



ZDRAVSTVENA VZGOJA ZA OSNOVNOŠOLCE





ZDRAVSTVENA VZGOJA ZA OTROKE IN MLADINO

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 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 zdravstvena vzgoja otrok in mladostnikov po celotni Sloveniji. Poleg obveznih 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: Monika Tratnik, mag. zdr. nege; Jana Vitežnik, dipl. m. s.

E-pošta: monika.tratnik@zd-go.si ; jana.viteznik@zd-go.si

Službeni telefon: 031 602 403, 051 678 149

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 ZDRAVSTVENE VZGOJE ZA OSNOVNOŠOLCE

Program zdravstvene vzgoje 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 obvezne 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	OBVEZNA VSEBINA NIJZ (Nacionalni Inštitut za Javno Zdravje)	ČAS TRAJANJA DELAVNICE (šolska ura- 45 min)	DODATNA IZBIRNA VSEBINA	ČAS TRAJANJA DELAVNICE (šolska ura- 45 min)
1.	<i>Zdrave navade</i>	2 uri	<i>Medvedek Tom nas uči bonton</i>	1 ura
2.	<i>Osebna higiena</i>	2 uri	<i>Kaj storim vsak dan za svoje zdravje?</i>	2 uri
3.	<i>Zdrav način življenja</i>	2 uri	<i>Rojstvo</i>	2 uri
4.	<i>Preprečevanje poškodb</i>	2 uri	<i>Čutila in prebavila</i>	2 uri
5.	<i>Zasvojenost</i>	2 uri	<i>Puberteta</i>	2 uri
6.	<i>Odraščanje – dve plati medalje</i>	2 uri	<i>Ne kadim – moja izbira</i>	2 uri
7.	<i>Pozitivna samopodoba in stres</i>	2 uri	<i>Mladi in alkohol</i>	2 uri
8.	<i>Medosebni odnosi</i>	2 uri	<i>Temeljni postopki oživljanja z uporabo AED</i>	2 uri
9.	<i>Vzgoja za zdravo spolnost</i>	2 uri	<i>Sr(e)čne želje?</i>	2 uri

TABELA VSEBIN NIJZ

RAZRED	OBVEZNA VSEBINA NIJZ (Nacionalni Inštitut za Javno Zdravje)	ČAS TRAJANJA DELAVNICE (šolska ura- 45 min)	NAMEN POSAMEZNE DELAVNICE
1.	Zdrave navade	2 uri	Učenci preko različnih aktivnosti spoznajo zdrave navade (osebna higiena, zdrava prehrana, gibanje, počitek).
2.	Osebna higiena	2 uri	Učenci preko zgodbe utrdijo in dopolnijo znanje o osebni higieni. Spoznajo osnovne pripomočke ter osvojijo tehniko umivanja rok.
3.	Zdrav način življenja	2 uri	Namen učne delavnice je spoznati pojme zdravja kot celote in vlogo zdrave prehrane ter gibanja pri krepitvi zdravja.
4.	Preprečevanje poškodb	2 uri	Učenci osvojijo pomen samozaščitnega delovanja v skrbi za lastno zdravje in zdravje svojih najbližjih. Preko praktičnega prikaza osvojijo osnovno znanje iz nujenja prve pomoči v primerih določenih poškodb.
5.	Zasvojenost	2 uri	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 IKT.
6.	Odraščanje – dve plati medalje	2 uri	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.	Pozitivna samopodoba in stres	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.	Medosebni odnosi	2 uri	Učenci preko različnih iger osvojijo in okrepijo komunikacijske veščine. Spoznajo pomen zaupanja in spretnosti poslušanja pri razvijanju dobrih medosebnih odnosov.
9.	Vzgoja za zdravo spolnost	2 uri	Učenci se seznanijo o različnih vidikih spolnosti (duševnih, socialnih, telesnih). Učenci se naučijo ločiti med zaljubljenostjo in ljubeznijo. Spoznajo zgradbo in delovanje ženskih ter moških spolnih organov. Seznanijo se z osnovami kontracepcije ter spolno prenosljivimi boleznimi.

