

Универзитет „Св.Кирил и Методиј“



Филозофски факултет - Скопје

Институт за педагогија

**ФУНКЦИЈАТА И ЗНАЧЕЊЕТО НА ЗДРАВСТВЕНОТО ВОСПИТАНИЕ КАЈ ДЕЦАТА ОД 3  
ДО 6 ГОДИШНА ВОЗРАСТ ВО ПРЕДУЧИЛИШНИОТ ПЕРИОД**

- Магистерски труд -

Ментор:

Проф. д-р Лена Дамовска

Кандидат:

Снежана Сиљаноска

Скопје, 2018

## Содржина

Вовед .....	4
<b>ПРВ ДЕЛ</b>	
<b>ТЕОРЕТСКИ ПРИСТАП КОН ПРОБЛЕМОТ</b>	
1. Основни поими кои се во функција на предметот на истражување .....	8
2. Здравјето - битен фактор за секоја индивидуа .....	16
3. ПОТРЕБАТА ОД ЗДРАВА ХРАНА КАЈ ДЕЦАТА ОД 3 ДО 6 ГОДИШНА ВОЗРАСТ ..	38
4. МЕСТОТО И УЛОГАТА НА ВОСПИТУВАЧОТ КАЈ ДЕЦАТА ОД 3-6 ГОДИНИ.....	47
5. ЗДРАВСТВЕНОТО ВОСПИТАНИЕ ВО ДЕТСКИТЕ ГРАДИНКИ.....	57
6. Семејството и здравственото воспитание .....	60
7. Значење на предучилишните установи врз создавањето секојдневни здравствени навики.....	68
<b>ВТОР ДЕЛ</b>	
<b>МЕТОДОЛОГИЈА НА ИСТРАЖУВАЊЕ</b>	
1. ПРЕДМЕТ НА ИСТРАЖУВАЊЕТО.....	73
2. ЦЕЛ И КАРАКТЕР НА ИСТРАЖУВАЊЕТО.....	74
3. ЗАДАЧИ НА ИСТРАЖУВАЊЕТО .....	75
4. ХИПОТЕЗИ .....	76
5. ВАРИЈАБЛИ НА ИСТРАЖУВАЊЕТО .....	78
6. Методи, техники и инструменти .....	79
6. Примерок на истражување .....	80
<b>ТРЕТ ДЕЛ</b>	
<b>АНАЛИЗА И ИНТЕРПРЕТАЦИЈА НА РЕЗУЛТАТИ</b>	
1. АНАЛИЗА И ИНТЕРПРЕТАЦИЈА НА РЕЗУЛТАТИТЕ ДОБИЕНИ ОД АНКЕТИРАЊЕТО НА ВОСПИТУВАЧИТЕ .....	83
2. ИНТЕРПРЕТАЦИЈА НА РЕЗУЛТАТИТЕ ОД АНКЕТИРАЊЕТО НА РОДИТЕЛИТЕ ...	93
ЗАКЛУЧОК .....	99

## ЧЕТВРТ ДЕЛ

Заклучок .....	100
____ Препораки за понатамошен развој и осовременување на концептот за здравствено воспитување.....	102
Користена литература .....	103

### ПРИЛОЗИ

Прилог бр.1.....	105
Прилогбр. 2.....	109

## Вовед

Здравјето е еден од најважните елементи и атрибути на нашиот живот, услов за извршување на секојдневните активности за среќен живот, воопшто. Постојат повеќе дефиниции за здравјето, но најточна се смета онаа која кажува дека, здрав е оној човек кој е способен да ги развие своите можности и способности. Знаменитиот хуманист Леонардо Да Винчи рекол: „Една половина од животот човекот ја минува губејќи го здравјето, а другата трудејќи се да го врати здравјето“.

Современото сфаќање на здравјето се озваничи од Светската здравствена организација (СЗО), кога во Уставот на СЗО во 1948 година се внесе дефиницијата, предложена од Андрија Штампар, која направи пресврт во сфаќањето на здравјето. Таа дефиниција гласи: Здравјето е состојба на потполна физичка, ментална и социјална благосостојба, а не само отсуство на болест и неспособност.<sup>1</sup> Со оваа дефиниција за прв пат на меѓународно рамниште е прифатено дека, покрај физичкото и менталното здравје, и социјалната благосостојба е составна компонента на вкупното здравје што тесно е поврзано со социјалната средина и во условите на живеење и работа. Оваа дефиниција била изложена на критика заради лошо формулирани појдовни основи за одредување на здравјето. Основни замерки биле непостоење на основа за мерење и споредба на здравјето и утописки однос кон здравјето, истакнување на голем број на предуслови за негова реализација. Благодарение на иницијативата на СЗО во 1984 година за промоција на здравјето, донесена е изменета дефиниција за здравјето со која се дефинира како степен во кој поединецот или групата се во состојба да ги реализираат и задоволат нивните потреби. Според оваа дефиниција, здравјето не е целта на животот, но е добар избор, потенцијал што го збогатува секојдневниот живот и значаен дел од квалитетот на животот.

Здравственото воспитание претставува дел од превентивната медицинска наука чии цели се користат како превентивна дејност за чување и унапредување на

---

<sup>1</sup> Медицинска енциклопедија бр.6, Југословенски лексикографски завод, Загреб 1969, стр.623

здравјето на човекот, за чување на средината од штетни материји за заштита на човекот. Тоа е активен процес во животот и трае цел живот. Здравственото воспитание не е само ширење на информации за здравјето, туку активен процес на учење и оспособување на поединецот или на заедницата да се служат со знаењата за здравјето користејќи го искуството. Се повеќе се инсистира на правилна исхрана, создавање навики за лична хигиена. Хигиената треба да се одржува поради сочувување на личното здравје, а здрав човек е богат човек. Како важен дел за здравјето на човекот е физичкото воспитание кои има за цел да придонесе за здрав физички, психички развој на личноста.

Битен фактор за здравственото воспитание претставува семејството. Тоа е основната алка од која започнува да се едуцира малото сүштество, а потоа се надоградува со веќе започнатите хигиенски навики во предучилишниот период. Затоа многу битно е детето во своето семејство да ја добие основата. На тој начин полесно би се заштитило и би го зачувало сопственото здравје. Тоа не се случува во целост бидејќи едукацијата за здравствено воспитание го она оној размер како другите наставни предмети.

Во овој магистерски труд ќе стане збор за функцијата и значењето на здравственото воспитание кај децата од 3-6 години во предучилишниот период и како неговото реализирање е поврзано тесно со семејството и кадарот во предучилишните установи. Колку повеќе едукацијата на време се започне пред се прво во семејството, а потоа и во градинките толку побрзо би се залагале за зачувување на сопственото здравје и спречувањето на заразните болести.

Во првиот дел е разработен теоретскиот дел. Во овој дел објаснивме што претставува поимот здравје, здравствено воспитание, лична хигиена, стекнување навики за нејзино одржување. Колку е битна исхраната, каков вид на исхрана треба да конзумираме, која е предноста на здравата исхрана, како да се заштитиме од разни болести.

Вториот дел се однесува на истражувањето, кое е направено за да се види колку е значајно здравственото воспитание во предучилишниот период. Истражувањето се состои од анкетни листови за воспитувачите во градинките и

родителите. Резултатите од истражувањето се разработени во третиот дел од трудот, каде што е и дадена анализа и интерпретација на резултатите.

## **ПРВ ДЕЛ**

### **ТЕОРЕТСКИ ПРИСТАП КОН ПРОБЛЕМОТ**

## 1. Основни поими кои се во функција на предметот на истражување

### 1.1. Воспитанието како свесна, целесообразна и организирана општествена дејност

Работата била основниот и суштински фактор кој овозможил човекот да се издвои од животинското царство. За разлика од животните кои се приспособуваат на природата, човекот преку работата правејќи и користејќи орудија, во долг историски процес ја менувал и ја приспособувал на своите човечки потреби. Во тој период човекот се повеќе станувал човек: со исправен од, со човечки говор и со развиен свест. Во таа историска ситуација, кога човекот го создал социјалниот свет и станувал свесен за потребата да го пренесе своето работно и друго искуство, се јавува воспитанието како егзистенцијална човечка и општествена потреба. Во таа смисла воспитанието е неодојливо од работата, од процесот на создавањето на човекот и човековата свест-општеството.

Под воспитанието се подразбира севкупност од намерните влијанија врз личноста кои и овозможуваат да се здобие со определени знаења, умења (вештини, способности) и навики, да ги негува психофизичките способности и да формира соодветен поглед на светот. Воспитанието е намерен, плански организиран процес со цел човечките индивидуи да се преобразат во потполни личности. Сите овие воспитни подрачја меѓусебно се поврзани: естетско, морално, работно, физичко и здравствено и интелектуално подрачје. Затоа личноста мора да се развива во секое од нив.

**Физичкото воспитание** е специфично воспитно подрачје, кое допринесува за развој на детето и има цел да ги поттикнува децата да ги развијат своите способности. Тоа е организирано со определен план насочена општествена активност за биолошко развивање и функционално оспособување на одделни органи и организмот на човекот во целина за успешно да ги извршува определени активности. Тоа најдиректно влијае на здравјето, волевите особини, доброто расположение и интелектуалниот развој. Под физичко образование и воспитание Берковиќ Л. подразбира: плански и организирана дејност во која на специфичен

начин т.е. со посредство на моторните активности систематски се дејствува во прв ред на здравјето и физичкиот развој на човекот, на неговите психомоторни и функционални способности и на моторната ефикасност воопшто, а преку ова и на сите останати својства, особини и способности т.е. на неговата личност во целина.<sup>2</sup>

Основни задачи на физичкото воспитание се:

- ❖ **хигиено-биолошки** или здравствените задачи кои укажуваат на потребата за организирање на активности за да се овозможи и поттикне правилен раст и развој на детето и за одржување на здравствената состојба на организмот. Хигиенско биолошките задачи укажуваат да се обезбедат услови за правилен раст и развој на физичките сили и способности и за одржување на здравствената состојба на организмот. Поради тоа физичкото воспитание треба да се изведува во чисти, светли простории, облеката да не ја попречува функцијата на крвотокот, терени кои се изложени на сонце, воздух. Телото треба да се навикнува на отпорност на инфекции и други заболувања, да се подобри општата и функционална способност на телото (дишењето, движењето, крвотокот, функцијата на нервниот систем), со смислени воспитни активности и содржини.
- ❖ **образовно-воспитни задачи** што треба да се реализираат преку физичкото воспитание се многубројни. Преку нив треба да се развива и збогатива емотивниот живот на личноста. Со изведувањето на физичките активности се стекнуваме со знаења, умеања и навики. Пливањето овозможува да се научи вештината на телото да се држи на површината на водата, скијањето да може да се држи правилна рамнотежа и да можат да се изведуваат најразлични движења по снегот. Секој вид движење е поврзано со сфаќање, со разбирање, со

---

<sup>2</sup> Берковиќ Л, Методика физичков воспитања, Београд 1978, стр.13

увидување на смислата и содржината. По сваќањето на содржината се изведува вежбањето чија цел е таа да се усоврши и да стане умевање или навика. Во врска со образовните задачи се и воспитните. Преку физичкото воспитание треба да се развива и збогатува емотивниот живот на личноста; радост, среќа, задоволство, чувство на ритам, чувство за хармонија, чувство за убаво и други позитивни чувства. Со развивање на позитивните чувства се влијае за намалување на можностите на негативните чувства, како на пример зависта, себичноста, гневот, омразата и други. Со физичкото воспитание треба да се настојува да се развијат и многубројни социјални-морални и карактерни особини на личноста. Бидејќи преку изведувањето во група или колективи за да се остварат поставените задачи се развиваат и различни особини како што се: другарство, заемна соработка, солидарност, дисциплина.

**Рекреативни задачи** се составен дел на физичкото воспитание. При извршување на секој се троши определена енергија при што се појавува умор. Може да се појави чувство на заситеност, здодевност, губење на волја за работа како и мотив. За таа цел потребно е да се бавиме со спорт, гимнастика, игри се со цел да може да се отстранат или намалат уморот и монотонијата. Кај личноста треба да се формира навика, да ги користи содржините и средствата на физичкото воспитание за постојано бавење со физичка активност.<sup>3</sup>

Физичкото образование и воспитание во предучилишниот период има задача:

- 1 да овозможи на детето богато движење заради поттикнување на растењето на организмот и развојот на неговите функции;
- 2 да обезбеди развојот на правилната положба и на основната кординација преку осмислено трчање, скокање, ползење и на други природни форми на движење
- 3 со добра организација на работата да му се помогне на детето да се прилагоди на односите со групата со врстниците

Под **здравствено воспитание** се подразбира вид на организирана активност со која се овозможува на личноста да се стекне со знаења, умења и навики за зачувување и унапредување како на сопственото така и на здравјето на другите. Здравственото воспитание се дефинира како нова, научна, експериментална медицинска дисциплина, која се заснова врз познатата концепција за здравјето на (СЗО), а со своите содржини, принципи, методи, теорија и практика, има за цел да влијае на унапредување на здравјето и здравствената култура на сите нас.

**Умственото воспитание** се определува како организирана општествена активност која со определени методи и постапки и овозможува на личноста да стекне знаења, умења, навики и да ги развие умствените способности со кои го запознава и менува светот-природата и општеството. Главни задачи на интелектуалното воспитание се;

- **усвојување на систем на знаења, умења и навики**- за да се задоволат потребите за живот, за да може да се управува со светот, принудени сме да се запознае светот околу нас и да се запознаеме самите себе. Доколку не располагаме со знаења не сме во состојба да се бориме и да ги совладаме задачите и проблемите на својот живот.
- **развивање на умствени способности** е определен од наследните фактори или предиспозиции. До кој степен ќе се развијат и со каков квалитет зависи од воспитните влијанија, особено од умственото воспитание (треба да биде организирано така што ќе биде одмерено, соодветно на возраста, односно развојните можности на децата како според неговата содржина, така и според употребата на методите и облиците на воспитната работа).
- **развивање на научен поглед на светот**- формирањето на погледот на светот кај човекот зависи од голем број фактори: степенот на развојот на општествените односи, развојот на науката, техниката и културата.
- **развивање на ставови и навики на интелектуална работа, навики за**

---

<sup>3</sup> Љупчо Копровски-Бранко Петровски (1998), Педагогија, Скопје, Филозофски Факултет, Институт за педагогија, стр.141

самостојно стекнување на нови знаења и формирање на морални и карактерни особини на личноста. Основната задача на умственото воспитание е да се формира смисла за самостојно учење, да се оспособи ученикот да го научи учењето. Самиот брз процес на научно-технички сознанија нивното брзо темпо наметнува оспособување и самостојно усвојување на нови сознанија.

Естетското воспитание ја изразува специфичната страна на взаемниот однос помеѓу човекот и реалноста. Естетското или убавото е посебен специфичен начин на доживување и изразување на сварноста. Секој интелектуален процес е придружен со емоции или чувства. Без човечки емоции, никогаш немало и не може да има човечки вистини. Според тоа, процесот на сознанието на светот кој е придружен со емоции, самиот предизвикува доживување на убавото: ритам, трагично, комично, возвишено, чудење, восхитување. Сите тие доживувања се естетски. Естетското ги содржи следниве три компоненти:

- ❖ Естетското воспитание во објективна реалност (општеството, работата, практиката, природата),
- ❖ субјективното естетско кое се состои од естетската свест, или сфаќање што е естетско, естетски вкус, естетски идеи, идеали,
- ❖ естетското воспитание во уметноста

Уметноста како производ на човековата практика која е структурирана од: сликарство, архитектура, филмска, драмска уметност, музика и др.

Уметноста во себе содржи три компоненти: сознавањето, доживувањето на убавото и на крајот, творењето. Чувството за убавото, естетскиот вкус, смислата за убавото кај човекот не можат да се развијат само по себе. Тие не се дадени и однапред вродени особини. За нивно развивање неопходно е естетското воспитание со цел тој да се оспособи за естетско доживување и создавање. Формирањето на естетскиот вкус, доживувањето на убавото е во врска со другите особини на личноста: умствените, моралните, физичките и работно-техничките.

Естетската перцепција, естетското сфаќање и проценување на убавото создаваат основа за поттикнување на развојот на моралните чувства, за моралните судења и вреднувања, секако и за моралните погледи, сфаќања и практични однесувања. Поаѓајќи од потребите на личноста за нејзин сестран развојот произлегуваат и задачите на естетското воспитание. Тие се:

- да се оспособи личноста да умее да открива, да ги забележува естетските особини кои се наоѓаат во природата, општеството, предметите што ги поврзува со човекот. Откривањето на убавото е само една етапа во процесот на естетското воспитание. Оваа способност е многу важна и основна. Доколку поединецот не е естетски воспитан, тој не е во состојба да го забележи убавото.
- врз основа на откриените, забележани естетски особини и својства на предметите и појавите кај личноста да предизвикаат определени состојби и доживувања на убавото. Овие доживувања влијаат светот да се сфати од неговата позитивна страна, да се сфати дека животот е убав, дека може да се доживее лична среќа, радост, оптимизам.
- формирање кај личноста смисла и способност за творење, изработка на естетски творби. Човекот не се задоволува само со производство на материјални добра, туку има потреба и нив естетски да ги обликува. Секој човек има диспозиции или можности за создавање на естетски дела на ниво што му допуштаат неговите природни особини, но треба оптимално да се искористат да не останат пасивни и неразвиени. Некој има диспозиции за музика, некои за ритмика, за ликовна уметност, но потребно е развивање и насочување на естетското воспитание кај секој ученик до степен кој го овозможуваат неговите природни особини и склоности.
- рекреативни задачи- за да ја одржи својата егзистенција, својот живот, човекот постојано работи. Но таа, работата, во исто време му обезбедува можност за креативна реализација на слободното време. Слободното време

тој сам го организира со содржини кои најмногу му одговараат и ги задоволуваат неговите интереси, потреби и афинитети. Во слободното време доаѓа до израз инвентивноста, оригиналноста, креацијата на личноста.

**Работното воспитание** претставува организирана, општествена активност која со определени средства, методи и облици има за цел кај личноста да развие и формира позитивен однос кон трудот од кој и да е вид, да се формираат навики за работа од каков и да е вид, да се формира позитивен однос кон физичкиот труд. Со помош на работно воспитание кај ученикот се формираат такви особини и сфаќања кои се насочуваат кон една од најважните особини на личноста кон практичната акција. Работното воспитание влијае врз формирањето на етичко-моралните особини на човекот. Преку работата човекот е принуден да воспоставува односи со други луѓе, односи на соработка, солидарност, почитување. Доколку постигнува определени успеси во текот на работата, тој доживува среќа, радост, задоволство. Задачите на естетското воспитание може да се поделат на:

#### **Образовни задачи на работното воспитание:**

- усвојување на определен систем на знаења од областа на техниката,
- запознавање со основните принципи на производството
- формирање на навики и умеење за употреба на определени орудија, машини, апарати, алати
- запознавање на учениците со економската и рационалната страна на трудот, со опасностите кои може да се појават во процесот на трудот, со постапките за правилна употреба на заштитни мерки при работата.

#### **Воспитни задачи**

- да се развие свест дека трудот е услов за постоење и развој на човекот
- преку ангажирање со умствен и физички труд да се формира сфаќање дека и

физичкиот е исто така ценет и вреден како и умствениот труд .

- развивање љубов кон работата - работата што се врши со љубов, резултатите ќе бидат поефикасни
- **воспитание на моралната свест** - моралната свест се одликува со оспособување на личноста да може да сфати, да ги разбере најразличните морални однесувања, да ја сфати нивната содржина. Секоја морална свест во себе го содржи елементот самосвест (се осознаваат сопствените морални постапки, сопственото морално однесување кон себе, кон другите) и совест (морална особина со која се вреднуваат , се мерат се оценуваат сопствените морални однесувања)
- **воспитание на моралните чувства** - чувствата се состојби на човекот што ги доживува во односот со другите луѓе, спрема себеси во вид на среќа и несреќа, тага или радост, храброст или страв.Треба да се влијае да се формираат моралните чувства, бидејќи претставуваат основа за градење на хумани односи
- **воспитание на волјата и карактерот.** Волјата се смета дека е рбет на карактерот, што значи дека позитивните карактерни особини на личноста, пред се, зависат од квалитетот на волјата на човекот.

