



VZGOJA ZA ZDRAVJE ZA OSNOVNOŠOLCE OŠ KOZARA



Šolsko leto 2025/2026

VZGOJA ZA ZDRAVJE OTROK IN MLADOSTNIKOV

Osnovnošolsko obdobje je obdobje velikih sprememb, kjer različni dejavniki vplivajo na razvoj posameznika. Prav zaradi občutljivosti v času odraščanja potrebujejo otroci skrb, pozornost in vzgojo odraslih. Vzgoja za zdravje je pomemben in nepogrešljiv del promocije zdravja in je definirana kot planiran proces za doseganje znanja povezanega z zdravjem ali boleznijo. Pri tem je seveda potrebno upoštevati njene zakonitosti kot dinamičen proces učenja. Vzgoja za zdravje ni samo širjenje informacij in informiranje, ampak je aktivni proces učenja ob upoštevanju lastnih izkušenj in socialno-ekonomskih faktorjev. Namen vzgoje za zdravje je informirati in motivirati posameznika ali skupino k skrbi za svoje zdravje. Z različnimi programi pa omogočamo posamezniku pridobivanje znanja, oblikovanje stališč in vedenj za zdrav slog življenja (povzeto po NIJZ).

Zakon o osnovni šoli (Ur. L. RS št. 81/06) navaja dolžnost sodelovanja šole z zdravstvenimi zavodi. Na podlagi Pravilnika za izvajanje preventivnega zdravstvenega varstva na primarni ravni (Ur. L. RS št. 19/98 vključno s spremembami) se je od šolskega leta 2015/2016 izoblikoval priročnik *Za boljše zdravje otrok in mladostnikov*. V priročniku so priporočene vsebine, ki predstavljajo minimalni standard in smo jih izvajalci dolžni izvesti v osnovni šoli. Na tak način se poenoti vzgoja za zdravje otrok in mladostnikov po celotni Sloveniji. Poleg obveznih vsebin lahko izvajalke vzgoje za zdravje v šoli izvajamo tudi druge vsebine glede na vaše želje in potrebe.

Z zdravstveno vzgojnimi delavnicami se vključujemo v program vrtcev, osnovnih in srednjih šol občin Nova Gorica, Kanal ob Soči, Brda, Šempeter-Vrtojba, Miren-Kostanjevica, Renče-Vogrsko.

Za načrtovanje dejavnosti nas odgovorni zaposleni na posamezni šoli kontaktirajo na spodnji kontakt. V kolikor je na posamezni šoli prišlo do morebitnih kadrovskih sprememb in zamenjave odgovornega za zdravstveno vzgojo, vas vljudno prosimo, da nam to sporočite.

Kontaktne osebe: Janja Bokan, dipl.m.s. ; Jana Vitežnik, dipl. m. s.

E-pošta: janja.bokan@zd-go.si ; jana.viteznik@zd-go.si

Službeni telefon: 031 602 403

Telefon pisarne: (05) 33 83 255

Na službene mobilne telefone lahko kličete ob delavnikih od 7:00 do 15:00 ure. Če se zaradi narave dela ne javimo na klic (predavanje po šolah, vrtcih, različne delavnice ali druge aktivnosti), pošljite SMS sporočilo, e-pošto oziroma pokličite kasneje. Odgovorimo vam takoj, ko je to mogoče.

PROGRAM VZGOJE ZA ZDRAVJE ZA OSNOVNOŠOLCE

Program vzgoje za zdravje za osnovnošolce vsebuje za vsako starostno skupino oz. razred določene delavnice. V prvi tabeli so predstavljene vsebine, ki jih priporoča Nacionalni inštitut za javno zdravje in se izvajajo kot priporočene vsebine. V drugi tabeli pa so predstavljene naše dodatne vsebine, ki smo jih izvajalke same pripravile. Vse delavnice se dotikajo ključnih tem zdravega načina življenja otrok in mladostnikov predvsem pa spodbujajo k bolj zdravim navadam (zdrave navade, osebna higiena, preprečevanje poškodb, odraščanje, medosebni odnosi...).