TABELA DODATNIH IZBIRNIH VSEBIN

RAZRED	DODATNA VSEBINA	ČAS TRAJANJA DELAVNICE (šolska ura- 45 min)	NAMEN POSAMEZNE DELAVNICE
1.	<i>Medvedek Tom nas uči bonton</i>	1 ura	Učenci preko igre z medvedkom Tomom spoznajo osnovna pravila bontona.
2.	<i>Kaj storim vsak dan za svoje zdravje?</i>	2 uri	Učenci preko igre in različnih aktivnosti pridobijo nova znanja in veščine v skrbi za lastno zdravje in zdravje drugih. Seznanijo se s pomenom telesne aktivnosti za zdrav razvoj in način življenja ter skrb za varnost, pomenom raznovrstne prehrane in režimom prehranjevanja ter pomenom ustreznega počitka.
3.	<i>Rojstvo</i>	2 uri	Učenci se seznanijo 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>Čutila in prebavila</i>	2 uri	Učenci spoznajo anatomijo in fiziologijo posameznega čutila ter preko različnih poskusov poglobijo zavedanje o pomenu čutil v vsakdanjem življenju. Učenci preko modela prebavil spoznajo delovanje le- teh ter poglobijo zavedanje o pomenu uživanja in izločanja hrane v vsakdanjem življenju.
5.	<i>Puberteta</i>	2 uri	Učenci se seznanijo s telesnimi in duševnimi spremembami, ki se dogajajo v času pubertete.
6.	<i>Ne kadim – moja izbira!</i>	2 uri	Učenci se seznanijo s škodljivostjo pasivnega in aktivnega kajenja ter s tem, da je kajenje oblika zasvojenosti. Znajo kritično razmišljati o škodljivosti kajenja in razvijajo lastno odgovornost do svojega načina življenja. Ob praktičnem poskusu kajenja učencem optično prikažemo količino katrana v cigareti.
7.	<i>Mladi in alkohol</i>	2 uri	Učenci prepoznajo in oblikujejo stališča v odnosu do alkohola. Učence spodbudimo h kritičnemu mišljenju in lastni odgovornosti, do uživanja alkohola. Preko igre vlog in preizkusom z alko očali, spoznajo učinke opitosti oz. zlorabe psihoaktivnih snovi.

8.	Temeljni postopki oživljanja z uporabo AED	2 uri	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.	Sr(e)čne želje	2 uri	Učence želimo spodbuditi h krepitvi medosebnih odnosov in navezovanju socialnih stikov. Delavnica poteka v večini preko različnih socialnih in skupinskih iger, ki pomagajo mladim k razvijanju lastne identitete in ciljev v življenju h katerim stremijo.

Novost: po predhodnem dogovoru lahko izpeljemo delavnice **Nalezljive bolezni, **Tehnike sproščanja in stresa**, **Varno s soncem** in **Prva pomoč -praktično**.**

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, pisarna zdravstvene vzgoje za otroke in mladino.</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? ... V kolikor ti urnik ne dopušča, da prideš mimo, smo ti na voljo tudi preko e-pošte: zvom@zd-go.si



DODATNA PONUDBA ZA OSNOVNOŠOLCE

Delavnice so nastale v sklopu nadgradnje preventivnih programov projekta Centra za krepitev zdravja. Cilj delavnic je motivirati osnovnošolce, da nadgradijo svoje znanje in okrepijo svoje zdravje. Za izvajanje posameznih delavnic kontaktirajte:

- Iva Morenčič, mag. dietetike, iva.morencic@zd-go.si, (05)33 83 381
- Teja Ferfolja, kineziologinja, (05)33 83 289
- Mateja Kragelj, uni.dipl.psiholog, mateja.kragelj@zd-go.si, (05)33 83 289

RAZRED	DODATNA VSEBINA	ČAS TRAJANJA DELAVNICE (šolska ura- 45 min)	NAMEN DELAVNICE
5. – 7. razred	Zdrava prehrana – 1. del	2 uri	Učenci pridobijo novo znanje in spoznajo pomen pravilnega izbiranja živil po piramidi zdrave prehrane; spoznajo različne načine priprave hrane in pravilen režim prehranjevanja. Praktično se naučijo branja deklaracij in priprave zdravega krožnika.
5. – 7. razred	Zdrava prehrana – 2. del	2 uri	Učenci poglobijo in utrdijo znanje o pomenu zdrave in uravnotežene prehrane. Praktično napišejo jedilnik in jedi tudi pripravijo.
7. – 9. razred	Z gibanjem skozi življenje	2 uri	Učenci spoznajo osnovna načela in metode za razvoj gibalnih sposobnosti. Naučijo se izvajanja osnovnih vaj za razvoj moči, vzdržljivosti, koordinacije, gibljivosti, hitrosti in natančnosti. Z uporabo merilnikov srčnega utripa se seznanijo tudi z energijsko porabo in pomenom telesne dejavnosti za vzdrževanje zdravja in optimalne telesne sestave.
7. – 9. razred	Želim, hočem, zmorem!	2 uri	Cilj delavnice je raziskovanje svojih potreb in želja. Učenci se bodo naučili kaj so to fiziološke in kaj psihosocialne potrebe, na lastnih primerih bodo spoznavali razlike med njimi ter pomen zadovoljevanja enih in drugih. Učenci bodo iskali odgovore na vprašanje »Kako dobro strežem svojim potrebam?« in ozaveščali povezanost misli, čustev, telesnih občutkov in vedenja. S pomočjo nekaterih enostavnih vedenjsko-kognitivnih tehnik bodo učenci razvijali samoregulacijo in motivacijo za doseganje izbranega cilja.



