

Anica Javornik, višja medicinska sestra  
TOZD Zavod za socialno medicino in higieno Gorenjske, Kranj

Marica Bohinc, višja medicinska sestra  
Vzgojnovarstvena organizacija  
Kranj

## Zdravstvena vzgoja v vzgojnovarstvenih organizacijah

UDK 61:373.2

**IZVLEČEK** – Opisani so pojem, cilj in vsebina zdravstvene vzgoje, ki jo izvaja vzgojno osebje v vzgojnovarstvenih organizacijah.

Na podlagi spremljanja pedagoškega procesa ugotavljamo, da zdravstvena vzgoja dobiva enakopraven položaj v kompleksu celotne vzgoje in tako tudi več pozornosti z izobraževalnega vidika.

**HEALTH EDUCATION IN NURSERY SCHOOLS. ABSTRACT** – The author outlines the goals and the contents of health education programmes provided by pre-school teachers in nursery schools. Studies of the educational process have shown that health education is gradually assuming the same position as other spheres of education, which also applies to its place in the training programmes.

### Pojem in definicija

Zdravstvena vzgoja je del medicine, zdravstvenega varstva in splošne izobrazbe, ki obsega interpretacijo in uporabo zdravstvenih spoznanj v življenju posameznika, skupine in celotne skupnosti.

Zdravstvena vzgoja (v nadaljevanju ZV) v predšolskem obdobju je pedagoško-medicinska disciplina; je proces, v katerem s pomočjo določenih vsebin (1), metod in sredstev vplivamo na psihosomatski in socialni razvoj otroka, na njegove sposobnosti, zmožnosti, na oblikovanje navad, na vedenje, odnos do pojavov in sposobnost, da v otroku vzbudimo vedoželjnost za novo vsebino. V procesu sodelujejo vzgojitelji in starši.

V ZV sodelujejo starši otrok, zdravstveni delavci, strokovni delavci s področja psihologije, predšolske pedagogike in drugi.

Pri načrtovanju ZV nalog v vzgojnovarstvenih organizacijah (VVO), izhajamo iz programa zdravstvenega varstva, iz analiz zdravstvenega stanja otrok do šestega leta, socialno medicinskih kazalcev, sanitarno higienskih razmer, iz problemov in varstva okolja ter analiz stanja hranjenosti otrok.

Razlogi za širši pristop do ZV so:

- zakonski predpisi iz zdravstvenega varstva,
  - definicija Svetovne zdravstvene organizacije o zdravju,
  - vzgojni program Zavoda za šolstvo SRS (1979) z vsebinskimi dopolnitvami
- ZV vsebin, ki sledijo v nadaljevanju prispevka,
- zahteve in potrebe današnjih otrok in družine,

---

**V ZDRAVEM NARODU JE SKORAJ VEDNO NEKAJ, O ČEMER SE NI MOGOČE ZEDINITI, IN LE TAKO SE OHRANJA TA ŽIVA IDEJA ENOTNOSTI IN TEŽNJA PO NJEJ.**

Graff

- zahteve ožjega in širšega otroškega okolja,
- uvajanje najnovejših znanstvenih medicinskih spoznanj v prakso.

## **Naloge in vsebina področja ZV**

### *Osebna higiena*

Dnevne naloge in ZV v vzgojnem programu so usmerjene k pridobivanju osnovnih higienskih navad, pri čemer vzgojiteljica upošteva metodična načela: načelo individualnosti, postopnosti, nazornosti, utrjevanje, vključitev mišljenja (vzrok, posledica) in zgled.

Poseben poudarek dajemo krepitvi in ohranjanju zdravja v povezavi z intelektualno vzgojo – *higiena rok* (faze umivanja), *higiena nog, glave, telesa, umivanje zob* (higiena ust), *nega nosu* (uporaba robca pri kihanju, kašljanju, usekovanju).

*Varovanje vida.* Osebe v VVO upošteva preventivne mere: pravilen položaj otroka pri sedenju oziroma zaposlitvah, primerna višina stola in mize, položaj rok pri zaposlitvah, pravilen položaj delovnih lističev, razdaljo od oči do delovne mize.