Основаната цел на моралното воспитание се однесува на формирање на личноста на поединецот како морален субјект кој мисли, чувствува и делува во склад со барањата на општествениот морал, вредности, барања и правила. Сите овие воспитни подрачја се подеднакво важни за сестран развој на личноста.

Воспитанието започнува уште од најрано детство. Оние кои први ги воспитуваат децата се родителите, а подоцна, покрај нив, воспитувањето останува обврска и на воспитувачите во градинките, а потоа продолжува во училиштата.

Потребно е уште од најмала возраст децата да ги усвојат основните теоретски

знаења кои ќе придонесат за подобро разбирање на суштината, вредностите и можностите на физичкото вежбање и спорт, да се придонесува за развојот на волјата, позитивните црти на карактерот, моралните особини, смислата за естетски вредности и творечки уметнички вкус, да се овозможи задоволување на социјалните потреби на децата за живот, за творештво и афирмација, да се продонесе за **одржување и зацврстување на здравјето, изградување на хигиенски навики, рекреација, отстранување на заморот и спречување на настанок на телесни деформации кај децата и др.**

## 2. Здравјето - битен фактор за секоја индивидуа

СЗО го промовира здравјето како едно од основните човекови права, а заедничка цел на сите медицински истражувања е зачувување, подобрување и унапредување на здравјето. Здравиот човек често има многу очекувања од животот, од околината, од себе, а околу здравјето размислува како отсуство на болест и највисок можен квалитет за живот.

Понекогаш во животот преплашен со информации е потребно да застанеме, да се вратиме чекор наназад и добро да размислиме. Најмудри изреки кои се кажани некогаш за здравјето и кондицијата се: „Многу луѓе го губат здравјето за да стекнат богатство, а потоа го трошат своето богатство за да си го вратат здравјето“ - А.Ј.Матери . „Подобро да се спречи, отколу да се лечи“ - Томас Фуллер. „Здравјето е најголемото богатство“ - Вергилиј. „Нашата храна би требало да биде наш лек и обратно“ - Хипократ.

Кога се расправа за здравствената ситуација на живиот организам треба да се имаат на памет основните елементи на здравјето: интегритет на организмот, неговата функционалност, неговата адаптивна способност. Многу фактори влијаат на менталното здравје на децата и младината (запосленост на родителите, чести разводи на родителите, претеран замор на децата, верски верувања,

незадоволување на потребата за игра) се се тоа причини со кои децата се среќаваат уште од најрана возраст. За ментално здраво дете потребна е човечка топлина, радост, веселба, смеење, ведрина, нежност, срдечен однос и слично. Семејството е основната алка која се стреми на детето да му обезбеди услови за правилен раст и развој и за стекнување на искуства потребни за секојдневниот живот.<sup>4</sup>(симон ренцов стр.5). Детската градинка е се повеќе втор дом на детето. Спрема тоа детската градинка денес поприма се повеќе функции на родителскиот дом, превзема многу задачи, се со цел во нив децата да чувствуваат сигурност, задоволство и радост. За да го разбереме предшколското дете, неговото однесување, неговиот променлив раст и развој, за да му осигураме здрав ментален и физички развој мораме добро да го познаваме предшколското дете

Претучилишното дете има разновидни потреби:

**1. Биолошки - органски потреби** кои во секој случај се основни потреби: храна, вода, спиење, одмор: претшколското дете мора да спие околу 12 часа, од нив 1-2 часа околу ручек. Добриот сон зависи од многу фактори: од средината (која може да биде мирна или бучна), од ритмот на сонот (одењето на спиење во одредено време и будење), од условите за спиење (кревет, просторијата), од ситуацијата пред спиење (детето пред спиење не треба да се казнува, да се вика, да се плаши). Децата кои се емоционално оптеретени обично не спијат доволно. Треба да се обезбеди атмосфера која ќе предизвика кај детето позитивно емоционално однесување.

**2. Потреба од мирна атмосфера.** Бројот на децибели на голем број на извори на различни звуци, различна висина и јачина секој ден се повеќе се одразуваат на здравјето на возрасните и децата. Бучавата делува негативно на нервниот систем, на циркулацијата, работата на срцето, на сонот. Исто така делува и на детското однесување; децата стануваат вознемирени, се намалува желбата за игра и работа.

**3. Претшколското дете има потреба да биде сакано** (дека припаѓа на некого, дека

---

<sup>4</sup> Симон Ренцов. (1990), Играме, вежбаме, растеме, Практични приказни од насочени активности по

некој се грижи за него, да биде прифатено од некого). Односот према детето да биде искрен, отворен, праведен. Децата чувствуваат дали пристапуваме отворено и искрено или лажно и наместено. Секое предшколско дете тешко го преживува развојувањето со мајката, без разлика дали тоа е кратко или подолго. Подолгите разделби може да имаат психички и физички последици ( лошо спиење, покачување на температура, повраќање и разни болести). Детето без мајка се чувствува несигурно, осамено. Многу проблеми кои денес се појавуваат се последица од најрана возраст. Лекар - педијатар Теодор Хелбург ја истакнал потребата на поврзаност меѓу малото дете и мајка. Тој вели дека контактот во првата фаза се изразува преку кожата, потоа со поглед, а тек подоцна со слух. Детето, најпрво треба да ја осеќа мајката физички, се задоволува со нејзината присутност, а тек подоцна доволно му е да го слушне нејзиниот глас. Самата гласовна поврзаност му овозможува да се чувствува сигурно: не ја гледа мајката бидејќи е во друга просторија, но се задоволува што ја слуша.

**4. Детето има потреба од радост, смеење, веселење** ( претставува главна примеса во составот на здравјето го продолжува здравјето и го исполнува здравствено. Смењето нагло се намалува со напнатост (се опуштаат мускулите, очите се сјајни). Радоста не поттикнува на друштвеност и создавање пријателства. Задоволството, радоста, веселењето и смеењето го прават човекот поинаков: тој станува подобар, посрдечен и потопол во односите, ведар, расположен. Овие компоненти предизвикуваат кај него позитивни вредности.

**5.Претшколското дете има потреба од игра** - децата играат за да ја задоволат својата внатрешна потреба за активност која секогаш е насочена кон постигнување на некоја цел. Играта треба да биде присутна во секое време од животот на детето во детската градинка и дома.<sup>5</sup> Играта е одраз на детското доживување. Секој излет, шетање, приредба може да биде поттик за нова игра. За детето играта значи многу повеќе отколку работата што значи за возрасниот.

Играта е припрема за добра работа.Со неа не се стекнуваат материјални

---

физичко и здравствено воспитание за децаод предучилишна возраст,Детска радост,стр.5

<sup>5</sup> Дамовска, Л. (

вредности, но со нејзината моќ детето физички и психички се припрема за работа. Играта не е само психички витамин, како што ја нарекува педагогот и лекар Аркин, таа за секое предучилишно дете многу повеќе од тоа.<sup>6</sup>

**6. Детето има потреба за активност.** Активноста е битна за развојот на детето. Со нејзина помош детето го запознава светот, луѓето, начинот на живот, нивното однесување, работа, делување. Претшколското дете е физички и психички активно: трча, скока, се провлекува, слуша, прашува, се обидува да споредува, да одговара. Тоа е мисловно активно во својата игра, и кога класифицира, извојува, споредува, составува, раздвојува. Интензитетот на активноста зависи од неговата возраст, мотивите, интересите, средствата, содржините, од конкретната ситуација. Да се активира детето не значи само да се активираат неговите раце и мисли, туку и неговите чувства и волја. На децата треба да им се организира живот и игра надвор од затворени простории. Престојот на сонце му овозможува користење на калциум и фосфор како битни елементи за забите и коските како и воопшто за здравјето. Детето кое подолго време е во затворена просторија станува нервозно, немирно, постојано бара нешто, чувствува дека нешто му недостасува, а незнае за што. Движењета се потребни за целокупниот развој на предучилишното дете. Често се случува цело попладне да престојуваат децата пред телевизор, а не одат на прошетка надвор. Играта и другите радости на сонце треба да се изведуваат во секоја возраст. Телесната активност на детето е потребна како што е потребна секојдневната храна.

**7. Детето има потреба за прибирање на нови искуства,** затоа постојано нешто истражува, открива, испитува и експериментира и на тој начин доаѓа до нови знаења, ги задоволува своите интереси, своите потреби, развива одредени способности. Предучилишното дете сака се да види, да слушне, фати, помириса и слично. Во тој развој детето поставува безброј прашања (што, како, каде, зошто). Прашањата се однесуваат на сите подрачја на работа и дејствување: се интересира за предметите во природата, за друштвените случувања, за луѓето, неговите дејности и нивните

---

<sup>6</sup>Peteh.M, (1982),Zdravstveni odgoj u dječjem vrticu,Zagreb:Priracnik za odgajatelje,str.20

производи. Човековата околина се менува, а се менуваат со тоа и достигнувањата за знаењата на техниката. Детето посакува да запознае она што е ново, сака да знае како се вика, за што служи, на кого е потребно. За задоволување на тие потреби на децата треба да се одговори на нивните прашања, и со децата треба да се разговара. Возрасните често немаат време за такви одговори и детето се повлекува во себе и почнува да живее само за себе. Возрасните во тие случаи сметаат дека таквото дете е чудно, мрзливо, премногу повлечено во себе. Со детето треба да се разговара, особено кога нешто работиме, кога обавуваме работа која не бара многу концентрација. Разговорот треба да биде природен, нанаметлив, спонтан. Во разговорот со детето може да утврдиме зошто тоа сака нешто или не сака (јаде, спие), со кого сака или не сака да игра <sup>7</sup> и зошто не сака.

Претучилишното дете собира податоци од различни извори: од разговори со возрасните, сликовниците, пените, различни игри со играчки, телевизиски програми, од излети, летовања, зимувања и сл.

За здравјето не постои посебна дефиниција. Се претпоставува дека најдобра дефиниција за здравјето е таа кога ќе се каже за некој човек дека добро се чувствува. Според тоа, здравјето е релативен поим. Најточна е онаа дефиниција за здравјето која кажува дека: „Здрав е оној човек кој е способен да ги развива своите можности и способности“.

Постојат и бројни други дефиниции за здравјето; во поопшта смисла, здравјето претставува ниво на функционална или метаболна ефикасност на еден жив организам, кај луѓето, здравјето е општата состојба на човековото тело, ум и дух, обично значејќи отсуство на болест, повреда или болка (да се биде "здрав")

Според документите од Светската здравствена организација, Академик Бранко Кесиќ од Загреб нагласува дека: **Здравјето** е состојба на мир и сигурност, во кој секој човек, без оглед на раса, вера, политичко убедување и сл., има право на школување и работа, со можност за преградување на болестите, изнемоштеноста и

---

<sup>7</sup> Невена Цветанова, Персида Малинска. (2003), Скопје, Македонска Ризница, стр.84

обезбедување добра старост“. Меѓутоа, дали човекот е здрав и дали ќе остане здрав до длабока старост, тоа многу зависи од односот кон себеси на секој поединец. За здравјето не постои посебна дефиниција. Се претпоставува дека најдобра дефиниција за здравјето е таа кога ќе се каже за некој човек дека добро се чувствува. Според тоа здравјето е релативен поим. Некој се смета дека здрав ако може добро да се најаде, друг, ако може да испуши 40 цигари на ден, а трет ако може да истрча два часа без прекин. Познато е дека здравиот човек не размислува за здравјето, а кога ќе почне да мисли тогаш кога кај него не функционира некој орган (пр.уво, око итн). Најточна дефиниција за здравјето е онаа која кажува дека: „Здрав е оној човек кој е способен да ги развива своите можности и способности“. Знаменитиот хуманист Леонардо Да Винчи рекол: „Една половина од животот човекот ја минува губејќи го здравјето, а другата трудејќи се да го врати здравјето“. Здравјето зависи од многу фактори кои можат да бидат: позитивни и негативни.

- позитивни фактори: економскиот и социјалниот статус, емоционалната клима на семејството, ставовите и навиките, како и одморот
- негативни фактори: претераното консумирање на алкохол, земањето дрога, нередовната исхрана, како и лошите хигиенски услови, заморот и недоволната информираност на населението во врска со пренесувањето на болестите и начинот на заштитата од нив.

Во минатото, поради слабата економска моќ кај луѓето често доаѓало и до појава на многу заразни болести во епидемиска форма и нивно масовно умирање поради слабата информираност. Вакви и слични ситуации имаме и денес како резултат на ниското ниво на хигиена. Со развојот на науката и техниката луѓето добиваат вистински информации за заразните болести и начинот на кој се пренесуваат.

**Здравјето на кожата.** Кожата е многу важен орган кај секој човек. Таа се состои од потни и лојни жлезди, нервни завршетоци, кои што ни служат за осетот за допир, притисок како и температура. Нашето тело е обвиткано со неа и таа е изложена на разни физички, механички, биолошки и хемиски нечистотии. Со извршувањето на

нормалната функција на кожата, при злучувањето на потните и лојни жлезди и од изумрените клетки што се сметаат за подлога и задржување на разни матреии од надворешната средина (прав, бактерии, габи) се манифестира непријатна миризба, настанува нејзина нечистотија и доколку таа непријатна миризба не се отстрани од нејзината површина, доаѓа до надразнување и множење на микроорганизми. Затоа е битно секоја индивидуа максимално да ја одржува личната хигиена. Наизменичното користење ладна и топла вода го прави човекот поотпорен, а со тоа се намалува ризикот од настинки, се намалува тензијата, а воедно и се отстранува непријатна миризба. После бањањето потребно е облеката да биде чиста и памучна, а не синтетичка.<sup>8</sup>

### **Габични инфекции на кожата**

Тие се предизвикани од габички кои ја напаѓаат кожата, косата и ноктите. Извор на зараза се заразените влакна од болен човек или животно. Како влезно место е коренот на влакното и површинскиот дел на кожата и инфицирањето настанува со директен контакт - допир, или пак индиректно со употреба на загадени предмети (крпа за бришење или бањање, чешел, прибор за бречење). Како мерки за заштита пред се е одржувањето на личната хигиена, лекување на времекое бара упорност и време, како и дезинфекција на приборот за бречење во јавните берберици и секако во фризерските салони.

### **Паразитарни заболувања на кожата**

Најраспространето заболување на кожата е шугата, која се манифестира со неподносливо шешање, особено преку ноќ кога постелата е загреана. Најмногу предизвикува чешање меѓу прстите и меките делови на организмот. Предизвикувањето на шугата е паразитот т.н шугавец, и тој ги полага своите јајца на меките делови. Со самото чешање настанува инфицирање и воспаление на кожата. Директно настанува инфицирање со допир или спиење во иста постелнина со заразениот, или пак може и индиректно преку постелнината и неговата облека. Превентивни мерки кои се

превземаат за овој вид на заболување пред се е:

- нагласена лична хигиена
- дезинфекција на облеката и постелнината
- потребно е соодветно лекување
- потребно е изолација на заразениот во посебен кревет или пак соба<sup>9</sup>

### Вошливост

Најбрзо се шири во колективите како што се: градинките, училиштатата и интернатите. Вошливоста се пренесува директно од вошлив човек на чист, на оддалеченост од 15-20 см. Резервоар на зараза може да биде вошлив човек, облеката или постелнината. Се манифестира со чешање на местата, а со тоа настанува воспаление на кожата. Предизвикувач е вошката и постојат три вида и тоа:

- I. вошки кои живеат само на косата;
- II. вошки кои живеат на алиштата;
- III. срамни вошки кои живеат на влажните места пр.под пазувите

Кога вошката е зрела таа ги снесува јајцата (гнидите). Тие по пат на прскање во оддалеченост од 20 см доколку се вгездат кај друг човек, за две недели созреваат и стануваат вошки и на тој начин се спремни за оплодување. Во рок од 1-2 недели се исфрлаат 180 јајца. Мерки кои се превземаат за заштита се:

- ❖ примена на разни хемиски средства во вид на шампони (педилин), прашоци Ди-Ди-Ти, како и дезинфекциони средства во течна состојба (петролеј)
- ❖ физичка дефинфекција – перење (вриење) и пеглање на личната постелнина и облека

- ❖ механичка дезинфекција - кратко потстрижување на косата се со цел да може полесно да се отстранат вошките од главата.

Откако косата ќе се потстрижи, гнидата која се наоѓа на самото влакно, неможе да живее бидејќи е паразит и нема услови за понатака да живее и да се развива.

### Хигиена на забите и ушната шуплина

Забите се дел од органите за варење кои се наоѓаат во усната шуплина. Тие имаат цел да ја мелат храната и така полуподготвена ја испраќаат во желудникот. За да можат да ја вршат оваа функција тие треба пред се да бидат здрави и секако чисти. Доколку тие нередовно се мијат, остатокот од храната ќе се задржи и ќе биде добра подлога за да може да се размножат бактериите и да настане нивно расипување (кариес).

За појавата на забен кариес освен наследните фактори, значајна улога имаат дејството на киселините кои се јавуваат при распаѓање на храната. Исхраната на мајката за време на бременоста и превентивното земање на флуор калциум, а подоцна и обезбедувањето на внесување на неопходните хранливи заштитни материи исто така имаат големо значење. Честата употреба на шеќери и на други слатки производи и нивното разградување под дејство на бактериите и создавањето создавање на млечни и други органски киселини, го разградуваат емајлот и доведуваат до појава на кариес. Кај децата во периодот на раст и развој не е дефинитивно создаден емајлот и тие се повеќе осетливи. **Забниот кариес** е ерозија. Со тоа се создава место за задржување на храната и за развивање на микроорганизми кои можат да ја нападнат и забната пулпа. Оштетувањето го прави забот мошне чувствителен на температурни промени. Патогените микроорганизми можат да предизвикаат болка, апцес, па треба да се прави апикотомија - оперативна интервенција на коренот од забот.

Доколку редовно се мијат забите ќе се отсрани остатокот од храната и ќе се спречи нивно расипување. Самиот квалитет на забите зависи не само од обликот, туку и од видот на храната. Онаа храна која е добра со белковини

(месо, јајца), витамини (овошје, зеленчук), храна која содржи калиумова сол (млеко, сирење), ги прави забите отпорни на расипување и поквалитетни. Но, меката храна која лесно се лепи и се задржува на забите предиквикува нивно побрзо расипување. Додека пак грубата храна (тврди леб, овошје) е подобра бидејќи таа не се задржува на забите, и воедно и ги чисти. Како значајна мерка за спречување на забниот кариес е одржувањето на постојаната хигиена на забите. Забите да се мијат со умерено тврда четка со кратки влакна, со употреба на забна паста, без претходно да се натопи со вода. Забната паста (најдобро со флуор - тој ги прави забите порезистентни, така се има поздрави заби и убава насмевка, која ги зближува луѓето) треба да биде квалитена, да не содржи токсични материји за да не го оштети емајлот и слузокожата на усната. Миењето на забите треба да трае најмалку 2 минути, двапати на ден (наутро и навечер). Многу е важно хигиенските навики да се стекнуваат уште од најрана возраст, и тоа веднаш по излегувањето на млечните заби.

#### Контрола на забите

Доколку навремено се посети стоматолог, не би се предизвикало болка, оток, температура кои би го загорчиле среќното детство. Кариесот се појавува на места каде мие може лесно да се види и затоа се прават контроли на 3-4 месеци. Кај децата од предучилишниот период треба да се почести, бидејќи забниот кариес на млечните заби многу брзо се развива. Потребно е да се лекува забот уште пред да се појават веќе споменатите симптоми. Почетното расипување е побезболно и полесно може да се излекува. Додека болката е особено во ноќниот период и забот е остлив на топло и ладно, тоа значи дека забот е многу расипан. Во тој случај нема што да се чека освен во најкраток можен период да се посети забар. Детето кое има расипани заби потешко ја цвака храната. Расипаните и запуштени заби тешко се лекуваат, а може и да се изгубат. На врвот од коренот на забот кој е неизлекуван настанува гнојно кесе (гранулом) кое често пати може да биде жариште на појава на тешки заболувања на бубрезите, срцето, зглобовите и други органи.

## Хигиена на рацете и на нозете

Редовното миеење на рацете претставува основан превентивна мерка во спречување на цревните заразни заболувања, паразитните и др.

