**OPĆINA VIDOVEC-PRIJATELJ DJECE**

**PROGRAMSKO PODRUČJE : ZDRAVLJE DJECE**

**1. Projekt: Što treba znati o HMS**

Kada dođe do ozljeda i hitnih stanja vrlo je važno ispravno i brzo regirati,  posebno kada je riječ o našim najmlađima.

Stoga je u sklopu projekta u mjesecu veljači i ožujku održano je **15 predavanja/ radionica** s temom: Podizanje svijesti i provođenje edukacije djece iz područja hitne medicine "ŠTO TREBA ZNATI O HITNOJ MEDICINSKOJ SLUŽBI"

Predavanja su započela simbolično 11.2. jer je  taj dan **Europski dan 112** koji se obilježava na cjelokupnom teritoriju Europske unije.

Predavanja je organizirala dr. Sandra Toplak -Hranić spec. obit. med. , a provodili su  djelatnici Zavoda za hitnu medicinu Varaždinske županije sa glavnim tehničarem Zoranom Ognjanovićem.
Predavanja/radionice su održane za sve učenike od 5. do 8. razreda u OŠ Tužno i Vidovec, a završno  predavanje je održano za sve djelatnike škole.

Kroz prezentaciju učenici i djeatnici škole imali su priliku naučiti kako se ponašati u slučaju nesreće, od koga zatražiti pomoć te kada i kako ispravno pozvati broj 112.

Djeca su također dobila odgovore na pitanja: Sve što trebate znati o HMS; Kako pozvati HMS?; Što će vas pitati medicinski dispečer; Kako razgovarati s medicinskim dispečerom; Zašto je važno ovo znati?; Korisni savjeti!

Uz predavanje održane su i radionice-praktični dio u kojima su svi sudionici vježbali metode pružanja prve pomoći na modelima , a u slučaju da osoba ostane bez svijesti i da ne diše, guši se i ostalim hitnim stanjima.

<!--

/\* Font Definitions \*/

@font-face

 {font-family:Calibri; panose-1:2 15 5 2 2 2 4 3 2 4;}-->

Predavanja i radionice provodili su educirani i ovlašteni zdravstveni radnici Zavoda za hitnu medicinu Varaždinske županije u prostorijama osnovnih škola Vidovec i Tužno.

**RASPORED : OSNOVNA ŠKOLA TUŽNO**

SRIJEDA, 11.2.2015. 13.15 do 15.00 sati 8. razred

PONEDJELJAK, 23.2.2015. 13.15 do 15.00 sati 6. razred

UTORAK, 24.2.2015. 13.15. do 15.00 sati 7a razred

SRIJEDA, 25.2.2015. 13.15 do 15.00 sati 7b razred

ČETVRTAK, 26.2.2015. 11.30 do 13.05 sati 5. razred

***RASPORED:OSNOVNA ŠKOLA VIDOVEC***

*SRIJEDA, 11.3.2015.: 1.i 2.sat (5.b)- 8.00 do 9.35*

 *3.i 4.sat (5.a)- 9.40 do 11.30*

 *5. i 6.sat (7.a)-11.35 do 13.10*

*ČETVRTAK, 12.03.2015.: 1.i 2.sat (8.a)- 8.00 do 9.35*

*PONEDJELJAK, 16.03.2015. : 2.i 3.sat (8.c)- 8.50 do 10.25,*

 *4.i 5.sat (8.b)- 10.45 do 12.20*

*PETAK, 20.03.2015.: 5.i 6.sat (6.b)-11.35 do 13.10*

 *PETAK 20.3.2015. u 13.15 djelatnici škole*

*UTORAK, 24.3.2015.: 4.i 5.sat (6.a)- 10.45-12.20*

*6. i 7.sat (7.b)- 12.25 do 14.00*

**2.Projekt:**

**USVAJANJE ZDRAVIH ŽIVOTNIH NAVIKA**

U Dječjem vrtiću Škrinjica u Vidovcu te za učenike 1. i 2. razreda OŠ Tužno-Područna škola Črešnjevo provedena je akcija: "**Usvajanje zdravih životnih navika**" u suradnji sa: Sandra Toplak Hranić, dr.med., spec.obiteljske medicine,**mr. Irena Stipešević Rakamarić, dr. med., spec. javnog zdravstva** i Mirjana Rendić i Andreja Suhodolčan, patronažne sestre.

