

ZDRAVSTVENA VZGOJA ZA SREDNJEŠOLCE



Šolsko leto 2020/2021



ZDRAVSTVENA VZGOJA ZA OTROKE IN MLADINO

Srednješolsko obdobje je obdobje velikih sprememb, tako na telesnem kot duševnem področju. Istočasno pa je to zelo občutljivo obdobje, v katerem različni dejavniki vplivajo na razvoj posameznika. Prav zaradi občutljivosti v času odraščanja mladostniki potrebujejo posebno skrb 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 življenjski slog (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 izoblikoval priročnik *Odnos do telesa*. V priročniku so priporočene vsebine, ki jih izvajajo izvajalke vzgoje za zdravje v okviru primarnega zdravstvenega varstva za srednješolsko obdobje. 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.

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 vljudo 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 SREDNJE ŠOLE

Program vzgoje za zdravje za mladostnike oz. srednješolce se izvaja v srednjih šolah in je sestavljen iz različnih vsebinskih sklopov. Znotraj posameznega sklopa so vsebine, ki se dotikajo ključnih področij zdravega načina življenja mladostnikov (medosebni odnosi, psihoaktivne snovi, preprečevanje in zgodnje odkrivanje rakavih obolenj ...).

PREDLAGANE VSEBINE NIJZ (Nacionalni Inštitut za Javno Zdravje)	ČAS TRAJANJA POSAMEZNE DELAVNICE	NAMEN POSAMEZNE DELAVNICE
<i>Vpliv substanc na telo</i>	2 uri	Dijaki nadgradijo raven znanja in potrebnih informacij o tem, kako psihoaktivne snovi vplivajo na posameznikovo telesno, duševno in socialno stanje ter prometno varnost. Ob tem razvijajo čut za odgovorno ravnanje.
<i>Temeljni postopki oživljanja z uporabo AED-ja</i>	2 uri	Dijaki v prvem delu delavnice 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 preko različnih primerov.
<i>Medosebni odnosi in dojemanje spolnosti</i>	2 uri	Dijaki pridobivajo spretnosti pri izražanju lastnih čustev ter prepoznavanju in spoštovanju čustev drugih, razvijajo asertivnost in nenasilno komunikacijo. Vse to je pomembno za humane medosebne odnose ter odgovornega vedenja na področju spolnosti, ki vodi v zmanjšanje s spolnostjo povezanih tveganj.
<i>Odnos do telesa</i>	2 uri	Dijaki spoznajo naloge in pravilno skrb za kožo (nega aknaste kože, sončne opekline...) ter pomen vsakodnevne osebne higijene. Seznanijo se glede pravilne uporabe kozmetike (branje oznak, sestavin, rok trajanja...), nevarnosti tetoviranja ter nevarnosti za okvare sluha.
<i>Rakava obolenja in njihovo preprečevanje ter zgodnje odkrivanje</i>	1 ura	Dijaki pridobijo informacije o pomenu zdravega načina življenja ter o rednih vključevanjih v presejalne programe za zgodnje odkrivanje rakavih obolenj. Preko demonstracije na modelu dojke in modelu mod spoznajo pomen rednega in pravilnega samopregledovanja.



PONUDBA DODATNIH VSEBIN ZA SREDNJEŠOLCE

DODATNE VSEBINE	ČAS TRAJANJA POSAMEZNE DELAVNICE	NAMEN POSAMEZNE DELAVNICE
<i>»Preklopi na lajfl« - zasvojenost z informacijsko komunikacijsko tehnologijo</i>	1 ura	Dijaki spoznajo razliko med pojmom odvisnost in zasvojenost. Spoznajo značilnosti zasvojenosti z internetom in računalniškimi igrami ter tveganja uporabe spletnih socialnih omrežij.
<i>(NE)sreča v steklenici?</i>	1 ura	Dijake v delavnici spodbudimo h kritičnemu razmišljanju in lastni odgovornosti do uporabe in zlorabe alkohola. Predstavljen je projekt SOPA-Skupaj za odgovoren odnos do pitja alkohola. Preko različnih zgodb, igre vlog ter poligona z alko očali spoznajo učinke opitosti, spremembo v koordinaciji, motoriki in refleksih.

SVETOVALNICA ZA MLADE

Mladim se 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 vzpostavljena svetovalnica za mlade, s katero 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 mlade.</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

PROGRAM ZA ZAPOSLENE

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 dijaki obiskujejo 1. letnik SŠ 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 permissivnih 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.