

ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ

ОБАВЕЗАН ПРЕДМЕТ

2. предавање

VIII X MMXXIV

Проф. др Данијела Петровић

Педагошки факултет - Сомбор
Универзитет у Новом Саду

ДЕФИНИЦИЈА ЗДРАВСТВЕНОГ ВАСПИТАЊА

- **Здравствено васпитање** се дефинише као комбинација организованих и планираних учења, заснованих на чврстим теоријама, које пружају појединцима, групама и заједници прилику да добију информације и вештине потребне за доношење правих (најбољих) одлука везаних за здравље. (The Joint Committee on Health Education and Promotion Terminology, 2001)
- **Здравствено васпитање** се састоји од свесно изграђених могућности за учење, које укључује неки облик комуникације, и које је намењено побољшању здравственог образовања, у смислу унапређења знања о здрављу и развијање животних вештина које су погодније за здравље, како појединца тако и заједнице. (WHO - World Health Organization)



<http://soulpolitics.blogspot.com/2012/08/health-insurance-continuing-education.html>

ДЕФИНИЦИЈА ЗДРАВСТВЕНОГ ВАСПИТАЊА

- **Здравствено васпитање** представља процес како усвајања, тако и апликације, знања из области здравствене заштите и његово надограђивање путем искуства.
- **Здравствено васпитање** се може дефинисати и као принцип по коме појединци и групе људи уче како да се понашају на начин који погодује превенцији, промоцији, одржавању или обнављању здравља.



<http://www.gbrc.in/activities/health-awareness/>

ЦИЉЕВИ ЗДРАВСТВЕНОГ ВАСПИТАЊА

- Према WHO основни циљ здравственог васпитања јесте да изгради став код људи да прихвате здравље као вредност, а истовремено и да за очување и остварење здравља уложи разумне напоре.
- Формирање осећања одговорности, као и преузимање одговорности за сопствено здравље, здравље других људи, и, генерално, здравље хумане популације (чиме се здравље доживљава као друштвена вредност заједнице).
- Пружање могућности свом становништву да користи здравствену заштиту и оствари здравствену помоћ и негу.
- Општи циљ је да се унапреди здравље и побољша квалитет живота кроз примену знања о здравим животним навикама.

ЦИЉЕВИ ЗДРАВСТВЕНОГ ВАСПИТАЊА

- **Специфични (посебни) циљеви** односе се на специфичну здравствену проблематику и зависе од особености подручја и карактеристика појединаца, група и заједница где се здравствена едукација спроводи.
- Неки од **посебних циљева** су нпр:
 - планирање породице
 - смањење морталитета код одојчади
 - решавање потхрањености деце
 - смањење и превенција заразних болести
 - превенција масовних незаразних болести (кардиоваскуларних, малигних, респираторних итд.)
 - превенција болести зависности (алкохолизам, наркоманија)
 - заштита од дуванског дима
 - обезбеђење здраве пијаће воде
 - заштита животне средине
 - решавање проблематике професионалних обољења итд.

ЦИЉЕВИ ЗДРАВСТВЕНОГ ВАСПИТАЊА

- **Здравствена едукација** обухвата следеће области: физичко, социјално, емоционално, интелектуално и духовно здравље, као и утицај животне средине на здравље.
- **Курикулум** здравственог васпитања требало би да омогући разумевање концепта здравља, анализирање и решавање животних ситуација као и укључивање субјеката у кооперативни рад на проблематици везаној за здравље. Једна од најважнијих улога свакако је и развијање трајних позитивних ставова и понашања, од којих су кључни:



<http://y-vonneadams.com/>

1. Прихватање сопствене одговорности.
2. Респект и промоција здравља, како личног тако и других људи.
3. Разумевање информација, продуката и сервиса везаних за здравље.

- На овај начин, усвајањем знања, умења, ставова, навика, не утиче се само на непосредне примаоце таквог образовања, већ се очекује да ће и будуће генерације имати користи од побољшаних и правилно негованих идеја о здрављу, које ће на крају бити укоренење и распрострањене.