Рацете се изложени на често загадување каде што можат да се најдат микроорганизми и други штетни материи кои преку нив можат да се внесат во организмот. Од патогените бактерии можат да се најдат причинителите на цревните заразни болести: тифус, паратифус, кожни, гнојни и бактериски (габични) причинители, а под ноктите и јајца од паразити.

Рацете треба да се мијат со топла вода и со сапун неколку пати во текот на денот. Пред јадење и по користење на тоалет. За миеење на раце се користи и мека четка. Оние кои често ги мијат рацете, треба да користат слаби алкохолни средства. Во спротивно, може да се оштети заштитната маснотија и да се јави сензибилизација, појава на едем на кожата, ноктите да станат кршливи.

За сушење на рацете е потребно да се користат индивидуални крпи, за колективна употреба се препорачува употреба на електричен апарат со топол воздух или хартија за бришење. Кај оние лица кај кои е можно пренесување на заразни болести, по миеењето се препорачува и дезинфекција на рацете. Во хигиена на рацете влегува и правилното третирање на ноктите. Ноктите треба редовно да се сечат. Нозете се изложени на загадување поради лачење на потните и лојните жлезди. Затоа е потребно секојдневно миеење на нозете, а лето повеќепати во текот на денот.

Гумените обувки и синтетичките чорапи го нарушуваат испарувањето, доведуваат до зголемено потење со непријатен мирис, кое бара често миеење и перење на чорапите. Доколку обивките не одговараат на анатомската форма и на функцијата на ногата ја нарушуваат статиката и доведуваат до деформитети, појава на мозолки, ранување на ноктите за што е потребна и стручна помош (носење влошки, ортопедски обувки, корективна гимнастика и др).

### **Хигиенско и здравствено значење на облекувањето**

Улогата на облекувањето и на чевлите е да обезбеди нормални физиолошки функции на кожата, заштита на организмот од климатското влијание (влијание на високите или на ниските температури, одржување нормална микроклима, нормално испарување на површината на кожата, терморегулација и заштита од дејството на физичките и на хемиските штетни материји. Облеката и чевлите придонесуваат и за естетскиот изглед на човекот. Материјалот за облека може да биде од животинско, растително и од вештачко потекло. Ниту еден материјал не е идеален, но треба да се води сметка во зависност од сезоната, атмосферските фактори и др.

### **Хигиенско и здравствено значење на чевлите**

Улогата на чевлите е да го штитат стапалото од механички повреди, од физички и хемиски оштетувања, инфекции, ниски и високи температури, од влага и нечистотии. Чевлите треба да овозможат целосна слобода на движењето, да се комотни, да не се преголеми, да не го нарушуваат развојот и положбата на стапалото и на прстите во текот на растот, да се лесни и удобни и да одговараат на климатските прилики и на условите за работа.

Добриот материјал за изработка на чевлите треба да го пропушта воздухот, а да не пропушта вода и да биде еластичен. Од материјал се користат кожата, гумата, платното, плутата, пластичната материја и др. Кожата е и останува најдобар материјал, бидејќи ги задоволува сите хигиенски барања. Чевлите не треба да бидат ниту тесни ниту премногу широки. Ѓонот треба да одговара на формата на стапалото. Тесните чевли предизвикуваат најпрво болка, подоцна создаваат нагмечувања, пликови, рани, доведуваат до нарушување на циркулацијата и до појава на деформитет на ногата. Во лето, тесните чевли го зголемуваат потењето, а зима, при многу ладно време, доведуваат до смрзнување на прстите, а подоцна и на целото стапало, бидејќи меѓу чевелот и ногата не постои слободен простор кој треба да дејствува како изолација за оддавање на топлината. Малите чевли со неправилна

форма доведуваат до деформитет на палецот. Палецот на ногата има важна улога при одењето. Неговиот деформитет доведува до промена на сводот и до создавање рамно стапало, кои доведуваат до промена на статиката. Чевлите не треба да бидат ни многу големи, бидејќи предизвикуваат механички повреди на стапалото. Промената на статиката доведува до затегнување на потколеницата, грбот, нарушување на крвотокот, што се манифестира со болка, замор и со намалување на работната способност. Чевлите треба да одговараат според работата и според условите во кои се користат. Тие треба редовно да се чистат.

### **Хигиена на косата и на кожата на главата**

Косата и кожата на главата треба редовно да се негуваат поради биолошките процеси - лачење масти од многу бројните лојни жлезди и поради изложеноста на прав и на други нечистотии.

Лошата нега ја ослабува косата и доведува до промена на кожата, а косата станува мрсна или сува, настанува првут, јадеж и паѓање на косата. Важно е хигиенското одржување кај децата бидејќи се можни заболувања. Косата се мие со топла вода и со неутрални сапуни или со шампони еднаш до двапати во две недели, а мрсната коса секоја недела еднаш.

### **Општа хигиена**

Секој од нас дел од својот живот го минува дома, а дел надвор. Затоа е битно просториите во кои живееме и работиме да бидат проветрени, чисти, варосани, изложени на сонце, затоа што сонцето има дезинфекциона моќ за да може делумно да ги уништи микроорганизмите. Дворното место подобро е да е поплочено за полесно одржување на хигиената. Во многу семејства се чуваат домашни миленичиња, кучиња, мачки кои се рамноправни членови на семејството, не обрнувајќи внимание колку се тие штетни за здравјето на малите деца. Хигиената има голема улога за чување и унапредување на здравјето. Здравниот човек како што е битен за себе така е и битен за семејството и средината во која живее. Доколку е

човекот здрав , тогаш што може да твори, да креира, да воспитува идни поколенија, да создава идни поколенија, да ја подигне здравствената култура и животниот стандард. Човекот ќе биде здрав ако знае да го одбере вистинскиот начин на живеење.

### **Хигиената во надворешната средина**

Природата има посебна функција за одржување на животот и е дел од животната средина. Човекот е тој кој што е одговорен за да ја заштити, но од друга страна таа се развива по свои законитости кои во неа се мешаат и ја менуваат. Некогаш тие промени се корисни, но некогаш штетни. Од големо значење е да ја чуваме и да ја заштитиме природата и нејзините богатства. Потребно е рационално да се користат природните богатства, а воедно и да се заштитат воздухот, водата и земјиштето од загадување. Нечистите населби, дворовите на градинките и училиштата, расфрланото ѓубре и отпадоците од храната не само што даваат непријатна слика и карактеристика на населението со ниско културно хигиенско ниво, туку сето тоа е главно жариште за ширење и пренесување на заразни болести кај човекот. Од тие причини човекот се смета за најголемиот загадувач и затоа треба посебно да се обрне внимание на хигиената околу објектите каде живееме, работиме и се движиме. Вработените кои се одговорни за одржување на хигиената во просториите и дворните места, треба да ги знаат правилата на хигиената за чие одржување се потребни дезинфекциони средства за ширење и пренесување на заразните болести. Ѓубретото да се фрла во затворени канти и навремено да се празнат контејнерите. Вработените во кујните дали е тоа во градинките или училиштата треба задолжително да се придружуваат на правилата за одржување на садовите кои се користат, на приборот за јадење каде го добиваат дневниот оброк. Обавезно чистење на тоалетите, да се дезинфицираат со солна киселина се со цел да не дојде до појава на заразни болести (пр.жолтица). Затоа се потенцира и се обрнува внимание кај децата за одржување на хигиената внатре и надвор од просторијата.

Доколку се почитуваат правилата за хигиена ,тоа значи дека сме за чиста животна средина,а тоа се:

- ❖ да ја чуваме природата, бидејќи таа ни дава живот.
- ❖ таа не сака нас и ние треба да ја сакаме неа
- ❖ ние сме дел од неа и треба да и помогнеме
- ❖ се е вткаено во природата
- ❖ нашиот живот ни нуди шанса директно да се запознаеме со неа
- ❖ да не фрламе отпадоци во животната средина и треба да ја почитуваме
- ❖ добрата наша волја е најголемото оружје против загадувањето, затоа да не посегнуваме по оружјето, со кое индиректно ќе ја убиеме<sup>10</sup>

### **Имунитетот и одбранбената способност на организмот**

Секој човек нема еднаква способност да се одбрани од предизвикувачите на болести. Се зависи од неговиот одбранбен систем. Не е доволно само да се каже само јас сум здрав како дрен и неможе ништо да ми се случи. Ние постојано треба да се грижиме за нашето здравје, како наше најголемо богатство. Постоја два типа на имунолошки систем и тоа;

- 1) неспецифичниот имунолошки систем делува уништувачки на микроорганизмите со својот механички и хемиски состав. Тука спаѓа кожата како и слузната течност и плунката. Кожата има задача да го спречи гнездувањето на бактериите, а жолчните сокови да ги уништуваат бактериите и да ги разлижуваат нивните токсични материи, а со тоа ги прават и безопасни за човекот.
- 2) Специфичниот имунолошки систем ги напаѓа веќе навлезените микроорганизми во телото. Кога постои и најмал знак на тревога, телото е цспремно да произведе два вида на клетки: Б и Т, кои имаат задача да ги препознаат страните тела (непријателите). Овие клетки создаваат противтела и во случај на повторно појавување на бактериите, организмот во тој случај

останува несовладлив.

Затоа секој од нас треба да живее здрав и квалитетен живот, бидејќи само во тој случај организмот ќе ја има својата беспрекорна одбранена способност. Тука спаѓа и хигиената, како и исхраната во која ќе имаме повеќе внес на железо, бидејќи намаленот внес предизвикува и штетно делува на имунолошкиот систем. Во тој случај се намалува бројот на клетките Т и со тоа ослабува нивното дејство, а клетките Б не се во можност да создадат против тела. Железото има голема важност за врзување на кислородот во крвта со сите органи и клетки за да можат правилно да функционираат. Потребно е внес на продукти кои се богати со железо, со витамин Ц, морска храна, јајца, пилешко и телесно не многу масно.

Никотинот е многу штетен бидејќи ги оштетува треперливите клетки на дишните патишта и на тој начин се отвара врата за да можат непречано да влезат заразните бацили. Имунолошкиот систем ги отстранува тосичните материи, но пушењето и никотинот придонесуваат заразните микроорганизми сепак да влезат во крвта на човекот. Воздухот во просториите не треба да биде сув и прежежок. Доколку воздухот е недоволно влажен предизвикува сушење на слузницата на горните дишни патишта, а со тоа се зголемува попасноста од појава на зараза. Потребно е просториите во зимскиот период да не се загреваат повеќе од 18-19 степени. Се препорачува и да не изложува човековото тело на претерано сончање, бидејќи ги ослабува клетките Т. Од особено значење е појавата на стресот. Хроничниот стрес може да биде: телесен и духовен. Чести главоболки, силно чукање на срцето, мускулни болки, чести настинки се главните симптоми кои го карактеризираат телесниот стрес. Постојаното чувство на несигурност, ноќни мори-пречки при спиење, нервози се душевни болки. За да се отстранат стресовите постојат одредени вежби се со цел опуштање на човековиот организам, како и вежбите по медитација кои делуваат на имунолошкиот систем. Потребно е барем да се вежба 10-15 минути дневно, по можност два пати во текот на денот. Движењето (оддење, трчање) умерени спортски активности, ја подобруваат работата на срцето и крвотокот,

овозможуваат создавање на нови Б и Т клетки, со што би се зголемила одбранбената способност кај човекот, со што би се намалил бројот на заразни болести.

## 2.1. Болести од кои најчесто заболуваат децата

Тие може да ги поделиме на заразни и незаразни заболувања:

### 2.1.1 . Најчести заразни заболувања кај деца во претшколска возраст

Заразните болести се вид на заболувања предизвикани од микроорганизми (бактерии, паразити, вируси). Инфекцијата сама по себе не е болест, затоа што таа само понекогаш може да доведе до заболување. Заразните болести имаат широк спектар на симптоми и клинички слики во тек на развојот на болеста. Симптомите може да се јават во рок од неколку дена, недела па дури и една година од заразата.

Најчести заразни болести кај децата во групата на капкови инфекции се:

- ❖ Грипот - пренесувањето настанува директно преку капки исфрлени од болниот по пат на зборување, кивавица и кашлање, а индиректно преку предмети кои се користени од страна на болниот, потоа затворени простории. Најтешки форми можат да се забележат кај децата и старите лица.
- ❖ сите видови сипаници - малата сипаница е многу често заболување кај малите деца од предучилишна возраст. Се пренесува од болен на здрав, или индиректно преку загадени предмети. Најчесто заболуваат децата од 2-5 годишна возраст, а по прележувањето се здобиваат со траен имунитет.
- ❖ заушки - пренесувањето е директно или индиректно. Почесто се јавува кај деца од предучилишна возраст.

Важно е да се знае дека овие заболувања многу брзо се шират, а особено во зимскиот период кога повеќе луѓе се собираат на една затворена просторија (театар, градинка, училиште), а причина секако може да биде и дефицитарна зимска исхрана без зеленчук и овошје, слабата исхрана со витамини и минерали.

Додека пак најчеста заразна цревна болест е жолтицата. Пренесувањето настанува со нечисти раце, загадени предмети.

Децата имаат имунолошки систем кој е во созревање и нивната честа близина дава допринос за особено лесно објаснување на појавата на заразни болести кај децата. Заразните болести често се предизвикани од ширењето на бактерии (шарлах) или вируси (како на пример кај овчи сипаници) во капки од плунката и секретот, особено при кашлање или кивање. Заразните болести, исто така, може да се случат при близок личен контакт со друго заразено лице или дури со споделување лични предмети на заразено лице, како во случај со инфекции предизвикани од инсекти (како на пример вошки) или габични инфекции.

### 2.1.2. Незаразни заболувања

Најчести незаразни заболувања кај децата се неухранетост, дебелина, рамно стапало, искривување на рбетен столб, забен кариес, анемија.

- **дебелина** - настанува како последица од преобилна исхрана, при што се јавува помала потрошувачка на енергија. За внесување повеќе храна имаат значење и психичкиот фактор, лично незадоволство, недостиг на љубов, здодевност, како и деца родени со тежина над 4500 g. Само кај мал број деца станува збор за нарушени функции на ендокрините жлезди, појава на апетит (желба, навика за јадење), а не глад. Затоа секогаш треба да се придружуваме кон здравиот начин на исхрана, да се јаде кога ни се јаде, кога ќе се почувствува ситост да се престане со јадењето, да се избегаваат торти, чоколади, да се јаде постно месо (риба, пилешко), да се јадат млеко и млечни производи со намалена масленост. Најбитно е уште во предучилишниот период да се започне со зголемена физичка активност, повеќе овошје и зеленчук, распоредување на храната на 5 оброци.
- **неухранетост** - се јавува како последица од гладување. Во такви случаи нема доволно енергетски материји, белковини, минерали, витамини, се намалува и физичката активност (изнемоштеност, замор, несвестица). Подложни се на

инфекции. Најосетливи се малите деца.<sup>11</sup>

- **анемија** - состојба на намалување на бројот на еритроцитите, на количеството на хемоглобинот. Најчести причини се: крварење, дефицит на витамини, кај децата ако се хранат само со млеко, каде нема доволно железо.
- **алергија од храна** - не се вбројува во труење, туку претставува осетливост на организмот. Како алергени можат да бидат најразлични продукти: месото, јајцата, компирот, рибата, чоколадата, јагодата. Всушност, нема ни еден продукт кој не може да предизвика алергија, или пак една супстанција во една форма може да биде алерген, а во друга не. Вака варената зелка или риба може да предизвика алергија, а на друг начин невидеска
- **искривување на рбетен столб** - поради лошо држење на телото, доаѓа до искривување на рбетот од долготрајно, лошо како и неудобно седење, слаба физичка активност, како и тешка училишна торба.
- **астма** - најчесто хронично заболување во детската возраст и претставува инфламаторно заболување на бронхиите коешто се карактеризира со згремен број мастоцити и еозинофили. Кај асматиците инфламацијата предизвикува симптоми на бронхијална опструкција која исчезнува спонтано или како извор на терапијата. Се карактеризира со кашлица, свиркаво дишење и диспнеа. **современа дијагностика**

### **Здравје и моторички развој**

Физичкиот развој во основа ги поразбира вештините за координација, контрола, манипулација и движење. Тоа им помага на децата да стекнат доверба во она што можат да го направат и да им овозможи да ги почувствуваат позитивните придобивки.

Физичкиот развој кај малите деца е неразделен од сите други подрачја од сите други

---

<sup>11</sup> Видеска.С.(2006),Хигиена со здравствено воспитување,Просветно дело,стр.118

аспекти на развој, тоа е можност тие да ги развиваат и да ги практикуваат моторичките вештини и да го зголемат разбирањето за тоа што треба за да бидат здрави и безбедни. За да децата се стекнат со моторичките вештини, потребно е да се зајакне нивното искуство во нивните секојдневни моторички активности.

Здравјето и моторичкиот развој се клучни фактори во процесот на растењето и развојот на малите деца и претставуваат паралелен и комплементарен процес. Под раст се подразбираат промените кои настануваат кај децата, а се однесуваат на тежината, висината и големината на телото, мускулите, коските и функцијата на внатрешните органи. Развојот се однесува на промените кои настануваат во степенот на комплексноста во извршувањето на одредени функции и стекнувањето на одредени вештини, каде што се оди постепено од поедноставни до посложени промени. Промените кои настануваат во текот на растењето се исти кај сите деца само степенот на промените се тие кои покажуваат одредена индивидуалност кај нив.<sup>12</sup>

#### **Хигиената како превентивна медицинска гранка**

Хигиената претставува медицинска гранка од областа на медицината т.е научна дисциплина која има за цел да превземе активности за чување и унапредување на здравјето, за екосистемот во кој живее и работи човекот. Мерки за спречување на појавата на болеста. Тоа е всушност **примарана превенција**. Овде влегуваат следниве мерки: обезбедување хигиенска исхрана на населението, обезбедување хигиенски исправна вода, обезбедување хигиенски услови во работната средина. Подобрување на стандардот на живеење. Во медицината постои и куратива која се занимава со рана дијагностика и современо лекување на болестите и на ова ниво е потребна превентивна активност за што порано дијагностицирање, а за тоа е одговорна **секундарната превенција**.

**Секундарната превенција** ги спроведува следните мерки: систематски прегледи на загрозени групи и категории на луѓе, а не само прегледи во амбуланти и

---

<sup>12</sup> Службен весник Програма за рано учење и развој

во поликлиника. Превземање превентивни мерки за скратување на текот на болеста и побрзо оздравување.

Терциерната превентива води грижа за ограничување на неспособноста и на компликациите во текот на болеста, ја намалува можноста за настанување трајно оштетување на организмот и на неговата функција. И покрај стручното лекување на предходните степени, може да дојде до трајна инвалидност. Улогата на превенцијата на ова ниво е рехабилитација или повторно оспособување на истата или за друга работа. Со рехабилитацијата треба да се почне што е можно порано, уште во текот на лекувањето, со што ќе се овозможи делумно или целосно оспособување за живот или за работа. На болниот му е потребна и физичка и психичка рехабилитација.

Најчесто хигиената се нарекува „Наука за здравјето“, таа има задача да го проучи штетното влијание на факторите во еколошката средина врз човечкото здравје. Здравјето и болеста се две појави кои се поврзани, а во текот на животот човекот повеќепати поминува од една во друга состојба и според одредени показатели се оценува психичката, физичката и социјалната состојба на човекот. Под дејство на повеќе фактори, може да дојде до промена на здравјето или до појава на болест.

Постојат повеќе дефиниции за болеста. „Болеста претставува нарушување на нормалниот живот на организмот под влијание на аразни штетни фактори и се карактеризира со намалување на способноста и приспособувањето на надворешната средина“. Болеста треба да се сфати како сложен процес на нарушување на здравјето, т.е. отсуство на целосна, физичка, ментална и социјална состојба. Неспособноста за работа може да биде привремена или трајна. Кај човекот е важно субјективното чувство на здравјето и болеста. Тој може да се чувствува здрав, а да биде болен и обратно, да се чувствува болен, а со примена на најсовремени дијагностички методи да не се открие нарушувањето на здравјето. За да се олесни изучувањето на хигиената, таа се дели на повеќе гранки и тоа: лична хигиена, школска хигиена, хигиена на исхраната, комунална хигиена, хигиена на трудот, ментална хигиена и др.

