

**SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU
FAKULTET ZA ODGOJNE I OBRAZOVNE ZNANOSTI**

Anja Vuković

**PROMICANJE ODGOJA I OBRAZOVANJA ZA ODRŽIVI RAZVOJ
AKTIVNOSTIMA O ZDRAVLJU**

DIPLOMSKI RAD

Slavonski Brod, 2019.

SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU
FAKULTET ZA ODGOJNE I OBRAZOVNE ZNANOSTI

Diplomski sveučilišni studij Ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja

**PROMICANJE ODGOJA I OBRAZOVANJA ZA ODRŽIVI RAZVOJ
AKTIVNOSTIMA O ZDRAVLJU**

DIPLOMSKI RAD

Kolegij: Pedagogija održivog razvoj

Mentor: doc.dr.sc. Alma Škugor

Studentica: Anja Vuković

Matični broj: 671

Modul: Smjer A – razvojni

Slavonski Brod, rujan 2019.

Zahvaljujem mentorici doc.dr.sc. Almi Škugor na pomoći i savjetima pri izradi diplomskog rada.

Zahvaljujem svojoj obitelji na neprestanoj podršci, razumijevanju i ljubavi koju su mi pružili za vrijeme studiranja.

„Sve mogu u Onome koji me jača“

Poslanica Filipljanima 4,13

SAŽETAK

U radu je obrađena tema promicanje odgoja i obrazovanja za održivi razvoj aktivnostima o zdravlju. Opisan je održivi razvoj, sastavnice održivog razvoja, održivi razvoj u odgoju i obrazovanju i zdravlje. Očuvanje okoliša i racionalno korištenje energije dio je cjeloživotnog obrazovanja koje treba započeti u ranom djetinjstvu. Kako je dijete predškolske dobi u procesu kontinuiranog razvoja tako nam je baš taj period života pogodan za postavljanje temelja u razvoju znanja, interesa i navika očuvanja okoliša. Dijete predškolske dobi aktivan je istraživač okoline pa su mu tako bliski pojmovi iz prirode. Upravo zbog toga, u radu je opisano kako se dijete upoznaje s prirodom. Također, u radu je prikazan primjer jedne pripreme za izvođenje aktivnosti s djecom na temu „Svjetski dan zdravlja“ koja upućuje na potrebu uporabe raznovrsnih aktivnosti koje se primjenjuju u radu s djecom kako bi ih se poticalo na svijest o higijenskim navikama i zdravom načinu života. Institucije poput predškolske ustanove imaju važnu ulogu, a to je poticati razvoj dječje ljubavi prema okolišu, proširiti dječja znanja o okolišu, razvoj stavova, sposobnosti i vještina koje će im omogućiti življenje u skladu s održivim razvojem.

Ključne riječi: održivi razvoj, djeca, odgojitelji, odgoj i obrazovanje za održivi razvoj, zdravlje

ABSTRACT

PROMOTING EDUCATION FOR SUSTAINABLE DEVELOPMENT ON HEALTH ACTIVITIES

The graduate work deals with the topic of promoting education for sustainable development on health activities. The following topics are described: sustainable development, components of sustainable development, sustainable development in education and health. Conservation of the environment and the rational use of energy are part of lifelong learning which begin in early childhood. As a pre-school child is in the process of continuous development, this very period of life is suitable for us to lay the foundations for the development of knowledge, interests and habits of environmental protection. A pre-school child is an active environmental researcher and so close to him are concepts from nature. For this reason, the graduate work describes how a child becomes acquainted with nature. Also, in the work, is presented an example of one preparation for performing activities with children on the topic „World health day“ which points to the need to use a variety of activities applied in working with children to encourage them to become aware of hygiene habits and healthy lifestyles. Institutions such as preschool have important role, and that is to encourage the development of children`s love for the environmental, expand children`s knowledge about environmental, develop attitudes, abilities and the skills that will enable thme to love in accordance with sustainable development.

Key words: sustainable development, children, educators, upbringing and educaton for sustainable development, health

SADRŽAJ	
SAŽETAK.....	IV
ABSTRACT	V
1. UVOD	1
2. ODRŽIVI RAZVOJ	2
2.1 Sastavnice održivog razvoja	4
3. ODRŽIVI RAZVOJ U ODGOJU I OBRAZOVANJU	6
3.1 Pristupi odgoju i obrazovanju za održivi razvoj	7
3.1.1 Integrirani pristup.....	7
3.1.2 Projektni pristup.....	9
3.1.3 Problemsko – istraživački pristup	10
3.2 Aktivnosti u odgoju i obrazovanju djece za održivi razvoj	11
3.2.1 Igra kao preduvjet aktivnosti.....	11
3.2.2 Perceptivni oblici aktivnosti	12
3.2.3 Misaoni oblici aktivnosti.....	12
3.2.4 Praktično-konstruktivni oblici aktivnosti	13
3.2.5 Izražajni oblici aktivnosti.....	13
3.3 Oblici govornog izražavanja u funkciji odgoja i obrazovanja djece za održivi razvoj ..	14
4. ZDRAVLJE	18
4.1 Higijena ruku	18
4.2 Zdrava prehrana kao izvor zdravlja	20
4.3 Zdravo tijelo – zdrav duh.....	21
4.4 Svjetski dan zdravlja.....	22
5. PRAKTIČNI DIO RADA	23
6. ZAKLJUČAK.....	34
LITERATURA	35

1. UVOD

U današnjem vremenu možemo primjetiti kako je teško imati kvalitetno gospodarstvo i zdravo društvo u svijetu u kojem postoji toliko siromaštva i narušavanja okolišu. Međutim, poznato nam je da čovjek ima veliki utjecaj na prirodu i taj utjecaj je u konstantnom porastu povećanjem ljudske populacije i razvojem tehnologije koja nam omogućava sve veći utjecaj na okoliš. Održivi razvoj podrazumijeva proces prema postizanju ravnoteže između socijalnih, ekoloških i gospodarskih zahtjeva kako bi se osiguralo zadovoljenje potreba sadašnje generacije bez ugrožavanja budućih generacija. Od velike su važnosti rani odgoj i obrazovanje za održivi razvoj kako bi djeca svoja ponašanja usmjeravala očuvanju okoliša. Kako nam je već poznato da djeca svoja mišljenja, stavove i ponašanja oblikuju od najranije dobi, potrebno je od njihovog rođenja započeti razvijati svijest o okolišu. U tom procesu sudjeluju roditelji, odgojno-obrazovne ustanove i škole. Odgojitelji kao stručne osobe u ostvarenju ekološkog odgoja moraju posjedovati određeno znanje i kompetencije kvalitetnog odgojitelja kao što su samopouzdanje, otvorenost, komunikativnost, fleksibilnost, samodostatnost i mnoge druge. Te kompetencije pomažu mu kako bi kod djece lakše i uspješnije razvijao svijest o brizi za okoliš. Jedan od načina kako možemo razvijati svijest o održivom razvoju i očuvanju okoliša je putem raznovrsnih aktivnosti. Aktivnosti o zdravlju koje se spominju u radu su od izuzetne važnosti jer već od predškolske dobi djecu treba osvijestiti i poučiti o zdravim higijenskim navikama, kao što su redovito pranje ruku, pranje zubi, redovito tuširanje i sl. Također, jedan od važnih čimbenika za održavanje i poboljšanje zdravlja je pravilna prehrana. Uzimajući u obzir svijest o održivom razvoju odlučila sam se upravo za ovu temu jer ću kao budući odgojitelj imati veliku ulogu u odgoju djece.

2. ODRŽIVI RAZVOJ

Prema Pavić-Rogošić (2010) održivi razvoj je okvir za oblikovanje strategija i politika socijalnog i gospodarskog napretka, bez štete za prirodne izvore i okoliš bitne za ljudske djelatnosti u budućnosti. Autorica navodi kako se održivi razvoj oslanja na ambicioznu ideju prema kojoj održivi razvoj ne smije ugrožavati budućnost naraštaja trošenjem neobnovljivih izvora i zagađivanjem okoliša. Glavni cilj održivog razvoja je osigurati upotrebu prirodnih resursa na međunarodnoj i nacionalnoj razini. On ne obuhvaća samo zaštitu ljudskog zdravlja, očuvanje ekoloških sustava, nego se u održivu razvoju nalazi ishodište svih modernih društvenih i gospodarskih trendova jer šteta koja je učinjena okolišu šteti cijelom društvu.

Deklaracija iz Ria o razvoju i okolišu sadrži 27 osnovih načela kojih se države moraju pridržavati za vrijeme donošenja budućih odluka i programa uzimajući u obzir djelovanje između okoliša, gospodarstva i društva. Deklaracija govori o potrebi ravnopravnosti, povezivanja i suradnje između sudionika civilnog, javnog i poslovnog sektora. Načela deklaracije govore da ljudi imaju pravo na zdrav način života, da razvoj ne bi trebao ugrožavati potrebe budućih generacija te da države imaju pravo na iskorištavanje vlastitih prirodnih izvora ukoliko na taj način ne ugrožavaju okoliš drugih država. Države bi trebale napraviti sve što je u njihovoj moći kako bi se siromaštvo iskorijenilo i smanjile razlike između životnih standarda. Također, trebale bi primjenjivati preventivni pristup zaštite okoliša i ona bi im morala postati glavni i sastavni dio razvoja zbog održivosti. Veoma je važno poticati razvoj svijesti kod ljudi o okolišu i naglašavati kako mir, razvoj i zaštita međusobno ovise (Pavić-Rogošić, 2010).

