

## IGRAJMO SE ZDRAVJE

Na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje OE Ravne na Koroškem skupaj s partnerji sodelujemo v **Programu ukrepov za izboljšanje kakovosti okolja v Zgornji Mežiški dolini**, v katerem smo odgovorni tudi za izvajanje aktivnosti informiranja in motiviranja prebivalstva, pri čemer so ključne ciljne skupine otroci, njihovi starši ter vzgojitelji, zato precej aktivnosti poteka tudi v sodelovanju s šolo in z vrtcem Mežica, Črna na Koroškem in Žerjav.

Tako kot običajno, ob Mednarodnem tednu preprečevanja zastrupitev s svincem, ki poteka konec meseca oktobra, izvajamo v vrtcih Zgornje Mežiške doline delavnice »Igrajmo se zdravje«. S tem sodelujemo v skupni akciji številnih držav, ki opozarjajo na globalno problematiko svınca v bivalnem okolju otrok. Osrednja tema mednarodnih aktivnosti je opozarjanje na problematiko svınca v barvah, ki so še vedno pomemben vir zastrupitev otrok v nerazvitih državah, medtem ko na NIJZ OE Ravne postavljamo na prvo mesto lokalno problematiko, kar pomeni, da opozarjamo na problem s svincem onesnaženega prahu v okolju. Med preventivnimi ukrepi za zmanjšanje vnosa svınca v telo in posledično vezave svınca ima velik pomen redna in zdrava prehrana, gojenje vrtnin na čistih tleh, dobro pranje pridelkov in dosledno umivanje rok.

Delavnice ***Igrajmo se zdravje***, ki jih letos izvajamo že četrto leto, so usmerjene v promocijo zdrave prehrane, higijene in gibanja, s skupnim imenovalcem, ki že najmlajše nagovarja k varnemu življenju v onesnaženem okolju.

Otroci in vzgojitelji koncept aktivnega dela dobro sprejemajo in odlično sodelujejo od začetka do konca izvedbe. Delavnice smo izvedli v skupinah predšolskih otrok (sodelovalo je okrog 100 otrok), v vrtcih Mežica, Črna na Koroškem in Žerjav.

Ključne aktivnosti delavnice so: pogovor o zdravi prehrani, otroci sami pripravljajo zdravo malico (sadna nabodala in sadno solato), pri čemer jim odrasli le pomagamo, da z lastno iznajdljivostjo in ustvarjalnostjo izvajajo vse postopke od predpriprave za delo do končnega serviranja obroka; otroci izvajajo ustrezno higieno (izvajanje vaje pravilnega umivanja rok, pomen dobro opranega sadja, zelenjave, čiste posode, pribora, obleke); poudarijo se ustrezne prehranske navade in kultura hranjenja (uživanju petih obrokov ter sadja/zelenjave dnevno, pogrinjek, prehranjevanje pri mizi) ter pomen pitja vode iz pipe; otroci izvajajo gibalne vaje (telovadba, ples). Aktivnost dopolnimo z druženjem ob okusni sadni malici.

Za izvedbo delavnic so uporabljena naslednja sredstva: sadje, zelenjava, zaščitna obleka – predpasnik, slikovni materiali, kratke pesmice, kviz vprašanja, pobarvanke, gradivo o pomenu sadja, zelenjave in gibanja za zdravje, plakat o umivanju rok, prehranske podloge. Po končani delavnici vsak otrok prejme kuharsko diplomo in priponko z motivom sadja, ki smo ju s sodelavci izdelali posebej za to aktivnost. Letos so otroci in njihove vzgojiteljice prejele tudi majice, ki so bile pripravljene za to priložnost. Na majicah je motiv otrok pri igri ristanca, ki je simbol programa »Življenje s svincem« vse od začetka njegovega izvajanja.

Vzgojiteljice pridobljeno znanje in ideje prenesejo v dnevne aktivnosti in tudi na naslednje generacije otrok, podobno kot to izvajajo na primeru prehranske podloge »Življenje s svincem« in poučne družabne igre »Srečna dolina«. Delavnica spodbuja predšolske otroke k pozitivnemu odnosu do prehrane, higijene in gibanja, z namenom krepite in ohranjanja zdravja v obdobju odraščanja in v kasnejših življenjskih obdobjih.

Upamo, da bo uspešno, že tradicionalno dobro medsebojno sodelovanje naše inštitucije in vrtcev ter šol ostalo v takšnem obsegu in na nivoju kot do sedaj, predvsem pa si tudi vnaprej želimo, da lahko s skupnimi prizadevanji iščemo in poiščemo odkrite, dobre odgovore za iskreno otroško zvedavost.