## Лична хигиена

Одржувањето на телесната чистота е еден од основните принципи во хигиената, воопшто, особено во личната хигиена (чистотата на телото, облеката и местото на живеење) и претставува значаен фактор во заштитата и во унапредувањето на здравјето. Повисоко ниво на здравствената култура, особено позитивните хигиенски навики во личната хигиена, даваат добри резултати во намалувањето на бројот на заболени, пред се од заразени и паразитни заболувања.

Хигиената треба да ја одржуваме поради сочувување пред се на личното здравје, а здрав човек е богат човек. Чистотата е половина здравје на човекот и затоа е потребно секој човек да ја запази неговата личната хигиена.

Хигиената на детето зависи од неговите развојни можности, од правилната лична хигиена, од задоволување на неговите потреби, од постапките за одржување на здравјето. За формирањето на хигиенски навики пресудна улога има средината во која живее, расте, се развива детето, а најважна улога имаат родителите. Доколку тие поседуваат хигиенски навики, многу лесно можат и децата истите да ги применат, со тоа што не треба тие да се учат со заплашување, викање, тепање, туку незабележително, со демонстрирање, а потоа инсистирање на самостојно извршување на операциите, со надгледување и укажување на неправилностите. Во спротивен случај, се создава отпор и неизвршување на истите. Не е воопшто лесно и едноставно стекнувањето на хигиенските навики. Напротив, тие се сметаат за солжена и долготрајна работа што бара голема упорност, стрпеливост и авторитетност во планираното изведување. Формирање на хигиенски навики има за цел да им се развие чувство на пријатност кога рацете им се чисти, чувство на самостојност, уредност, исполнителност. Со тоа децата треба да сфатат дека хигиенските навики му обезбедуваат цврст и мирен сон, односно добро и сигурно здравје за длабока старост<sup>13</sup>.

Здравствено воспитание е од големо значење и како нова научна, експериментална

---

<sup>13</sup>Невена Цветанова, Персида Малинска. (1998), Здравствено воспитание, Скопје

медицинска дисциплина има за цел да влијае врз унапредување на здравјето и здравствената култура на населението. Здравственото воспитание како составен дел на воспитанието, претставува истовремено и процес на учење и воспитување, како постојана функција на човекот што се воспитува самиот себе со правилен избор на здрав начин на живеење. Во процесот на здравственото воспитание се вклучени здравствената пропаганда и здравственото просветување и затоа се смета за највисок процес на учење. Здравствената пропаганда, како посебен облик на здравствено-воспитниот процес, служи за ширење на актуелни информации (печатот, радиото, телевизијата) за време на епидемии и други елементарни непогоди. Здравственото просветување е организиран процес за давање информации преку разни методи и нагледни средства, а кои влијаат врз здравственото образование и ги мотивираат луѓето на разни активности и потфати со цел да се најде решение за одредени здравствени прашања и проблеми.

Многу проблеми кои се поврзани за здравјето на забите, пречки во видот, неправилно држење на телото, назначена деформација на карлицата, преку 45% деформација на стапалата имаат своја причина во лошите навики, па здравственото воспитание може многу да помогне. Посебен проблем е неправилната исхрана, а и најверојатно најголем проблем е недоволното знаење за заштита на здравјето која децата недоволно ја добиваат. Затоа особено внимание треба да се посвети во периодот кога децата се во раст и развој и тоа да се стекнат основните сознанија; да јадат разновидна здрава, правилно да ја конзумираат итн.

### **3. ПОТРЕБАТА ОД ЗДРАВА ХРАНА КАЈ ДЕЦАТА ОД 3 ДО 6 ГОДИШНА ВОЗРАСТ**

Храната е неопходна за сите живи суштества и претставува еден од најважните фактори за чувањето на здравјето, за спречување на болестите, за правилниот и психичкиот развој на личноста и подигање на работната способност. Таа има повеќекратна улога и треба да обезбеди енергија за одржување на животот (сите животни функции во организмот). Енергијата се претвора во

механичка,топлотна и електрична. Механичката е неопходна за извршување на работата,за движење на телото,за контракција на мускулите. Топлинската за одржување постојана телесна температура во организмот. Потребна е енергија за извршување на сите функции на органите во човечкото тело. Храната, како градежен материјал за градба на нови ткива во текот на растот и развојот на плодот,како и по раѓањето,во детството,во пубертетот,се до зрелата возраст. Градивните материи се користат за постојано обновување на ткивата во организмот. За сите овие функции се неопходни заштитни материи (витамины и минерали) кои се внесуваат во храната, а чија улога е регулирање на прометот на материи и енергијата. Нема правилен метаболизам без присуство на витамини. Со тоа се овозможуваат многу витални функции во организмот.

Исхраната треба да биде рационална,физиолошка исправна и максимално економична.Исхраната со своите енергетски, градбени и заштитни компоненти(масти,белковини,минерали и витамини) има и важна превентивна улога против појавата на одделни заболувања.Храната колку што може да биде корисна толку може да биде штетна за човековиот организам.Онаа храна што содржи потребни хранливи и заштитни материи може да обезбеди нормален раст и развој на организмот,добро здравје и висок степен на работна способност. Здравата храна е многу битно да се конзумира бидејќи е богата со витамини, минерали, протеини кои се важни за правилен раст и развој на секое дете. Таа треба да е свежа и разновидна и претставува услов за здрав живот. Додека пак неквалитетната (нездрава храна) којашто е полна со масти, шеќери, сол во огромни количини штетно влијаат на организмот.

Неправилната исхрана доведува до нарушување во растот и нарушување на психичкото и физичкото здравје на човекот. Се намалува отпорноста делува негативно врз ефикасноста и квалитетот на работењето и помнењето. Во такви случаи, човекот тешко го совладува напорот, губи иницијатива, се намалува концентрацијата. Поради тоа исхраната има големо значење за зголемување на умната и физичката способност. Неквалитетната исхрана доведува до прехранбени

дефицити на биолошки неопходни хранливи материи (есенцијални аминокиселини, витамини и минерали). Ваквите дефицити условуваат појава на многубројни нарушувања на здравјето со зголемување на одделни видови специфични морбидитети, нарушување на растот кај децата, намалување на психофизичката кондиција и работната способност. Со развојот на науката и техниката, медицината и хигиената, и со вработувањето на современата жена, исхраната исто така претрпува промени кај луѓето. Жената е принудена да купува добро спакувана и полуподготвена што ги привлекува не само децата, туку и возрасните и затоа се јаде почесто, неконтролирано повеќе отколку што е потребно. Вишокот на килограми кај нас и во светот е појава не само кај возраснит, туку и кај децата. Психолозите тврдат дека дебелината е продукт на „психолошка несигурност“ затоа што светот нуди малку, а бара многу. Нуди изобилство од храна за сметка на осаменоста и отуѓеностана луѓето во кругот на семејството. Во таа осаменост често ни се случува да кружиме покрај фриждерот и да бараме нешто за јадење како замена за нешто убаво и пријатно. Сличен е проблемот и со децата. Тие постојано се опкружени со примамливи, добро спакувани, миризливи јадења што постојано им се при рака и грицкајќи секој ден доведуваа до дебелеење. Редовните систематски прегледи кај децата од предучилишна возраст покажуваат дека е присутен проблемот на дебели деца и во фаза на доење, при што многу родители сметаат дека дебелината е синоним на здравје, а не знаат дека дебелината само може да го ослаби имунолошкиот систем и да ги доведе децата во фаза на чести инфекции и разни заболувања. Дебелината ја оштетува коскената срж, ги нарушува жлездите со внатрешно лачење и работата на срцето. Денес се оди кон тоа да се обрне поголемо внимание на правилниот начин на исхрана затоа што тоа има големо влијание врз здравјето кое се смета како најголемо богатство. Правилниот начин може да се постигне со мајчиното млеко и правилното доење. Мајчиното млеко, со сите свои хранливи и заштитни материи, го штити детето од првите инфекции и заболувања, го прави поотпорно на болестите. Организмот може да ги задоволи си, те свои потреби и затоа треба да се стекнат навика од најрана возраст пред се во семејството, а потоа потребно е да се надградуваат во предучилишните установи.

Тие навиките се однесуваат на конзумирање на разновидна здрава храна, како правилно да се конзумира, самиот оброк да предизвикува задоволство и радосни доживувања кај децата, во текот на хранењето детето треба самостојно да учествува и правилно да го користи приборот за јадење. Поради економската криза можеби секое домаќинство не може на својата трпеза да сервира дефицитарни производи и скапо месо, но тоа не е и наша штета, туку корист за нашето здравје. Можеби би се запрашале како че ги задоволиме нашите потреби, бидејќи цената на храната е висока. Но, ако сакаме да го зачуваме нашето здравје, не треба да штедиме на исхраната, бидејќи ние сме познати на лошиот начин на исхрана, како и по расфрлање на храната. Статистичките податоци потврдуваат на лошиот начин на исхрана што резултира со висок процен на стомачни заболувања. Поголема телесна тежина со стареењето се забележува повеќе кај жените и на таа возраст појачаната исхрана ги акумулира маснотиите и на тој начин доаѓа до хипертрофија на ткивата. Кога зборуваме за идеална телесна тежина, која зависи од полот, возраста, физичката градба, сигурно би дошле до заклучок дека идеална е таа што не би предизвикала смртност. пр. Лице на 30 години има 80 кг, а и возрасен на 60 години има 80 кг. Јасно дека 80 кг на 60 години би биле премногу штетни за неговото здравје. За варењето на храната според извршените научни истражувања е констатирано дека од големо значење е смеењето, бидејќи со смеењето се затегнуваат стомачните мускули и со тоа се забрзува циркулацијата на крвта во телото. Човекот колку повеќе е оптимистичко расположен, толку повеќе го потиснува стресот и ги заборава проблемите. Од тоа произлегува дека подобро е дружба со луѓе кои се смеат и шегуваат, отколку со оние кои се песимистички расположени и зборуваат само за тажни и непријатни ситуации. Најголемо задоволство е староста да се дочека со добар физички изглед, зачувана меморија, бидејќи ништо поубаво нема од тоа да сме здрави и живи.

Претераното јадење слатки може да ги расипе забите. Затоа родителите, и предучилишните установи се тие кои треба да ги имплементираат кај децата навиките за здрава храна што најчесто може да се изврши преку игра.

Затоа треба да се зборува за здравиот начин на живот и здрава исхрана. Лекарите советуваат да се јаде овошје, варено јајце, со што се зголемува концентрацијата и свежината, а истовремено се отстранува заморот. Овошјето и зеленчукот се од голема важност затоа што освен минерали содржат и витамин ц кој е неопходно потребен за правилниот раст и развој кај децата.

Млечните производи содржат белковини од животна потекло кои содржат од своја страна калциум непоходен за изградба на коскениот ткиво. Од особена важност е да се јадат разни видови леб, жита, овошје, зеленчук. Месо, живина и млечни производи се секако дозволени во умерени количини, но колку помалку се конзумираат маснотии, сол и шеќер толку е подобро за понатамошното здравје.

Витамините и минералите овозможуваат нормална функција на телото. Тие се многу потребни за правилен раст и развој и одржување на доброто здравје кај децата.

Витамините се есенцијални биолошки активни супстанции кои се внесуваат во организмот во многу мали количини. Тие се неопходни за нормалните функции на секоја клетка, што значи учествуваат во нормалното растење, во развојот и во одржувањето на организмот. Дневните потреби за витамини зависат од возраста. Кај децата многу значаен фактор е и брзината на растење. Здравото дете кое се храни со продукти препорачани за возраста внесува адоволно витамини (со исклучок на витаминот Д до првата година). Недостаток од витамини се појавува кога не е доволен внесот на храна при анорексија, при лоша цревна ресорбција, како и при ретките метаболопатии.

**Витаминот А** се наоѓа во листопадниот и портокаловиот обоен зеленчук и овошје, и е од особено важне за здравјето на децата, како и зеленчуците од фамилијата на зелката, како што се брокулите, карфиолот, тиквата, морковот кои се добри за заштита на човековиот организам од заболувања. Основни физиолошки функции се: регулирање на растењето, учествува во заштитата и во регенерацијата на епителот, зголемување на отпорноста кон инфекции на слузокожата и др. Учествува

во механизмот за гледање, го овозможува приспособувањето на видот во темнина и учествува во обновата на епителните ткива. Витаминот А е неопходен за градбата и одржувањето на правилниот раст и развој на телото.

**Витаминот Ц** широко е распространет во природата: шипки, лимон, портокал, зелка, магнонос, јагоди, спанаќ, карфиол, брокула и др. Тој служи за создавање на колагенот, односно за одржување нормална структура на забите и на коските, ја зголемува отпорноста, го спречува крварењето од крвните садови. При дефицит во организмот се јавува скорбут (општа изнемоштеност, едем, крварење од гингивите, крварење во мускулите, кожата и во зглобовите, паѓаат забите, а коскеното ткиво станува шупливо и крешко. Учествува во метаболизмот во клетките, ја штити лигавицата на кожата, учествува во формирање на некои хормони и ја олеснува цревната апсорпција на железото. Витаминот Ц штити од болести, како што е на пример, грипот. Витаминот Ц учествува и во апсорпција на железото во дигестивниот тракт.

**Витаминот Д** највеќе го има во рибиното масло, жолчка, збогатено млеко и и се создава во кожата кога сме изложени на сончева светлина. Витаминот Д е потребен за здрави коски. Ако го изложуваме телото на сончевите зраци доволно долго и често, тогаш му помагаме на витаминот Д, кој сме го внеле со храната, да биде поефикасен во заштита на коските. Заради тоа е пожелно децата почесто да прават прошетки и умерено да се изложуваат на сонце. Најчесто заболување кое се јавува поради недостаток на витаминот Д е рахитисот. Рахит е термин кој означува нарушена минерализација на коска во ткивото при растење.

### **Витамини од групата Б**

Групата на Б витамини е потребна за создавање на крвта и учествува во биолошките процеси во организмот за искористување на енергијата од нутриентите (масти, јаглехидрати и протеини) и за други важни функции на мускулниот и нервниот систем. Сите Б витамини се содржат во разновидна храна и со различна концентрација ги има житните растенија, во месото, рибата, темниот зелен зеленчук,

гравот, грашокот, јајцата.

## **КАЛЦИУМ**

Еден од минералите што најмногу го има во нашиот организам е калциумот. Тој е потребен за цврстината на коските и за здрави заби. Најдобар извор на калциум е млекото и млечните производи. Ако децата не консумираат доволна количина на амлеко,јогурт и сирење, тогаш нема да можат да ја обезбедат потребната количина на калциум. Кога нема да се внесе калциум во организмот коските и забите нема да бидат доволно цврсти, во тој случај коските ќе растат со побавно темпо и детето нема да ја постигне оптималната висина за неговата возраст и ќе се наруши активноста на мускулниот и нервниот систем.

## **Железо**

Во нашиот организам има и други минерали во помала количина,но нивната функција е многу важна. Еден од нив е железото. Тоа генерално го има во храната како што е: месото,јајцата,гравот,младиот грашок,леката. Доколку има недостаток на железо во нашиот организам се нарушува составот на крвта,што доведува до состојба која медицински се нарекува анемија (децата имаат бледа кожа, немаат апетит, се чувствуваат изморено и лесно се разболуваат).

Со обезбедување на правилна исхрана се одржува здравјето на децата и им се обезбедуваат соодветен раст и развој. Неправилностите на овој план можат да имаат негативни последици и во понатамошниот живот на децата.

Навиките во исхраната, главно, се формираат во првите две до три години од животот. Тие претставуваат дел од културата на секоја индивидуа. Следејќи го формирањето на навиките за исхрана, може да се процени нивото на моторниот и менталниот развој на децата. Врз формирањето на навиките за правилна исхрана влијаат повеќе чинители, од кои најзначајни се:

- животните навики

- обичаите во социјалната средина
- климатските фактори и
- припадноста кон одредена раса

Дневните потреби од храна зависат од:

- физичката активност
- возраста
- климатските фактори
- димензиите и градбата на телото
- потребите за раст и развој

Со горните факти лесно се објаснуваат големите разлики меѓу деца од иста возраст, во однос на дневните потреби од храна. Иако се врсници, децата имаат различна конституција, различна физичка активност, различна брзина и ритам на раст и развој. Затоа потребите за храна зависат од билошката, а не од календарската возраст, што треба да го имаат предвид лекарите и родителите.

Децата кои ги носат навиките од семејството и начинот на исхрана, доколку се добро едуцирани од дома, за време на нивиот понатамошен живот ќе се водат како понатаму здраво да се хранат. Детето на возраст од 3 години треба да јаде заедно со другите членови на семејството, во пријатна атмосфера, и да се почитува неговото одбивање или преферирање одредена храна. Храната треба да биде добро термички обработена, разновидна, со овошје или овошни сокови меѓу главните оброци. Ако детето одбива млеко, може да се понудат замените за млеко - јогурт, сирење, кајмак. Ако одбива месо треба да му се дадат пасирано месо, риба, јајце. Децата што консумираат големи количества млеко обично не земаат доволно месо и зеленчук и може да развијат анемија. Кај нив млеко треба да се дава само по главниот оброк, а за ужина треба да се дава овошен сок. Замена за колачињата и за бонбоните е овошјето. Кај децата од 4-6 години веќе се оформени навиките за

исхрана. Обично имаат три главни оброци и една или две ужини.

Но, многу е битно кај децата да се подигне свеста од мали нози уште во предучилишниот период и уште тогаш да знаат што е здрава, што нездрава храна, дека е потребно да ја елиминираат нездравата храна, како правилно треба да ја консумира храната (малку по малку, залак по залак). Особено важни минерали се сметаат: калциумот и фосфорот, потоа калиумот, натриумот и магнезиумот. Со своето присуство во организмот на човекот, тие имаат огромно влијание врз зацврстувањето на коските и дистрибуцијата на водата во организмот, во нервно-мускулната раздрозливост и сл. Нарушувањето на метаболизмот на минералите доведува до сериозни последици. Во текот на 24 часа во организмот треба да внесе околу 30 грама солна киселина, сулфур, сол, натриум, калциум, јод, магнезиум. Како главни извори на овие соли се: млеко, млечни производи, зеленчук и жолчката од јајце. Дневната потреба на калциум се движи од 800-1000 мг. Долго време се мислело дека коските се постојана, интерна и потпорна материја, која еднаш е создадена и изградена и дека останува до крајот на животот, до денес се покажува спротивното, односно дека секојдневно се елиминира извесна количина на калциум, па поради тоа треба да се внесува редовно во организмот преку исхраната. Калциумот е тесно поврзан и со присуството на витаминот Ц, потребен за ресорбција (внесување) на калциумот во цревата.<sup>14</sup>

---

<sup>14</sup> Современа дијагностика и терапија во медицината. (2000), Скопје

## 4. МЕСТОТО И УЛОГАТА НА ВОСПИТУВАЧОТ КАЈ ДЕЦАТА ОД 3-6 ГОДИНИ

### 4.1. НАВИКИ ЗА ОДРЖУВАЊЕ НА ЛИЧНА ХИГИЕНА И УРЕДНОСТ

Хигиената како порано така и денес игра голема улога за чување и унапредување на здравјето. Лична хигиена се однесува на секојдневно миене на заби, раце (пред јадење, по време на нужда) и по секое валкање, да умеат да ги завртуваат ракавите пред миене, да се навикнуваат чисто и уредно да ја одржуваат облеката и обувките и да ги оставаат уредно на определено место, секој ден да ја чешлаат косата, да имаат шамивче за бришење на носот и при кашлање да го стават на уста.

Средства за лична хигиена треба да се користат индивидуално (четка за заби, чешел) се со цел да се елиминира ризикот од пренесување на различни болести.

Воспитувачот организира активности за одржувањето на личната хигиена, хигиената на играчките како и просторот и инвентарот во неа. Разговор со децата за одбирање на облеката според временските услови, за последиците од нехигиена, загадена околина, расипана храна, штетноста од пушење.

Личната хигиена се одржува преку различни активности како што предходно ги споменавме се со цел да се спречат различни болести кои се предизвикани од бактерии и вируси. Средствата за лична хигиена се користат индивидуално заради елиминирање на ризикот од пренесување на болести. Децата да умеат правилно и самостојно да ги мијат рацете и лицето со сапун во одредено време и по секоја укажана потреба, да се навикнуваат да ја плакнат устата по јадење, да ги мијат ножињата пред спиење, да знаат да се бришат правилно со индивидуална крпа или хигиенска хартија, да се навикнат да употребуваат тоалетна хартија, при трчање да дишат на нос или хигиенски крпчиња, при кашлање и кивање да се завртуваат на страна или да ги покријат носот и устата со крпче или со рака, да пијат вода само со своја чаша.