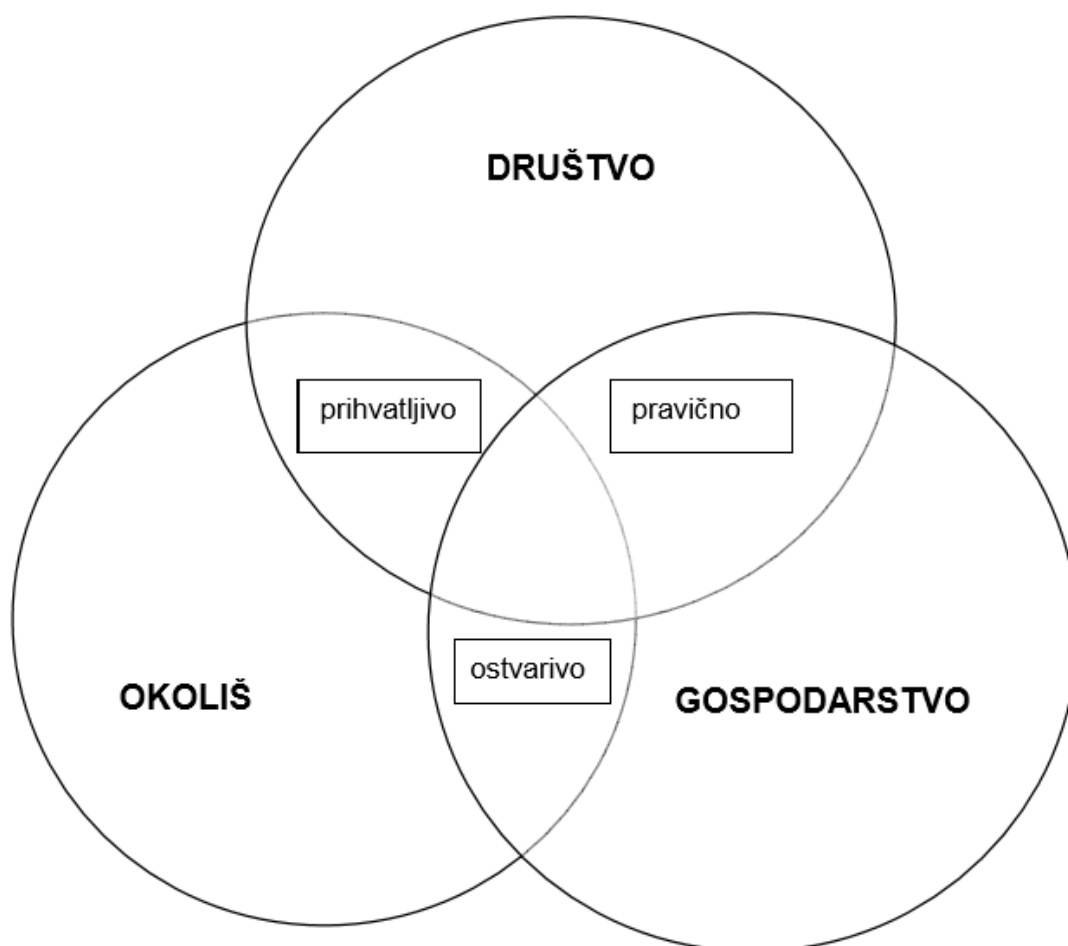
Pavić-Rogošić (2010, 5) navodi neka od načela Deklaracije iz Rija:

- ljudi imaju pravo na zdrav život,
- današnji razvoj ne smije ugrožavati potrebe za razvojem i kvalitetnim okolišem sadašnjih i budućih generacija,
- države imaju suvereno pravo iskorištavanja vlastitih prirodnih izvora ukoliko ne izazivaju štete u okolišu izvan svojih granica,
- države trebaju primjenjivati preventivni pristup zaštiti okoliša,
- zaštita okoliša mora postati sastavnim dijelom razvojnih procesa, kako bi se postigao održivi razvoj,
- važan zadatak pred međunarodnom zajednicom je iskorijenjivanje siromaštva i smanjivanje razlika u životnom standardu u različitim dijelovima svijeta,
- treba raditi na smanjivanju i napuštanju neodrživih obrazaca proizvodnje i potrošnje,
- države će poticati razvoj svijesti o okolišu i sudjelovanje javnosti, jer se pitanja zaštite okoliša najbolje rješavaju uz sudjelovanje svih zainteresiranih građana i osiguravanjem širokog pristupa informacijama o okolišu,
- zagađivači bi načelno trebali snositi troškove zagađenja,
- za ostvarivanje održivog razvoja potreban je cjelovit angažman žena, kreativnost, ideali i hrabrost mladih kao i iskustva lokalnog i autohtonog stanovništva čiji bi identitet, kulturu i interes trebalo priznati i podržavati,
- mir, razvoj i zaštita okoliša međuovisni su i nedjeljivi.

Na Konferenciji UN-a 1992. godine u Rio de Janeiru usvojeni su sljedeći dokumenti: Agenda 21, Okvirna konvencija o klimatskim promjenama, Deklaracija o okolišu i razvoju, Globalni dogovor o šumama i Konvencija o biološkoj raznolikosti. Od navedenih dokumenata najznačajnija je Agenda 21 (Črnjar i Črnjar, 2009).

Prema Pavić-Rogošić (2010) Agenda 21 polazi od pretpostavke da je zajedničko rješavanje problema okoliša i razvoja jedini način uspješnije i sigurnije budućnosti. Ona naglašava kako u održivi razvoj osim vlade bi trebalo uključiti i sve druge sudionike. Kako bi se ostvarili ciljevi Agende 21 potrebna su značajna financijska sredstva, osposobljavanja, edukacije i podizanje svijesti javnosti. Agenda 21 bavi se siromaštvom, obrazovanjem i zdravljem, ali i o primarnim promjenama koje utječu na okoliš. Također, u Agendi 21 možemo vidjeti kako smanjiti potrošnju u nekim dijelovima svijeta te na koji način ubrzati održivi razvoj (Črnjar i Črnjar, 2009).

2.1 Sastavnice održivog razvoja



Slika 1. Odnos sastavnica održivog razvoja: okoliša, gospodarstva i društva

Prema Garašić (2011) održivi razvoj je takav razvoj, koji omogućuje zadovoljavanje potreba u sadašnjosti bez ugrožavanja budućih generacija da i one zadovoljavaju svoje potrebe. Ideja održivog razvoja počiva na tri jednako vrijedne i međusobno prožete komponente:

Društvo (socijalna komponenta): društvo teži zadovoljenju osnovnih potreba svih svojih članova, a različite društvene skupine teže zadovoljenju svojih specifičnih potreba stvarajući pritisak na upravljačke i vladajuće strukture. Takvi pritisci su razlog zbog kojeg dolazi do promjena i napretka društva. Napredak podrazumijeva promjene koje su u skladu s općeprihvaćenim društvenim vrijednostima kao što su sloboda, jednakopravnost, stabilnost, sigurnost, solidarnost, itd.

Gospodarstvo (ekonomska komponenta): komponenta koja sadrži najveći unutarnjih konflikt i kontradikciju. Gospodarstvo pokreće potrošnja i na taj način omogućuje razvoj društva, ali istodobno stvara štete za okoliš. Stoga najveći izazov predstavlja poticaj i odabir djelatnosti koje će donijeti dobit za razvoj društva, a minimalno će utjecati na okoliš. Gospodarstvo se treba usmjeriti na pravednu podjelu materijalnih dobara, nove proizvodne tehnologije, kvalitetu usluga i dobara koje pruža, učinkovitiju upotrebu resursa i dr.

Prirodni okoliš (ekološka komponenta): estetska vrijednost prirode, očuvanje prirodnih resursa, emisije štetnih tvari kružni tok tvari, održivo iskorištavanje zemljišta, pravodobno i djelotvorno rješavanja problema. Priroda je temelj, okvir i preduvjet razvoja gospodarstva i društva. Ljudske aktivnosti unose poremećaj u održavanje prirodne ravnoteže, neke poremećaje priroda može apsorbirati ili neutralizirati tako da se ravnoteža ne remeti na duži period. Vrlo bitno za znati da su mnogi resursi neobnovljivi, odnosno da imaju ograničenu količinu pa jedino logično postupanje može biti racionalnost iskorištavanja.

Iz navedenog je vidljivo da je ne moguće odijeliti komponente održiva razvoja jer ako razmatramo jednu od njih neminovno uključujemo i druge. Dakle, može se zaključiti da je održivi razvoj vrlo složen koncept (Garašić, 2011).