Pri prikazovanju diapozitivov oziroma filmov je treba upoštevati razdaljo od oči do slike v ravnini oči in zatamnitev.

*Varovanje sluha.* V kolektivnih pogojih življenja so otroci izpostavljeni škodljivim vplivom hrupa, zato vzgojno osebe upošteva mentalnohigienske vidike. Otroci naj prisluhnejo naravnim zvokom. Odvečno energijo naj odvajajo s pogostejšo telesno aktivnostjo. Govorijo naj umirjeno. To doseže vzgojiteljica s tem, da vključuje spoznanja iz pedagogike prostega časa in s specialnimi oblikami in metodami vodenja otrok. Nekatera izhodišča lahko najdemo v strokovni literaturi (2).

*Usmerjena, korektivna gimnastika* veliko pripomore k odpravljanju slabih drž, nepravilne hoje, ploskih nog.

O aktivnosti z bosimi nogami so različna mnenja. Upošteva naj se letni čas, mikroklima, čistoča in vrsta tal v bivalnem prostoru ter splošno zdravstveno stanje otrok.

*Higiena po uporabi stranišča.* Toaletni papir in potezna vrstica morata biti vedno v dosegu otrok. Osebe navaja otroke na pravilno uporabo toaletnega papirja in na samostjnost pri uporabi. Po opravljeni potrebi je vzgojiteljica pozorna na pravilno umivanje rok pri otrocih. Pri tem bo potrebno več sodelovanja s starši.

*Higiena oblačenja.* Pri spanju v vrtcu so otroci primerno slečeni, brez nogavičk, pasovi so odpeti. Prostor je pred spanjem prezračen. Vsak otrok ima svojo ležalko. Te so razporejene v cikcak položaju.

Vzgojiteljica navaja otroke, da zložijo svojo obleko na dogovorjeno mesto; enako tudi copate.

Pred odhodom na igrišče naj otroci čim krajši čas čakajo oblečeni.

*Higiena obutve.* Otroci v vrtcu naj ne nosijo cokel in različnih natikačev – ZV staršev! Obutev naj bo zračna, ne pretesna, primerna glede na letni čas. Otroke navajamo, da pospravijo čevlje na police in se preobujejo v copate (doslednost – red, nadzor nad izvajanjem). Vzgojiteljica nadzoruje otroke, ker procesi privajenosti vodijo do navad.

## *Higiena okolja*

Ločimo ožje in širše okolje. Ožje okolje v vrtcu so bivalni prostori, garderobe in stopnišča, širše pa igrišče, parki, gozd, voda, zrak. Ukrepi:

– Pred vhodom v vrtec vzgojiteljica in starši navajajo otroke, da obrišejo obutev.

– Vzdrževanje higiene v bivalnih prostorih, garderobnem prostoru – prezračevanje, namestitvev košev za odpadke. Higiena sanitarnih prostorov – navajanje otrok, da potegnejo vodo za seboj.

– Vzdrževanje veder in krp, ki se uporabljajo za brisanje mizic, v bivalnih prostorih – tedensko.

– Redna menjava brisač za brisanje rok otrok.

– Vzdrževanje higiene na igrišču – namestitvev košev za odpadke. Vzgojiteljice navajajo otroke, da mečejo odpadke v koš in da skrbijo za red na igrišču. Varujejo naravo, cvetje.

– Vzgoja otrok, da spoznavajo nevarnosti požara in eksplozije. V povezavi z drugimi vzgojnimi področji vzgojiteljica seznanja otroke, da spoznavajo lastnosti pitne vode in jih vzgaja k pravilnemu odnosu do rabe vode (zapiranje pip) in poučuje o lastnostih nečiste vode, ki je lahko nevarna za zdravje in prenos bolezni.

– Posebno skrb posvečamo prezračevanju prostorov (preprečevanje širjenja kapljičnih okužb).

– Ropot in hrup sta čedalje večji zdravstveni problem. V vzgojnem programu je načrtovana posebna zaposlitev glede na to temo.

