



VZGOJA ZA ZDRAVJE ZA OSNOVNOŠOLCE



Šolsko leto 2024/2025



VZGOJA ZA ZDRAVJE ZA OTROKE IN MLADOSTNIKE

Osnovnošolsko obdobje je obdobje velikih sprememb, kjer različni dejavniki vplivajo na razvoj posameznika. Prav zaradi občutljivosti v času odrasčanja 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 socio-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 priporočenih vsebin lahko izvajalke 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 služben mobilni telefon lahko kličete ob delavnikih od 7:00 do 15:00 ure. Če se zaradi narave dela ne javimo na klic, pošljite elektronsko pošto oziroma pokličite kasneje.

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. 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	VSEBINE ZDRAVSTVENO VZGOJNIH DELAVNIC		TRAJANJE DELAVNICE (šolska ura- 45 min)
1.	Zdrave navade		2 uri
2.	Osebna higiena		2 uri
3.	Zdrav način življenja- GIBANJE	Rojstvo	4 ure
4.	Preprečevanje poškodb	Prva pomoč praktično	3 ure
	ALI		
	Raziskujmo svet čutil	Raziskujmo človeško telo	3 ure
5.	Ko iz majhnega zraste veliko- PUBERTETA	ZASVOJENOST Osnove zdrave prehrane: sladka živila, sladke in energijske pijače	4 ure
6.	Odraščanje – dve plati medalje	GIBANJE - Vaje za mišično moč in gibljivost	4 ure
7.	Pozitivna samopodoba in stres	ZASVOJENOST- Kakšen je moj odnos do hrane?	4 ure
8.	Medosebni odnosi	Temeljni postopki oživljanja z uporabo AED	3 ure
9.	Vzgoja za zdravo spolnost		2 uri

TABELA VSEBIN NIJZ (Nacionalni Inštitut za Javno Zdravje)

RAZRED	PRIPOROČENE VSEBINE NIJZ	TRAJANJA (šolska ura- 45 min)	NAMEN POSAMEZNE DELAVNICE
1.	<i>Zdrave navade</i>	2 uri	Učenci preko različnih aktivnosti spoznajo zdrave navade (osebna higiena, zdrava prehrana, gibanje, počitek).
2.	<i>Osebna higiena</i>	2 uri	Učenci preko zgodbe utrdijo in dopolnijo znanje o osebni higieni. Spoznajo osnovne pripomočke ter osvojijo tehniko umivanja rok.
3.	<i>Zdrav način življenja-GIBANJE</i>	2 uri	Vadba je namenjena spoznavanju osnovnih motoričnih sposobnosti otrok, saj je okno priložnosti za kakovostni razvoj le-teh, v prvi triadi OŠ. <i>Delavnica se izvaja v telovadnici/na igrišču.</i>
4.	<i>Preprečevanje poškodb</i>	2 uri	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>ZASVOJENOST: zdrava prehrana, sladka živila, sladke in energijske pijače</i>	2 uri	Učence seznanimo z osnovnimi informacijami kako in zakaj nastane zasvojenost, ter kako se kaže. Pridobijo znanje s področja pomena hranil, skupine živil, ritma prehranjevanja in sestave zdravega krožnika. Učencem se predstavi živila z dodanim sladkorjem, razlike med posameznimi vrstami pijač in dodanim sladkorjem. Vsebnost sladkorja v živilih se nazorno prikaže na praktičen način.
6.	<i>Odraščanje – dve plati medalje</i>	2 uri	Namen delavnice je, da se učenci seznani 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>	2 uri	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>	2 uri	Učenci preko različnih iger osvojijo in okrepijo komunikacijske veščine. Spoznajo pomen zaupanja in spretnosti poslušanja pri razvijanju dobrih medosebnih odnosov.



9.	<i>Vzgoja za zdravo spolnost</i>	2 uri	Učenci se seznaniijo o različnih vidikih spolnosti (duševnih, socialnih, telesnih). Učenci se naučijo ločiti med zaljubljenostjo in ljubeznijo. Spoznajo zgradbo in delovanje ženskih ter moških spolnih organov. Seznaniijo se z osnovami kontracepcije ter spolno prenosljivimi boleznimi.
----	---	-------	--

TABELA DODATNIH VSEBIN

RAZRED	DODATNE VSEBINE	ČAS TRAJANJA DELAVNICE (šolska ura- 45 min)	NAMEN POSAMEZNE DELAVNICE
3.	<i>Rojstvo</i>	1 ura	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>Raziskujmo svet čutil</i>	1,5 ure	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>	1,5 ure	Učenci preko poučne prezentacije s slikami, in 3D modela spoznajo anatomijo in fiziologijo človeškega telesa. Spoznajo glavne telesne organe in organske sisteme.
5.	<i>Ko iz majhnega nastane veliko - PUBERTETA</i>	1 ura	Učenci se seznaniijo s telesnimi in duševnimi spremembami, ki se dogajajo v času pubertete.
6.	<i>Vaje za mišično moč in gibljivost</i>	2uri	Pri najstnikih je opažena problematika slabe drže med sedenjem in tudi pri osnovni hoji. V ta namen učenci spoznajo vaje, ki doprinesejo k izboljšanju osnovne drže ali pa le za ohranjanje dobrega osnovnega položaja telesa. <i>Delavnica se izvaja v telovadnici/na igrišču.</i>
7.	<i>KAKŠEN JE MOJ ODNOS DO HRANE?</i>	2 ura	Učencem predstavimo osnovne uravnotežene prehrane. Spoznajo pojem čuječe prehranjevanje, kulturo prehranjevanja ter oblike motenj hranjenja.



8.	<i>Temeljni postopki oživljanja z uporabo AED</i>	1 ura	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.
----	--	-------	---

DODATNA PONUDBA

RAZRED	DODATNA VSEBINA	Termina izvajanja	Namen posamezne delavnice
1.- 9. razred	<i>Varno s soncem</i> (1 ura)	maj-junij	Učence preko predstavitve seznanimo s zgradbo kože, njenim delovanjem ter opozorimo na pomen pravilne naravne ter kemične zaščite pred škodljivim delovanjem sončnih žarkov.
6.-9. razred	<i>Prva pomoč praktično</i> (1 ura)	maj-junij	Učenci preko praktičnega prikaza prve pomoči spoznajo različne pripomočke ter prvo pomoč pri odrgninah, zlomih, vrezninah...



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 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 ZD Nova Gorica, vhod iz Gradnikovih brigad, prvo nadstropje levo, KABINET ZDRAVSTVENE VZGOJE.</i>	Iščeš pravi odgovor? Iščeš odgovor na svoje posebno vprašanje, pa ne veš, koga bi vprašal? Te kaj žuli? Zdravstveno-vzgojne delavnice na tvoji šoli niso odgovorila na vsa tvoja vprašanja? Bi se želel še s kom drugim pogovoriti? ...