3. ODRŽIVI RAZVOJ U ODGOJU I OBRAZOVANJU

Prema Anđić (2006) odgoj i obrazovanje su od velike važnosti za promicanje održivog razvoja, učenja ponašanja, vrijednosti i stila života. Stoga je bitno promijeniti čovjekovu svijest o vlastitoj sredini. Odgoj i obrazovanje za održivi razvoj razvija i jača sposobnost pojedinca, zajednica, organizacija, skupina i zemalja da biraju i prosuđuju u korist održivog razvoja. Također, omogućuje ljudima stjecanje vještina, znanja, vrijednosti i stavova potrebnih za oblikovanje budućnosti. Smatra važnim ekonomsku, biološku, kulturnu te društvenu različitost, uključuje motivaciju za promjenom stila života i samog sebe, promišlja o kvaliteti života za sadašnje i buduće generacije te o odgovornosti za ljudske uvjete. Na taj način se promiče sposobnost kritičkog promišljanja, donošenja odluka te zamišljanja budućih scenarija.

Prema Tatković, Diković, Štifanić (2015, prema: Lepičnik Vodopivec, 2013) postoji razlika između pojmova odgoj i obrazovanje za održivi razvoj i odgoj za okoliš. Autori navode kako jedni ističu zaštitu okoliša, a drugi ekološke probleme odnosno, učinkovito korištenje prirodnih resursa, socijalnu koheziju, gospodarski prosperitet i očuvanje ekosustava. Također, jedni ističu ovisnost o pitanjima zaštite okoliša i društvene djelatnosti dok drugi naglašavaju posljedice sukoba između različitih društvenih ciljeva: ekonomskih, kulturnih, zaštite okoliša i socijalnih.

„Odgoj i obrazovanje za održivi razvoj valja realizirati kao obrazovanje za promjene čija je osnovna sastavnica anticipacija i predviđanje budućega, umjesto prilagođavanja postojećem“ (Tatković, Diković, Štifanić, 2015:37, prema: Tatković i sur., 2010). Uzelac, Lepičnik Vodopivec i Anđić (2014) spominju da sadržaji odgoja i obrazovanja za održivi razvoj i okoliš obuhvaćaju sve što nas okružuje, odnosno da se tu ubrajaju prirodni, gospodarski, kulturno-tradicijski i socijalni aspekt okoliša. Autorice spominju da je cilj odgoja i obrazovanja za održivi razvoj izgradnja pozitivnog sustava vrijednosti koji se odnosi na potrebu očuvanja kvalitete okoliša i promišljeno korištenje prirodnih resursa, a koji promiče susjećanje, poštovanje života i uvažavanje potreba budućih generacija i ljudi.

Prema Uzelac, Lepičnik Vodopivec, Anđić (2014) zaštita okoliša i održivi razvoj određuju se kao strateško pitanje skoro svake države. Autorice navode da bi središnji problem bio promjena svijesti i osvještavanje novih generacija. Uz navedeno, podrazumijeva se uloga odgoja i obrazovanja u razvijanju novih vještina, sposobnosti i znanja te novih kompetencija u osposobljavanju mladih kako bi postali ekološki osviješteni.

3.1 Pristupi odgoju i obrazovanju za održivi razvoj

Sadržaji, aktivnosti, pristupi i metode učenja su u zavisnim odnosima. U praksi dječjih vrtića najčešće se susreću: integrirani pristup, projektni pristup i problemsko-istraživački pristup. Međusobno su slični, dopunjuju se i prožimaju, odnosno uvjetuju jedan drugi. Svaki od njih ima svoja specifična obilježja (Uzelac i sur., 2014).

3.1.1 Integrirani pristup

Odgoj i obrazovanje za održivi razvoj oblikovan je kao područje koje povezuje, tj. integrira nastavne predmete i odgojno-obrazovna područja. U današnje vrijeme integrirani pristup postao je važan zbog sve složenijih spletova veza problema održivosti i zbog potrebe aktivnog uključivanja svakoga djeteta u susretu s njima (Uzelac i sur., 2014).

Prema Uzelac, Lepičnik-Vodopivec i Anđić (2014) postoje tri ključna pitanja integriranoga pristupa u odgoju i obrazovanju za održivi razvoj. Prvo pitanje glasi zašto integrirani pristup u odgoju i obrazovanju za održivi razvoj? Odgovor na pitanje se krije na razotkrivanju opravdanja integriranog pristupa. U nekom problemu održivosti, integrirani pristup polazi od svakodnevnih aktivnosti u predškolskoj ustanovi. Taj pristup obuhvaća više odgojno-obrazovnih područja, podrazumijeva interdisciplinarni pristup u procesu razvoja osjetljivosti djece za održivu budućnost te promiče učinkovit i cjelovit razvoj osjetljivosti djece za održivi razvoj.

Kakva su očekivanja od integriranog pristupa u razvoju osjetljivosti djece za održivi razvoj, pitanje je o kojem ćemo nešto reći u ovom poglavlju? Za razliku od prvog pitanja koje je usmjereno na razotkrivanje, u ovom pitanju pozornost se usmjerava na očekivanja integriranog pristupa u predškolskim ustanovama. Razvoj navika, stavova, postupno stjecanje znanja i iskustava, ponašanja djece prema nekom problemu održiva razvoja, poticanje djece na aktivnost i odgovornost neka su od očekivanja integriranog pristupa. Osim na djecu predškolske dobi, integrirani pristup odnosi se i na učenike razredne i predmetne nastave.

U posljednjem pitanju ćemo saznati o čemu ovisi veća učinkovitost integriranog pristupa, odnosno koje su njegove očekivane implikacije za kvalitetniji razvoj osjetljivosti učenika za održivu budućnost? Odgovor na treće pitanje usmjerava se na pitanja uspješnosti integriranog pristupa, pri čemu razlikujemo dvije temeljne i međusobno zavisne dimenzije: pripremu učitelja i pripremu učenika. “Središnja pitanja njihove pripreme jesu:

1. postignut dogovor o izboru teme (jedne ili više)
2. jasno postavljena svrha, cilj i zadaće od kojih treba krenuti,
3. dogovor o početku integrirana pristupa,
4. dogovor koliko bi dugo taj pristup trajao,
5. dogovor o određivanju aktivnosti i podjele zadataka te
6. dogovor o određivanju načina predstavljanja uradaka“ (Uzelac i sur., 2014, 54).

Bez ovih elemenata priprema nije moguća, nije preporučljiva te se ne bi trebalo upustiti u izvedbu integrirane nastave. Ovaj oblik nastave više se bazira na razrednu nastavu. Od velike važnosti je aktivna uključenost odgojitelja, da promatraju određeni problem s različitih gledišta kako bi pomogli i dali upute djeci za njegovo rješenje.

Neki od oblika individualnog rada, rada u parovima i rada u većim ili manjim skupinama na kojima se temelje dobri rezultati integriranog pristupa su:

- intervjuiranje
- terensko istraživanje
- dijalog
- oluja ideja
- izvještavanje
- likovno izražavanje
- predstave i sl.

Određene kompetencije odgojitelja podrazumijeva svaki pristup u odgoju i obrazovanju za održivi razvoj. U integriranom pristupu odgojitelji svoju kompetenciju pokazuju u ostvarivanju timskog oblika rada. On podrazumijeva razvijenu sposobnost prilagodbe i suradnje između odgojitelja, o čemu naravno ovisi uspješnost integriranog odgojno-obrazovnog rada u razvoju osjetljivosti djece za održivi razvoj (Uzelac i sur., 2014).

3.1.2 Projektni pristup

Prema Uzelac, Lepičnik-Vodopivec i Anđić (2014) integrirani i projektni pristup za održivi razvoj polaze od sličnih pitanja. Projektni pristup također se određuje kao cjelovit način poticanja razvoja osjetljivosti djece za održivi razvoj. No, ima određenih razlika između ta dva pristupa, prvo u načinima postavljanja problema i traženja odgovora unutar jednog ili drugog pristupa. Osim toga, autorice spominju da su neki problemi održiva razvoja primjereni za jedan pristup i uglavnom nisu primjereni za drugi pristup jer je oblik rada na njima manje ili više različit. „Središnja ideja projektnog pristupa jest: promicati takve pristupe razvoju osjetljivosti djece/učenika za održivi razvoj koji postupno i izravno vode ne samo aktivnu stjecanju iskustva i znanja o pojedinim dimenzijama održivosti nego i razvoju odgovarajućih vještina koje olakšavaju aktivno i odgovorno sudjelovanje i korištenje stečenih iskustava i znanja o pitanjima održivosti“ (Uzelac i sur., 2014, 57-58).

Nakon središnje ideje projektnog pristupa valja se prisjetiti nekih općih polazišta o kojima treba voditi računa jer pojam kvalitete razvoja osjetljivosti djece upravo ovisi o njima:

1. Prilikom organiziranja projektnog pristupa razvoja osjetljivosti djece za održivi razvoj treba misliti o tome da djeca predškolske dobi imaju manje životnog iskustva, ali s druge strane imaju veliku radoznalost, potrebe i želje.
2. Djeci predškolske dobi lakše je doživjeti one elemente održiva razvoja s kojima se mogu emotivno povezati kao npr. cvijeće, vode, životinje, biljke i sl.
3. S jedne strane sačuvati elemente spontanosti igre, a s druge strane doživljaje čuđenja, divljenja i opreza u okolišu.
4. Obratiti pozornost o značenju između spoznajnog i emocionalnog aspekta doživljaja.
5. Odgojitelji trebaju omogućiti djeci da izraze svoj doživljaj problema održiva razvoja tako da ih ne sputavaju i ne ograničavaju u tome.
6. Djeci treba omogućiti potpuni doživljaj problema održiva razvoja.