## *Higiena prehrane*

Otrok naj bo subjekt v procesu hranjenja. Pomemben je zgled staršev, vzgojiteljice in tudi serviranje hrane, kar vpliva na večji tek. Ustvariti je treba pozitivno čustveno klimo. Vloga vzgojiteljice je, da upošteva aktivnost otrok, individualnost, postopnost, ponavljanje. Navaja otroke na grizenje in različne okuse. Opozarja na urejen zunanji zgled, higiensko in mirno okolje.

Vzgojiteljica v eni temi zdravstvene vzgoje pojasni otrokom pomen zdrave in uravnovešene prehrane. Upošteva pravilni časovni razmik med obroki, najmanj tri ure, vlogo zajtrka; otrok naj ne hodi spat s polnim želodcem.

Zadovoljevanje potrebe otrok po pijači je zelo pomembna naloga vzgojiteljice. Upošteva čas, starost otrok, letni čas, količino, vrsto pijače in higienski način delitve.

Pri higienskem režimu prehranjevanja otrok upoštevamo: čiste mize, uporabljamo serviete in pribor glede na starost otrok in vrsto jedi.

Otroke spodbuja k raznovrstni prehrani oziroma jih privaja na različne jedi, brez siljenja.

*Pomen pranja sadja pred uživanjem.* V procesu hranjenja vzgojiteljica posveča pozornost neješčim otrokom, počasnim, motečim, otrokom, ki odklanjajo hrano, oziroma otrokom, ki predčasno vstajajo od mize.

---

**NE SMEMO VEDETI PREVEČ, NITI NE SMEMO BITI PREVEČ NATANČNI IN ZNANSTVENI O PTICAH, DREVESIH, CVETJU; Z NEKO MERO SVOBODE, CELO NEJASNOSTI, MORDA NEVEDNOSTI IN LAHKOVERNOSTI BOLJ UŽIVAMO V NJIH.**

Whitman

*Ravnanje z ostanki hrane in umazano posodo.* Vzgojiteljica sodeluje z vodjo prehrane pri sestavi in pripravi obrokov za izlete in pohode ter za letovanja in zimovanja.

### *Mentalna higiena*

Prednostna naloga, ki izhaja iz zdravstvenega varstva, je usmerjena v zdrav psihosocialni razvoj otrok, kar pomeni razvijanje mentalne higiene v zdravstvenem varstvu žena, otrok in mladine (3).

Temeljne naloge so podane v vzgojnem programu za otroke. Poudarjamo naslednje naloge:

Vzgojno osebje posveča posebno skrb otrokom v obdobju prilagajanja, upošteva načela usmerjenega prilagajanja (4,5) in v sodelovanju s starši pomaga težje prilagodljivim otrokom.

Preprečevati mora duševne okvare otrok, s tem da upošteva pedagoške metode dela (obvladovanje agresivnosti – verbalne, fizične). Izredno pomemben je odnos vzgojiteljice do otrok pri izvajanju določenih vaj, pri hranjenju, pri pripravi na spanje itd.

V VVO niso dovoljene nobene oblike fizične kazni in prisile ter psihične kazni.

Osebje mora pri privajanju otrok na osnovne higienske privajenosti načrtovati dovolj časa, kar pomaga pri preprečevanju fizioloških motenj (enureze, enkopreze, strah, odpor do sanitarij – zaprtost, zastoj urina).

V primeru, da se otrok ponesnaži, mora upoštevati spoznanje – odnos do fekalij (erotičnoanalni odnos – po Freudu).

Zdravstvena služba ugotavlja, da so otroci v sedanjem času ogroženi zaradi pomanjkanja ljubezni, razumevanja, občutka naklonjenosti in varnosti. V primeru, da v VVO odkrijemo čustveno motene otroke, se povezujemo z ustrežno strokovno službo in s starši.

Odnos starejših do otrok je pomembna naloga osebja; enako tudi odnos do invalidnih oseb (sodelovanje VVO z domovi oskrbovancev).

### *Preventiva nezgod*

Preventiva nezgod se obravnava na vseh vzgojnih področjih (na intelektualnem, telesnem, zdravstvenem in mentalnem področju).

Delovanje ZV je usmerjeno v preprečevanje nezgodnih dejavnikov in proučevanje nezgodnih situacij.

Vzgojno osebje upošteva predpise iz pravilnika o varnosti otrok; z nekaterimi določili iz tega pismeno obveščamo starše.