### **Навики за културно јадење**

Децата да се привикнуваат да јадат со лажица и виљушка, да јадат уредно и чисто на чаршафи, да употребуваат салфетка, да јадат со затворена уста и храната добро да ја џвакаат, остатоците од храната да ги оставаат настрана во својата чинија или во посебна чинија за отпадоци, да јадат овошје и и салата во посебни садови, да знаат дека овошјето и зеленчукот да го јадат добро измиено и дека паднатата храна не смеат да ја јадат, да пијат вода од своја чаша, да се навикнуваат по јадењето да го собираат приборот и да го оставаат столчето до масата.

### **Навики за одржување на хигиената и уредноста во просториите**

Децата да се навикнуваат самостојно да ги земаат и оставаат играчките на определено место, правилно да ги отвараат и затвараат славините во мијалниците, да внимаваат да не прскаат на подот, да го оставаат сапунот, крпата на определени места, правилно да ги користаат wc уредите, да ја фрлаат на определено место хигиенската и другата отпадна хартија, правилно да го користат приборот, средствата за миење и играње, уредно да ги оставаат играчките, сликовниците во катчињата за игри, да ги подредуваат столчињата и масичките, да ги бришат чевлите пред врата, да не фрлаат отпадоци во просториите, дворните површини, улицата, лифтот, влезот на зградите и други општествени објекти и места.

### **Навики за културно однесување**

Да ги поздравуваат возрасните во градинката и семејството и другарчињата при доаѓање во градинката, при одење од градинката, при посета на кино, театар и други културни манифестации, правилно да ја отвораат и затвораат вратата, да се оспособуваат правилно да ги користат играчките, да употребуваат учтиви зборови за поздравување, замолување, благодарумвање и извинување. Пред влегување во просториите да го најават своето доаѓање со чукнување на вратата, правилно да ја отвораат и затвораат вратата, пред влегување да почекаат т.с да не влегуваат повеќе деца наеднаш, учтиво да се јавуваат на телефонските повици во семејството во случај кога возрасните се зафатени, да не им пречат на возрасните кога се зафатени

со работа или разговор. Во меѓусебните контакти кај децата да се создаваат културни и другарски односи и да си укажуваат помпш во облекувањето, игрите, прошетките, да се учат да ги делат саканите играчки со другите деца, да не се самоистакнуваат, напаѓаат и навредуваат учтиво да побаруваат помош од родителите, возрасните и другарчињата.

Воспитувањето на културно - хигиенските навики кај децата се остварува низ секојдневните активности на децата - во процесот на игровните, слободните и организираните воспитно - образовни активности во предучилишната организација, во семејниот живот и во разновидните контакти на децата со врсниците и возрасните. Културно-хигиенските навики се формираат и се зацврстуваат со остварување на физичкото и здравственото воспитание, запознавање со природната и општествената средина, ликовното и музичкото воспитание и други. За правилно и доследно воспитување на овие навики треба да биде застапен принципот на индивидуализација. Секое дете да има сопствен прибор и средства за лична хигиена ,да има свое гардеробно шкафче,да спие во своето креветче, да пие вода од своја чаша. Во распоредот на дневните активности да се овозможува секојдневно повторување на навиките на одредено време и на ист начин, со што ќе се овозможи постепено утврдување и трајно усвојување на навиките кај децата. Културно-хигиенските навики кај децата се утврдуваат во играта,работата,насочените активности и во семејната средина. За успешно формирање на навиките воспитувачите треба да им покажуваат и објаснуваат на децата како да се мијат како да јадат и слично. Навиките децата ги усвојуваат со вежбање и постојана контрола и трпеливост од страна на возрасните со следење на примерот на возрасните и на самите деца. Особено улога во формирањето на културно-хигиенските навики имаат разновидните игровни активности на децата.

## 4.2. Живот и работа со децата во предучилишните установи

Детето е едно мало прекрасно суштество кое сака пред се внимание, почит, насмевка како и пријатно место каде ќе ја реализира својата игра.

Воспитно - образовните дејности со предучилишни деца дава позитивни резултати во насочувањата и развојот на многубројните интереси и потреби на децата и во сестраниот развој на детската личност. Децата кои се опфатени во детските градинки побрзо се адаптираат во новата училишна средина, поуспешно се вклопуваат во наставниот процес, имаат богато социјално, емоционално и сознајно искуство и разновидни интереси, склоности, творечки способности и позитивни навики и умеења.

### 1. Воспитување на децата низ играта

Играта е природна, основна активност и специфична карактеристика на предучилишното дете. Во неа доаѓаат до израз стремежите, желбите, чувствата, мислите и потребите на детето за активно дејствување во средината во која живее. Играта ги задоволува биолошките и психичките потреби на детето и продонесува за неговиот сестран физички, ментален, емотивен, социјален и морален развој. Таа е значаен фактор и едно од најсилните средства за социјализација и трансформација на детската личност. Играта претставува единствена целина на разновидни игровни, работни, сознајни и социјални активности на детето, низ кои истовремено се ангажираат, развиваат, усовршуваат и облагородуваат сите негови особини.

Како специфичен израз на детската спонтаност и самостојност, играта е услов за среќно и радосно детство, негов постојан придружник.

Играта во првите години на развојот на детската личност претставува главна форма на активност, со право предучилишниот период се нарекува период на игри. Затоа активирањето на детето преку играта треба да биде фудумен на целокупната воспитно - образовна работа во предучилишните организации. Во текот на игрите доаѓа до израз детската спонтаност и социјабилност, детето стапува во контакт со стварноста, ги проверува и увежбува своите искуства. Играјќи се, детето пројавува

интерес за се што му е непознато во неговата средина, тоа постојано испитува, истражува и се обидува да изнајде сопствени решенија за многу нешта и ситуации и на тој начин подобро за запознава својата околина. Ги сознава и односите меѓу луѓето го формира својот однос кон светот и животот. Низ играта се активираат детските способности, се задоволуваат интересите и се будат нови интереси за стварноста што го опкружува. Покрај тоа, детето во играта добива одговори за многу прашања, ја задоволува својата љубопитност, а со тоа повторно е доведено во ситуација да истражува и да открива во нови игри.

Во процесот на игрите детето ги задоволува своите потреби за движење, зајакнува неговиот организам и здравјето, се формираат основните движечки способности, се развиваат мускулите, координацијата на движењата, се формираат одредени умеења и навика за здрав и хигиенски начин на живеење, кои подоцна го олеснуваат стекнувањето на други, поусовршени умеења и способности.

Придонесот на играта се согледува и во тоа што ги развива моралните особини на детето: трпеливост, самостојност, иницијативност, дисциплинираност, другарство, солидарност и др. Играта најшироко се користи како средство за естетско воспитание. Во неа детето ја одржува околната сварност преку разни улоги, примери, вклучувајќи се во разновидни активности; пеење, цртање, драматизирање.

Во игровните активности детето е учесник и како организатор и како извршител на одредени задачи што ги остварува со сопствениот говор. Играта во предучилишниот период го подготвува детето за работа на специфичен начин - детето играјќи работи и обратно, работејќи игра. Во играта се развиваат работните учења и навика, се формира позитивен однос кон работата, а служејќи се со разновидни средства во играта детето се запознава со својствата на предметите и се оспособува да ракува со нив за да ги оствари своите замисли во пракса. Играта е специфичен вид на учење на предучилишното дете, но и најспецифичен пат за стекнување нови знаења. Воспитната вредност на играта најмногу го воодушевува, влијае врз свеста на детето, ги развива детските можности. Во мноштвото игри - дидактички, творечки, конструктивни, тоа треба правилно да се обликува,

организира и насочува кон сестрано развивање на личноста.

И покрај тоа што има игри што преовладува одредена функција – моторичка, имагинарна и сл. и покрај тоа што има периоди во кои играта доминантно е насочена кон некоја посебна активност, сепак ,секогаш и насекаде таа целосно треба да го ангажира детето, во спротивно таа ќе го изгуби своето значење и специфичноста и ќе престане да биде игра. Ваквата способност на играта има посебно значење во воспитно образованата практика, зашто се овозможува преку неа, како преку ни едно друго средство, да се влијае, широко и сестрано врз развојот и формирањето на идната личност.

Целосно ангажирање и правилно трансформирање на личноста е можно само преку полна слобода во играта. Тоа е слобода во која се надминати границите на реалноста, неврзаноста и независноста од реалниот свет, слобода без ограничувања и принуда. Без да се чувствува таа слободна атмосфера, нема игра во вистинска смисла и значење. Спротивно од тоа, таа ги губи своите квалитети на непосредност во доживувањата, а со тоа и својата вредност.

Оваа карактеристика на играта е многу важна зашто детето во колективната игра, како форма на колективен живот, многу поуспешно ги усвојува меѓусебните односи, социјалните и моралните чувства, отколку во која било колективна работа во друга работна група. Активноста што е условена со ограничувања од животната реалност, со појаки или послаби елементи на принуда и диригираност, многу често го сопира целосното прифаќање на општествените потреби и односи. Меѓутоа, активноста на детето во играта, самата игра ја прави вредна и за воспитувачот - силно воспитно оружје. Ако слободата е формална и диригирана во играта однадвор, во таков случај таа не ги поседува своите особености.

Педагошката насоченост во играта треба да биде таква да не се наруши слободата, спонтаната атмосфера на играта ,но сепак воспитувачот треба да умее да ја организира, без да ја наметнува. Воспитувачот се јавува како организатор, создава потребни услови за игра, ја насочува кон остварување на воспитно - образовните

задачи.

Улогата на воспитувачот во изборот и организирањето на игрите е многу значајна, суптилна и сложена. Пред се, треба да води сметка избраните игри да бидат сообразени со возрасните особености на децата и со воспитните цели и задачи, кои по пат на играта треба да се остварат. Воспитувачот треба да ја насочи играта, да биде советувачот, насочувач, инструктор, учесник и стратег на игровниот колектив. Како советувач тој сугерира што и како да играат учениците во играта, придонесува во збогатувањето на дететското искуство, и создавање игровна атмосфера. Во текот на игрите улогата на воспитувачот е насочувачка, корективна, раководна во зависност од возраста на децата, карактерот и видот на играта, од индивидуалните и општествените способности на децата, од условите, просторот и средствата со кои се остварува игровната активност на децата. Детската спонтаната и слободна игра, наредно со насочувачката и организираната игра треба да го наоѓа своето место во предучилишните организации во одделни структурни-глобални ситуации, кои се означуваат како форми на воспитно-образовна работа-во слободните, насочените и организираните активности на децата. Во општествено педагошки организирана средина на детето треба да му се овозможи среќно и радосно детство, да се создадат услови за неговиот сестран развој и натамошен напредок. Детето го создава светот преку творечкото одразување и максимално ангажирање на своите емоции и интелектуални способности. Детето лесно сфаќа, усвојува и трајно го задржува она што во целост емоционално го ангажира. Најпогодно средство што го соединува во себе сите овие можни и веродостојни особини, за на полно ангажирање на детето, се играчките.

Детето со играчките емоционално се врзува и нивната примена помага во креирањето на погодна емоционално заситена атмосфера која им дава на децата: задоволство, радост, сигурност, го буди интересот и го привлекува вниманието.

Играчката треба да биде поттикнувач на искуството, размена и дијалог меѓу децата, извор на прилагодување и творење на одредена интелигенција, служи за јакнење на актуелните капацитети, за развивање на потенцијалната енергија на

детето и истовремено го подготвува за развојниот стадиум што доаѓа. Таа му помага на детето да ја запознае стварноста и предметите кои се просторно и временски оддалечени од него. Исто така таа е прво материјално добро - благо кое детето го употребува и го прилагодува кон своите желби и потреби. Играчката е од голема важност за малите деца и е многу значајна, исто како и книгата во животот на училишните деца и возрасните. За да може да ја оствари оваа функција, играчката треба да одговори на следните барања:

- a) **хигиенски барања** - по функцијата и формата не смее да биде опасна, не само за детето кое игра, туку и за оние околу него, аглите да бидат заоблени, материјалот од кој се изработени лесно да може да се одржува, да се исчисти, и дезинфикува, но да не се оштети, големината и изгледот треба да биде според возраста на детето и неговите индивидуални способности,
- b) **естетски барања** - да има едноставна убавина, блиска на детската психа, со живи и пластични бои и оригинален дизајн ,
- c) **педагошки барања** - играчката треба ад го поттикнува детето на активност, да го привлекува неговото внимание, да буди смеа и радост, да го мотивира на истрајност, да го развива социјалното чувство, да ја буди творечката фантазија, да одговара спрема возраста на детето по изглед, содржина.

Кога треба да се одбере видот на играчката секогаш се одбира онаа која ќе овозможи успех, а не онаа која ќе предизвика фрустрации и неуспех. Тоа значи дека треба играчката да одговара на нивото на развиеност на децата, на искуството кое го стекнале како и на нивните интелектуални потреби. Доколку играчката не одговара на развојните потреби на детето и го врзува за функционална активност, која заостанува во однос на нивото на менталната активност за која детето е способно, кај детето ќе се предизвика досада, опаѓа неговата заинтересираност како и желбата да осознава. Треба да им се понуди на децата доволно разновидни играчки, но не до крајност, бидејќи и големиот избор би го отежнале определувањето и поминува од една на друга и со тоа не посветува доволно внимание. Во спротивно пак и кога

немаме доволен број на играчки се губи духот на играта и со тоа се намалува нивниот едукативен потенцијал.

### **Видови играчки според содржината на играта**

- играчки за творечки игри
- играчки за драматизација
- играчки за творечко конструктивни игри
- играчки за подвижни игри
- дидактички играчки

Играта кај децата придонесува за развој на движењата на детскиот организам, ја развива детската фантазија, во играта детето твори комбинира разновидни активности. Играта влијае врз развојот на интелигенцијата на детето ,ги проширува знаењата,го развива говорот и го збогатува детското искуство.Користејќи ја играта како единствена и доминтна активност на детето во предучилишниот период, предучилишните установи се одговорни да создадат пријатен амбиент, доволен број на играчки се со цел да ги развијат индивидуалните интереси и способности на децата за одредени игровни активности. Во помалата возраст од 3-4 години творечките игри даваа можност да се навикнат децата за заедничка игра, да можат да ги земат играчките од определено место, да се создадат умеења кај децата да ги чуваат играчките. Голема улога за развивање на творечките игри имаат определени катчиња - куклено катче, фризерско-хигиенско катче, каде децата од разновидните одбрани играчки (кукли, садови, облека за куклите, прибор за лична хигиена ) ги остваруваат своите игри. Овие игри се реализираат и на отворен простор (тераса,двор,полјанка), при што користат готови играчки и природен материјал: песок, вода, снег (кофички, прскалки гранки, лисја, камчиња). Воспитувачката ја прифаќа детската иницијатива, ја насочува, ја поттикнува, овозможува услови таа да се оствари и на тој начин влијае за развивањето на детските интереси и детското творештво,а воедно и се вклучува ненаметливо, се со цел да не се наруши детската

слобода, спонтаност и самостојност. Конструктивните игри овозможуваат да се формираат елементарни навики за самопослужување на играчките и усложнување на другите играчки во градењето, да се негува детската иницијатива и замисла, да се развијат детските основни движења, кревања, влечење, да умеат да градат конструкции по вертикала, хоризонталата, да се развијат естетски чувства за убавото во градбата. Подвижните игри најмногу ги играат најмалите деца. Дури и кога играат творечки игри, кај нив преовладува динамичката компонента. Децата се движат во просторот, ја држат играчката во рака, се качуваат на столче да летне авионот, играат со топката тркајќи ја и фаќајќи ја. Движечката активност е битна компонента за правилен раст и развој на детето, за неговото воспитување, како во физички, така во естетски, интелектуален и морален поглед. Преку подвижните игри се совладуваат основните движења, да се пројави смелост, одлучност и снодливост во игрите. За да се остварат овој вид на игри потребно е доволно простор не само надвор, туку и во објектот каде што треба да се изведат. Подвижните игри се изведуваат секојдневно за време на слободните активности и на организираните телесни активности. Дидактичките игри треба да придонесат за создавање ведро расположение на децата. Со нивна помош се увежбуваат претставите за боите големините, формите на предметите, нивно разликување по боја форма, квалитет, споредување, набљудување, уочување и се насочува нивното внимание, развивање на ориентација во просторот, координација и развој на движењата на рацете, шепата и прстите. Игрите драматизации децата импровизираат разни замислени делови; дување ветер, куклата зборува, возот свири. Децата ги импровизираат јавувањата на животните, движењето на превозните средства, разговорите на возрасните. Со ваквите игри се придонесува за развој на говорот, развивување на фантазијата, за социјализација на децата и ослободување на срамежливоста и повлеченоста кај децата.

Децата од 5 -6 години во игрите одразуваат побогата содржина , поголемо искуство и знаења. Во игрите внесуваат поголема креативност и фантазија. Развиениот говор и стекнатите социјални чувства се услов за вклопување на децата во заедничките игри. Децата се посамостојни во избирањето на игровните замисли и

настојуваат побрзо и подобро да ги остварат замислите и правилата на играта. Побогатото искуство, зголемената стабилност на детскиот организам, дава можност за поквалитено изведување на движењата, поголема разновидност на содржините, правилата, улогите и начинот на изведување на игрите. Играат посложени игри, пројавуваат поголема стабилност, упорност и интелектуална активност. Координацијата на движењата им е поразвиена и побрзо реагираат и проценуваат.<sup>15</sup>

## 5. ЗДРАВСТВЕНОТО ВОСПИТАНИЕ ВО ДЕТСКИТЕ ГРАДИНКИ

Гледајќи во целина, поимот здравствено воспитание може да се сфати во потесна и поширока смисла на зборот. Во даден момент претставува мал круг, а во друг момент голем круг. Кога зборуваме за здравствено воспитание во потесна смисла на зборот мислиме на здрав.восп.како задача, предмет и восп.образ.подрачје, а гледајќи го во поширока смисла на зборот може да се претстави многу широко. Во негов состав се и телесното воспитание, и здравственото образование, здравствената заштита, хигиена во предучилишната возраст, менталното здравје и многу други содржини. Тоа е и воспитание и образование во предучилишното воспитание се изградуваат елементарни основи. Ако тие се препуштат, тешко ќе можат покасно да се надохнадат. Во литературата и праксата наидуваме на називи здрав.воспитание, здрав.образование, здрав.просветување, хигиена, здрав.заштита, физичко - здравствено воспитание и други називи. Лексикони, речници и разновидни стручни книги дават одговори за поедни називи. Здравственото воспитание се смета како синоним на здрав.просветување, но помеѓу нив постои разлика. Здравственото образование значи давање знаење, поуки, информации за чување а здравјето и заштита од болести. Поимот здравствено образование го опфаќа здравственото однесување. Значи со здравственото образование се влијае на промените на однесувањето на човекот, а со здравственото воспитание се даваат поуки и информации со кои се

---

<sup>15</sup> Програма за воспитно-образовна дејност во предучилишното воспитание и образование,(1982),Скопје

помага здравственото образование. Хигиената е гранка на медицината која се занимава со проучување услови и спроведување мерки за чување и унапредување на здравјето. Затоа се вели дека здравственото образование е педагошка-медицинска дисциплина која се занимава со унапредување на здравствената култура на народот. Здравствената заштита на децата опфаќа меѓу останатите, систематски прегледи, заштита и лечење на заразни болести, дистрофија и сродни болести, ревматски грозници, аномалии на видот, слухот, лечење во болница.

