

## УПУТСТВО ЗА УПОТРЕБУ ЕДУКАТИВНОГ КАЛЕНДАРА ЗА ДЕЦУ УЗРАСТА 6-10 ГОДИНА: “ВЕШТИНЕ И ЗНАЊЕ ЗА БОЉЕ ЗДРАВЉЕ У 2019. ГОДИНИ”

**Аутор:** Институт за јавно здравље Војводине, Центар за промоцију здравља;

**Наслов едукативног календара:** „Вештине и знање за боље здравље у 2019. години“;

**Тема:** значај вештина комуникације за боље здравље и социјална добробит здравих животних навика;

**Циљна група:** деца узраста 6-10 година;

**Наслови 6 тематских целина:**

- Шта кажем када хвалим, а шта када ми нешто смета?
- Физичка активност;
- Дрво самопоштовања;
- Важно је да одржавам хигијену – лична и општа хигијена;
- Важно је хранити се правилно;
- Умем да кажем „не“.

### Уводно објашњење:

Едукативни календар „Вештине и знање за боље здравље у 2019. години“ тежи да истакне значај:

- развијања четири битне групе социјалних вештина код деце узраста 6-10 година и њихов утицај на физичко и ментално здравље (вештина давања похвала и примања критике; вештина зазимања за себе и друге; вештина грађења самопоуздања набрајањем врлина и вештина одупирања вршњачком притиску да се преузме ризично понашање – „како рећи не“), али и
- утицаја три водеће групе детерминанти физичког здравља (правилне исхране, физичке активности и личне и опште хигијене) на изградњу битних одредница социјалног, когнитивног и емоционалног благостања.

Грађење здравијих животних навика код деце се на тај начин ставља у шири контекст промоције здравља, односно, повезује се са предиспонирајућим и подржавајућим факторима социјалне и животне средине.

Начин на који је предложено да се ова тема представља деци је примена креативних радионица у здравственом васпитању. Теоретски прилог чине *Power Point* презентације на теме: промоција здравља, здравствено васпитање (дефиниције, циљеви, методе и средства), интерактивне методе здравственог васпитања и креативне радионице у здравственом васпитању (технике, планирање, евалуација).

### Препоруке за начин рада:

#### 1. страница (јануар-фебруар): „Шта кажем када хвалим а шта када ми нешто смета?“

Можете са децом почети разговор на тему шта за њих значи пословица: „Лепа реч и гвоздена врата отвара“. Потом их, у зависности од узраста, уведите у термине „комплимент (похвала)“ и „критика“, на пример постављањем питања: „Како се зове то када код других примећујемо лепо и добро и то им кажемо?“...Шта се дешава нама када некога похвалимо (нпр. чини нас задовољнима), а како то делује на онога коме похвалу упућујемо (нпр. годи му)? Да ли постоји разлика између похвала?... Овде можете прочитати примере из календара и додати још неке а потом анализирати на које карактеристике се похвале односе. Нешто се односи на вештине, изглед, понашање (тог тренутка, током дуже времена, племенита дела...), знање, врлине...

Одиграјте игру по упутству са календара: „Посматрај децу и одрасле око себе. Размисли шта ти се допада код њих. То може бити њихов изглед, њихова особина, вештина, понашање, било шта што уочиш! Изабери најмање 3 друга или другарице и реци им шта си добро код њих приметити/-ла. Похвали их!“

Завршите ову целину заједничким рецитовањем стиха: „Речи хвале не жалим да ти осмех измамим. А кад мене хвале ја то прихватим (иако се понекад постидим)!“

Објаснити да се на речи похвале захваљујемо, не одбијамо их и размислимо да ли и ми можемо узвратити неком лепом речи (не мора одмах).

У другом делу радионице (или у посебној радионици) обрадити тему упућивања критике. Можете поставити питања: „Да ли треба да кажем ако ми нешто смета?“ или „Може ли нам сметати нешто што деца и људи чине нама?“...“Може ли нам сметати оно што друга деца и људи чине другој деци и људима?“

Овде се може појаснити да се испољавање мишљења када нам нешто смета, бирањем речима и тоном, назива „заузимање за себе и друге“. Када приметимо да смо и сами учинили нешто што може сметати другима, при чему то нисмо желели али смо ипак лоше поступили – треба да признамо грешку и извинемо се. Деца могу наглас да рецитују стихове и покушају да објасне њихово значење: „Заузимај се за себе! Изаберем добре речи, не да другог пече, већ мене да лече“ и „Не ругам се другима јер схватам да боли, тако свако мисли ко имало себе воли“.