ЗАДАЦИ ЗДРАВСТВЕНОГ ВАСПИТАЊА



ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ У ПРЕДШКОЛСКИМ УСТАНОВАМА

- Предшколске васпитно-образовне институције имају круцијелно место у процесу васпитања и представљају **облик организоване друштвене бригае о деци** до шест/седам година, која има за циљ да им обезбеди правилан психофизички и емоционалан развој.
- Здравствено васпитни рад се уграђује у основе развоја личности и његови циљеви су:
 - **развијање позитивног односа према физичком и менталном здрављу**
 - **креирање навика личне и колективне хигијене**
 - **стварање навика хигијене исхране и хигијене средине**
 - **усвајање навика везаних за дневни ритам – игра, рад, одмор**
 - **неговање хуманих односа са другим људима, међу половима, тј. социјализација**
 - **неговање племенитих емоција према биљкама и животињама**
- Неопходна тесна сарадња са родитељима.



<http://jmizon.wordpress.com/teaching-philosophy/>

ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ У ВАСПИТНО-ОБРАЗОВНИМ УСТАНОВАМА

- Садржаји овог рада фокусирани су на:
 - мере превенције
 - факторе који нарушавају здравље
 - усвајање позитивних навика везаних за личну хигијену и хигијену заједнице
 - усвајање позитивних навика везаних за менталну хигијену и хигијену исхране
 - неговање хуманих односа са другим људима, и међу половима
 - неговање племенитих емоција према биљкама и животињама
 - укључивање деце у креирање пожељног здравственог амбијента у васпитно-образовној институцији, уређење простора у њој, организовање здравствених трибина итд.

САДРЖАЈ ЗДРАВСТВЕНО-ВАСПИТНОГ РАДА ВАСПИТАЧА

- Требало би да се **упознају са комплексном здравственом проблематиком деце**, која су у том смислу веома специфична и осетљива популација.
- Требало би да **овладају методологијом здравствено-образовног рада**.
- Здравствено васпитање требало би да постане **свакодневни део наставних и ваннаставних активности**.
- Требало би да буду **кооперативни и отворени за сарадњу** по питању здравља деце, хигијене вртића и школе, као и непосредног окружења ових институција.
- Неопходна је **тесна сарадња са** родитељима, здравственом службом и представницима заједнице.



КРАТАК ВОДИЧ ЗА ЗДРАВСТВЕНЕ ПРОБЛЕМЕ ДЕЦЕ

- АЛЕРГИЈЕ

Алергија је хиперсензитивна реакција имуног система на специфичан алерген. Многа деца развијају алергије на одређене намирнице (пшеница, јаја, млеко, јагоде, цитрусно воће, индијски орах, итд.), прашину, полен, буђ, неке лекове (аналгетици, антибиотици), длаку животиња. Врло драматична, изненадна алергијска реакција која може и да угрози живот особе назива се **анафилактичка реакција** (пеницилин, кикирики, убоди инсеката).

- АСТМА

Астма је алергијска болест плућа која се манифестује констрикцијом бронхиола. Карактерише је кашаљ, отежано дисање (кратак дах) и "шкрипање" из груди. Сматра се да 75% оболелих људи развије астму пре шесте године. Астма је веома често врло озбиљно обољење, које захтева свакодневну терапију (бронходилататори и анти-инфламаторни лекови). Присуство алергена, хладан ваздух или напорније вежбање могу бити окидачи асматичног напада.

- ADHD (ATTENTION DEFICIT HYPERACTIVITY DISORDER) - дефицит пажње и хиперактивност код деце

Ово је најчешће дијагностификован поремећај понашања код деце, са учесталошћу која варира од око 5% па све до 20%. Типична симптоматологија подразумева потешкоће у концентрацији и одржавању пажње (селективна пажња), пометеност мисли, импулсивност и претерана активност неприкладна ситуацији (хиперактивност). АДХД је скуп особина који одражавају дететов урођени, неуролошки заснован темперамент. Најбољи приступ овој деци подразумева позитивну стимулацију уместо казне, давање довољно времена за процесовање информација и инструкција, избегавање ометања, неструктурираних и нерутинизираних задатака. Просто неуробиолошка различитост ове деце доводи до тога да она мисле, раде и уче другачије.