Задачите на здравствената заштита на детето од предучилишната возраст е да се чува и унапредува неговото телесно и душевно здравје и развој, да се намалат болестите и смртноста, да се штити интегритетот на нацијата. Освен тоа здрав.заштита го следи и проучува здравствениот статус и влијанието на околината кои би можеле неповолно да се одразат на здравјето и развојот на децата. Затоа се спроведуваат систематски и контролни прегледи на децата, здравствена контрола на децата и установите, епидемиолошки и хигиено - санитарен надзор во детските установи, надзор на храната за децата. Здравственото воспитание е поврзано со луѓето и нивната непосредна околина. Тоа е потребно од здравствени причини. Според тоа здравственото воспитание треба да биде составен дел од образовната програма и тоа од организација на предучилишното воспитание до факултет, бидејќи здравјето е основен услов на секоја успешна работа, учење и игра. Програмата на здравственото воспитание треба да биде целовита, еластична, интересна, актуелна, планирана, да се заснова на значајни спознавања, да содржи специфични воспитни групи. Содржините на здрав.воспитание не се непроменливи, тие треба да се градат и менуваат во склад со потребите на одредената средина. Мора да бидат поврзани со децата и нивната непосредна средина. Содржините треба да бидат адекватни спрема зрелоста на детето. Треба да се гради спрема потребите на средината, децата, родителскиот дом во кои живеат. Да се зборува за она што е актуелно, не треба да оглуваме бидејќи “железото се кове додека е врело”. Пример е појавата на грип. Во цел град, во дневниот печат, на ТВ се зборува за него. Ако не разговараме со децата во детските градинки во групите, правиме голема грешка.Со децата се разговара на начин на кој би разбрале. Ќе ги изоставиме стручните терминологи, а

ќе настојуваме децата да ги усвојат елементарните поими како да се сочуваат да не добијат грип. Ќе делуваме на нивното однесување во одредени ситуации било со помош на кукли, сликовници, одредени слики, плакати. Здравственото воспитание како што и претходно напоменавме е поврзано со останатите воспитни - образовни подрачја. Таа поврзаност не смее да биде механичка, туку природна. Во мајчиниот јазик го поврзуваме здравственото воспитание преку сликовници, драматизација, рецитирање. Во запознавањето на природната и општествената средина поврзуваме се што може да се поврзи: разговараме за напитоците, а тоа значи дека обавезно треба да се разговара со децата за млекото и млечните производи. Да се организираат игри за дегустација или да се погоди вкусот. Се разговара за животните: куче, мачка и сл. и во тој случај, се поставува прашањето зошто се мијат рацете. Ликовното воспитание може да биде израз на многу доживувања, посети и тн. Ликовниот израз на лекарите, апотекарите, забарите може многу да покаже, па да треба да се поврзи со здравственото воспитание. Цртежот го одразува детскиот психички живот. Детето пред и околу третата година е во фаза на чкртање, во кој период успева да влече хоризонтални, потоа вертикални и концентрични кругови по хартијата. Оваа активност е одраз на развојот на моториката. Од 3 - 6 години детето е во фаза на симболичко цртање. Детето црта целини без детали, црта така како што доживува, сфаќа и чувствува. Тоа не може да го претстави просторот, бидејќи се уште перспективата и координативниот систем не му се познати. Кога му се дава модел, тоа сепак црта според претставата на моделот што ја има од порано. Моделот само го насочува на тоа што треба да црта. Веќе од 6 годишна возраст неговото цртање преминува во реалистичко цртање. Неговите цртежи изобилуваат со детали.

## 6. Семејството и здравственото воспитание

### 6.1. Важноста на семејството како институција

Воспитувањето во семејството почнува од најраното детство. Стекнатите навики и ставови во семејството многу тешко се менуваат. Современото домаќинство овозможува правилно воспитување на детето како рамноправен член на семејството. Семејство (потесно) е семејна заедница која се состои само од брачен пар или од родители (двајца или еден) и нивните деца кои не се во брак. Под семејство се подразбира и заедница на партнери кои живеат заедно, а законски немаат засновано брачна заедница. Зборот семејство води потекло од зборот семе. Како поим во секојдневниот говор со семејство означуваме заедница од родители и потомци. Клучната цел на таквата заедница е одгледување на потомците. Реченицата на Владимир Илиќ Ленин дека: „Семејството е основна клетка од која е изградено општеството“ го втемелува имањето потомство како предуслов за имање на општество. Семејството и општеството се појави кои не се забележани само кај луѓето, туку се чести и кај живиот свет. Покрај милионите успеси и унапредувања на себеси, финансиската стабилност и индивидуалниот интегритет, вечната потрага по совршенство, кариери, врвни поддеми, на крајот од денот се сведува на првата и последна, една и единствена вредност која човек може да ја постигне како човек. Да се има љубов, да се има топлина. Да се има семејство. Тогаш знае дека ја достигнал есенцијалната поента на постоењето. Да се има семејство значи дека никогаш нема да се биде осамен. Колку и да изгледаат клише семејните вечери, секогаш треба да запомнине дека некој нема семејство, некој нема што да јаде. Семејството е она што не прави среќни. Домот е оној кој не прави спокојни. А, домот е целосен само кога семејството е цело. Семејството се оние луѓе кои никогаш нема да те ја изневерат нашата доверба, кои секогаш ќе не поддржат, оние кои ќе веруваат во нас, кои ќе плачат кога и ние ќе плачеме, оние кои ќе прославуваат со нас. Семејството е она нешто кое секогаш ќе ни го стопли срцето и ќе предизвика насмевка. Во оние семејства каде што постои љубов, срдечност, меѓусебна човечка комуникација, почитување, заемно помагање, децата се развиваат нормално, со чувство на

безбедност, емоционално се постабилни, достоинствени се, но и кооперативни. Малото дете, долго време е беспомошно и затоа чувствува силна потреба за сигурност и љубов. Во овој период е многу чувствително суштество и затоа најсилно воспитно средство за него е љубовта. Некои истражувања покажуваат дека децата кои биле лишени од семејна атмосфера и љубов заостанувале во секој поглед од развојот. Тие покажувале слаб физички развој, иако имале доволно добра исхрана и хигиена. Особено слаби резултати биле забележани во нивниот ментален развој, нивниот ментален количник бил многу понизок во споредба со оние деца кои живееле и се развивале во семејство (Фром, 2006). Повеќето автори се сложуваат со тоа дека родителот за детето во развој претставува модел со кој тоа настојува да се идентификува. Затоа, сметаат тие, многу е значајно како се однесува родителот и какви особини поседува. На пример, многу е значаен односот на родителот кон другите луѓе, меѓусебниот однос на брачните партнери, односот кон обврските и работата, кон основните општествени и етички вредности итн. Децата немајќи доволно искуство, многу често безрезервно се идентификуваат со родителите бидејќи бескрајно им веруваат. Затоа, некои автори забележуваат дека може да има тешки последици во развојот ако до својата десетта година нема „значајни“ личности со кои тоа би се идентификувало.

Со законот за семејство се уредуваат: бракот и семејството, односите на бракот и семејството, одредени облици на посебна заштита на семејството, семејното насилство, посвојувањето, старателството, издржувањето, како и постапката пред судот во брачните и семејните спорови и постапката за изрекување на привремена мерка за заштита од семејното насилство.

Семејството е институција која претставува животна заедница на родители и деца и други роднини, кои живеат во заедничко домаќинство. Семејството настанува со раѓање на деца и со посвојување. Влијанието на семејството како прва и незаменлива општествена средина, во која расте и се развива детето, е од посебно значење за неговото одгледување и воспитување.

Во семејството односите се засноваат врз рамноправност, заемно

почитување, меѓусебно помагање, издржување и заштита на интересите на малолетните деца. Родителите се столбот на семејството и односот на родителите со децата се засноваат на правата и должностите на родителите да се грижат за подигање, чување, воспитание и образование на своите деца и да ги развиваат нивните работни способности и навики. Родителското право го вршат родителите заедно во согласност со потребите и интересите на децата и интересите на општествената заедница<sup>16</sup>.

Државата преку старателство обезбедува заштита за децата без родители, за мајчинството како и за децата без родителска грижа. Додека пак работите врзани за посебна заштита, помош на семејството, посвојување на деца, насилството во семејството, насилството во бракот, кои се утврдени со закон се дел на центарот за социјална работа со методите на стручна, советодавната и советуваљшната интердисциплинарна тимска работа. 34 поим, предмет и извори на социјално право

## 6.2. Важноста и придонесот на семејството во формирањето на навики кај предучилишните деца од 3-6 години за водење на здрав начин на живот

### а. Грижата на родителите за лична хигиена кај предучилишните деца од 3-6 год.

Грижата за хигиената е една од основните мерки за зачувување на здравјето. Важно е хигиенските навики да се стекнат и развиваат уште од рана возраст, а најбитен фактор секако се родителите. Уште од мали нози да ги учат децата колку е битна личната хигиена. Родителите се огледало за детето. Токму поради тоа децата сакаат да ги копираат своите родители и секогаш се трудат да ги следат нивните чекори. Од особена важност е одржувањето на личната хигиена. Се запашуваме дали сеуште е битно да се напоменува дека е значајно миењето на раце со сапун, за да се избегнат болести и инфекции. Редовната лична хигиена на рацете пред и после јадење, миење на рацете после игра со домашни миленичиња, редовно миење на запчињата наутро и навечер, се од исклучително значење, а редовната лична

хигиена претставува здравствена заштита од преносливи болести.

#### **б.Стекнување навики за здрава исхрана богата со витамини**

Прашањето за исхраната на предучилишното дете и родителскиот дом постанува се поактуелно. Има деца кои не јадат разновидна храна и не е лесно со нивното доаѓање во детската градинка, има некои кои не ја познаваат одредената храна, избегнуваат некои јадења, а сето тоа влијае на нормалниот процес на физичкиот раст и развој. Затоа од голема важност е пред сè семејството, а потоа градинката. Неправилната исхрана ја намалува отпорноста кон болести. Стручњаците за исхрана предупредуваат дека првиот дневен оброк треба да содржи многу белковини, јајца, млеко и производи од црно брашно. Децата од 3 - 6 години можат да јадат храна припремена на ист начин како и за возрасни, само треба за да избегаваат зачини и многу мрсни јадења. За да ги обави дневните активности и за да биде здраво, човековото тело има потреба од околу 50 хранливи материи, кои може да се добијат од храната која ја јадеме. Со храната која децата ја јадат треба да се обезбедат потребни хранливи материи, и тоа во количини кои ќе ги задоволат дневните потреби на детето. Основен принцип за правилна и биолошка вредна исхрана е разновидноста во конзумирањето храна секој ден. За да се обезбеди разновидна, добро избалансирана исхрана, секој ден во исхраната на децата треба да се вклучат: жито и производи од жито, зеленчук и овошје, млеко и млечни производи, месо, риба, јајца. Треба да се намали внесот на храна со повеќе масти, како што се лиснати теста, пржени компири и сл. Потребно е секојдневно децата да јадат зеленчук и овошје. Тие се многу важен елемент во здравата исхрана. Тие содржат голем број витамини, минерали и биоактивни компоненти важни за здравјето. Исто така, тие се основен извор на витамини. Овошјето и зеленчукот не само што се важни за добро здравје и правилен раст и развој на децата, туку го намалуваат и ризикот од појава на заболувања и спречуваат појава на здебеленост кај децата. Тие имаат енергетска вредност, поголем процент на вода во нивниот состав, богати се со растителни влакна и не содржат масти и протеини. Потребно е да се препорачува децата да се поттикнуваат да јадат разновиден зеленчук и овошје

секој ден. Зеленчук и овошје треба да се јаде секој ден, околу 300 грама за деца од 3 - 4 години и 350 грама за деца од 5 - 6 години.<sup>ii</sup>

Изборот на зеленчук и овошје најдобро е да се комбинира според соодветната сезона. Може да се јаде сирово во вид на салати, додадено во супи, варено како додаток или десерт. Кога не може да се обезбеди свеж зеленчук или овошје, можат да се користат замрзнати или конзервирани, без шеќер или сол.

Децата треба да добиваат млеко и млечни производи секој ден. Тој е најдобриот извор на лесно искористлив калциум, кој е важен за развојот на коските. Млекото и млечните производи содржат корисни протеини, витамин А, витамин Д, целиот спектар на витамините од групата Б. Киселото млеко и јогуртот имаат посебно значење во исхраната на децата. Млечнокиселите бактерии го подобруваат варењето на храната, го стимулираат движењето на цревата и ја намалуваат појавата на запек. Исто така, тие го стимулираат развојот на „добрите“ бактерии во цревата со што ги спречуваат цревните нарушувања кои понекогаш често се јавуваат кај децата. Млечнокиселите бактерии го подобруваат имунитетот и ги намалуваат случаите на алергии кон млекото. Секој ден е потребно децата да конзумираат млеко и млечни производи, најмалку 300 - 350 грама кисело или пресно млеко и 25 - 30 грама сирење со помалку сол. Кога станува збор за изборот на месо, риба, јајца, како и нивната алтернатива - грав, леќа, тогаш оваа група производи се извор на протеини и се особено важни за растот и развојот на децата. Месото и рибата сѐ извори на железо во форма која полесно се прима во организмот. На тој начин се спречува анемијата. Рибата содржи многу корисни масти кои имаат благопријатен ефект врз мозочната функција кај децата, го подобруваат памтењето, го намалуваат ризикот од инфекции. Децата треба да јадат риба 1 - 2 пати во неделата. Јајцата како извор на многу вредни протеини и масти, минерали и витамини треба да бидат застапени во исхраната, најмалку 5 пати во неделата. Тие треба за децата да бидат добро сварени. Како најдобар избор на месо за децата е пилешко и мисиркино без кожа, телешко или младо јунешко. Мастите се извор на енергија во организмот и даваат два пати поголема енергија во споредба со протеините и јаглехидратите. Прекумерното

консумирање масти и масни киселини доведува до зголемена телесна тежина или здебеленост, кој е ризик - фактор за возрасните, а уште повеќе за децата. Здебеленост во текот на детската возраст може да продолжи и во следните стадиуми на животот, со што се зголемува ризикот по здравјето. Најдобар избор на масти кои треба да се користат во исхраната на децата, без претерување, се путерот и растителните масти (маслиново масло), а од храната се риби и јајца. Лош избор на масти се производите кои содржат тврди маргарини (лиснати теста, пасти, некои десерти, колачи), чипс, смоки и др. Во подготовката на храната за децата треба да се додава многу малку растително масло и треба да се избегнува пржена храна.

Честото консумирање готварска сол е опасност за здравјето како на возрасните така и на децата. Лошиот ефект на готварската сол се должи на натриумот кој го содржи во себе. Големиот внес на натриум создава ризик за покачување на крвниот притисок и ја нарушува функцијата на бубрезите. Децата е потребно од мали нозе да се навикнат на храна со помалку сол. Децата од 3 - 6 години треба да внесуваат до 3 грама дневно. <sup>17</sup>

### **Стекнување навики за физичка активност**

Од најмала возраст децата уште кога ќе проодат се физички активни, сакаат да трчаат, скокаат. Детето трча стабилно, со ретки падови, скока наназад со една нога, шутира подадена топка нанапред, покажува висок степен на контрола на рамнотежа при сложени локомоторни движења (трчање, качување, скокање, прескокнувањ). За таа цел потребно е родителите и децата да го поттикнат детето од најмала возраст да му овозможат простор за да може да ги реализира своите физички активности. Детето на оваа возраст го движи телото и екстремитетите според такт на музика, и затоа потребно е да се пушта музика и да се охрабри детето да го движи телото во тактот на музиката.

Децата од 3 - 4 години ги имаат совладано основните движечки потреби во

секојдневниот живот , тие се релативно бавни, несигурни, запознава повеќе предмети по форма, звук, боја, ги совладува поимите „напред-назад“, „горе-доле“, „лево-десно“, вниманието му е непостојано, често го префрла од предмет на предмет. Затоа при организирано телесно движење треба да му се обезбеди на секое дете реквизит за игра (топка, палка, обрч) и друго, додека на возраст од 4 - 5 години го разликува правецот на движењето, и учи да ја разликува десната од левата нога, дофрлената топка може да ја фати со двете раце, вниманието е постабилно, помнењето подобро и фантазијата поразвиена. Додека на 5 - 6 годишна возраст вешто ја фрла и фаќа дофрлената топка (ја води со една и со друга рака), вози тротинет, велосипед, се движи со ролшуи и плива. Сите овие активности му овозможуваат на децата од 3 - 6 год. возраст зајакнување на мускулите зглобовите. Притоа не треба да се ограничи само на вежби за оформување без справи и со справи (кратки јажиња, обрчи), туку да се користат и вежбите на справи (греда, масички). Потребно е вежбите одвреме навреме да се изведуваат со ритам на музика.

Физичкото воспитание и образование најдиректно влијае на здравјето, волевите особини , доброто расположение . Физичкото воопиание треба да трае од 20 - 25 мин. секојдневно. Подвижните игри, прошетките, гимнастичките активности треба да бидат распоредени така што децата од оваа возраст ќе имаат секојдневни физички активности. Денешните дечиња се повеќе го минуваат времето пред компјутер и ТВ во неправилна седечка положба, што предизвикува искривување на грботот и затоа треба од мали нозе да му се сугерира да седат исправено, се со цел да се избегне искривување на грбот како и што помалки седење пред ТВ екраните се со цел да се зачува видот. Поттикнувањето на децата да бидат активни од рана возраст им помага рано да создадат добри навики и да ги развиваат потребните способности за да бидат активни во текот на нивниот живот.

Физичка активност е од особена важност која што им помага на децата да имаат пред се:

---

<sup>17</sup> Сајкоски Александар.(2016),Прирачник за доенчиња и мали деца,Скопје

- цврсти мускули и коски,
- здраво да растат да се развиваат
- да имаат правилна телесна тежина
- подобар крвоток
- да бидат психички постабилни
- да се дружат со своите другарчиња и да запознаат нови

## **7. Значење на предучилишните установи врз создавањето секојдневни здравствени навики**

Наставата во детската установа се одвива неформално или директно за време на престојот на детето во градинката. Воспитувачот што ја води групата е должен да најде време и да направи план за објаснување на некои актуелни содржини што можат да влијаат на здравјето и да предизвикаат здравствени проблеми.

Акцентот на наставата кај оваа група треба да се стави врз секојдневните здравствени навики со цел да се утврди здравственото однесување и чувањето на личното здравје.

Хигиенските навики кај децата се различни. Има деца што за прв пат се сретнуваат со поимот хигиена, а има деца што доаѓаат во градинка со веќе стекнати хигиенски навики.

### **Стекнувањето на хигиенските навики се одвива преку:**

Секојдневното одржување на чистотата на телото (лична хигиена), миене на раце по користење на тоалет, пред јадење и по секоја нечиста работа, правилно чување на облеката, пуштање на вода по употреба на тоалет, хигиенско користење на водата за пиење, заштитата на устата и носот со шамивче при кивавица, кашлање и др.

Во овој случај од здравствените методи, треба да се користат методот на демонстација во живо (покажување практично како да се мијат рацете, како се чешла косата, пуштање на вода во тоалет, правилно користење на шамивче при кивавица, кашлање, правилно пиење вода, јадење супа, правилно миене на заби, правилно зборување, правилен избор на облека според временските прилики. Сите тие операции се цртаат од страна на децата и се прикажуваат како изгледа едно чисто дете, чист дом, чиста училница. Активностите во врска со исхраната треба да се извршуваат низ форма на игра и забава со цел да се потенцира значењето на изборот на храната и здравиот начин на живеење. По пат на разговор со децата, во

врска со храната што ја јаделе тој ден, од што е составена храната, значењето на разновидноста на храната како битен фактор за здравјето и правилниот психофизички развој. По разговорот, се запознааат со продуктите (зеленчук, овошје, млеко и млечни производи, месо и жита).

**Здрав сон**. Сонот може да се нарече главен оброк во животот, или извор на здравје и чувар на животот, зачеток на чувство за сигурност уште во утробата на мајката. Сонот бил и ќе остане одредена цел во животот на секој човек, и кој умеа да поседува и да го регулира може слободно една половина од животот да преспиа, а другата половина да му биде двојно поблагопријатна. Опуштањето на телото се смета за едно од главните карактеристики за зачувување на здравиот сон. Снагата за опуштање започнува со еден многу комплициран однос помеѓу дејноста и опуштањето, со кое управува одредено подрачје на мозокот. Новост во сознанијата од оваа област е тоа дека сонот не се состои во едноставно исклучување на функциите, туку тој е многу значајна состојба, што во текот на ноќта го губи интензитетот и од еден длабок сон поминува во лесен сон. За време на длабокиот сон се опуштаат моторните функции (функциите на движење), а во лесниот сон се нормализира душевниот живот.