Na oddelku mora biti stalno prisotno vzgojno osebje!

Pri nakupu in pri delitvi igrač vodja vzgojnovarstvene enote upošteva zdravstveno higienske in pedagoške kriterije (2).

V primeru, da se otrok v vrtcu poškoduje, mu je vzgojno osebje dolžno dati prvo pomoč in o tem obvestiti starše. Za zagotovitev učinkovite prve pomoči ima vsaka vzgojnovarstvena enota omarico in torbico za prvo pomoč.

Prometna vzgoja je načrtovana v vzgojnem programu in je pomembna za preprečevanje nezgod v prometu.

V predšolskem obdobju lahko z dobro organizirano zdravstveno vzgojo otrok pritegnemo v aktivni proces učenja in pridobivanja pozitivnih navad. Pri tem moramo vključiti starše otrok, ki proces učenja pri otroku nadaljujejo in v družinskem okolju z lastnim zgledom utrjujejo pridobljene navade. **Zdravstvena vzgoja mora biti neprekinjen proces**, zajeti mora vsa človekova obdobja v tesnem sodelovanju z zdravstveno službo.

---

## **ZDRAVSTVENOVZGOJNE TEME ZA PREDŠOLSKE OTROKE (PRIPOMOČEK ZA VZGOJITELJICE)**

Navajamo vsebino zdravstvenovzgojnih tem, ki jih vzgojiteljice dnevno vključujejo v neposredno vzgojno delo z otroki.

Program zdravstvene vzgoje se deli na tri dele:

1. *Otrok*
2. *Okolje in otrok*
3. *Odrasli in otrok*

### **1. OTROK**

#### **1.1. Naše telo**

*Imena delov telesa, drža telesa; kako hodim, kako stojim, kako sedim.*

*Čistoča telesa: umivanje, tuširanje, kopanje.*

*Pribor za umivanje in kopanje, uporaba stranišča (na deski sedimo, ne stojimo; kako moramo potegniti vrvico, da izteče voda iz vodovodnega zbiralnika; uporaba toaletnega papirja, umivanje rok po opravljeni potrebi).*

*Potreba in pomen bivanja na zraku, soncu in snegu.*

*Sedenje na vlažni zemlji je škodljivo za zdravje, če so otroci pregreti, oznojeni; voda za pitje. Dihanje skozi nos je pravilno; jemanje vode iz pipe s posodo oz. pitje izpod pipe z usti, snežena kepa v funkciji igre, a ne kot hrana ipd.*

*Pojavi na telesu; bradavice, odrgnine, kraste, izpuščaji na koži – odnos in ravnanje v teh primerih.*

*Mama me je rodila.*

*Razlike med dečki in deklicami.*

#### **Lasje**

*Mastni, umazani, skuštrani; urejeni, čisti, skrtačeni, počesani.*

*Umivanje, česanje in striženje las.*

*Pribor za urejanje las (lasten, tuj).*

*»Vsiljivci v laseh«: uši, gnide; njihovo odpravljanje oz. preprečevanje nastanka.*

#### **Oči**

*Navadna očala, zaščitna očala, sončna očala.*

*Optik.*

*Oči varujemo pri gledanju televizijskega programa, slikanic in knjig, pri risanju, pisanju, striženju, ročnih delih ipd.*

#### **Ušesa**

*Čemu služi uho in zakaj ga moramo varovati?*

*Kako vzdržujemo čistočo zunanjega ušesa?*

*V uho ne smemo vtikati drobnih predmetov (fizol, grah).*

*Poškodbe ušesa (s kepo snega, s kamnom, udarcem).*

*Prva pomoč pri poškodbi.*

*Preprečevanje vnetih ušes z utrjevanjem ušes (prehrana, bivanje na prostem, preprečevanje kihanja).*

## **Zobje**

*Zobje, zdravi, bolni, zobobol.*

*Pribor za umivanje zob; ščetka za zobe, zobna pasta, lonček, uživanje fluonatriil tablet, umivanje zob po obrokih in po sladki hrani.*