Људи се могу заузимати и за неке вредности (вредноћа, поштовање, љубазност, искреност, равноправност...) и договорена правила понашања (међусобно слушање, уредност простора, придржавање свима знаних правила...).

На крају се може одиграти вежба по следећем упутству: свако дете се присети ситуације и догађаја у којем се осећало лоше и повређено, односно када је неко лоше поступио према њима или другима. Разговарајте о томе како можемо да реагујемо па да заштитимо себе и друге, а онда то и одглумите.

Корисно је правило да је боље похвалу неке давати пред другима а критику прво лично, „у четири ока“.

## **2. страница (март-април): „Физичка активност: у здравом телу – здрав дух“**

На овој страници је истакнут допринос физичке активности следећим аспектима:

- Побољшање пажње и концентрације (кроз илустрацију дечака и девојчице који се враћају са рекреације на свежем ваздуху, са лоптом и на ролерима, спремни да уче); са децом се овде може започети прича на тему које све игре могу да се играју на свежем ваздуху, било у друштву или сами, са препричавањем правила уколико их неко не зна; може се поменути да је кисеоник најважнији предуслов живота (пре воде и хране) и да је његова концентрација највећа у парковима и у природи; могу се испробати неке заборављене игре: ластишом, „Ласте проласте“, „Одузимање земљишта“, „Арјачкиње, барјачкиње“, „Труле кобиле“, „Ђораве баке“, „Дрвене Марије“ итд.
- Дружење и корисно заједничко провођење слободног времена (илустровано групом деце која стоје иза спортских реквизита који служе за групне игре и спортове); корисно је да деца објасне које све врсте лопти постоје (за кошарку, фудбал, одбојку, рукомет, ватерполо...) да их запамте по односима тежине, величине, шара... Указати да је за развој мозга и тела важно развијати спретност вођења лопте руком или ногом, додавања и хватања у стајању и ходу, да се све ово увежбава и да лопта може да буде врло корисна и за самосталну игру (појаснити неке игре ударања лопте о зид врховима прстију, раширеним и скупљеним шакама, вођења руком, „пикања“ ногом итд). Подстаћи децу да науче да возе бицикл, ролере и клизаљке јер су то веома приступачни облици физичке активности на свежем ваздуху (корисни за развој равнотеже и мишића свих делова тела, уз укључивање бројних можданих центара), који подстичу дружење, сарадњу и постепено савладавање правила понашања у саобраћају. Учење пливања има приоритет међу вештинама деце предшколског и млађег основношколског узраста, нарочито у градовима на великим рекама. Навика корисног провођења слободног времена у рекреацији учи децу комуникацији, одвраћа од претерано дугог гледања ТВ-а и употребе рачунара и телефона за забаву. Предшколски и школски узраст је идеалан за опредељивање за неку

врсту рекерације, па и спорта, музичке или балетске школе, фолклора, глуме, џез-балета, стандардног плеса, извиђаче, горане итд.

