

Koordinatorji programa Zdravje v vrtcu

Izobraževanje programa Zdravje v vrtcu v času epidemije

Spoštovani,

zaradi epidemije korona virusa (COVID-19) se je življenje večine prebivalcev zelo spremenilo. Vladni ukrep preprečevanja druženja je za določen čas zaprl tudi vrata vrtcev. To je močno vplivalo na vaše delo. Upamo, da ste vsi ostali zdravi in uspešno premagujete vsakdanje izzive. Zaradi istega razloga tudi mi nismo mogli izpeljati spomladanskega izobraževanja v okviru programa Zdravje v vrtcu, načrtovanega za marec 2020. Ker ocenjujemo, da je pripravljen program izobraževanja dober, to izkazuje tudi število prijav, smo po tehtnem premisleku in pogovoru s predavatelji, sprejeli v nadaljevanju predstavljeno odločitev in verjamemo, da boste v danih okoliščinah tudi vi z njo zadovoljni.

Vsebine spomladanskega izobraževanja in primere praks načrtovane za marec 2020 bomo prenesli na jesensko izobraževanje, v upanju, da bodo takrat razmere že dopuščale organizacijo tovrstnih dogodkov. Vse bo objavljeno po ustaljeni praksi, na spletni strani programa Zdravje v vrtcu in poslano na znane elektronske naslove v posameznih vrtcih.

Namesto spomladanskega izobraževanja smo za vas v teh razmerah izbrali nekaj strokovnih vsebin, ki so jih pripravili strokovnjaki različnih področij in za katere priporočamo, da si jih "v karanteni" preberete in tako pridobite nova znanja, ki vam bodo koristila pri vašem delu. Vsa gradiva so dostopna na spletni strani NIJZ oz. na povezavah, ki jih navajamo spodaj.

Ko se bomo začeli vračati v stare tire, bodo izkušnje »karantene« vplivale na naše razmišljanje in delovanje. Vsak od nas se je nekaj novega naučil, spoznal, naredil, doživel. Upamo, da po večini dobrega. Izbrani prispevki vam bodo v pomoč, da svoje znanje/vedenje obnovite ali ga nadgradite. Vsebine vključujejo različna področja, ki jih lahko uporabite pri svojem delu, kot tudi osebnem življenju. Seznanili se boste, kaj vse je pomembno za ohranjanje in krepitev zdravja, kaj lahko naredite sami zase, za otroke in vaše družine, da vam bo bolje, bolj varno, bolj zdravo, bolj veselo. V nadaljevanju vam posredujemo povezave in priporočamo, da izkoristite čas, ko je obremenitev z delom zaradi zaprtja vrtcev manjša, ter vsebine preberete.

Za tiste, ki se v šolskem letu 2019/20 niste mogli udeležiti izobraževanja znotraj programa Zdravje v vrtcu, pa bi želeli pridobiti potrdilo o sodelovanju v programu, ki vam prinaša točke za napredovanje, smo pripravili nadomestno rešitev.

Med predlaganimi prispevki si preberite vsaj **štiri (4) in za vsakega ločeno odgovorite na spodnja vprašanja** ter odgovore posredujte preko spletne povezave 1ka, na povezavi:

<https://www.1ka.si/a/276205>

Vprašanja:

1. Kaj je sporočilo prebranega prispevka?
2. Katere informacije iz prispevka lahko uporabite pri svojem vsakdanjem delu ali življenju?
3. Vaše mnenje ali izkušnje na področju prebrane vsebine- kaj se vam zdi problematično oz. neizvedljivo v praksi?

Za tiste, ki želite pridobiti potrdilo, ki prinaša točke za napredovanje, je **rok za oddajo posredovanih odgovorov do 31.5.2020**. Ostalim svetujemo, da si vsebine preberete, ni pa nam treba poročati. Obveščamo vas tudi, da v tem šolskem letu ne bo možno pridobiti potrdila za 8-urno izobraževanje, ki prinaša 0,5 točke, saj iz znanih razlogov nismo izvedli vseh načrtovanih izobraževanj.

Regijski koordinator bo prebral/a vse vaše odgovore/sporočila, zato pričakujemo korektnost pri odgovorih. Zavedamo se, da tak način dela ne more nadomestiti izobraževanja v živo, a v tej situaciji žal drugače ne gre. Naslednjič bo bolje.