*Obisk pri zobozdravniku.*

*Pomen grizenja jabolka za čiščenje zob.*

## **Nos**

*Nos (čist, umazan, zamašen); dihanje skozi nos; varovanje pred vtikanjem raznih predmetov v nos; čiščenje nosu.*

*Robec (bombažni, papirnati); uporaba, nošenje v levem žepu.*

*Skozi nos dihamo (občutimo vonj in odkrivamo nevarnosti).*

*Prehlad, kihanje, kašljanje; postopek pri kihanju, kašljanju in preprečevanje prehlada.*

*Temperatura otroka; termometer – način uporabe.*

*Sredstva za odpravljanje prehlada in temperature: čaj, zdravilo – tablete, obloge. Pregled pri zdravniku.*

## **Roke**

*Tehnika pravilnega umivanja rok.*

*Nevidni sovražniki na naših rokah.*

*Čiste in umazane roke (vidna in nevidna umazanija).*

*Pribor za umivanje rok: milo (trdo, tekoče), ščetka za nohte, škarje, brisače.*

*Brisače doma, v vrtcu; lastna brisača, papirnate brisače.*

*Nohti na rokah in nogah – striženje, čiščenje (umazani – prenašanje bolezni).*

*Redna kontrola rok doma in v vrtcu.*

### **1.2. Obleka in obutev**

*Vrsta obleke in obutve: zimska in letna, dnevna in nočna, čista in umazana, suha in mokra, delovna in praznična; pranje in čiščenje obleke in obutve.*

*Potreba pranja, preoblačenje in krtičenje obleke, čiščenje obleke in obutve, mazanje obutve.*

*Uporaba predpražnika (odstranjevanje blata in snega z obutve).*

*Uporaba copat v vrtcu in doma.*

### **1.3. Higiena prehrane**

*Osnovne skupine živil: za rast, energijo – moč in zaščito telesa.*

*Mleko in mlečni proizvodi: sir, skuta, smetana, jogurt, kislo mleko, kakao, maslo.*

*Prodajalec mlečnih izdelkov: zdravje, čistoča, oprema.*

*Prodajalna mleka, samopostrežba, tržnica.*

*Meso in mesni izdelki.*

*Sadje in zelenjava.*

*Žitarica in mlevski izdelki.*

*Sladkorji in pijače.*

*Kulturen način uživanja hrane – jesti je treba v majhnih zalogajih in ne prenapolniti ust; hrano je treba dobro zgristi, prežvečiti z zaprtimi usti; oddaljenost glave od krožnika 20 do 30 cm; ne sme se vtikati v tujo hrano, niti jesti s tujega krožnika in piti iz tujega kozarca. V času hranjenja je treba sedeti tako, da so lakti ob telesu; ne sme se uživati hrane, ki je padla na tla in se ne more oprati. Ne priporočamo prehitrega uživanja hrane, ne prepočasnega, obroki ne smejo biti preobilni. Svetujemo uživanje najmanj petih obrokov dnevno.*

*Odnos do hrane – varčnost.*

*Sadje in zelenjava. Umivanje sadja in zelenjave: odpadki.*

*Kdaj jemo surovo in kdaj kuhano hrano?*

*Vitamini. Snovi, ki so v zelenjavi in sadju so potrebne, da rastemo; to so snovi, ki telo varujejo pred boleznijo.*

*Ribe, meso in mesni izdelki v prehrani.*

*Med. Med kot hrana, zdravilo in pijača.*

*Uživalci medu: otroci, odrasli, starejši ljudje, športniki.*

*Način uporabe medu: med v čaju, mleku, na kruhu, v skutu, v palačinkah, v sadni solati, kremi, v pecivu, med z vodo in limono kot napitek, medenjaki.*

#### **1.4. Spanje**

*Kje in kako spimo – v vrtcu, v postelji, v vlaku, na ladji, v šotoru?*

*Potreba spanja za rast in razvoj, za učenje in delo.*

*Higiena spanja: umivanje pred spanjem; obleka za spanje. Pomen počitka in vzroki utrujenosti.*