За сонот да биде квалитетен не важно само колку долго спиете, туку и кога легнувате да спиете. За да може мозокот нормално да функционира неопходно е добро да се наспиеме, но покрај должината на спиење важен е и ритмот на спиење. Потребно е да се одржува континуитетот на сонот, бидејќи честото менување на времето за легнување и бројот на часови поминати во спиење може сериозно да му наштетат на здравјето и расположението. Нередовниот сон не прави раздражливи, нерасположени и често се забораваат важните работи, бидејќи концентрацијата и способноста на мозокот да се присетува, драстично се намалува. Непиењето неповолно влијае на целокупниот организам, бидејќи го намалува имунитетот и отвора можности за појава на инфекции. Ненаспаните луѓе се поподложни и често се разболуваат од настинки и грип. За здрав сон потребно е да внимаваме и на животните навики. Пред спиење не е добро да се вечера обилно, да се пие алкохол,

да се пушат цигари и да се јадат големи количини на чоколадо.

Сонот претставува најосновна потреба на сите живи суштества, по храната и размножувањето. Поради тоа, општо мислење е обезбедувањето на сите услови за задоволување на тие потреби, а тоа се:

- добриот кревет - од медицински аспект, се препорачува подлогата на креветот да биде еластична, душекот цел и поставен на цврста подлога. Покривачот да е лесен, доволно топол, памучен за да може да ја впива влагата.

Просторијата да е чиста, затемнета, но со отворен прозорец, по можност да е тивка, без бучава и врева, иако некои сметаат дека човекот се навикнува на бучавата. Бучавата го нарушува сонот и го прави лесен, со стрес и неопуштен.

За добар и квалитетен сон се препорачува: ноќна прошетка на чист воздух, капење во када со млака вода и легнување во чиста проветрена просторија, отворен прозорец, и пригоден прекривач во зависност од временските температури.

Светлината има стимулативна улога, бидејќи има влијание врз виталните функции, психичкото расположение и врз доброто субјективно чувство на детето, како и брз напечениот престој во градинката. Се препорачува прозорците да бидат од левата страна, поблиску до таванот, со што се овозможува и најоддалеченото работно место да добие соодветно количество природна светлина.

Проветрувањето е врши по природен пат. Природната вентилација се постигнува со специјален вид прозорци кои дозволуваат постојана вентилација. Тоа се најчесто трикрилни хоризонтални прозорци, со косо отварање на горната или долната страна, притоа децата да не бидат изложени на провев и на ладен воздух. За одржување на микроклима неопходно е централно греење, при што се одржува температура од 18 - 22 степени. Клупите и столчињата треба да се соодветни на возраста и доколку со своите димензии и начин на изработка не одговара на хигиенските потреби, може да го наруши правилниот раст и развој на детето. Димензиите се одредуваат според возраста. При седењето со целото стапало треба да допира до подот, тоа

овозможува добра циркулација на долните екстремитети.

**ВТОР ДЕЛ**  
**МЕТОДОЛОГИЈА НА ИСТРАЖУВАЊЕ**

## 1. ПРЕДМЕТ НА ИСТРАЖУВАЊЕТО

Предмет на ова истражување е концептот и поставеноста на здравственото воспитание кај децата од 3 до 6 години во детските градинки.

Тргувајќи од вака дефинираниот предмет, истражувањето ќе биде насочено кон:

Воспитувачите како непосредни организатори и реализатори на воспитно – образовните активности од областа на здравственото воспитание

Семејството (родителите) како непоредни организатори и реализатори на здравственото воспитание.

## 2. ЦЕЛ И КАРАКТЕР НА ИСТРАЖУВАЊЕТО

Целта на ова истражување е да се проучи поставеноста и степенот на застапеност на содржините на здравственото воспитание од 3 - 6 години во детските градинки.

Според својот карактер ова истражување е современо, дескриптивно и квантитативно. Сметаме дека примената на квантитативниот пристап, заедно со своите соодветни техники на истражување ќе придонесе кон добивање на најсоодветни и адекватни податоци кои ќе овозможат нивно подетално и посуштинско анализирање.

### 3. ЗАДАЧИ НА ИСТРАЖУВАЊЕТО

- Да се испита поставеноста, функцијата и значењето на здравственото воспитание во градинките за децата од 3 до 6 години
- Да се утврди дали и во колкава мера се застапени содржината на здравственото воспитание од 3 – 6 години.
- Да се испитаат ставовите и мислењата на воспитувачите за значењето на здравственото воспитание и водењето на здрав начин на живот за децата од 3 до 6 години.
- Да се испита интересот и учеството на децата во организацијата и реализацијата на здравственото воспитание во детските градинки
- Да се испитаат ставовите и мислењата на воспитувачите по однос на нивната дидактичко методска подготовка за организација и реализација на целите здравственото воспитание.
- Да се испита дали постои соработка помеѓу воспитувачите и родителите на децата од 3 - 6 годишна возраст кои престојуваат во градинка.
- Да се испита какви мерки се превземаат во градинката за едукација и информираност на децата од 3 - 6 години по однос на формирањето на здравствено – хигиенски навики.
- Да се испита дали и колку културното и образовно ниво на родителите влијае на предзнаењата на децата од 3-6 години по однос на формирањето на здравствено – хигиенски навики.

## 4. ХИПОТЕЗИ

### Основна хипотеза:

Претпоставуваме дека постои соодветна реализација на концептот на здравственото воспитание кај децата од предучилишниот период од 3 до 6 години, но има потреба од примена на посовремени пристапи во негова реализација.

### ПОСЕБНИ (ПОЕДИНЕЧНИ) ХИПОТЕЗИ

- 1) Воспитувачите изразуваат позитивни ставови во однос на реализација на концептот на здравственото воспитание кај децата од предучилишниот период од 3 до 6 години во детските градинки.
- 2) Воспитувачите изразуваат позитивни ставови во однос на реализација на концептот на здравственото воспитание кај децата од предучилишниот период од 3 до 6 години во рамки на семејството.
- 3) Воспитувачите имаат позитивни ставови по однос на воведувањето на повеќе нови содржини од областа на здравственото воспитание во детските градинки, базиран на современ концепт.
- 4) Добрата соработка меѓу родителите и воспитувачите има позитивно влијание врз усвојувањето на навики за здрав начин на живот кај децата од 3 до 6 години во детските градинки.
- 5) Вработеноста и воспитниот стил на родителите позитивно влијаат врз здравственото воспитание на децата.
- 6) Родителите сметаат дека содржините на здравственото воспитание за децата од 3 до 6 години во детските градинки не се доволно застапени.

- 7) Родителите се задоволни од активностите кои се реализираат во рамки на здравственото воспитување, но истакнуваат потреба од осовременување на поставениот концепт.

## 5. ВАРИЈАБЛИ НА ИСТРАЖУВАЊЕТО

**Независна варијабла:** урбаната и руралната средина, социјалниот и материјалниот статус на родителите.

**Зависна варијабла:** здравственото воспитание на децата од 3 - 6 годишна возраст, ставовите и мислењето на воспитувачите и родителите на децата.

## 6. Методи, техники и инструменти

Основни методи за истражувањето на овој проблем се дескриптивниот и аналитичкиот метод. Техники кои ќе се користат за прибирање на податоци се:

Техника на анализа на содржина на постојната научна и стручна литература  
Анкетирање

Техниката анализа на документација ќе биде користена за анализа на стручна и научна литература, статии во весници како и друг печатен материјал кој е во интерес на предметот на истражување.

Техниката анкетирање ќе се користи со воспитувачите и родителите за да се добијат сознанија за нивните ставови и мислења за здравственото воспитание на децата од 3 до 6 години.

Во ова истражување ќе бидат користени следните инструменти:

Анкетни листови наменети за родители и воспитувачи.

## 6. Примерок на истражување

Примерокот беше стратификуван каде што по пат на случаен избор одбрав 4 градинки и тоа 2 од градска и 4 од рурална средина..

Во истражувањето учествуваат вкупно 60 воспитувачи (30 од градска, 30 од рурална средина), 60 родители (30 од градска и 30 од рурална средина)

## ТРЕТ ДЕЛ

### АНАЛИЗА И ИНТЕРПРЕТАЦИЈА НА РЕЗУЛТАТИТЕ

Во овој дел ќе направиме интерпретирање на добиените резултати кои се добиени од истражувањето. Истражувањето е спроведено во 6 градинки од територијата на град Скопје и тоа 2 градинки од градска средина и поради потребите на истражувањето имаше потреба да се зголеми бројот на градинки од рурална средина поради помалиот број на вработени воспитувачи и затоа се направи истражувањето во 4 градинки, наместо во 2 градинки во рурална средина. Со истражувањето е опфатен примерок од 60 воспитувачи, 30 воспитувачи од градска и 30 воспитувачи од рурална средина и по 30 родители од градска и рурална средина.

Анализата и интерпретацијата на резултатите е во тесна корелација со предходно поставените хипотези на истражувањето.

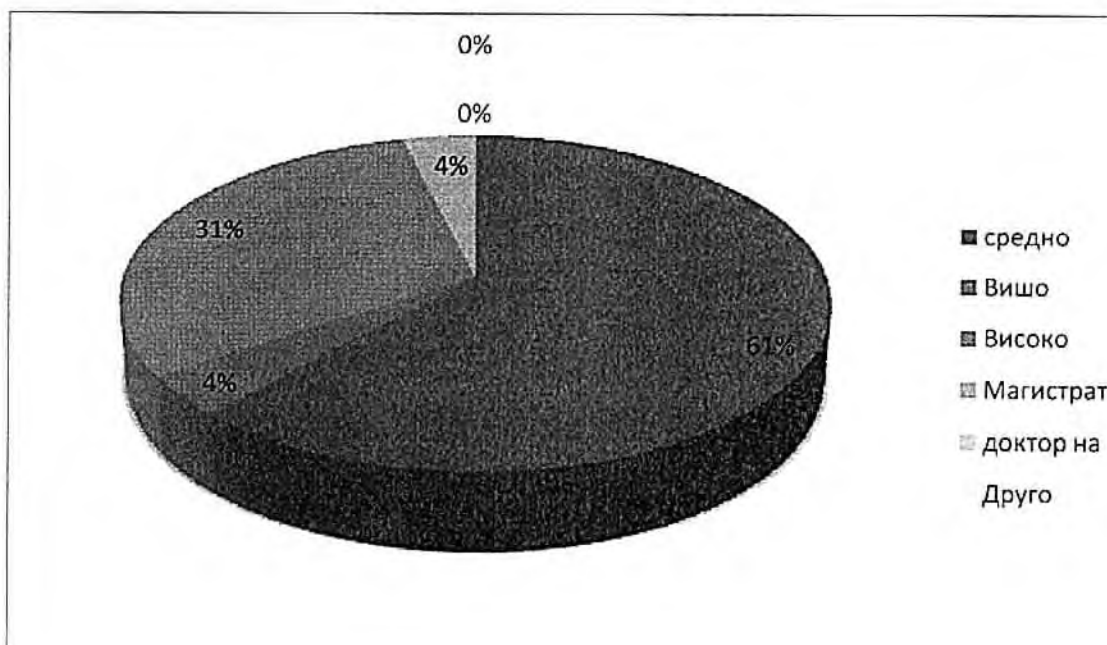
При анализирањето се доаѓа до одредени заклучоци и врз основа на нив се потврдува или отфрла одредената хипотеза во однос на поставениот проблем на истражувањето.

Интерпретацијата на податоците е претставена со графикони и табели според потребите на анализираното прашање од анкетниот лист.

## 1. АНАЛИЗА И ИНТЕРПРЕТАЦИЈА НА РЕЗУЛТАТИТЕ ДОБИЕНИ ОД АНКЕТИРАЊЕТО НА ВОСПИТУВАЧИТЕ

Во ова истражување беа опфатени четири градинки од регионот на град Скопје ,од кои две градски градинки и шест приградски градинки.

### ВОСПИТУВАЧИ



Графикон 1

Дали сметате дека децата од Вашата воспитна група имаат стекнато културно – хигиенски и здравствени навики?	F		%	
	Градска средина	Рурална средина	Градска средина	Рурална средина
Да	21	15	70%	50%
Не	1	5	3,3%	16,6%
Можеби	8	10	26.6 %	33,3%
Вкупно	30		100	

Табела1

Според добиените одговори на воспитувачите на прашањето „Дали сметате дека децата од Вашата воспитна група имаат стекнато културно-хигиенски здравствени навики?“ од градска средина 3,3 % од воспитувачите одговориле дека децата од воспитната група немаат стекнато културно-хигиенски здравствени навики 70% сметаат дека децата имаат доволно предзнаења и 26,66% дека можеби имаат стекнато културно - хигиенски навики. Од рурална средина се добиени следните резултати: 50% воспитувачи сметаат дека децата имаат стекнато културно - хигиенски и здравствени навики, 16,6 дека немаат стекнато и 33,3 % можеби.

Од дадената анализа на воспитувачите се забележува дека најголем процент се изјаснуваат позитивно дека децата имаат стекнато културно - хигиенски и здравствени навики.

Резултатите од ова истражување прецентуално одат во прилог на хипотезата според децата од воспитната група имаат стекнато културно - хигиенски здравствени навики.

Дали сметате дека здравственото воспитание е доволно застапено во Програмата за рано учење и развој	F		%	
	Градска средина	Рурална средина	Градска средина	Рурална средина
Да	18	10	60%	33,3%
Не	2	5	6,66%	15,6%
Можеби	10	15	33,3%	50%
Вкупно	60		100	

Табела2

Мислењето на воспитувачите на прашањето „Дали сметате дека здравственото воспитание е доволно застапено во Програмата за рано учење и развој?“се следни:воспитувачите од градска средина се изјасниле дека 60% сметаат дека здравственото воспитание е доволно застапено во Програмата за рано учење и развој, 6,66 дека не е застапено и 33,33 % можеби. Додека пак воспитувачите од рурална средина сметаат дека 33,3% е застапено, 15,6% дека не е застапено и 50% сметаат дека можеби е застапено здравственото воспитание во Програмата за рано учење и развој.

Од дадената анализа на одговорот на воспитувачите се забележува дека најголем број од нив се изјасниле дека доволно е застапено здравственото воспитание во Програмата за рано учење и развој во градската средина, додека па во рурална средина се со различно мислење по ова прашање.

Дали детските градинки посветуваат доволно внимание на здравственото воспитание на децата?	F		%	
	Градска средина	Рурална средина	Градска средина	Рурална средина
Да	24	19	80%	63,3%
Не	1	1	3,3%	3,3%
Можеби	5	10	16,6%	33,3%
Вкупно	60		100	

Табела 3

На ова прашање најголемиот број на воспитувачи од градска средина, односно 80% се изјасниле дека детските градинки посветуваат доволно внимание на здравственото воспитание на децата, 3,33% т.с еден воспитувач се изјаснил дека не се посветува доволно внимание на здравственото воспитание на децата и 16,66% дека можеби се посветува доволно внимание. Од рурална средина воспитувачите се изјасниле 63,3% дека градинките посветуваат доволно внимание на здравственото воспитание на децата, 3,3% дека не посветуваат и 33,3% дека можеби се посветува внимание. Од дадената анализа на воспитувачите забележуваме дека најголемиот број се изјасниле позитивно за тоа дека детските градинки доволно посветуваат внимание за здравственото воспитание на децата.

Дали сметате дека здравственото воспитание на децата од 3 до 6 години зависи од степенот на образование на родителите? Накратко напишете го Вашето мислење	F		%	
	Градска средина	Рурална средина	Градска средина	Рурална средина
Да	23	18	76,6 %	60%
Не	7	12	23,3%	40%
Вкупно	60		100 %	

Табела 4

Воспитувачите на ова прашање „Дали сметате дека здравственото воспитание на децата од 3 до 6 години зависи од степенот на образование на родителите?“ позитивно одговориле 76,6% и сметаат дека степенот на образование на родителите има големо влијание за здравственото воспитание на децата од 3 до 6 години, додека пак 23,3% од воспитувачите од градска средина истакнале дека степенот на образование на родителите дека нема никакво влијание врз здравственото воспитание на децата од 3 до 6 години. Воспитувачите од рурална средина исто така повеќето одговориле дека здравственото воспитание на децата од 3-6 години зависи од степенот на образование на родителите и тоа 60%, додека пак 40% од нив не се сложуваат со тоа и сметаат дека од степен на образование на родителите нема влијание врз здравственото воспитание на децата од 3 - 6 години.

Дали сметате дека здравственото воспитание на децата од 3 до 6 години зависи од местото на живеење? Накратко напишете го Вашето мислење	F		%	
	Градска средина	Рурална средина	Градска средина	Рурална средина
Да	21	14	70 %	46,6%
Не	9	16	30%	53,3%
Вкупно	60		100 %	

Табела 5

Според добиените одговори на прашањето „Дали сметате дека здравственото воспитание на децата од 3 до 6 години зависи од местото на живеење?“, 70% воспитувачи од градска средина сметаат дека здравственото воспитание на децата од 3 до 6 години зависи од местото на живеење, додека пак 30% воспитувачи сметаат дека местото на живеење не влијание врз здравственото воспитание на на децата од 3 до 6 години. Повеќето воспитувачите од рурална средина т.с 53,3% се изјасниле дека здравственото воспитание на децата од 3-6 години не зависи од местото на живеење, додека пак 46,6 % сметаат дека од местото на живеење зависи здравственото воспитание на децата од 3 - 6 години.

Дали сметате дека градинката доволно ги мотивира децата за водење на здрав начин на живот и стекнување на културно – хигиенски и здрави навики?	F		%	
	Градска средина	Рурална средина	Градска средина	Рурална средина
Да	25	19	83,3%	63,3%
Не	1	1	3,3%	3,3%
Можеби	4	10	13,6%	33,3%
Вкупно	60		100	

Табела 6

Посебна хипотеза 1: Мотивацијата на децата од страна на родителите и воспитувачите придонесува кон водење на здрав начин на живот.

На прашањето: „Дали сметате дека градинката доволно ги мотивира децата за водење на здрав живот и стекнување на културно-хигиенски и здрави навики?“, воспитувачите од градска средина позитивно одговориле 83,33%, од нив негативно одговориле 3,3%, додека пак 13,3% истакнале дека можеби градинката доволно ги мотивира децата за водење на здрав живот и стекнување на културно - хигиенски навики. Воспитувачите од рурална средина одговориле 63,3 % позитивно, 3,3% негативно и 33,3% дека можеби градинката доволно ги мотивира децата за водење на здрав живот и стекнување на културно-хигиенски навики.

Овие резултати даваат јасна слика дека **посебната хипотеза 1** во однос на градинката се потврдува, односно дека степенот на мотивација на децата од страна на градинката придонесува за водење на здрав начин на живот и стекнување на културно - хигиенски навики.

Дали соработувате со други стручни лица и установи за унапредување на здравственото воспитание? Ако соработувате наведете со кои.	F		%	
	Градска средина	Рурална средина	Градска средина	Рурална средина
Да	26	22	86,6 %	73,3%
Не	4	8	13,3%	26,6%
Вкупно	60		100 %	

Табела 7

На поставеното прашање: „Дали соработувате со други стручни лица и установи за унапредување на здравственото воспитание?“, се добиени следните одговори: 86,6 % од воспитувачите од градска средина кои учествуваа во истражувањето истакнале дека нивната градинка соработува со други стручни лица и установи се со цел да се унапреди здравственото воспитание, додека пак 13,33% дале негативен одговор. Додека пак воспитувачите од рурална средина 73,3% одговориле позитивно, 26,6% дале негативен одговор.

Дали и колку децата во вашата градинка имаат доволно предзнаења за здравствените навики и здрав начин за живот	F		%	
	Градска средина	Рурална средина	Градска средина	Рурална средина
Големи предзнаења	6	3	10%	5%
Доволно предзнаења	48	9	80%	15%
Немаат доволно предзнаења	6	48	10%	80%
Вкупно	60		100 %	

Табела 8

На прашањето: **Дали и колку децата во вашата градинка имаат доволно предзнаења за здравствените навики и здрав начин за живот**, 10% од воспитувачите во градска средина и 80% од испитаниците од рурална средина одговориле дека децата во градинката немаат доволно предзнаење во однос на здравствените навики и водењето на здрав начин на живот, 80 % од воспитувачите во градска средина и 15% од испитаниците од рурална средина сметаат дека децата имаат доволно предзнаења и 10 % од воспитувачите во градска средина и 5% од испитаниците од рурална средина сметаат дека имаат големо предзнаење за здравствените навики и здравиот начин на живот.

