebine delavnic so pripravljene s strani NIJZ. Ponužajo tudi pešter izbor dodatnih vsebin tako za otroke in mladostnike kot tudi za starše in pedagoško osebje.



Jana Vitežnik in Monika Tratnik, izvajalki in koordinatoriki zdravstvene vzgoje za otroke in mladostnike

Namen programa 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.

Osnovnošolsko obdobje je obdobje velikih sprememb zaradi razvoja posameznika. V času odraščanja potrebujejo otroci skrb, pozornost in vzgojo odraslih. Za vsako starostno skupino so pripravljene ustrezne delavnice s področja zdravega načina življenja mladostnikov. Izvajajo se v osnovnih in srednjih šolah.

Duševno zdravje v času kovida

Epidemija kovida pušča na otrocih in mladostnikih posledice, kar izvajalki zaznavata ob izvajanju delavnic ter v pogovoru z otroki in mladostniki.

Dobro duševno zdravje, njegovo varovanje in krepitev ter preprečevanje nastanka duševnih težav so pomembni v vseh starostnih obdobjih, še posebej v obdobju otroštva in mladostništva. Opazajo težave na področju medsebojnega razumevanja, komunikacije, pri pomanjkanju empatije, težave s samopodobo, z nizkim samospoštovanjem, s čustveno nedozorelostjo, z nestabilnostjo in z osamljenostjo. Mladi so se začeli odmikati v virtualni svet, to je svet, v katerem niso tako ranljivi, kjer se počutijo »varno«. Posledično so začeli izgubljati nadzor nad uporabo tehnologije in naprav. Za

umik od vsakdanjih problemov in nove realnosti ter v iskanju zavetja, utehe pred stiskami in negotovo prihodnostjo so začeli uporabljati psihoaktivne snovi. Žal je zaznati predvsem nekemično vrsto zasvojenosti, saj je epidemija veliko dejavnosti preselila na splet, od šolanja, nakupovanja do druženja.

Z zdravstveno vzgojnimi delavnicami želita naše otroke in mladostnike motivirati in jih opogumiti k skrbi za svoje zdravje. Seveda pa imajo pri vsem tem pomembno vlogo tudi starši. Pozivata in spodbujata zlasti starše najmlajših, da čas pred zaslonom namenijo drugim aktivnostim, kot so gibalne in domišljjske igre ter raziskovanje v fizičnem okolju v družbi drugih otrok. Z otrokom naj gledajo slikanice, berejo, prepevajo, se igrajo in ustvarjajo.

Ko otrok odrašča v mladostnika, pa se je potrebno z njim pogovarjati o pasteh, možnih zlorabah in varovanju zasebnosti na spletu, predvsem pa spodbujati pristne medosebne stike in druženje z vrstniki v živo. Staršem priporočata, naj zaslonov ne uporabljajo za nagrajevanje ali kaznovanje. Vse digitalne vsebine morajo biti starosti primerne in kakovostne ter nameščene z vednostjo staršev. Zaželeno je, da imajo starši oz. skrbniki nad tem nadzor. Obenem lahko uporabijo aplikacije, da se dostop za otroke omeji oz. se naprava po določenem času izklopi.

Za več informacije obiščite spletno stran Centra za krepitev zdravja <https://www.ckz-ng.si/>.

Jasmina Komel in Nelida Casarsa (ZD Nova Gorica zobozdravstveno varstvo), Jana Vitežnik in Monika Tratnik (ZD nova Gorica osnovno varstvo) v sodelovanju z NIJZ, območna enota Nova Gorica.

Foto: iz arhiva Centra za krepitev zdravja Nova Gorica in Zdravstvenega doma Nova Gorica



“Pri otrocih ni majhnih korakov. Vse, kar storijo in naredijo, so velike stvari. Predvsem imajo srca večja kot mi – odrasli. Vanje spravijo vse, kar vidijo, in vse, česar se zavedajo – tudi majhen kamenček, ki so ga opazili na cesti, listek z drevesa, poljubček kar tako, mravljičico ali črička, predvsem pa vse ljudi, ki so okoli njih.”