*Vzdrževanje posteljic in ležalk.*

*Otroci, televizija, spanje.*

#### **1.5. Bolezni in odvisnosti (alkohol, kajenje, droge).**

*Kaj otroci lahko pijejo?*

*Kaj otroci ne smejo piti in zakaj?*

*Kadilci v naši okolici; zakajeni prostori.*

*Preprečevanje kajenja.*

*Preprečevanje navajanja otrok na droge.*

## **2. OKOLJE IN OTROK**

### **2.1. Otrok doma, v vrtcu, na ulici, v parku – gozdu, na igrišču, v gledališču, v muzeju; odnos do okolja.**

*Kako se varujemo pred prahom v vrtcu, v hiši, na ulici?*

*Oprema in uporaba predmetov za čiščenje (obleka, obutev, ščetke, higienske rokavice, praški, stroji, krpe, vedra).*

*Kotiček o čistoči, oprema in funkcija.*

*Kotiček za starše v vrtcu.*

*V garderobi, v sanitarnem delu – uporaba pipe, mila, papirja, koša.*

*Pranje rok, uporaba papirnatih brisač.*

*Urejanje, pospravljanje stanovanja; kdaj, kako, zakaj?*

*Urejanje in pospravljanje omar, sončenje predmetov, lepšanje – pleskanje zidov; kdaj, zakaj?*

*Umivanje in mazanje tal, čiščenje preprog in oken, zračenje prostorov – zakaj?*

*Urejeno stanovanje.*

*Jedilni pribor (žlica, vilica, nož, mala žlička, prtiček, kozarec); lastna posoda – krožnik, skodelica.*

Negativni pojavi: udarjanje z žlico po mizi, lizanje noža, brisanje krožnika z robcem, pitje iz krožnika.

Prtički: bombažni, papirnati, vsakodnevni, praznični; lasten prtček. Shranjevanje prtčkov.

## **2.2. Smeti doma, v vrtcu, v mestu**

*Smeti in odpadki, njihove posledice za okolje.*

*Smeti – izvor okužbe in raznih bolezni.*

*Odmetavanje smeti v stanovanju, v vrtcu, na ulici, v parku, na izletu, po tleh – odnos do smeti.*

*Snažilke, smetarji; pribor za čiščenje in pometanje, odstranjevanje smeti.*

*Zrak, voda, zelene površine.*

*Ohranjevanje.*

*Poginule živali v okolju in ravnanje z njimi; ne dotikamo se jih z golimi rokami.*

*Pljuvanje na tla in druge negativne razvade.*

*Vedenje ljudi v okolju.*

*Varujmo svoje okolje, cvetje, zelenje; ne trgajmo zelenja in ne uničujmo površin!*

## **2.3. Nezgode in nesreče – v vrtcu, v hiši, pri igri, v naravi, pri športu, na dopustu, na cesti.**

*Nevarni in ostri predmeti v kuhinji.*

*Elektrika, hišni aparati, padci z balkona.*

*Česa se otroci ne smejo dotikati, če odrasli niso prisotni.*

*Sedenje otrok na zadnjih sedežih v avtomobilu.*

*Ogenj in otroci; opekline; požar.*

*Zdravila niso bonboni; zastrupitev z zdravili.*

*Bolne živali – nevarnost in varovanje pred njimi.*

*Omarica prve pomoči, namestitvev, vsebina.*

*Škatle prve pomoči v vrtcu, v avtu, doma, v avtobusu.*

*Rdeči križ: akcija, funkcija, znak Rdečega križa.*

## **Preprečevanje nezgod, poškodb in nesreč v vrtcu, doma in na cesti.**

### **3. ODRASLI IN OTROK**

#### **3.1. Zdravnik, pregled otroka**

*Oprema, obleka in vloga zdravnika.*

*Zdravnik v vrtcu, v zdravstvenem domu, v bolnišnici, na letališču.*

*Zdravnik pomaga otrokom in odraslim.*

*Znak prve pomoči; znak bolnišnice.*

*Medicinska sestra.*

*Medicinska sestra v vrtcu, domu, v bolnišnici, v ambulanti. Njena obleka, njena vloga v vrtcu, v zdravstveni ustanovi in doma.*