- Поправљање расположења (илустровано заједничком игром деце различитог пола); објаснити деци да физичка активност утиче на повећање осећања среће и доброг расположења због повећања лучења одређених састојака које ствара наш мозак, дубљег дисања (чиме кисеоник доспева брже и више у све делове мозга) и једноставно зато што се људи и деца на тај начин играју и добро забављају, без обзира на старост и претходне способности и склоности. Кроз игру и рекреацију лакше се учи и примерена комуникација међу половима. Конфликти који настану у игри, рекреацији, спорту и сличним активностима идеални су за учење „фер-плеју“, поштовању правила без изузетака, начинима вођења тимова (демократски, ауторитативно или договорно), препуштања решавања конфликта независним ауторитетима („судијама“), заузимања за слабије, позитивну дискриминацију особа које немају просечне способности и кондицију за неке активности...
- Унапређење школског успеха (илустровано сликом дечака и девојчице који радосно држе школске књижице са петицама); може се указати да деца која имају одмерене физичке активности уче да распореде своје дневне рутине тако да буде времена за све; то им, временом, проширује капацитете и за још веће изазове, односно, повећава кондицију за физичке и менталне напоре; често тренери награђују чланове спортских тимова који имају одличан успех тиме што их више укључују у игру и тако стално подстичу да испуне све своје могућности; када се физички напор налази у равнотежи са умним, у оквиру индивидуалних могућности, долази до ефеката који су од давнина познати кроз сентенцу „У здравом телу – здрав дух“.
- Повећање самопоуздања (илустровано проласком дечака и девојчице кроз циљ, док тренер узвикује „Браво! Обоје сте бољи за 5 секунди“); током рада са децом на ову тему, може се указати да постоје индивидуални спортови и рекреативне активности, у којима се дешавају индивидуални успеси; деца и млади људи често одмеравају успех према заузетом месту у односу на друге (у брзини, снази, спретности, издржљивости, еластичности...), али прави смисао је напредовање у односу на себе и околности које није могуће променити; идеална илустрација је указивање на особе са инвалидитетом које се баве спортом или познате спортисте који су имали падове и повратке у професионалној каријери; прихватајући да се човек увек такмичи само са собом и својим способностима а да му други људи само помажу у том развоју (а понекад и одмажу, чак и ако су родитељи, тренери или учитељи), може се допринети самопоуздању и предупредити многа разочарења која наводе децу да постепено одустају од рекреације, уместо да им она представља задовољство током целог живота.

### **3. страница (мај-јун): „Дрво самопоштовања“**

На овој страници истакнуте су код деце често присутне позитивне карактеристике личности и понашања: 1) добре особине личности („паметна“, „осећајан“), 2) вештине („пливање“, „спрема доручак“), 3) успеси („завршила трку“, „освојио врх“), 4) добра дела („помажем другима“, „изненађење за маму“) и 5) оно што људи код нас воле („добар друг“, „великодушна“).

Смисао рада са децом на ову тему у оквиру креативне радионице јесте да покушају да направе најширу могућу листу свих позитивних особина деце из групе или разреда, као својеврсну ризницу и подсетник. То се може и илустровати (ако деца не знају да читају или ради подстицања памћења по принципу „мапе ума“). Деца могу ово дрво да користе како би се охрабрили у моментима губитка самопоуздања, или за подсећање шта је то могуће урадити ускоро (добра дела), а у чега је потребно улагати више напора и дуже чекати на резултате (вештине и успеси), као и да добре особине личности, а нарочито оне које људи код нас воле, не можемо сами себи наденути и присвојити, већ их је потребно заслужити, тако да их неко други види, препозна и именује.

Интересантна модификација се може добити ако се током последње године у вртићу или 4. разреду основне школе васпитач или учитељ потруде да свако дете добије своје лично „дрво самопоштовања“, на којем му свако дете напише добре особине/вештине/успехе/добра дела/разлоге омиљености у групи, а које носи као успомену на предшколски период или млађи основношколски узраст.

#### **4. страница (јул-август): „Важно је да одржавам хигијену“**

На овој страници је истакнут допринос одржавања личне и опште хигијене следећим аспектима:

- Чува здравље (илустровано прањем руку); добро је познато да су прање руку, хигијенски чиста вода за пиће и вакцинација спасли више живота него сви до сада откривени лекови и друге здравствене технологије заједно; деци треба скренути пажњу на правилну технику прања руку - трљањем шака тако да се обухвате дланови, надланице, појединачни прсти, између прстију, врхови прстију и корени шака, помоћу топле текуће воде и течног сапуна (или личног тврдог сапуна), уз коришћење личног памучног пешкира или једнократног убруса; руке се перу сваки пут пре и после јела и после употребе тоалета, по уласку у кућу, пре и после припреме намирница и после обављања прљавих послова. У дому здравља постоје кутије са посебним осветљењем под којим се види да ли су деца успела да одстране флуоресцентни спреј који симулира запрљаност руку. Уколико нема могућности за прање руку, боље је користити прво дезинфекционе или тоалетне марамнице за отклањање видљиве прљавштине, а потом дезинфекциони гел.
- Изграђује здраве навике (илустровано туширањем); стварањем свакодневних хигијенских рутина у дечијем узрасту, изграђују се здраве навике за цео живот; позната је изрека „чистоћа је пола здравља“ и то може да послужи за причу да људи живе у равнотежи са невидљивим бићима (микроорганизмима), како у животној средини, тако и унутар тела.
- Повећава самопоуздање и расположење: када деца самостално овладају одржавањем личне хигијене тада осећају да су савладали једну од најважнијих животних вештина и почетак основне школе је идеалан период да се ове рутине учврсте (без директног уплитања у сваку активност, али са примереним подсећањем, помоћи и надзором).
- Развија и негује одговорност: одржавање хигијене личног простора, као и чување хигијене у вртићу, учионици и школи, дете учи да брине о себи, стварима и простору, што доприноси развоју личне и колективне одговорности. Када су деца укључена у одржавање хигијене простора, онда лакше цене и труд који одрасли у том смислу предузимају и не игноришу га, а још ређе га омаловажавају.