RAZRED	PRIPOROČENE VSEBINE NIJZ	DODATNE IZBIRNE VSEBINE
1.	<i>Zdrave navade</i>	
2.	<i>Osebna higiena</i>	
3.	<i>Zdrav način življenja</i>	<i>Rojstvo</i>
4.	<i>Preprečevanje poškodb</i>	<i>Prva pomoč praktično 1.del</i>
4.		<i>Raziskujmo svet čutil</i>
4.		<i>Raziskujmo človeško telo</i>
5.	<i>Zasvojenosti - Igraj se z mano (ne-kemične zasvojenosti)</i>	<i>Ko iz majhnega zraste veliko - puberteta</i>
6.	<i>Odraščanje – dve plati medalje</i>	<i>Pasti zasvojenosti pri mladih (kemične zasvojenosti)</i>
7.	<i>Pozitivna samopodoba in stres</i>	<i>Tehnike sproščanja</i>
8.	<i>Medosebni odnosi</i>	<i>»Slonček Dumbo«</i>
8.	<i>Temeljni postopki oživljanja z uporabo AED</i>	<i>Prva pomoč praktično 2.del</i>
9.	<i>Vzgoja za zdravo spolnost</i>	

ZV delavnice začnemo ob 8h in zaključimo ob 9.35h.

TABELA PRIPOROČENIH VSEBIN NIJZ

RAZRED	PRIPOROČENE VSEBINE NIJZ	NAMEN POSAMEZNE DELAVNICE
1.	<i>Zdrave navade</i>	Učenci preko različnih aktivnosti spoznajo zdrave navade (osebna higiena, zdrava prehrana, gibanje, počitek). Poudarek je na zdravi prehrani. Sestavimo piramido zdrave prehrane po metodi »semaforja«.
2.	<i>Osebna higiena</i>	Učenci preko zgodbe utrdijo in dopolnijo znanje o osebni higieni. Spoznajo osnovne pripomočke ter osvojijo tehniko umivanja rok.
3.	<i>Zdrav način življenja</i>	Namen učne delavnice je spoznati pojme zdravja kot celote in vlogo zdrave prehrane ter gibanja pri krepitevi zdravja.
4.	<i>Preprečevanje poškodb</i>	Učenci osvojijo pomen samozaščitnega delovanja v skrbi za lastno zdravje in zdravje svojih najbližjih. Preko praktičnega prikaza osvojijo osnovno znanje iz nudenja prve pomoči v primerih določenih poškodb.
5.	<i>Igraj se z mano (zasvojenosti)</i>	Učenci razvijajo in krepijo veščine, ki vplivajo na njihove socialne kompetence. Spoznajo razliko med dovoljenimi in nedovoljenimi drogami, seznanijo se z osnovnimi informacijami kako in zakaj nastane zasvojenost ter kako se kaže. Poudarek je na zasvojenosti z informacijsko – komunikacijsko tehnologijo.
6.	<i>Odraščanje – dve plati medalje</i>	Namen delavnice je, da se učenci seznanijo z telesnimi in duševnimi spremembami v obdobju mladostništva. Prav tako spoznajo dejavnike tveganja in varovalne dejavnike, ki so pomembni za zdravo rast in razvoj.
7.	<i>Pozitivna samopodoba in stres</i>	Preko različnih aktivnosti učenci utrdijo pozitivna prepričanja o sebi. Spoznajo dogajanje v telesu med stresom ter se naučijo različnih postopkov tehnik za umirjanje in sproščanje.
8.	<i>Medosebni odnosi</i>	Učenci preko različnih iger osvojijo in okrepijo komunikacijske veščine. Spoznajo pomen zaupanja in spretnosti poslušanja pri razvijanju dobrih medosebnih odnosov.



8.	<i>Temeljni postopki oživljanja z uporabo AED</i>	Učenci v prvem delu pridobijo teoretična izhodišča o pomenu zgodnje prepoznavne in pravilnem zaporedju ukrepov temeljnih postopkov oživljanja ter pravilni uporabi Avtomatskega Eksternega Defibrilatorja – AED. V nadaljevanju sledi praktičen preizkus oživljanja na lutki.
9.	<i>Vzgoja za zdravo spolnost</i>	Učenci se seznani o različnih vidikih spolnosti (duševnih, socialnih, telesnih). Učenci se naučijo ločiti med zaljubljenostjo in ljubeznijo. Spoznajo zgradbo in delovanje ženskih ter moških spolnih organov. Seznani se z osnovami kontracepcije ter spolno prenosljivimi boleznimi.