*Lekarnar.*

*Lekarna: videz, oprema, vloga (zdravila, čaji, termometer).*

*Zdravilna zelišča: kamilice, rman, janež, kadulja itd.*

*Znak lekarne.*

*Pospravljanje zdravil doma, v vrtcu.*

*Zobozdravnik.*

*Zobobol – možnosti pomoči; oprema in vloga zobozdravnikā.*



### 3.2. Delovna organizacija, v kateri delajo zdravstveni delavci

*Ambulanta: opis, oprema, obisk ljudi, vedenje, nudenje prve pomoči, merjenje temperature, pregled telesa, merjenje pulza, barve kože.*

*Bolnišnica: bolniki, bolezni.*

*Bolnik doma; zdravilna zelišča.*

*Bolnik v bolnišnici: vedenje, čas obiskov.*

*Znak bolnišnice.*

*Varujmo zdravje kot največjo vrednoto človeka!*

*Redna menjava osebnega perila, vrhnjega perila in oblačenje glede na letni čas.*

*Bivanje na zraku, plavanje (globoka, plitva voda, potapljanje); kopanje in sončenje.*

*Sankanje, smučanje, drsanje.*

*Igre in primerni športi za otroke.*

*Priprava za zimovanje in letovanje.*

---

#### Literatura:

1. Peteh M. Zdravstveni odgoj u dječjem vrtiču. Priručnik za odgajatelje. Zagreb: Školska knjiga, 1982: 15, 28, 33-8.
  2. Trdina J. Tudi predšolski otrok telovadi, Ljubljana, 1979.
  3. Kranjc-Simoneti S. Dobro zdravje otroka doma v družini. Zdrav Var 1985; 24: 181.
  4. Kancler K. Problem socialne adaptacije. Zdrav Obzor 1979; 13: 144.
  5. Kancler K. Zdravstveno varstvo v vzgojnovarstvenih organizacijah. Zdravstveno varstvo. Posebna publikacija št. 2/82. Ljubljana: Zavod SR Slovenije za zdravstveno varstvo, 1982: 11.
  6. Petrič M. Sanitarno higienski vidiki igrač. Zdravstveno varstvo. Posebna publikacija št. 14/82. Ljubljana: Zavod SR Slovenije za zdravstveno varstvo, 1982.
  7. Pokorn D, Javornik A, Bohinc M. Ocena prehrane v predšolskih in šolskih ustanovah na osnovi kemičnih analiz obrokov hrane. Zdrav Obzor 1983; 17: 170-6.
  8. Zavod SR Slovenije za šolstvo. Vzgojni program za vzgojo in varstvo predšolskih otrok. Ljubljana, 1979.
- 

### OTROK SAMSKE MATERE (1)

V naši družbi je vse več mladih samskih mater, ki so se v želji po otroku odločile, da ga bodo same vzredile, bodisi da se niso hotele ali pa niso mogle poročiti z otrokovim očetom. Otroci dobe ime po materi. V vsakem primeru je to odraz strpnosti in znamenje zmožnosti, ki jih imajo mlade samske ženske, ki pa so v resnici še vedno nezadostne. Kajti težave, s katerimi se mlada mati srečuje v vsakdanjem življenju z eno samo plačo, večkrat brez primerne izobrazbe, so precejšnje.

Otrok ni odgovoren za svoje rojstvo, naj bo zaželen ali pa samo sprejet. Zato ni pošteno, da mu očitamo, da se je rodil. Težavno pa je za žensko, ki mora sama vzgojiti otroka, kajti prišel bo trenutek, ko bo postavljajl vprašanja o skrivnosti življenja in o vlogi očeta ter bo vprašal, zakaj ga on nima. Mati namreč ne bo mogla nikoli igrati hkrati dveh vlog: očetovske in materinske.

Zato je bistveno, da otrok v svojem neposrednem okolju spozna in vzljubi moško osebo: starega očeta, strica, prijatelja. Sicer deček ne bo imel nikogar, ki bi ga lahko posnemal. Deklica pa tvega, da se potopi v okolje, kjer so moški sovražniki, tisti, od katerih izvira vsakršno zlo, in bo zato kasneje v odnosih z moškimi naletela na mnogo težav.

Dr. Julien Cohen-Solal: Spoznajte svojega otroka. Ljubljana: Mladinska knjiga, 1984, str. 562.

---