U kontekstu ovih polazišta posebno je važno pitanje snažne motivacije. Bitno je uključiti djecu u neku djelatnost te im dati zadatak da obave kako bi stekli nova iskustva. Također, važno je dovesti djecu u situaciju da osjete potrebu za istraživanjem, odnosno pružiti djeci mogućnost da razgovaraju, pričaju, igraju se, slušaju, čitaju, pišu, slikaju i sl. (Uzelac i sur., 2014).

3.1.3 Problemsko – istraživački pristup

Prema Uzelac, Lepičnik-Vodopivec i Anđić (2014) ovaj pristup u području odgoja i obrazovanja za održivi razvoj prvo treba promatrati u svjetlu izazova i otvorenosti prema kompleksnim suvremenim problemima održivosti. Dijete se stavlja pred određeni problem s namjerom poticanja njegova samostalnog istraživanja za odgovorima na probleme održivosti i neka kompleksna pitanja. Nije toliko bitno kako neki kompleksan problem može biti predstavljen ili opisan, nego kako djeca na osnovu tog pristupa vide svijet oko sebe.

Autori Uzelac, Lepičnik-Vodopivec i Anđić (2014) navode kako se uključivanjem ovog pristupa u razne oblike odgojno-obrazovnog rada stvaraju veće mogućnosti razvijanja, stjecanja i iskazivanja vlastitih istraživačkih iskustava djece o nekim problemima održiva razvoja. Važno je da određeni problem potakne zanimanje djece, razmišljanje o njegovu uspješnom rješavanju te da potakne dijete da samostalno dolazi do novih zaključaka. Istraživačke aktivnosti djece predškolske dobi okrenuti su smjerovima:

- istraživanja koja su usmjerena na vlastite obitelji,
- istraživanja životinjskog i biljnog svijeta,
- istraživanja koja se baziraju na običaje svojega mjesta,
- istraživanja o tome kako voda dolazi u naš stan,
- istraživanja o tome na koji način dolazi hrana na naš stol i sl.

U ovom pristupu odgojitelji postižu istraživačke, stvaralačke i organizacijske kompetencije. Misli se na sposobnosti odgojitelja u vođenju problemsko-istraživačkog rada, partnerstvu s djecom, sposobnost prilagodbe odgojitelja istraživačkim mogućnostima djece. Od odgojitelja se očekuje da djecu potiče na problemske situacije.

3.2 Aktivnosti u odgoju i obrazovanju djece za održivi razvoj

3.2.1 Igra kao preduvjet aktivnosti

“Vodeća uloga igre u procesu razvoja osjetljivosti djece, posebice djece predškolske i rane školske dobi, za održivi razvoj objašnjava se sljedećim:

- dijete ima potrebu za igrom
- igra djetetu čini zadovoljstvo
- igra motivira djecu
- igra prerasta u razne oblike izražavanja
- igra je početak izvora iskustva, doživljaja, interesa, spoznaja, ponašanja i sl. “(Uzelac i sur., 2014, 39).

Prema Uzelac, Lepičnik-Vodopivec i Anđić (2014) preduvjet razvoja osjetljivosti djece za održivi razvoj je igra jer sudjelovanjem u igri dijete stvara temelje za početno razumijevanje pojedinih problema iz okoliša. Spontane igre se najčešće pojavljuju kod djece predškolske dobi. Igra koja se najčešće sadržajno nadovezuje na spontanu je didaktička igra. Autorice spominju da ona ima spoznajnu namjenu te je utemeljena na određenu cilju. Igram djeca uče poštivati određena pravila i održavati red. Ona potiče djecu da steknu početna iskustva i spoznaje o događajima u okolišu.

„Osim što valja povesti računa o velikoj raznovrsnosti igara, istodobno valja računati i sa širokim rasponom ostalih aktivnosti u razvoju osjetljivosti za održivi razvoj. Njihova se podjela provodi prema različitim kriterijima. Prvo što valja učiniti jest učvrstiti ulogu:

- perceptivnih
- misaonih
- praktično-konstruktivskih i
- izražajnih aktivnosti“ (Uzelac i sur., 2014, 40).

Prema Uzelac, Lepičnik-Vodopivec i Anđić (2014) misli se na aktivnosti kojima bi trebali potaknuti i privući djecu. Bitno je prihvaćanje raznolikih djelatnosti kao nešto posebno u procesu razvoja osjetljivosti djece za zbilžavanje u okolišu.

„Aktivnosti omogućuju djeci/učenicima:

- razvijanje osjećaja i svijesti prema problematici održivosti
- stjecanje i povećanje znanja o pojedinim problemima okoliša

- njegovanje pozitivnih stavova prema problematici održiva razvoja
- razvijanje vještina u vezi s održivošću
- stvaranje prilika za aktivno sudjelovanje i rješavanje problema okoliša i sl.“ (Uzelac i sur, 2014, 40).

3.2.2 Perceptivni oblici aktivnosti

Perceptivne aktivnosti prema Uzelac, Lepičnik-Vodopivec i Anđić (2014) trebale bi uz raznovrsne događaje u okolišu imati prednost u odnosu na ostale aktivnosti. Kao i sve druge aktivnosti pa tako i perceptivne odgojitelji ne bi trebali nametati djeci, nego da oni sami slobodno odabiru kako bi krajnji rezultat bio mnogo bolji. Najbolji način na koji odgojitelji mogu olakšati djeci svakodnevnu praksu poticanja razvoja osjetljivosti za održivi razvoj je pružiti djeci prostora i vremena u svim djelatnostima.

„Aktivnosti promatranja okoliša pojavljuju se i ostvaraju u suodnosu dviju osnovnih razina:

- spontano promatranje događanja u okolišu i
- organizirano promatranje događanja u okolišu“ (Uzelac i sur, 2014, 41).

Autorice objašnjavaju da se kod djece predškolske dobi najčešće radi o spontanu promatranju okoliša u kojemu dijete uz veći ili manji poticaj odgojitelja prihvaća okoliš onakvim kakav jest. Time se stječe i razvija niz sposobnosti za kasnije, preciznije, detaljnije i svestranije organizirano promatranje problematike okoliša.

3.2.3 Misaoni oblici aktivnosti

„Misaoni aspekt aktivnosti povećava razvoj osjetljivosti za bolje razumijevanje sebe i drugih, odnosno za bolje razumijevanje stanja okoliša. Misaone se aktivnosti uglavnom – ako ne i isključivo – vezuju za istraživački aspekt tih djelatnosti. Djelotvornost misaonih djelatnosti podrazumijeva kultiviranje niza intelektualnih operacija. Misli se na operacije:

- traženja
- nabranjanja
- redanja
- odvajanja
- izdvajanja
- klasificiranja
- mijenjanja
- povezivanja

- proširivanja
- dokazivanja
- uspoređivanja
- opisivanja
- planiranja
- provjeravanja
- analiziranja
- zaključivanja i sl.“ (Uzelac i sur., 2014, 41-42).

Kako bi razvoj osjetljivosti djece za održivi razvoj bio učinkovitiji Uzelac, Lepičnik-Vodopivec i Anđić (2014) spominju kako ovisi o učestalijoj uključenosti misaonih aktivnosti u taj proces. Sam pokušaj da se predškolske ustanove usmjere prema raznovrsnijim misaonim aktivnostima pokazuje važnost prihvaćanja misaonih aktivnosti. Te aktivnosti pojavljuju se u predškolskim ustanovama te bi odgojitelji trebali birati i prilagođavati mogućnostima djece.

3.2.4 Praktično-konstruktivni oblici aktivnosti

U današnje vrijeme predškolske ustanove polaze od praktično-konstruktivnih aktivnosti, tj. njihova doprinosa razvoju dječje znatiželje za probleme održiva razvoja i doprinosa bogaćenju spoznajnog, emocionalnog i voljnog života djece. Dakako da kvaliteta i napredak tih aktivnosti ovisi o poticajima odgojitelja. Bitno je znati da je od izuzetne važnosti da djeca imaju aktivnu ulogu u tim aktivnostima. U ovim aktivnostima sve je važnija komunikacija i suradnja djece s drugima jer pridonose većoj bliskosti djece i njihovom zajedničkom radu na istom problemu (Uzelac i sur, 2014).