#### **5. страница (септембар-октобар): „Важно је хранити се правилно“**

На овој страници је истакнут допринос правилне исхране следећим аспектима:

- Равнотежа уноса хране (илустровано сликом плаката „Мој тањир“): плакат „Мој тањир“ је један од најпознатијих мнемотехничких начина објашњења значаја уноса равнотежног односа хранљивих материја. Сликвито је описано да  $\frac{1}{2}$  тањира треба да заузме воће и поврће,  $\frac{1}{4}$  житарице (боље од целог зрна) а  $\frac{1}{4}$  беланчевине из млека, млечних производа, јаја, рибе и меса. Наглашен је значај уноса 2 шоље млечних производа на дан, довољног уноса воде (која има предност над соком) и врло ограниченог уноса слаткиша и то не сваки дан.
- Побољшава памћење и размишљање: деца која имају главне оброке увек у исто време, као и воћне ужине, немају проблем са падом концентрације. Да би памћење и размишљање били испољени у максималном потенцијалу, деца морају свакога дана имати задовољене егзистенцијалне потребе за одмором, храном, хигијеном и игром у покрету, по рутинизованом принципу, односно – увек у исто време. Неравнотежа у задовољењу егзистенцијалних потреба може да се испољи непажњом, нервозом, збуњеношћу, поспаносту па чак и парадоксалном хиперактивношћу и лошијим успехом у школи. Да би се постигла равнотежа, понекад васпитачи и учитељи морају подсетити или

подучити родитеље колико су и одрасли, а поготово деца, осетљиви када су гладни, физички уморни, неиспавани, преједени слаткишима и зашећереним соковима, изложени дуванском диму...

- Даје нам снагу: у овој улози правилне исхране треба деци истицати значај доручка пре одласка у школу и надокнаду снаге „паметним ужинама“, као што су воће (јабуке, банане, мандарине...), плочице од целог зрна житрица и природних шећера, па и домаћи колачи са воћем, мафини и сл, природно цеђени сокови, сендвичи са салатом у интегралном хлебу/пециву итд.
- Поправља расположење и јача самопоуздање: врло је уврежено мишљење међу децом у школи да је купљена ужина боља ужина а надметање почиње од најранијих разреда. Грађење правилних вредности и културе у исхрани један је од најважнијих задатака у здравственом васпитању. Он може да почне од фаворизовања доношења припремљене ужине од куће, дељења ужине, до обраћања пажње на употребу прибора за јело и културе заједничког обедовања у продуженом боравку, на излетима, током школе у природи и екскурзија. Воћне ужине су изузетно добре јер врло брзо надокнађују нагли пад шећера и воде али не оптерећују варење. Деца само треба да формирају ову навику, уз непрестано подсећање, а она ће имати највећу вредност ако се успостави у вртићу или школи код оне деце која немају ту привилегију да им породице изграђују овакве навике.