Predavanja/radionice su održana tijekom ožujka, travnja i svibnja.

Također smo izmjerili i izvagali svu djecu, a roditelji su ispunili anketni upitnik o prehrambenim navikama i tjelesnoj aktivnosti djece, a podatke ćemo naknadno objaviti kada sakupimo podatke i ankete i za svu djecu nižih razreda OŠ u Vidovcu i Nedeljancu.

Djeca su nakon predavanja izradila i crteže na temu o kojoj se pričalo.

Predavanja/radionice su/budu održana iz slijedećih područja:

PODRUČJE: PRAVILNA PREHRANA, FIZIČKA AKTIVNOST I ŠTETNOST PUŠENJA I ALKOHOLA, HIGIJENA

**„Kako se Guliver razbolio u zemlji Lilliputanaca“** – priča govori o važnosti pravilne prehrane , štetnosti alkohola i pušenja;

**„Tri prijateljice i „Supersrce“** – priča govori o djevojčici čija baka doživi srčani udar i na putu kući ona susreće „Supersrce“, maskotu koja govori o tome što treba činiti da se srce sačuva zdravim – maskota „Supersrce“ dolazi i u fizičkom obliku u priču i razgovara s djecom o njihovoj prehrani i fizičkoj aktivnosti ;

PODRUČJE: OSOBNA HIGIJENA I PREVENCIJA ZARAZNIH BOLESTI

**„Tri prijatelja i zločesti mikrobi“** – priča govori o tri prijatelja koji su se razboljeli zbog neadekvatne higijene ruku i zubiju, odnosno zbog odbijanja cijepljenja.

**„Tri prijatelja i Krvosis Svrdlobuš“** – priča govori o tome kako se možemo zaštiti od krpelja i kako si pomoći da ne dođe do zaraze bolestima koje prenose krpelji; kao sporedna tema provlači se i pitanje samozaštite kod pronalaska opasnih (eksplozivnih) naprava za boravka u prirodi; priča promovira planinarstvo, izviđaštvo , boravak u prirodi

**„Tri prijatelja i gljive u cipeli“** – priča govori o odjeći i stvarima osobne higijene koje su samo naše i ne smiju se posuđivati mijenjati, priča tretira i pitanje zaštitne opreme pri vožnji biciklom.

PODRUČJE: SAMOZAŠTITA

**„Tri prijatelja i neobični stranac“** – tretira se pitanje komuniciranja s nepoznatim osobama i dječje samozaštite te zaštite od strane nadležnih službi (policija).

**Provedene su slijedeće zdravstveno - odgojne radionice, prema datumima:**

**OŽUJAK**
**09.03.2015.** OŠ Tužno-Područna škola Črešnjevo: "Kako se Guliver razbolio u zemlji Lilliputanaca"

Mjerenje tjelesne težine i visine te ispunjavanje anketnog listića o prehrambenim navikama i tjelesnoj aktivnosti

**23.03.2015**. Dječji vrtić Škrinjica Vidovec: "Tri prijateljice i Supersrce"

**TRAVANJ**

**16.4.2015**.Sudjelovanje Ravnateljice vrtića Škrinjca gosp. Slavice Košćak na stručnom skupu povodom Svjetskog dana zdravlja " Sigurnost hrane-od uzgoja do stola".Stručni skup organizirao je Zavod za javno zdravstvo Varaždinske županije pod pokroviteljstvom Varaždinske županije.Cilj ovogodišnjeg obilježavanja je skretanje pozornosti na bolesti i zdravstvene rizike povezane s hranom te unaprjeđenje njezine sigurnosti na našem području.