3.2.5 Izražajni oblici aktivnosti

Prema Uzelac, Lepičnik-Vodopivec i Anđić (2014) aktiviranjem misaonih, perceptivnih i praktično-konstruktivnih aktivnosti kod djece pobuđuju se stanoviti doživljaji. Bitno je postići da navedeni doživljaji kod djece uvjetuju različite načine izražavanja problematike održiva razvoja i okoliša. O djetetovu doživljaju ovisi hoće li ono rezultate spoznavanja, promatranja ili praktično-konstruktivnog rada izraziti s više ili manje osjećaja, oduševljenja u glazbenu, usmenu, likovnu ili nekom sličnom izrazu. Zadaća svakog odgojitelja bila bi da svakom djetetu omogući razvoj osjetljivosti za održivi razvoj.

3.3 Oblici govornog izražavanja u funkciji odgoja i obrazovanja djece za održivi razvoj

„Razvoj osjetljivosti djece/učenika za održivi razvoj podrazumijeva da se igre/aktivnosti ili varijante pojedinih skupina aktivnosti provode u bliskoj vezi s aktivnostima ili oblicima usmenoga/govornog izražavanja“ (Uzelac, 1993, 33-55).

U odgoju i obrazovanju za održivi razvoj autorice spominju da se može očekivati veći uspjeh u razvoju osjetljivosti djece za održivi razvoj u brojnim oblicima aktivnosti, tako i u aktivnostima usmenoga/govornog izražavanja o održivu razvoju. Pristup govornim aktivnostima najčešće započinje razgovorom. Na taj način djeci se daje mogućnost vođenog, spontanoga ili sličnoga komuniciranja o problemima održiva razvoja.

a) Razgovor

Prema Uzelac, Lepičnik-Vodopivec i Anđić (2014) spontanost je polazište za razgovor o problematici održiva razvoja. To je razlog zbog kojega se preporučuju poticaji za češće slobodne razgovore, ali i oprez u njihovoj primjeni.

„Odgojitelj ili učitelj može poticati teme održiva razvoja pogodne za takav razgovor, odnosno za bilo koju varijantu razgovora, i uputiti djecu ili učenike da se za nju pripreme:

- gledanjem određene televizijske emisije s tematikom održiva razvoja
- učenjem napamet stihova kojim će se poslužiti u razgovoru o problematici održiva razvoja
- likovnim ili literarnim radom o događajima održiva razvoja iz svoje zgrade, ulice, mjesta
- donošenjem u vrtić ili školu slika i crteža o problematici održiva razvoja kojima će se poslužiti u slobodnu razgovoru“ (Uzelac i sur., 2014, 46).

Autorice Uzelac, Lepičnik-Vodopivec i Anđić (2014) navode kako je telefonski razgovor veoma zastupljen u govoru djeteta o održivu razvoju. Djeca se rado poigravaju telefonom, stoga bi trebali iskoristiti tu sklonost djece kao neku vrstu govorne djelatnosti o održivu razvoju. Telefonski razgovor kao govorna vježba može biti izmišljen ili stvaran. Izmišljeni telefonski razgovor o problematici održiva razvoja najčešće se pripisuje mlađoj djeci te predstavljaju emocionalne reakcije na te probleme.

U takozvanim stvarnim telefonkim razgovorima valjalo bi više njegovati suradničke i naizmjenične razgovore na putu razvoja osjetljivosti djece za održivi razvoj. Autorice navode da ta vrsta telefonskog razgovora podrazumijeva neke nove elemente. Nakon takvih razgovora može se doći do širih razgovora gdje djeca procjenjuju je li jasno shvaćen ili prihvaćen problem održiva razvoja u sugovornika ili se djecu upozorava na neke dodatne zadaće o problemima održiva razvoja u vlastitu okolišu.

b) Pripovijedanje

Prema Uzelac, Lepičnik-Vodopivec i Anđić (2014) pripovijedanje je govorna aktivnost koja se može uklopiti u niz aktivnosti koje se inače obavljaju u vrtiću. Jedan od oblika pripovijedanja jest doslovno prepričavanje u kojemu se ostavaruju nove mogućnosti stjecanja osnovnih iskustava o održivu razvoju. Prikladan je za djecu u vrtiću jer oni nemaju naviku i nisu spremni za zapažanja bitnoga u okolišu. Autorice napominju da je jedan od načina na koji odgojitelj može kod djece potaknuti želju za pripovijedanjem da usmjeri pozornost na događaj koji pobuđuje interes djeteta oblikom pripovijedanja s dopunjavanjem ili dodavanjem elemenata održiva razvoja. Ako su mogućnosti dobro osmišljene mogu biti poticaj djetetu za izražavanje onog što njima znači određeni događaj ili činjenica. Na taj način se djeci daje nova prilika da upotrijebe svoja iskustva u vezi s održivim razvojem, ali i da imaju nova iskustva.

c) Pričanje

Pričanje se prema Uzelac, Lepičnik-Vodopivec i Anđić (2014) tretira kao viši stvaralački čin u usporedbi s pripovijedanjem. Znamo da uobičajene aktivnosti djece pružaju mnoštvo prilika za provođenje pričanja o problematici održiva razvoja. Odgovarajućim planiranjem aktivnosti moguće je poticati djecu da imaju potrebu za pričanjem o problemima takva razvoja, čija osnova može biti zbilja ili fantazija.

„Uzevši u obzir navedeno, možemo ponuditi neke mogućnosti koje stimuliraju priču djeteta/učenika o nekom događaju u okolišu i njegovu održivu razvoju:

- adekvatna slika, fotografija, film, crtež
- glazba
- kombinacija slike i glazbe
- kombinacija teksta i glazbe
- pričanje po natuknicama i sl.“ (Uzelac i sur., 2014, 48).

Međutim, autorice naglašavaju da treba imati na umu da se ni ti oblici djelatnosti ne pretvore u rutinsko izvođenje jer ne bi bile zanimljive za dijete niti korisne za proces razvoja njegove osjetljivosti za održivi razvoj.

d) Dramatizacija

Prema Uzelac, Lepičnik-Vodopivec i Anđić (2014) dramatizacija bi mogla biti pokazatelj razumijevanja i doživljaja određenog problema održiva razvoja. Poticati izražavanje djece o nekim događajima i pojavama u okolišu putem dramatizacije kroz tekstove s puno dijaloga, posebno bajke i basne koje imaju mogućnosti poticanja djece da budu, interakcijom glume i govora, svojevrsan izvor emocionalne i spoznajne informacije za drugu djecu. Autorice spominju da bi bilo korisno da odgojitelji potiču djecu da slikaju i crtaju svojevrsne igrokaze, a zatim da ih primjenjuju kao osnovu za dramatizaciju i dijalog problema održiva razvoja.

e) Opisivanje

Iznošenje obilježja i osobina bića, pojava ili predmeta podrazumijeva opisivanje. Za predškolsku djecu najbolji je način opisivanje temeljeno na neposrednu promatranju koje se može organizirati kao izravna prisutnost djece u prirodi. Razvijanje osjetljivosti za probleme održiva razvoja postiže se opisivanjem nastalim na temelju posredna promatranja. Osjetljivost za održivi razvoj temeljena na opisivanju razvijat će se onoliko koliko je potkrepljuju posredna i neposredna iskustva. Kod opisivanje se općenito polazi od vizualnih zapažanja, a ako je potrebno dodatno poticanje onda uključiti i neka akustička zapažanja. Opisi bilo kojeg problema održiva razvoja kod djece predškolske dobi uglavnom su subjektivni, a jako malo objektivni, tj. više emocionalni nego intelektualni (Uzelac i sur., 2014).

f) Obavještavanje

„Komunikacijsku prikladnost obavijesnih oblika moguće je protegnuti na velik raspon situacija održiva razvoja. No, dječje korištenje tih varijacija vjerojatno je najčešće moguće ograničiti na nekoliko:

- vijest
- poruku
- poziv i
- oglas o problemima održiva razvoja“ (Uzelac i sur., 2014, 49).

Dakako, navedene varijante obavještanja kod djece predškolske dobi autorice smatraju da bi valjalo primijeniti u okviru uobičajenih aktivnosti. U slučajevima kada djeca posjeduju neke elemente potrebne za komunikaciju održiva razvoja, a okolina sadržava precizne i jasne obavijesne pokazatelje tada ih je moguće upotrijebiti izravno u komunikaciji s djecom.

g) Izvještavanje

„Za razvitak osjetljivosti djece/učenika za problematiku održiva razvoja bitno je da se povremeno, u okviru za njih važnih aktivnosti, slušaju i primaju oblici izvještavanja o problemima održiva razvoja:

- objašnjenja
- obrazloženja i
- dokazivanja nekih tvrdnji o problemima održiva razvoja“ (Uzelac i sur., 2014, 50).

Da bi se podržala dječja želja za navedenom vrstom komuniciranja autorice Uzelac, Lepičnik-Vodopivec i Anđić (2014) navode da bi odgojitelji trebali polaziti od dječjeg životnog iskustva te obratiti pozornost na njihova pojedinačna obrazloženja, dokazivanja, objašnjenja i slično. Važno je omogućiti djeci postupno širenje raspona svih aktivnosti, ali i poticati i promatrati unutar određenog konteksta održiva razvoja.