Želeli bi vas tudi obvestiti, da boste o izvedenih aktivnostih, ki ste jih izvajali v okviru programa Zdravje v vrtcu letos poročali v elektronski obliki, seveda za aktivnosti, ki ste jih uspeli izvesti pred epidemijo. Prosimo in pričakujemo, da nam poleg vsaj petih (5) aktivnosti (med katerimi je ena na temo rdeče niti), ki ste jih izvedli v vašem vrtcu, na kratko opišete, kako ste se spopadli s CORONA virusom. Hvala.

O poročilih, rokih za oddajo, boste s strani regijskih koordinatorjev pravočasno obveščeni.

Pod vprašajem je tudi organizacija regijskih sestankov s koordinatorji iz vrtcev. Načrtujemo izpeljavo sestanka na daljavo, preko videokonference, v kolikor bo interes tudi z vaše strani. Povpraševanje o tem ste s strani regijskih koordinatorjev dobili v preteklih dneh.

S tem sporočilom vas želimo pravočasno seznaniti s spremembami, da se boste nanje lahko pripravili.

Za vsa dodatna pojasnila se lahko obrnete na regijskega koordinatorja programa Zdravje v vrtcu na območni enoti NIJZ.

Poglejmo na trenutno situacijo s pozitivne strani in izkušnje prenesimo v vsakdan.

Lepo pozdravljeni.

VSEBINE STROKOVNIH PRISPEVKOV

Posredujemo vam **povezave do strokovnih prispevkov**, med katerimi izberite vsaj 4 in tisti, ki se niste udeležili izobraževanja, a bi želeli pridobiti potrdilo o sodelovanju, ki prinaša točke za napredovanje izpolnite navedena vprašanja v **1ka**: <https://www.1ka.si/a/276205>

Vprašanja:

1. Kaj je sporočilo prebranega prispevka?
2. Katere informacije iz prispevka lahko uporabite pri svojem vsakdanjem delu ali življenju?
3. Vaše mnenje ali izkušnje na področju prebrane vsebine- kaj se vam zdi problematično oz. neizvedljivo v praksi?

Vsebine:

1. PRIPOROČILA ZA UKREPANJE V VRTCU OB NUJNIH STANJIH IN NENADNO NASTALIH BOLEZENSKIH ZNAKIH

Dokument je nastal z namenom, da bi bil v pomoč osebju v vrtcu pri ravnanju ob življenje ogrožajočih in drugih nenadno nastalih stanjih, ki zahtevajo ukrepanje in/ali zdravniško pomoč. Poleg priporočil za ukrepanje ob življenje ogrožajočih stanjih vsebuje še priporočila o stanjih, pri katerih je treba poklicati starše, stanjih, pri katerih obstaja možnost širjenja nalezljive bolezni ter priporočila za ukrepanje ob zlorabi otroka.

https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/priporocila_za_ukrepanje_v_vrtcu_ob_nujnih_stanjih.pdf

2. OTROCI IN COVID 19

Situacije, v katerih je prisotna negotovost, lahko sprožijo tesnobo tako pri odraslih kot pri otrocih. Otroci se na takšne situacije odzivajo različno. V prispevku je opisanih nekaj usmeritev za pogovor z otroci o korona virusu.

https://www.kclj.si/dokumenti/dopis_pediaticna.pdf

3. DUŠEVNO ZDRAVJE NA DELOVNEM MESTU

Delo je poleg osebnostnih dejavnikov in socialnega okolja eno izmed pomembnih področij vsakega posameznika. Delovno mesto je lahko pomemben varovalni dejavnik dobrega duševnega zdravja, lahko pa ima tudi negativen vpliv na počutje posameznika. Priročnik daje uvid v posamezne duševne motnje in duševne bolezni, predvsem pa nakazuje izhodišča za preprečevanje in obvladovanje stresa in depresije, ki sta najpogostejši motnji.

https://nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/dz_na_delovnem_mestu.pdf

4. ČISTE ROKE ZA ZDRAVE OTROKE

Opis že dobro poznanega lutkovnega filma ob katerem je bil posnet tudi krajši film o umivanju rok in zob. Predstavlja koristen pripomoček pri delu z otroki na področju osebne higiene, še posebej sedaj, v času epidemije korona virusa.