**17.04.2015**.Dječji vrtić Škrinjica Vidovec: "Tri prijatelja i zločesti mikrobi"

**20.04.2015**. **„**Tri prijatelja i Krvosis Svrdlobuš“

**22.4.2015**. Mjerenje težine i visine djece u vrtiću Škrinjica te ispunjavanje anketnog listića o prehrambenim navikama i tjelesnoj aktivnosti koje je provodila patronažna sestra M. Rendić

**SVIBANJ**

**14.5.2015.**Dječji vrtić Škrinjica Vidovec: "Kako se Guliver razbolio u zemlji Liliputanaca"

**3.projekt: PREDAVANJA I TRIBINE PROTIV OVISNOSTI**

**Održano je za predavnje za sve učenike osmih razreda s temom alkoholizam i pušenje 20.03.2015. godine u prostorijama knjižnice OŠ Vidovec.**

 Radionica/ predavanje na temu alkoholizam i mladi za učenike osmih razreda održala je prof. psiholog Marija Milković iz ZZJZ Varaždinu suradnji sa gosp. Medenjakom iz PU Varaždin.

**Tribina PRAM- predavanje za roditelje učenika svih osmih razreda s temom alkoholizm I pušenje, ovisnost o internetu I kocki održala je prof. psiholog Marija Milković iz Zavoda za javno zdravstvo i gosp. Medenjak iz PU Varaždin 22.4.2015. godine u 18 sati.**
**Nakon predavanja roditelji su vrlo aktivno sudjelovali u raspravi.**

Gospodin Medenjak je upozorio na posljedice pijenja u mladih, te na ostale ovisnosti.

Osim što postoji povezanost između pijenja alkohola, konzumacije ilegalnih psihoaktivnih sredstava i pušenja, mladi skloni prekomjernom pijenju alkoholnih pića češće imaju slabiji uspjeh u školi, skloniji su asocijalnom ponašanju i agresivnosti te češće imaju poremećaje u ponašanju. Samo pijenje u mladih ne mora nužno rezultirati kasnijom ovisnošću o alkoholu, no podaci govore o tome da 10% mladih koji učestalo piju u vrijeme adolescencije postaju ovisnici o alkoholu, tj. alkoholičari.

Poruka roditeljima od psihologa:

Zbog poremećenog sustava društvenih vrijednosti, što uvjetuju društveno-ekonomski čimbenici i najnoviji svjetski trendovi koji se nezaustavljivo šire putem medija, biti roditelj danas je zahtjevna zadaća. Vještine i znanja roditeljstva uče se cijeli život.

Djeca trebaju našu bezuvjetnu ljubav, vrijeme, strpljenje, razumijevanje, naše znanje i iskustvo.

Adolescencija je vrijeme burnih psihofizičkih promjena.

Specifičnost adolescencije je upravo ponašanje mladog čovjeka kao djeteta i njegovo očekivanje od autoriteta (roditelja) da se prema njemu odnosi kao prema odrasloj i odgovornoj osobi.

Roditeljima je poručeno da vole svoga adolescenta kao dijete, ali da razgovaraju s njime kao s odraslom osobom! On će to znati cijeniti.

Adolescenti koji vole i cijene svoje roditelje, nastojat će, unatoč sve većoj slobodi, ne prelaziti granicu i ne dopustiti sebi ponašanja kojima mogu razočarati roditelje i sebe.

Mladi piju s namjerom da se napiju. Često se zabave i izlasci organiziraju isključivo zbog toga. Vikend opijanja, koja su postala pravilo, organiziraju se u parkovima, školskim i vrtićkim dvorištima, na dječjim igralištima, parkiralištima trgovačkih centara, u blizini noćnih klubova, kockarnica i ugostiteljskih objekata koji rade iza ponoći.

U slučaju potrebe može se slobodno javiti i potražiti pomoć i podrška u HZJZ Varaždin kod psihologinje prof. Marije Milković koja će pomoći u rješavanju problema na koje roditelji nailaze, ostvare primjerenu obiteljsku atmosferu u kojoj će se svi članovi obitelji osjećati ugodno.
Sve usluge su besplatne.

dr.Sandra Toplak-Hranić