4. ZDRAVLJE

Najpoznatija definicija zdravlja je ona Svjetske zdravstvene organizacije prema kojoj je zdravlje „stanje potpunoga tjelesnog, duševnog i socijalnog blagostanja, a ne samo odsutnost bolesti i nemoći.“ (Puntarić i Ropac, 2015, 24) Najčešće u znakove zdravlja svrstavamo i vedro raspoloženje, osjećaj sigurnosti, optimizam u suočavanju s različitim problemima koje nam donosi svakodnevni rad, bezbrižnost u školovanju, stanovanju, radu. Nadalje, život u zdravom okolišu, u kojem je zadovoljena potreba za pitkom vodom, osigurani uvjeti stanovanja, odgovarajuća prehrana, produljuju životni vijek čovjeka i omogućuju razvoj društva u cjelini.¹

Postoje i mnoge nejednakosti u zdravlju, a tu podrazumijevamo da svaki pojedinac nema jednake predispozicije za zdravlje. Neke su razlike uvjetovane genetski, neke spolom ili dobi, a neke se ne mogu ukloniti. Nadalje, mnoge nejednakosti proizlaze iz utjecaja okoliša, životnih stilova ili socioekonomskih čimbenika (Kuzman i sur., 2012).

4.1 Higijena ruku

Prema Springer (2006) upoznati smo s činjenicom da je osnova za prevenciju bolesti provođenje higijenskih navika koje se stječu već u najranijem razdoblju života osobe. Nažalost, velik broj populacije ipak ne održava osobnu higijenu na odgovarajući način. Higijenu definiramo kao znanost o unaprjeđenju i čuvanju zdravlja, tj. znanost o suzbijanju i sprječavanju bolesti. Cilj higijene jest očuvanje zdravlja pojedinca, društva i cijele populacije. Od brojne podjele higijene, treba istaknuti higijenu ruku, zbog toga što su ruke stalno prljave i mogu se prenijeti mnoge zarazne bolesti te je potrebno učestalo pranje.

Ruke treba prati kada su vidljivo uprljane, no važno je oprati ih i:

- prije pripreme hrane i obroka,
- prije hranjenja djeteta,
- prije aktivnosti koje se obavljaju s djetetom,
- prije dodirivanja nosa, očiju i usta,
- prije kontakta s bolesnikom,
- nakon uporabe toaleta,

¹ Što je zdravlje? Preuzeto 8.9.2019. s <http://uppt.hr/savjeti-mainmenu-44/zdravlje-mainmenu-62/353-to-je-zdravlje>

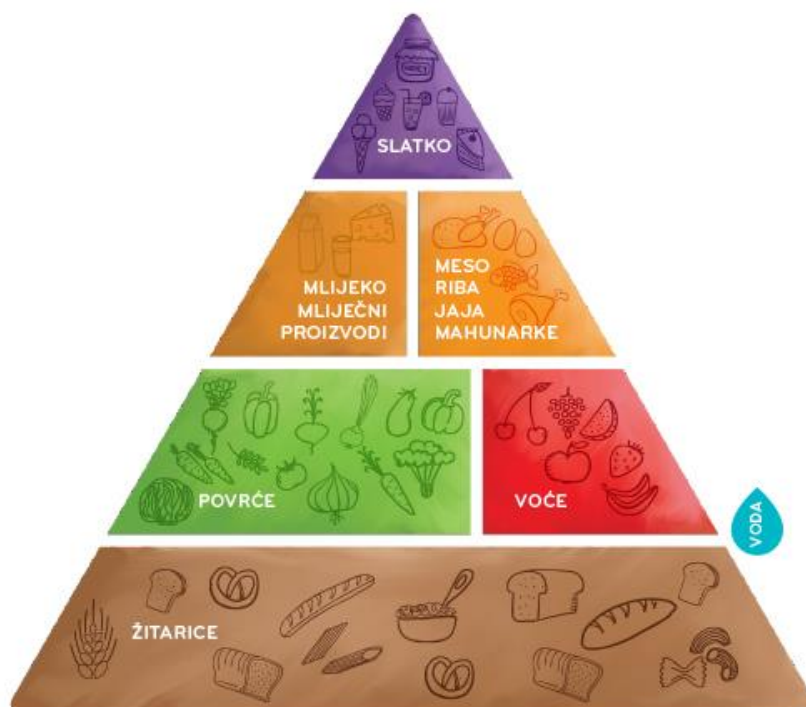
- nakon kihanja, kašljanja, brisanja nosa,
- nakon mijenjanja pelena,
- nakon kontakta s bolesnikom,
- nakon kontakta sa životinjama,
- nakon iznošenja smeća,
- nakon povratka u dom iz šetnje, igranja ili kupovine.



Slika 2. Higijensko pranje ruku (Preuzeto 8.9.2019. s <http://www.pliva-sept.hr/higijena-ruku.html>)

4.2 Zdrava prehrana kao izvor zdravlja

Pravilna prehrana je ona prehrana koja tijelu osigurava optimalan unos hranjivih tvari koje su potrebne za rast, razvoj te održavanje normalne funkcije tkiva i organa. Ona je jedan od važnih čimbenika za održavanje i poboljšanje zdravlja. Pravilnu prehranu odlikuju **umjerenost, raznolikost i uravnoteženost.**



Slika 3. Piramida pravilne prehrane (Preuzeto 9.9.2019. s <http://www.petica.hr/zdravi-savjeti/zdravi-tanjur/piramida-pravilne-prehrane/>)

Piramidu pravilne prehrane predstavlja grafički prikaz glavnih skupina namirnica i njihovih preporučenih količina unosa u ljudsko tijelo. Podijeljena je tako da su namirnice podijeljene u šest glavnih skupina raspoređenih na četiri kata piramide. Katovi piramide i njihova površina ukazuju na potreban udio pojedinih namirnica. Iz piramide se jasno isčitava da je ljudskom tijelu potrebno najviše žitarica, voća i povrća, a da se pripazi na unos mliječnih proizvoda, crvenog mesa te slatkoga.²

² *Pravilna prehrana* preuzeto 9.9.2019. s <https://ljekarna-pablo.hr/savjet/pravilna-prehrana/>

4.3 Zdravo tijelo – zdrav duh

Autori Alibabić i Mujić (2016) navode da je fizička aktivnost svaki oblik kretanja pomoću tjelesnih mišića. Podaci jasno govore da je stupanj tjelesne odnosno fizičke aktivnosti kod ljudi pao. Zasluge za to se mogu pripisati povećanom urbanizacijom i industrijalizacijom. Tehnologija je ruke čovjeka zamijenila strojevima, a u kući mu je ponudila televizor, računalo, tablet i mobitel. Vježbanje dobro utječe na plućne bolesti, dijabetes, osteoporozu. Tjelesno aktivne osobe, imaju u prosjeku 12 % manju mogućnost prijeloma kostiju, bolje podnose stres i imaju više samopouzdanje i bolje raspoloženje. Istraživanjem je utvrđena veza između tjelesne aktivnosti i prehrane; osobe koje više vježbaju, unose manje masnu hranu i unose više vitamina i minerala. Preporučuje se minimalnih 60 - 90 minuta fizičke aktivnosti dnevno, koju treba prilagođavati dobi i stanju zdravlja organizma. Naročito je važno biti tjelesno aktivan u provođenju redukcije hranjenja odnosno dijeta.

Isto tako, Friščić (1970) napominje da se tjelesne vježbe primjenjuju i u odgoju djece u odgojno-obrazovnim ustanovama. Vježbe postižu svrhu ako je vježba primjerena fizičkim sposobnostima i dobi djeteta. Za predškolsku djecu su prikladne vježbe koje imaju obilježja igara jer one u djeci pobuđuju zanimanje te se djeca uz njih manje umaraju. Autor objašnjava kako se mladi naraštaji mogu bez opasnosti baviti napornim sportovima, kao što su tenis, nogomet, rukomet i slično, ako se pazi na pravilno opterećenje. Sport i tjelovježba je preporučljiva i na otvorenim i u zatvorenim prostorima, s naglaskom da u zatvorenim prostorima bude dotok svježeg zraka. Tjelovježba povećava dotok kisika u mozak te se s razlogom može reći da je u zdravom tijelu zdrav duh, odnosno bistar i čist um te veće samopouzdanje i bolje raspoloženje.

4.4 Svjetski dan zdravlja

Svjetski dan zdravlja obilježava se 7. travnja. Najpoznatija organizacija koji se bavi zdravljem je Svjetska zdravstvena organizacija (World Health Organization), pod čijim utjecajem svijet gradi svoj pozitivan odnos prema zdravlju. Počeci obilježavanja svjetskog dana zdravlja usko se vezuju upravo za Svjetsku zdravstvenu organizaciju. Prva skupština svjetskog dana zdravlja je održana 1950. godine. Riječ je o danu kojem je cilj podići i potaknuti svijest ljudi o važnosti zdravlja. Akcije primarne zdravstvene brige i akcije čišćenje okoliša također su bitan čimbenik zdravlja. S druge strane, riječ je o izazovu suprotstavljanja konzumaciji štetne i nezdrave hrane, bolestima, faktorima rizika za razvoj bolesti (kao što su: alkohol, duhan, fizička neaktivnosti) te izazovu poticanja djece i mladih na fizičke/tjelesne aktivnosti, osobito djece i mladih koji imaju problema s pretilošću. Pojedine sredine, redovitim uključivanjem u akcije obilježavanja Dana zdravlja, stvaraju uvjete za kontinuirano podizanje kvalitete života svojih građana (Uzelac i sur., 2014).