- ВАКЦИНАЦИЈА

Вакцинација представља поступак превенције инфективних болести за које је имунизација могућа. До предшколског и школског узраста деца су већ примила сет вакцина које их штите против следећих инфективних болести: дифтерија, пертусис, тетанус, хепатитис Б, богиње, заушке, рубеоле, дечије парализе (а у неким земљама и варицеле, хепатитис А итд.)

- **ВАШИ**

Ово су ектопаразити сисара који се хране крвљу; немају крила. Усни апарат је рилица и служи за бодeње и сисање. Код човека паразитира најмање три врсте: *Pediculus humanus*, која преноси узročника тифуса; *Pediculus capitis*, паразитира у коси; *Pediculus pubis*, која је стидна ваш. Знак инфекције је свраб и чешање, које настаје пошто ваши луце пљувачку која иритира кожу и доводи до свраба и отока.

Врло су честе инфекције код деце, пошто се лако преносе са косе на косу, са делова тела, одеће (капе, шалови) или предмета (четке, слушалице).



www.e-cleansing.com

- **ДЕНТАЛНИ ПРОБЛЕМИ**

Проблеми са зубима обично настају као резултат структурних проблема, инфекција или начина исхране. Најчешћи поремећаји су каријес зуба, упални процеси зуба (абсцеси), гингивитис (инфламација десни) као и поремећена оклузија (неправилан раст и поравнање зуба).

Главни индикатори стоматолошких проблема су крварење десни, непријатан задах из уста, зубобоља итд.



<http://www.positivehealth.com/article/dentistry/tooth-decay>

- **ДИЈАБЕТЕС**

Diabetes mellitus спада у хроничне метаболичке болести, коју карактерише повећана концентрација глукозе у крви. Узрок поремећаја је смањен ниво хормона инсулина кога лучи панкреас. Разликују се три типа болести:

- тип 1 / јувенилни дијабет / инсулин зависни (антитела разарају бета ћелије панкреаса које луче инсулин). Обично се јавља у доби од 7/8 до 20 године.

- тип 2 / инсулин независни (панкреас лучи недовољну количину инсулина коју тело не користи адекватно). Раније је био карактеристичан за одраслу популацију, а сада је повећана учесталост међу децом и адолесцентима.

- тип 3 / гестацијски дијабет, који се јавља код трудница.

Најчешћа компликација дијабета код деце је **хипогликемија**, која резултира веома ниском концентрацијом шећера у крви услед чега долази до бледила, дрхтавице, знојења, вртоглавице, конфузије, губитка свести, чак и коме. Третман захтева унос слатке намирнице или течности (сокови). **Хипергликемију**, пак, одликује висока концентрација глукозе у крви, која у екстремним ситуацијама може довести до кетоацидозе, озбиљног поремећаја који нарушава рН крви. Третман подразумева апликацију инсулина, унос воде и течности без шећера.

- ЕПИЛЕПСИЈЕ

Епилепсије спадају у неуролошка обољења код којих повремено долази до поремећаја у преношењу нервног импулса, што резултира појавом различитог степена невољних покрета и **спазма**. Етиологија болести није у потпуности расветљена. Постоје и одређена стања, као нпр. висока температура, инфламација мозга, тумор мозга, итд., која могу узроковати сличне симптоме, али у овим случајевима када се уклоне узроци, симптоми нестају. Ови изненадни поремећаји преноса електричног импулса у мозгу некад резултирају само минималним, моменталним губитком свести, колутањем очију, успореношћу, а некад врло генерализованим, снажним спазмом великих група мишића, па и апнеом.

- ЗАПОСТАВЉАЊЕ

Запостављање представља неадекватан третман детета који укључује недостатак неге и васпитања. Особа која се стара о детету не обезбеђује одговарајућу исхрану, медицинску негу, хигијенске услове становања, облачења, итд. Деца која су гладна, поспана, запрљана, али и нервозна, асоцијална, гладна пажње и љубави често су уствари запостављена деца.