#### **6. страница (новембар-децембар): „Умем да кажем НЕ када ме понуде (а ја то не желим или знам да није добро за мене)“**

На овој страници су истакнути примери ситуација одбијања вршњачког притиска да се преузме неко (по здравље и друге вредности) ризично понашање:

- Нуђење газираним соком ако се има негазирани сок од воћа или вода: нека деца јако тешко одбијају понуђене сокове (нарочито газиране, популарних робних марки); може им се показати како се квасац размножава у тесту да би се илустровао ризик од прекомерног уноса шећера; такође, може се показати колико се много шећера може растворити у води а да се то на први поглед не примети. Корисно је да се исприча шта је све боља замена за вештачке сокове, а да је вода основна намирница, без које човек не може да живи. У каснијем узрасту, све чешће се виђа да деца међусобно размењују гутљаје енергетских пића, која садрже више десетина пута већу концентрацију кофеина од 2 шољице кафе (што је максималан дневни унос за здраве одрасле особе).
- Нуђење „грицкалицама“ ако имамо сендвич или воће за ужину: „грицкалице“ садрже велику количину тзв. „празних калорија“ и називају се намирницама велике енергетске густине а мале хранљиве вредности. То је, између осталог, због тога што садрже велике количине соли, простих шећера, белог брашна, транс-масти и додатих адитива (за укус, боју, мирис, конзервирање итд), а не садрже биљна влакна, витамине, минерале ни градивне беланчевине. Све ситуације нуђења „грицкалица“ деца могу одглумити. Деца брже уче и усвајају ове начине комуникације ако гледају како их њихови вршњаци практикују. Ради се и о употребљеним речима, тону гласа, положају тела... Ипак, за неке ситуације им можемо и мало помоћи.
- Нуђење цигаретом: иако нам се чини да је понекад прерано радити на ову тему у узрасту 6-10 година, истина је да је у друштву где је сваки трећи одрасли човек пушач, дете далеко пре приметило ову појаву и нешто размишљало или распитивало се о њој. Ако су родитељи пушачи, питање је да ли ће, осим у вртићу и школи, добити потпуне одговоре и праве смернице. Зато у игрању улога можете детету понудити да користе неке од следећих начина одбијања: „Ја не намеравам да пушим“; „Пушење је опасно по здравље“; „Цигарете јако смрде и од њих зуби, нокти и кожа пожуте“; „Ја се бавим спортом а цигарете могу да ти смање кондицију чак и ако само удишеш дим од других пушача“ итд.
- Нуђење алкохолним пићем: у овако раном узрасту деца долазе у контакт са акоолом најчешће тако што им одрасли или старија браћа/сестре понуде да узму гутљај(е) пића на неким прославама, окупљањима, у кафићима итд. Понека деца имитирају те ритуале у

игри, што се може опазити и на време обавестити родитељи да је већ направљен непримерен утицај на дете (што се односи и на пушење цигарета). Провежбавање одбијања да се узме алкохолно пиће у виду „играња улога“ може да се примени у узрасту 3-4 разреда основне школе.

- Изазивање на неко друго лоше понашање (да се друг искључи из игре, да се неко оговара, да се прича на часу, гађа предметима итд); васпитач и учитељ могу изабрати децу која ће одглумити неку ситуацију - прво са лошим исходом (пристајање на изазов) а после са одбијањем. Дискусија након „играња улога“ може да иде у правцу набрајања могућих последица, као и изговарања и записивања различитих начина одбијања. Корисно је реченице одбијања написати негде на таблу или папир, како би им деца била изложена и запамтила их.

Корисно је да и васпитач или учитељ сачува ове примере одговора, како би могао да помогне деци из других група, која нису била сналажљива. Ово се може симулирати и уз употребу неких облика комуникације интернетом, односно мобилним телефоном, за одговарајућу узрастну групу.

Важно је и продискутовати сва могућа питања, а како би деца била потпуно слободна да их постављају, један од најбољих начина јесте да свако напише неко питање графитном оловком на додељеном листу папира и преда у заједничку кутију. Васпитач и учитељ могу касније да погледају питања, припреме одговоре и посвете једну радионицу заједничкој дискусији, са акцентом да деца узајамно пружају одговоре на питања (свако узме једну цедуљу, осим ако није његова, када је враћа у кутију и узима другу), а васпитач/учитељ допуњује одговоре и по потреби исправља номиналне грешке (наравно, много више подстиче и хвали).

Преузимање едукативног календара, презентација и упутстава на:

<http://izjzv.org.rs/?lng=lat&cir=0&link=4-78>

ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ ВОЈВОДИНЕ  
ЦЕНТАР ЗА ПРОМОЦИЈУ ЗДРАВЉА