Sve navedeno, odnosi se i na vrtiće i škole, koje prema Uzelac, Lepičnik-Vodopivec i Anđić (2014) sukladno tome provode razne kurikulume kojima bi povećali svijesti djece i učenika o zdravlju. Kvaliteta odgojno obrazovnog rada uvelike ovisi o poticajima odgojitelja i učitelja, koji raznim aktivnostima žele djecu i učenike upoznati s problemima zdravlja i okoliša. Autorice objašnjavaju kako je osnovni problem integriranih aktivnosti odnosno izravno navikavanje djece i učenika na nužne zdravstvene navike te postupno i na šire zdravstvene mjere u obitelji, vrtiću, školi. Autorice spominju neke od aktivnosti u vrtiću:

- aktivnosti uređenja vrtićkog okoliša da bude prilagođen svojoj djeci i kako bi igrališta bila sigurna za djecu
- aktivnosti provjetravanja svih soba gdje borave djeca
- razgovor s nekim zdravstvenim djelatnikom (stručnom osobom) koji bi bliže upoznao djecu s zdravstvenom problematikom
- prirediti i održati lutkarsku ili scensku igru kojoj je tema usko vezana za zdravlje
- rasprava s djecom o pojedinim zdravstvenim pravilima za koja ona misle da bi ih se trebalo pridržavati
- pravljenje popisa svega onoga što se u vrtiću ili u obiteljima primjenjuje za održavanje zdravlja.

5. PRAKTIČNI DIO RADA

Pri odabiru teme koja se provodi kroz poticajne centre u sobi dnevnog boravka, treba voditi računa o psihofizičkim karakteristikama skupine i njihovim potrebama. Slijedi primjer pripreme s planiranim aktivnostima prilagođenima djeci.

Tema: „Svjetski dan zdravlja“

CILJ:

Usvajanje novih spoznaja o zdravim navikama i njenoj važnosti provođenjem praktičnih aktivnosti. Potaknuti dijete da kroz planirane poticaje spozna vrijednost zdravlja i važnost njegovog očuvanja.

RAZVOJNE ZADAĆE:

Tjelesni i psihomotorički razvoj:

- Poticati razvoj fine motorike kroz aktivnosti
- Poticati razvoj grube motorike
- Zadovoljiti djetetovu potrebu za igrom kroz aktivnosti
- Utjecati na razvoj spretnosti i preciznosti

Socio-emiocionalni razvoj

- Razvijati pozitivna emocionalna stanja, te ugodno i opušteno ozračje u skupini
- Poticati toleranciju i uvažavanje mišljenja drugih
- Poticati interakciju i suradnju među djecom u različitim aktivnostima
- Njegovati strpljivost i koncentraciju, te upornost

Spoznajni razvoj

- Poticati upoznavanje i proširivanje znanja o zdravlju
- Razvijati sposobnost rješavanja zadataka
- Ponuditi djeci raznovrsne aktivnosti te omogućiti spoznaje kroz neposredno iskustvo
- Poticati interes i istraživačku radoznalost za svijet oko sebe

- Razvijati vizualnu i taktilnu percepciju

Govor, komunikacija, izražavanje i stvaralaštvo

- Poticati na razvoj kreativnog rješavanja zadataka
- Poticanje razvoja mašte i kreativnosti
- Poticati aktivno slušanje i sudjelovanje u svim aktivnostima
- Poticati međuvršnjačku komunikaciju i interakciju

ORGANIZACIJSKI I MATERIJALNI UVJETI UVIJETI ZA OSTVARIVANJE ZADAĆA:

ORGANIZACIJSKI UVJETI:

- Prostor SDB-a prilagoditi tematskoj cjelini
- Razmjestiti stolove i stolice te odijeliti centre aktivnosti kako bi omogućili nesmetano kretanje djece i dostupnost materijala
- Iskoristiti prostor SDB-a, dijela sanitarnog čvora i hodnika za pripremljene aktivnosti
- Pripremiti i isprintati fotografije
- Kopirati dovoljan broj papira za vježbe grafomotorike
- Izraditi radne listove
- Pripremiti materijale za društvene, matematičke i predčitačke aktivnosti
- Pripremiti kistove, tempere i posudice s vodom za likovne aktivnosti
- Pripremiti slikovnice, slikopriče
- primjerenom organizacijom raznovrsnih centara aktivnosti stvoriti uvjete za zadovoljavanje individualnih potreba i interesa djece
- osigurati dovoljnu količinu i raznovrsnost materijala

KORIŠTENI MATERIJALI ZA AKTIVNOSTI:

Plastelin, bijeli grah, kolaž papir, škare, ljepilo, hamer papir, sličice zdrave i nezdrave hrane, voće, povrće, tetrapak od mlijeka, boca od ulja, ambalaža od čaja, riže, tjestenine, grickalica, čokolade, radni listovi, kartice sa zdravom i nezdravom hranom, spužva, karton, stiropor, tuš u boji, kamenčići, plastične posude, tempere, kistovi, štipaljke, plastični čepovi.

AKTIVNOSTI ZA OSTVARIVANJE ZADAĆA

UVODNA AKTIVNOST

Kako bih ustanovila postojeća znanja i razumijevanja djece o zdravlju, početak rada s djecom provela bih kroz razgovor i čitanje pjesmice „Zdrava gozba“. Tijekom čitanja pjesmice djeca bi pronalazila voće koje se spominje u pjesmi, izrađeno na štapu. Pretpostavljam da voće koje nepoznaju su grejp i nar te bi tako naučili i neko novo voće.

CENTAR ZA LIKOVNO IZRAŽAVANJE

Razigrano voće i povrće

- Djeci ću ponuditi plastelin. Djetetov zadatak je da od ponuđenog materijala oblikuje voće ili povrće

Veseli zubi

- Djeci ću ponuditi plastelin i bijeli grah. Djetetov zadatak je da od ponuđenog materijala oblikuje zube.



Slika 4. Zubalo od plastelina i bijelog graha

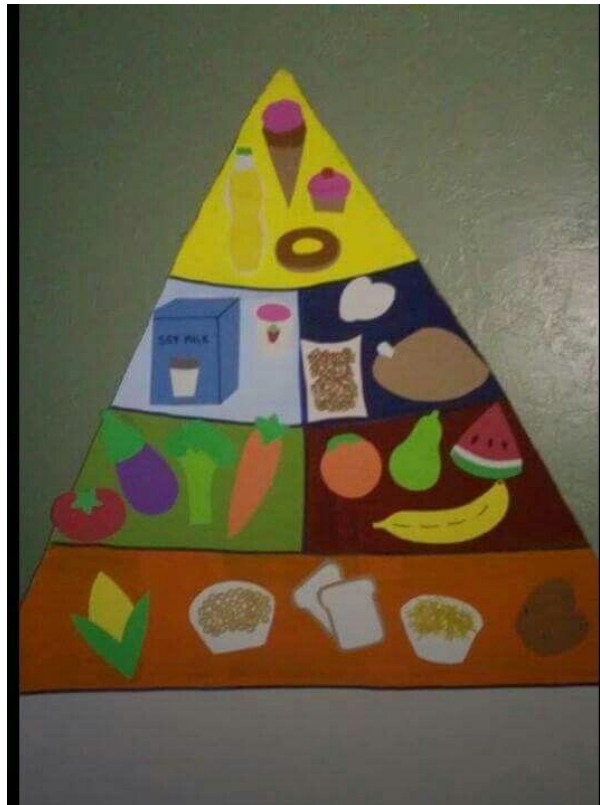
Kad zubi polude

- Djeci ću ponuditi papir, tempere, kistove i posudicu s vodom. Djetetov zadatak je da naslika ćudnovati zub.

CENTAR ZA RADNO-MANIPULATIVNO IZRAŹAVANJE

Piramida zdrave prehrane

- Djeci ću ponuditi škare, ljepilo, kolaŹ papir i hamer. Djetetov zadatak je da od punuđenog materijala napravi voće (ananas, jabuka, jagoda, banana, mandarina, naranća, kivi itd.) i povrće (luk, crvena i Źuta paprika, salata, rajćica itd.). Nakon toga zajedno bi napravili piramidu zdrave prehrane na hamer papiru



Slika 5. Piramida pravilne prehrane

Spoji Źivotinju

- Djeci ću ponuditi razrezane ilustracije (npr. fotografiju zuba, voća i sl.) na trakice. Pretpostavljamo da će djeca ponuđene dijelove spojiti u cjelinu.

CENTAR SPOZNAJNIH AKTIVNOSTI

Smjesti me gdje pripadam

- Djeci ću ponuditi na jednom velikom papiru zdravi zub, a na drugom pokvareni zub, ljepilo, zatim sličice pravilne i nepravilne prehrane. Djetetov zadatak je da određenu sličicu zalijepi na odgovarajući zub.