- **ЗЛОСТАВЉАЊЕ**

Физичко злостављање обухвата такав третман особе који повређује њено тело и наноси јој физички бол. Честа појава модрица на лицу, леђима, бутинама, појава опекотина по телу, честе фрактуре екстремитета индикатори су физичког насиља над дететом.

Психичко злостављање обухвата нападе на децу који нису физичке природе. Вербално насиље, оптуживање, бизарно и нехумано кажњавање, игнорисање, су неки од видова емоционалног насиља. Овај вид неадекватног третмана детета је врло често перфидан и прикривен, тако да га је теже и потврдити. Неке од индикација могу бити апатичност детета, депресија, поремећаји у понашању, страх од ауторитета, тикови, "рокинг" тела, несигурност ...

Сексуално злостављање обухвата неприхватљиво сексуално понашање адулта према деци. Ова врста насиља јавља се у многобројним формама као нпр. силовање, инцест, орални однос, пенетрација различитих предмета у гениталне органе, порнографија, егзибиционизам, итд. Овај изузетно стравичан облик насиља некад је врло прикривен, а знаци као суицидност детета, плач и депресија, познавање сексуалне терминологије, неадекватно сексуално понашање са вршњацима, свраб и инфекције у региону гениталија итд. могу бити индикатори овог насиља. Чим се посумња на било који вид злостављана потребно је хитно предузети одређене мере.

- **ИМПЕТИГО**

Импетиго је веома заразна, бактеријска инфекција коже, која се релативно често среће код деце, углавном на откривеним деловима тела.

Инфекција се прво манифестује ситним мехурићима који прскају, испод којих остаје црвена и влажна кожа, која се потом прекрива златкасто-жутиим корастама. Антибиотска терапија спречава компликације.



http://tummybugs.com/?attachment_id=59

- **ИНФЕКЦИЈЕ**

Инфективне болести су узроковане микроорганизмима (вирусима, бактеријама, протозоама, итд.) и врло су честе међу децом. Имуни систем деце није у потпуности формиран те су она подложнија оваквим патогенима. Постоје одређене процедуре у имунизацији деце, као и спровођењу превентивних мера у установама за децу за сузбијање епидемија.

- **КОЊУКТИВИТИС**

Коњуктивитис је инфламација коњуктиве ока, тј. упала слузнице која облаже и повезује оба капка. Ово је врло инфективно обољење углавном узроковано бактеријама или вирусима.

Црвенило и оток капака, сузење ока, секрет из ока су знаци ове инфекције, која мора бити третирана адекватним лековима.



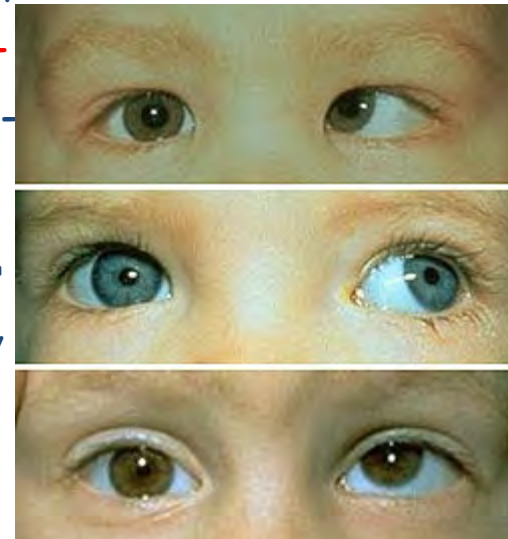
<http://www.health.state.mn.us/divs/fh/mch/webcourse/vision/conjunctivitis.cf>

- **НЕСВЕСТИЦЕ**

Несвестица представља парцијални или потпуни губитак свести услед недостатка дотока крви у главеном региону. Често се дешава и у дечијем узрасту и неретко се виђа и у учioniцама. Брза и адекватна помоћ васпитача или учитеља је неопходна.