https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/opis_lutkovnega_filma_ciste_roke_za_zdrave_otroke_0.pdf

ZDRAVJE V VRTCU – LUTKOVNI FILMI

<https://www.nijz.si/sl/zdravje-v-vrtcu-lutkovni-filmi>

5. ZDRAVA PREHRANA V PREDŠOLSKEM OBDOBJU

Prehrana otroka v predšolskem obdobju ima pomemben vpliv na zdravje. Katere so najpogostejše napake v prehranskih navadah otrok, kaj vključuje zdravo prehranjevanje ter dietna prehrana otrok v vrtcu, kako praznovati rojstni dan,...? Vse odgovore na zastavljena vprašanja in še več najdete v omenjeni publikaciji.

https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/prehrana_v_vrtcu.pdf

6. IGRANJE ZA ZNANJE – PRIROČNIK ZA IZVAJANJE REKREATIVNIH ODMOROV

Priročnik je namenjen vsem, ki se ukvarjajo z otroki – doma, v vrtcu, šoli ali drugje. Sestavlja ga pet poglavij in v vsakem je nabor iger z drugačnim namenom: igre za spoznavanje, za učenje osnovnih motoričnih sposobnosti, igre pripravljenosti, lovljenja, sodelovanja ter osnovne igre in športi za telesno dejavnost na igrišču.

<https://nijz.si/sl/publikacije/igranje-za-znanje-prirocnik-za-izvajanje-rekreativnih-odmorov-v-vrtcih-in-osnovnih-solah>

7. DOBRO, DA IMAM UŠESA! DOBRO, DA SLIŠIM!

Slikanica je hkrati namenjena otrokom in odraslim za skupno branje in pogovor, je ena od možnosti za ozaveščanje o zvočnem okolju, hrupu in zdravem slušnem okolju – temeljnem pogoju za poslušanje in zdrav razvoj otroka. Omogoča uporabo v različnih starostnih skupinah otrok, ob predpostavki, da odrasli poslušajo otroke – njihove odzive na slikanico in izkušnje ter besedilo sprti »prilagajajo«.

https://nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/dobro_da_imam_usesa_splet.pdf

PTICE IN NJIHOVE PESMI (posnetki ptičjega petja)

<https://nijz.si/sl/publikacije/ptice-in-njihove-pesmi>

8. POŠKODBE OTROK IN MLADOSTNIKOV

Ali ste vedeli, da otroke in mladostnike v Sloveniji najbolj ogrožajo poškodbe? V monografiji je prikazana celovita epidemiološka analiza in primerjave z evropskimi državami, izpostavljene so starostne skupine, ki nosijo največje breme, ter opisani vzroki, dejavniki tveganja in ključni ukrepi za zagotavljanje varnosti otrok in mladostnikov.

https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/poskodbe_otrok_2018_publicacija_koncna_1.pdf

9. DUŠEVNO ZDRAVJE OTROK IN MLADOSTNIKOV V SLOVENIJI

Gre za nadvse aktualno publikacijo, saj je skrb za dobro duševno zdravje otrok in mladostnikov ena pomembnih prioritete države. Avtorji publikacije obravnavajo dostopne podatke s področja duševnega zdravja otrok in mladostnikov različnih starostnih skupin v Sloveniji za različna obdobja, tako z vidika stopnje duševnega zdravja kot z vidika motenj na področju duševnega zdravja in sistema skrbi na tem področju.

https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/povzetki_dzom_elektronska_izdaja_novo.pdf

10. KAKOVOST ZRAKA V NOTRANJIH PROSTORIH

V zborniku so zbrani povzetki, ki zaposlenim v vzgojno-izobraževalnih ustanovah iz različnih vidikov osvetlijo pomen zagotavljanja ustrezne kakovosti notranjega zraka. V zunanjem in notranjem zraku je prisotna mešanica različnih onesnaževal, ki lahko škodljivo učinkujejo na zdravje. Pri proučevanju vpliva onesnaženosti zraka na zdravje, otroke zaradi njihovih vedenjskih in patofizioloških značilnosti, uvrščamo med ranljivo populacijsko skupino.

https://nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/inairq_zbornik_2017_kakovost_zraka_v_notranjih_prostorih_koncna.pdf