Од дадената анализа на одговорот на воспитувачите забележуваме дека постои разлика помеѓу одговорите на воспитувачите во градска и рурална средина. Во градската средина најголем процент се изјаснуваат за доволна застапеност на предзнаењата на децата во градинките по однос на навиките за водење на здрав живот.

Добиените податоци водат кон потврдување на поставените хипотези:

„Воспитувачите изразуваат позитивни ставови во однос на реализација на концептот на здравственото воспитание кај децата од предучилишниот период од 3 до 6 години во детските градинки“, „Воспитувачите изразуваат позитивни ставови во однос на реализација на концептот на здравственото воспитание кај децата од предучилишниот период од 3 до 6 години во рамки на семејството“, „Воспитувачите имаат позитивни ставови по однос на воведувањето на повеќе нови содржини од областа на здравственото воспитание во детските градинки, базиран на современ концепт“,

## 2. ИНТЕРПРЕТАЦИЈА НА РЕЗУЛТАТИТЕ ОД АНКЕТИРАЊЕТО НА РОДИТЕЛИТЕ

За да се спроведе ова истражување беа анкетирани вкупно 60 родители од 6 градинки (2 градски и 4 рурални) на територијата на град Скопје.

Како инструмент за истражување беше применет анкетен лист, кој е составен од прашања од отворен и затворен карактер.

Примерокот од родителите е табеларно претставен.

Табела 1

Степен на образование	Градска		Рурална	
	f	%	F	%
Средно	9	30%	16	53,3%
Вишо	3	10%	1	3,3%
Високо	14	46,6%	8	26,6%
Магистри	2	6,6%	1	3,3%
Доктори на науки	2	6,6%	/	/
Друго	/	/	4	13,3%
Вкупно	30	100%	30	100%

Според спепенот на образование, родителите на децата од анкетираниите градинки во градска средина се поделени во 6 групи: 30% имаат завршено средно образование, 10% вишо, 46,6% имаат завршено високо образование и доктори на науки 6,66%.

Кај родителите на децата од рурална средина според спепенот на образование кои

исто така се поделени во 6 групи се добиени следните резултати: 53,30% имаат завршено средно образование, 3,33% имаат завршено вишо, 26,6% имаат високо образование, магистри 3,33% и друго образование 13,33%.

Табела 2

Дали сте во работен однос :	Градска средина		Рурална средина	
	f	%	F	%
Да	28	93,3%	12	40%
Не	2	6,6 %	18	60%
Вкупно	30	100%	30	100%

Според добиените резултати можеме да истакнеме дека најголемиот дел (93,3%) од родителите на децата во градска средина во кои се опфатени две градинки се вработени, додека пак само 6,66% не се во работен однос.

Родителите на децата од руралните средина во кои се опфатени 4 градинки помал број се вработени и тоа 40%, додека пак 60% не се во работен однос.

Дали Вашиот партнер е во работен однос?	Градска средина		Рурална средина	
	F	%	F	%
Да	30	100%	28	93,3%
Не	/	/	2	6,6%
Вкупно	30	100%	30	100%

Табела 3

Резултатите од ова прашање укажуваат на фактот дека 100% партнерите им се во работен однос во градска средина. Додека пак партнерите во рурална средина се 93,33% во работен однос, 6,6% не се во работен однос.

Дали сметате дека доволно го мотивирате детето за водење на здрав начин на живот и стекнување на културно – хигиенски и здрави навики?	F		%	
	Градска средина	Рурална средина	Градска средина	Рурална средина
Да	27	26	90%	86,6 %
Не	1	3	3,3%	10%
Можеби	2	1	6,6%	3,3%
Вкупно	60		100 %	

Табела 4

Во однос на ова прашање 30 родители во градска средина или 90% сметаат дека доволно го мотивираат детето за водење на здрав начин на живот и стекнување на културно-хигиенски навики, 3,3% дека не се мотивира детето и 6,6% дека можеби се мотивира доволно детето за стекнување на културно-хигиенски навики. Родителите на децата од руралната средина исто така 30 родители од кои 86,6% одговориле со да, 10% не и 3,3 % одговориле „можеби“ се мотивира детето за водење на здрав начин на живот и стекнување на културно - хигиенски и здрави навики.

Со ова прашање може да се каже дека се потврдува хипотезата дека

Дали сметате дека градинката доволно го мотивира Вашето детето за водење на здрав начин на живот и стекнување на културно – хигиенски и здрави навики?	F		%	
	Градска средина	Рурална средина	Градска средина	Рурална средина
Да	25	21	83,3%	70 %
Не	1	3	3,3%	10%
Можеби	42	6	13,3%	20%
<b>Вкупно</b>	60		100 %	

Табела 5

Процентот на испитаните родители кои сметаат дека градинката го мотивира детето за водење на здрав начин на живот и стекнување на културно - хигиенски и здрави навики е релативно висок и кај испитаниците од градска и рурална средина. Конкретно во градска средина 83,3% родители одговориле позитивно, само еден испитаник т.с 3,3% негативно и 13,3 % дека можеби градинката доволно го мотивира детето. Кај родителите од рурална средина исто е висок процентот кои позитивно одговориле и тоа 70%, негативно 10% и 20% се определиле за опцијата „можеби“.

Дали со Вашето дете посетувате стоматолог?	F		%	
	Градска средина	Рурална средина	Градска средина	Рурална средина
Често	12	1	40%	3,3 %
Понекогаш	17	27	56,6%	90%

<b>Никогаш</b>	1	2	3,3%	6,6%
<b>Вкупно</b>	60		100 %	

Во однос на ова прашање 12 родители или 40% велат дека често нивното дете посетува стоматолог, 17 родители или 56,6% велат понекогаш нивното дете посетува стоматолог и родител т.с 3,3% смета дека неговото дете никогаш не посетило стоматолог. Овие одговори се однесуваат на родителите од градска средина. Додека пак одговорите на родителите од рурална средина се следниве: 3,3% често, 90% односно 27 родители одговориле дека понекогаш нивното дете посетува стоматолог и 6,6% дека никогаш нивното дете не посетило стоматолог.

<b>Дали според Вас, здравственото воспитание е доволно застапено во активностите со деца од 3 до 6 годишна возраст во детските градинки</b>	<b>F</b>		<b>%</b>	
	<b>Градска средина</b>	<b>Рурална средина</b>	<b>Градска средина</b>	<b>Рурална средина</b>
<b>Да</b>	28	22	93,3%	73,3 %
<b>Не</b>	/	1	/	3,3%
<b>Можеби</b>	2	7	6,6%	23,3%
<b>Вкупно</b>	60		100 %	

Табела 8

Родителите во градска средина на ова прашање во најголем процент 93,3% сметаат дека здравственото воспитание е доволно застапено во активностите со деца од 3 - 6 годишна возраст во детските градинки, негативно не одговорил никој, а само 2 родители или 6,6% одговориле со опцијата „можеби“. Додека пак родителите од рурална средина исто така во поголем број одговориле позитивно 73,3%, само еден

испитаник или 3,3% се изјаснил дека здравственото воспитание не е доволно застапено во активностите со деца од 3 - 6 годишна возраст во детските градинки и 23,3% се определиле за опцијата „можеби“.

Добиените податоци водат кон потврдување на поставените хипотези: „Добрата соработка меѓу родителите и воспитувачите има позитивно влијание врз усвојувањето на навики за здрав начин на живот кај децата од 3 до 6 години во детските градинки“, „Вработеноста и воспитниот стил на родителите позитивно влијаат врз здравственото воспитание на децата“, „Родителите сметаат дека содржините на здравственото воспитание за децата од 3 до 6 години во детските градинки не се доволно застапени“, „Родителите се задоволни од активностите кои се реализираат во рамки на здравственото воспитување, но истакнуваат потреба од осовременување на поставениот концепт“.

Потврдените поединечни хипотези водат кон потврдување на општата хипотеза која гласи: „Претпоставуваме дека постои соодветна реализација на концептот на здравственото воспитание кај децата од предучилишниот период од 3 до 6 години, но има потреба од примена на посовремени пристапи во негова реализација“.

## ЧЕТВРТ ДЕЛ

## ЗАКЛУЧОК

За потребите на овој магистерски труд истражувањето беше реализирано во 6 градинки, од градска 2 и 4 од рурална средина.

Во истражувањето на овој магистерски круг беа испитани вкупно 60 родители и 60 воспитувачи и тоа 30 родители и воспитувачи од градска и 30 родители и 30 воспитувачи од рурална средина, односно вкупниот број на испитаници е 120.

Здравственото воспитание е значаен сегмент во предучилишното воспитание. Неговото влијание е од огромно значење и се наметнува потребата за негово ефикасно спроведување во предучилишниот период. Основната цел е на истражувањето е да се испитаат: ставовите на воспитувачите и ставовите на родителите во однос на реализација на содржини од концептот за здравствено воспитание.

Врз основа на добиените резултати доаѓаме до заклучок дека воспитувачите и родителите во голема мера сметаат дека здравственото воспитание е доволно застапено во предучилишниот период, но има потреба од осовременување на овој концепт.

Во средината во која живеат (урбана и рурална) може да се забележи дека оваа независна варијабла нема влијание врз степенот на здравственото воспитание на децата во предучилишниот период, бидејќи родителите и од град и од село, како и воспитувачите од град и село, се стремат скоро подеднакво да се формираат културно – хигиенските навики, како и здравиот начин на исхрана.

Додека, пак материјалниот и социјалниот статус на родителите има влијание врз формирањето на здравствените навики, како и здравиот начин на исхрана, но не секогаш значи дека родителите кои се материјално побезбедни и имаат повисок степен на образование, дека би посветиле повеќе внимание на децата во однос на нивните културно – хигиенски навики и здравиот начин на исхрана. Во праксата се почесто случува да родителите кои се невработени, они кои се помалку

материјално безбедни и имаат понизок степен на образование, повеќе да се потрудат за да им пренесат здравствени навики за здрав живот на децата уште во најраното детство.

Добиените резултати од истражувањето покажаа дека уште во рамките на семејството, а потоа и во градинките децата се стекнуваат со основните знаења за стекнување на културно – хигиенските навики и здравиот начин на исхрана.

Врз основа на резултатите кои се добиени од истражувањето доаѓаме на позитивни заклучоци и предлози кои би биле од големо значење за уште поуспешно пренесување на знаењата и навиките за здрав начин за живот т.с стекнувањето пред се на културно – хигиенските навики кај децата, правилниот начин на исхрана итн., од предучилишниот период кои се од големо значење за понатака во животот. Основата се гради од најмали нозе.

Здравственото воспитание се почесто да завзема значајно место во предучилишниот период, се со цел да имаме поздрави и поуспешни генерации. На тој начин полесно да знаеме се да го заштитиме сопственото здравје, како и здравјето на тие околу нас.

Колку постои подлабока соработка помеѓу предучилишните институции т.с воспитувачите со родителите, толку повеќе би се издигнало здравственото воспитание на повисоко ниво. Доколку има децата кои не ги почитуваат правилата и насоките, во тој случај треба да се разговара со родителите на тие деца, кои можеби би успеале да постигнат успех.

Секогаш треба да се создаваат услови се со цел здравственото воспитание да се реализира безпрекорно (повеќе да биде застапено спортувањето, вежбањето, прошетки во природа, разговори за здравственото воспитание, предавања од оваа област, учество на семинари и обуки ).

## ПРЕПОРАКИ ЗА ПОНАТАМОШЕН РАЗВОЈ И ОСОВРЕМЕНУВАЊЕ НА КОНЦЕПТОТ ЗА ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТУВАЊЕ

### (АФИРМАЦИЈА НА ПРЕПОРАКИТЕ)

Концептот на здравственото воспитание има потреба да се реafirмира и осовремени, овој пристап е оправдан и од аспект на добиените податоци од спроведеното истражување. Во таа насока сметаме дека е неопходно да се размислува и дејствува на повеќе степени:

- Продлабочено истражување на проблематиката за здравственото воспитание кај децата од предучилишна возраст од 3 до 6 години
- Инволвирање на сите засегнати страни и институции кои се занимаваат со ова проблематика (воспитно-образовни установи, здравствени установи од различни области: педијатрија, стоматологија, ортопедија и слично)
- Креирање на посебна програма која ќе претставува интердисциплинарен пристап во терманот на оваа проблематика
- Предлог за професионален развој на воспитувачите и негователите во детските градинки конкретно насочен на оваа проблематика
- Поголема вклученост и опфат со неформални обуки наменети за пошироката популација, а пред сè родителите на оваа категорија на деца
- Размена на искуства и добри практики помеѓу воспитувачите од една страна и родителите од друга страна
- Изготвување прирачник за здравствено воспитани која може да се применува во градинките и домот
- Промоција на современиот концепт на здравствено воспитување во пошироката општествена јавност.

## Користена литература

1. Mira Petec (1982), Zdravstveni odgoj u decjem vrticu, skolska knjiga ,Zagreb
2. Dr.Zivojin Antonijevic (1978), Telesni razvoj predškolskog deteta, Beograd
3. Алфа телевизија ,www.alfatv.mk, Родителите-клучен фактор за начинот на исхрана на децата ,Мај 2011
4. Баракоска, А.(2007), Педагогија, Скопје
5. Vognar, L., Matijevic, M., (1993), Didaktika, Zagreb ; Skolska knjiga
6. Vukasovic ,A., (1967), Intelktualni odgoj, Izdavacki zavod jugoslovenske akademije znanosti i umjetnosti, Zagreb
7. Vukasovic, A., (1974), Moralni odgoj, Zagreb
8. Инструктор за исхрана во детството, (2011), брошура, Скопје
9. Дамески, Љ., Специјализант по Интерна медицина ,Анемија поради недостаток на железо, За здравје, 2010
10. Jukic, S., (2005), Didakticko-metodicki fragmenti, Visa skola za obrazovanje vaspitaca
11. Симон Ренцов (1990), Играме, вежбаме, растеме, Детска радост , Скопје
12. Невена Цветанова, Персида Малинска (1998), Здравствено воспитание, Македонска ризница, Куманово
13. Проф. Др. Боривоје Михајловски (2001), Методика на наставата со основите на физичкото и здравственото воспитаие и образование , Педагошки факултет Св. Климент Охридски, Скопје
14. Дигитална библиотека за детско здравје-<http://ww.detsko zdravje.org.mk>
15. Dzordzevic, J., (1975), Intelktualno vaspitanje, Beograd
16. За здравје , Скопје, [www.zazdravje.com.mk](http://www.zazdravje.com.mk)
17. Копровски, Љ., Петровски , Б., (1985), Педагогија , Филозофски Факултет
18. Министерство за здравство на Р. Македонија-<http://www.moh.gov.mk>.
19. Министерство за животна средина и просторно планирање <http://www.moerp.gov.mk>

20. Министерство за образование и наука на Р.Македонија-<http://mon.gov.mk/>
21. Matijevic ,M.,Lasilav,B.,(2005),didaktika,Zagreb ;Skolska knjiga
22. Marriam-Webster,(2001),Recnik-Health
23. Mitrovic,D.,(1981),Moderni i tokovi komparativnie pedagogije,Sarajevo
24. Николовска,П.,Советувалиште за згрижување и третман на деца со пречки во развоју ,ЈЗУ Здравствен дом,Штип
25. Портал за информации за подобро здравје -<http://mojamedicina.com.mk/>
26. Trnavac,N.,Dzordzevic ,J.,(1995),Pedagogija,Beograd:Naucna knjiga
27. Утрински весник (2008),Наука ,Шест грешки на родителите околу исхраната
28. Хера-Асоцијација за здравствена едукација и истражување-  
<http://www.hera.org.mk>.
29. Лулка-Школа за едукација на деца и родители на возраст од 3-6 години-  
<http://www.lulka.ogr.mk/>
30. Бранислав Никодијевиќ,(2000),Современа дијагностика и терапија во медицината,Скопје
31. [www.euridice.org](http://www.euridice.org)
32. [www.ringeraja.com.mk/](http://www.ringeraja.com.mk/)  
[www.tvoebebe.com/semestvo](http://www.tvoebebe.com/semestvo)

## ПРИЛОЗИ

### Прилог 1-Анкетен лист за родители

Почитувани родители,

Со овој анкетен лист сакаме да ги испитаме Вашите ставови и мислења за функцијата и значењето на здравственото воспитание кај децата од 3 до 6 годишна возраст во детските градинки.

Вашите одговори ќе бидат употребени исклучиво за научни цели на магистарски труд

Ве молиме внимателно и искрено да одговорите на поставените прашања.

Ви благодариме на соработката

**Детска градинка:**

---

**1. Степен на завршено образование:**

1. Средно
2. Вишо
3. Високо
4. Магистратура
5. Докторат
6. Друго

**2. Дали сте во работен однос :**

8. Да
9. Не

**10. Дали Вашиот партнер е во работен однос?**

1. Да                      2. Не

**11. Дали сметате дека доволно го мотивирате детето за водење на здрав начин на живот и стекнување на културно – хигиенски и здрави навики?**

1. Да                      2. Можеби                      3. Не

**12. Дали сметате дека градинката доволно го мотивира Вашето детето за водење на здрав**

начин на живот и стекнување на културно – хигиенски и здрави навики?

1. Да                      2. Можеби              3. Не

13. Напишете што превземате Вие како родител за Вашето дете да стекне навики за здрав живот ( пример: го советуваат редовно да мие заби, да мие раце, да јаде здрава храна и др.)?

---

---

7. Дали со Вашето дете посетувате стоматолог?

1. Често  
2. Понекогаш  
3. Никогаш

8. Дали според Вас, здравственото воспитание е доволно застапено во активностите со деца од 3 до 6 годишна возраст во детските градинки

1. Да                                      2. Можеби                                      3. Не

9. Какви мерки би требало да превземе детската градинка за подигнување на нивото на здравственото воспитание и хигиена кај децата?

---

10. Дали сте задоволни од здравственото воспитание што му се нуди на Вашето дете во градинка?

---

	<i>Тврдење</i>	Т (точно)		
		1	2	3
1.	Во детската градинка се негува меѓусебна соработка и заемно почитување помеѓу воспитувачот и родителите			
2.	Културното ниво на родителите влијае врз здравственото воспитание на децата од 3 до 6 години			
3.	Вработеноста на родителите влијае врз здравственото воспитание на децата од 3 до 6 години			
4.	Степенот на образование на родителите влијае врз здравственото воспитание на децата од 3 до 6 години			
5.	Детската градинка треба да превземе поголеми мерки за подигнување на нивото на здравственото воспитание и хигиена во градинките			

## Прилог 2-Анкетен лист за воспитувачи

Почитувани воспитувачи,

Со овој анкетен лист сакаме да ги испитаме Вашите ставови и мислења за функцијата и значењето на здравственото воспитание кај децата од 3 до 6 годишна возраст во детските градинки.

Вашите одговори ќе бидат употребени исклучиво за научни цели на магистарски труд  
Ве молиме внимателно и искрено да одговорите на поставените прашања.

Ви благодариме на соработката



1. Да

2. Не

---

5. Дали сметате дека здравственото воспитание на децата од 3 до 6 години зависи од местото на живеење? Накратко напишете го Вашето мислење

1. Да

2. Не

---

6. Дали сметате дека градинката доволно ги мотивира децата за водење на здрав начин на живот и стекнување на културно – хигиенски и здрави навики?

1. Да

2. Можеби

3. Не

7. Какви мерки превзема детската градинка за подигнување на нивото на здравственото воспитание и хигиена кај децата?

---

8. Дали соработувате со други стручни лица и установи за унапредување на здравственото воспитание? Ако соработувате наведете со кои.

1. Да

2. Не

---

	Тврдење	Т (точно)		
		1	2	3
1.	Во детската градинка се негува меѓусебна соработка и заемно			

	почитување помеѓу воспитувачот и родителите			
2.	Културното ниво на родителите влијае врз здравственото воспитание на децата од 3 до 6 години			
3.	Вработеноста на родителите влијае врз здравственото воспитание на децата од 3 до 6 години			
4.	Степенот на образование на родителите влијае врз здравственото воспитание на децата од 3 до 6 години			
5.	Детската градинка треба да превземе поголеми мерки за подигнување на нивото на здравственото воспитание и хигиена во градинките			
6.	Потребно е со децата од 3 до 6 години да се организираат поголем број на активности од областа на здравственото воспитание			

Ви благодарам