- **ОЧНЕ БОЛЕСТИ**

Разни визуелни поремећаји погађају децу предшколског и школског узраста. Немогућност јасног виђења ближих или далеких објеката, свраб и горуће сензације у очима, главобоље, двоструке слике, су јасни индикатори могућег поремећаја вида. **Миопија** (кратковидост), **астигматизам** (неправилна закривљеност рожњаче), **хиперопија** (далековидост), **страбизам** (разроност) итд. Сви ови поремећаји су уобичајени код деце и могу имати негативан утицај на успех у учењу, с обзиром да узрокују забуну између слова, бројева, облика, хоризонталних, вертикалних, заобљених линија.



- **ПОРЕМЕЋАЈИ УЧЕЊА**

Ово је велика група психофизичких поремећаја који интерферирају са учењем. Диспраксија, дисграфија, дислексија, АДД, АДХД су неки од њих. Васпитно-образовне институције требало би да препознају потребе овакве деце и да спроводе посебне програме.

- **РЕЈЕВ СИНДРОМ**

Врло озбиљан поремећај са непознатом етиологијом. Углавном погађа децу узраста до 15 година, која су у оквиру своје вирусне терапије (инфлуенца, богиње) користила и **аспирин**. Долази до инфламације и отицања мозга, као и до увећања ткива јетре, и често завршава трајним оштећењима и смрћу.

- **СКОЛИОЗА**

Сколиоза је деформитет кичме, који најчешће има облик слова S. Учесталост у општој популацији је 1:50, тако да је веома честа и код деце, нарочито узраста од 10 до 16 година. Предоминантна је код девојчица. Поремећај је лако уочљив а дефинитивно се потврђује рендгенском дијагностиком.



- **ХЕМОФИЛИЈА**

Хемофилија је наследни поремећај у систему коагулације крви и спада у групу рецесивних, X везаних болести. Болест се преноси преко женских, здравих, хетерозиготних носиоца, које дају болесне мушке потомке и ћерке здраве носиоце. Постоје три типа болести: хемофилија А – недостатак фактора коагулације VIII, хемофилија Б недостатак фактора IX и хемофилија Ц коју узрокује недостатак фактора XI. Спољашња крварења су лако уочљива, док се унутрашња теже дијагностификују (неки од симптома подразумевају нпр. јак бол у зглобовима и врло рестриктивну покретљивост екстремитета). Оваква деца могу учествовати у различитим активностима, али се увек мора водити рачуна о њиховим специфичним потребама.

- **ХИВ/АИДС**

Вирус ХИВ-а напада и уништава специфичне ћелије имуног система (CD4 Т), чиме се нарушава његово функционисање. Такав организам је склон инфекцијама, које иако опортунистичке, обично завршавају фаталним исходом. Деца се обично заразе овим вирусом још у интраутерином периоду преко заражене крви својих мајки, док се у неразвијеним деловима света још увек може десити трансмисија болести путем трансфузије. У свету одраслих најчешћи начин ширења болести је кроз хомосексуалне контакте, потом хетеросексуалне контакте и путем интравенозне употребе психоактивних супстанци.

- ШУГАРАЦ

Шугарац (*Sarcoptes sp.*) спада у ред крпеља и гриња (пауколике артроподе) које се сврставају међу најстарије животиње на планети. Сегментација тела је не приметна пошто су глава, груди и трбух срасли. Сићушне су животиње и често паразитирају на кожи човека где буше ходнике у кожи изазивајући несносан свраб. Углавном паразитирају између прстију, у пазуху, у пубичном региону, на струку, на лицу и кожи главе. Врло је инфективно обољење и захтева адекватан третман.



<http://www.nationalgeographicstock.com/ngsimages/explore/explorecomp>



<http://www.pediatricsconsultant360.com/article/scabies-toddler-twins>

Постоји још низ веома честих здравствених проблема који се срећу код адолесцената, и свакако би у оквиру здравствене едукације, овим проблемима требало посветити огромну пажњу у смислу превенције још од најранијег детињства.

Неки од најпроминентнијих проблема су:

- Акне
- Злоупотреба алкохола
- Злоупотреба психоактивних супстанци
- Малолетничка трудноћа
- Пушење
- Поремећаји у исхрани (анорексија, булимија)
- Сексуално преносиве болести
- Суицид