Slika 6. Pravilna prehrana na zdravom zubu i nepravilna prehrana na pokvarenom zubu

Zdravo i primamljivo

- Djeci ću ponuditi voće, povrće, ambalažu pojedinih namirnica i proizvoda; tetrapak od mlijeka, bocu od ulja, ambalažu od čaja, riže, tjestenine, grickalica, čokolade itd. Djetetov zadatak je da imenuje namirnice koje najviše voli jesti, koje načešće jede, koje ne voli. Razgovarat ćemo o važnosti pojedinih namirnica.

Pranje ruku

- Djeci ću ponuditi sličice na kojima je prikazano pravilno pranje ruku u koracima. Djetetov zadatak je da nauči pravilno prati ruke.

Operi zube

- Djeci ću ponuditi zubalo napravljeno od kartona, plastične ambalaže i četkicu za zube. Djetetov zadatak je naučiti kako pravilno prati zube.



Slika 7. Zubalo i četkica za zube

CENTAR ZA MATEMATIČKO IZRAŽAVANJE

Kameno voće i povrće

- Djeci ću ponuditi posudice sa simbolima voća i povrća na kojima se nalaze brojevi do 10 i kamenčiće koje će djeca ubacivati u posudicu sa zadanim brojem.

Zdravi memory

- Društvena igra u kojoj je predviđeno sudjelovanje dvoje ili troje djece. Djeca moraju pronaći iste parove voća ili povrća.



Slika 8. Memory kartice

Prebroji i spoji

- Djeci ću ponuditi štipaljke i kartice na kojima se nalazi određeni broj voća ili povrća te odgovarajući broj koliko voća ili povrća ima. Djetetov zadatak je da prebroji koliko se voća ili povrća nalazi na kartici i štipaljku zakvači za taj broj.



Slika 9. Kartice s voćem i povrćem i štipaljke

Oboji me

- Djetetov zadatak će biti obojiti voće ili povrće drvenim bojama ili flomasterom. Voće ili povrće je označeno brojevima od 1 do 10. Prilikom bojanja trebaju pripaziti na boje koje pripadaju odgovarajućem broju (npr. pod brojem 1 bit će crvena boja, pod brojem 5 bit će zelena boja).

CENTAR ZA GLAZBENO IZRAŽAVANJE

Zaplešimo

- Djeci ću pustiti pjesmu „Zdrava hrana“ i djeca će plesati.

Glazbene boce

- Na stolu će stajati pet boca, u svakoj će biti različita količina vode. Djeca će po njima svirati drvenim grančicama i grančicama na čijim vrhovima su zaljepljeni metalni novčići. Na komodi pokraj stola biti će zalijepljen papir s notama na osnovu kojih djeca mogu svirati ili mogu svirati proizvoljno.

CENTAR PREDČITAČKIH AKTIVNOSTI

Prepoznaj i napiši

- Na velikom papiru će se nalaziti fotografije značajne za zdrav način života i čepovi sa slovima. Pretpostavljam da će djeca složiti riječ koju vide na fotografiji.

Čitaonica

- Djeci ću ponuditi slikovnice i knjige o zdravom načinu života i pretpostavljam da će ih sa zanimanjem prolistati ili čitati te saznati nešto više o tome.

Upecaj slovo

- Djeci ću ponuditi kutiju sa slovima te „štapove za pecanje“ na kojima je pričvršćen magnet. Pretpostavljamo da će djeca „pecati“ slova te od izvučenih slova složiti predložene riječi.

Djeci će na stolu biti ponuđene slikovnice o zdravlju te enciklopedije (npr. enciklopedija pravilne ishrane)

CENTAR ZA SIMBOLIČKU IGRU

Moja najdraža tržnica

- Djeci će ponuditi razno voće i povrće napravljeno od spužve kako bi oformili novi kutić tržnice.



Slika 10. Raznovrsno povrće

ZAVRŠNA AKTIVNOST

U zdravom tijelu zdrav duh

- Igra „Karijes“ varijacija igre „ledena baba“, jedno dijete karijes lovi ostalu djecu – zubiće, a zubar – dijete ih odleđuje.

PRILOG

OPIS POTICAJA

„ZDRAVA GOZBA“

U ponedjeljak u podne,
u drvenoj zdjeli,
ananas i mandarina
slučajno se sreli.

U utorak kod njih stigle
grejp i žuta kruška.
Da su ludo zaljubljeni,
odavno se šuška.

Kad je srijeda osvanula
stigao i kivi.

Nije prošla ni sekunda,
namignuo šljivi.

U četvrtak trešnja stala
limunu na koru,
al' se limun odljutio
već pred samu zoru.

U petak je zrelu trešnju

zaprošio nar.

Skrasiti se poželio

dok ne bude star.

Al' u subotu, pred jutro,

jagoda kad dođe,

pred njom će se, sa štovanjem,

pokloniti grožđe.

A kad djeca u nedjelju

za stol budu sjela,

bit će to za mališane

zdravlja puna zdjela!

Pa nek rastu, nek im se

obrazi rumene!

Za to zdravlje su

voćke zadužene.

6. ZAKLJUČAK

Čovjekova potreba i pravo je da živi u okolini koja mu omogućuje poticaj za rast i razvoj. Zdrava i čista priroda, ali i stečeno znanje pojedinca o brizi za svoju okolinu čini važan element u održivu razvoju. Sukladno tome, razdoblje predškolske dobi u životu djeteta od velike je važnosti za usvajanje temeljnih vrijednosti. Dijete se razvija u okruženju koje mu omogućuje učenje i istraživanje te u kojemu će moći ostvariti sve svoje potencijale.

Odgojitelj ima važnu ulogu u procesu formiranja ekološke osjetljivosti djece. On je taj koji osmišljava poticajno okruženje u kojem će dijete sukladno svojoj dobi, interesima, iskustvima, sposobnostima i potrebama moći istraživati, uočavati i rješavati probleme iz određenog područja pa tako i razvijati svijest i vještine o važnosti očuvanja prirode i okoliša. U predškolskim ustanovama potrebno je kontinuirano voditi brigu o ekološkom razvoju djece. Tijekom cijelog razdoblja ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja te kroz aktivnosti ponuđene djeci treba raditi na razvoju pozitivnih stavova i brizi za prirodno okruženje.

Aktivnostima koje su usmjerene na zdravlje djeteta stječe određene predodžbe, znanja, ali i suosjećanje, ljubav i brigu o higijenskim navikama. Kako bi se dijete što uspješnije razvilo i nadograđivalo svoje znanje o higijenskim navikama, potrebno je da dijete u ranoj predškolskoj dobi stekne navike redovitog pranja ruku, pranja zubi, tuširanja i sl. Također, važan čimbenik u odgoju i razvoju djece briga je o pravilnoj prehrani. Pravilnu prehranu odlikuju umjerenost, raznolikost i uravnoteženost. Zato je zadaća svakog roditelja i odgojitelja da osvijeste i nauče djecu o pravilnoj prehrani.

LITERATURA

1. Alibabić, V. I Mujić, I. (2016). Pravilna prehrana i zdravlje. Rijeka. Preuzeto s https://www.veleri.hr/files/datoteke/knjige/digi/VA_KnjigaPravilnaPrehranaiZdravlje_Web_Dec2016_0.pdf
2. Anđić, D. (2007). Paradigmatski aspekti problematike okoliša i odgoj za okoliš i održivi razvoj. *Metodički ogledi*, 14(2), 9-23.
3. Črnjar, M. i Črnjar, K. (2009). *Menadžment održivoga razvoja: ekonomija – ekologija – zaštita okoliša*. Rijeka: Fakultet za menadžment u turizmu i ugostiteljstvu u Opatiji Sveučilišta u Rijeci: Glosa.
4. Friščić, V. (1970). *Osobna higijena za srednje medicinske škole*. Zagreb: Školska knjiga
5. Garašić, D. (2011). *Uvodno o održivom razvoju*. Zagreb: Agencija za odgoj i obrazovanje.
6. Kuzman, M., Pavić Šimetin, J., Pejnović Franelić, I. (2012). *Ponašanje u vezi sa zdravljem djece školske dobi 2009/2010*. Zaprešić: Uvez d.o.o.
7. Puntarić, D., Ropac, D., Jurčev Savičević, A. i suradnici (2015). *Javno zdravstvo*. Zagreb: Medicinska naklada
8. Springer, O. (2006). *Higijena – udžbenik za strukovne škole*. Zagreb: Profil.
9. Tatković, N., Diković, M., Štifanić, M. (2015.) *Odgoj i obrazovanje za razvoj danas i sutra Ekološke i društvene paradigme*. Pula:Sveučilište Jurja Dobrile u Puli.
10. Uzelac, V., Lepičnik-Vodopivec, J. i Anđić, D. (2014). *Djeca – odgoj i obrazovanje – održivi razvoj: u potrazi za novim perspektivama razvoja odgoja i obrazovanja djece za održivi razvoj*. Zagreb: Golden marketing-Tehnička knjiga.
11. Uzelac, V. (2013). Poticaj za razvoj osjetljivosti prema održivom razvoju. *Dijete, vrtić, obitelj*, 19 (74), 6-9. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/158878>