DODATNA PONUDBA ZA ZAPOSLENE IN STARŠE

Delavnice so namenjene seznanjanju udeležencev o pomenu zdravega življenjskega sloga za ohranjanje in krepitev zdravja ter preprečevanje in zdravljenje kroničnih bolezni ter motiviranju za spremembo vedenja, povezanega z zdravjem. Strokovnjaki nudijo podporo in pomoč v procesu opolnomočenja za spremembo življenjskega sloga in za krepitev duševnega zdravja ter pri skrbi za zdravje. Za izvajanje posameznih delavnic kontaktirajte izvajalca preko e-pošte ali telefona:

- Iva Morenčič, mag. dietetike, iva.morencic@zd-go.si, (05)33 83 381
- Teja Ferfolja, kineziologinja, (05)33 83 289
- Mateja Kragelj, uni.dipl.psiholog, mateja.kragelj@zd-go.si, (05)33 83 289
- Tanja Makarovič, prof.zdr.vzgoje, tanja.makarovic@zd-go.si, (05)33 83 381

VSEBINA	ČAS	NAMEN DELAVNICE
Zdravo jem (izvaja Iva Morenčič)	1 ura	Udeleženci pridobijo najpomembnejša znanja o zdravi prehrani in njenem pomenu za zdravje ter veščine za postopno uvajanje sprememb v svoje prehranjevanje (kako izbrati zdrava živila v pestri ponudbi na trgovskih policah, kako sestaviti zdrav jedilnik na enostaven način, ipd.).
Ali sem fit? (izvaja Teja Ferfolja)	2 uri	Udeleženci pridobijo informacije o njihovi telesni pripravljenosti, prav tako se jim ponudi individualni nasvet za zdravju prijazno telesno dejavnost. Delavnica lahko obsega izvedbo preizkusa hoje na 2 km ali 6-minutni preizkus hoje ali 2-minutni test stopanja na mestu ter skladno z rezultatom in zdravstvenim stanjem udeleženca, strokovno svetovanje o ustrezni telesni dejavnosti za krepitev zdravja.
Telesna dejavnost na delovnem mestu (izvaja Teja Ferfolja)	1-2 uri	Spoznavanje negativnih posledic prisilnih drž in pozitivne strani promocije telesne dejavnosti v delovnem okolju. Skozi teoretične in praktične vsebine se seznanijo z mikro in makro aktivnimi odmori med delovnim časom. Udeleženci se naučijo izvajanja vaj za razbremenitev gibalnega sistema.
Tehnike sproščanja in stres (izvaja Mateja Kragelj)	1 ura	Udeleženci spoznajo osnovne značilnosti sproščanja in preizkusijo tri različne tehnike sproščanja (dihalne vaje, postopno mišično sproščanje, vizualizacijo pomirjujočega kraja), spoznajo njihove prednosti ter dobijo priporočila za izvajanje tehnik doma.
Program EFEKT (izvaja Tanja Makarovič)	2x 15min	Namenjen je staršem, katerih otroci obiskujejo 7., 8. in 9. razred OŠ v obliki krajših predavanj. Namen je vzpodbuditi starše, da tudi sami začnejo razmišljati o škodljivi rabi alkohola in načinih, kako z dobrim vzgledom vzgojiti zdrave otroke in mladostnike. Obstaja močna povezava med odnosom staršev do pitja alkohola pri mladostnikih in pitjem alkohola mladostnikov. Raziskave so pokazale, da otroci permisivnih staršev pijejo več v primerjavi z otroki restriktivnih staršev. Preko vnaprej pripravljenih drsnic staršem posredujemo argumente in konkretne metode za obdržanje restriktivnega odnosa do pitja alkohola njihovih otrok.



CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA
ZDRAVSTVENI DOM NOVA GORICA



ZDRAVSTVENI DOM
Osnovno varstvo Nova Gorica
Rejčeva ulica 4, 5000 Nova Gorica