TABELA DODATNIH IZBIRNIH VSEBIN

RAZRED	DODATNE VSEBINE	NAMEN
		POSAMEZNE DELAVNICE
1.-9.	<i>Varno s soncem</i>	Učenci spoznajo nevarnosti sonca za naše telo in se naučijo preventivnih ukrepov za preprečevanje nastanka bolezni.
3.	<i>Rojstvo</i>	Učenci se seznaniijo z različnostjo spolov. Spoznajo proces oploditve, potek nosečnosti, razvoj otroka in rojstva. Spoznajo tudi osnovna dogajanja v razvoju otroka med nosečnostjo in ob porodu.
4.	<i>Prva pomoč praktično 1.del</i>	Učencem razložimo pomen nujenja prve pomoči. Naučimo jih pravilnega nošenja zaščitne čeladi pri športnih aktivnostih.
4.	<i>Raziskujmo svet - čutila</i>	Učenci spoznajo anatomijo in fiziologijo posameznega čutila ter preko različnih poskusov poglobijo zavedanje o pomenu čutil v vsakdanjem življenju.
4.	<i>Raziskujmo človeško telo</i>	Učenci spoznajo in dopolnijo svoje znanje o zgradbi in delovanju človeškega telesa. Naučijo se, da smo ljudje in tudi vsa druga živa bitja zgrajena iz celic, spoznajo osnovno zgradbo človeškega telesa (koža, kosti, mišice in notranji organi). Učenci vidijo glavne dele človeškega telesa na modelu.
5.	<i>Ko iz majhnega nastane veliko - puberteta</i>	Učenci se seznaniijo s telesnimi in duševnimi spremembami, ki se dogajajo v času pubertete.
6.	<i>Pasti zasvojenosti pri mladih</i>	Učenci spoznajo nove oblike zasvojenosti in prepoznajo pasti, ki jim pretijo. Eksperimentiranje s kemičnimi substancami je faza, ki se lahko zgodi v času odrasčanja, zato je prav, da se o tej tematiki z otroki pogovarjamo in jih opolnomočimo z verodostojnimi informacijami.
7.	<i>Tehnike sproščanja</i>	Učence želimo spodbuditi k skrbi za svoje duševno zdravje – skupaj ugotavljamo kako se lahko sprostimo pred stresnimi dogodki ter izvedemo različne tehnike sproščanja (vizualizacija, trebušno dihanje,...).
8.	<i>Prva pomoč praktično 2. del</i>	Učence naučimo pomena nujenja prve pomoči. Pokažemo različne vrste obvezilnega materiala in pripomočke, ki jih pri obvezovanju uporabimo. Učence naučimo pomena pravilnega rokovanja z obvezilnim materialom. Naučimo jih različnih tehnik povijanja. V parih preizkusijo svoje ročne spretnosti.



8.	<i>»Slonček Dumbo«</i>	Učenci se preko zgodbe o slončku Dumbu naučijo prepoznavanja občutkov in razvijanja empatije do drugih. Naučijo se prepoznavati in sprejemati drugače misleče, izražati svoja čustva in učijo se prisluhniti in razumeti.
9.	<i>Varno s soncem</i>	Učenci se naučijo kako sonce vpliva na naše telo. Spoznajo sestavo kože, razumejo zakaj je pomemben vitamin D. Prikažemo jim poškodbe kože, ki se pojavijo zaradi prekomernega izpostavljanja soncu. Naučijo jih preventivnih ukrepov za preprečevanje nastanka bolezni.

SVETOVALNICA ZA MLADE

Kljub boljši dostopnosti do najrazličnejših informacij tudi preko spleta, se mladim poraja veliko vprašanj, na katere velikokrat nimajo pravega odgovora in zaradi katerih se kdaj znajdejo v stiski, dilemi. Poleg tega pa za nasvet včasih ne vedo, na koga naj se obrnejo.

Tudi v tem šolskem letu je na voljo Svetovalnica za mlade. Na ta način želimo priti v stik z mladimi oziroma jim pomagati ter jih usmeriti do ustreznega strokovnjaka. Svetovalnico lahko obiščete po predhodnem dogovoru na telefonski številki **05 33 83 255**. Lahko pa jo po predhodnem dogovoru izvedemo tudi na šoli v času odmora ali po zaključku pouka.

URNIK SVETOVALNICE	NAMEN SVETOVALNICE
<i>Vsak PRVI ponedeljek v mesecu od 13.00 do 14.30 v Centru za krepitev zdravja, stavba Nova, Kidričeva ulica 11a, Nova Gorica, drugo nadstropje.</i>	Svetovalnica je prostor, ki je namenjen podpori mladim, pri različnih življenjskih izzivih, kot so: - duševne stiske, - težave v šoli, - težave v družini, - težave v odnosih... V kolikor ti urnik ne dopušča, da prideš mimo, smo ti na voljo tudi preko e-pošte.