



CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA
ZDRAVSTVENI DOM NOVA GORICA

VZGOJA ZA ZDRAVJE OTROK IN MLADOSTNIKOV

KATALOG VSEBIN ZA OSNOVNOŠOLCE
ŠOL.LETO 2026/2027

VZGOJA ZA ZDRAVJE OTROK IN MLADOSTNIKOV

Program vzgoje za zdravje za osnovnošolce vključuje delavnice, prilagojene posameznim starostnim skupinam oziroma razredom, saj se potrebe otrok in mladostnikov v obdobju odraščanja spreminjajo. Namen programa je učencem na zanimiv, razumljiv in interaktiven način približati pomen zdravja ter jih spodbuditi k oblikovanju zdravih življenjskih navad, ki pomembno vplivajo na kakovost njihovega življenja tudi v odraslosti.

Z delavnicami želimo učence spodbuditi k odgovornemu odnosu do sebe in svojega zdravja, razvijanju pozitivne samopodobe ter sprejemanju odločitev, ki prispevajo k zdravemu in uravnoteženemu načinu življenja.

Poseben poudarek namenjamo ozaveščanju, da zdravje ni pomembno le ob bolezni, temveč predstavlja temelj dobrega počutja.

Sodelovanje šol z zdravstvenimi zavodi določata Zakon o osnovni šoli in Pravilnik o izvajanju preventivnega zdravstvenega varstva.

V spodnji preglednici so predstavljene zdravstvenovzgojne vsebine, ki smo jih izvajalke pripravile na podlagi strokovnih smernic in priporočil Nacionalnega inštituta za javno zdravje. Delavnice obravnavajo številna pomembna področja zdravega življenjskega sloga otrok in mladostnikov.

Za načrtovanje dejavnosti nas lahko koordinator šole kontaktira na spodnji naslov. V primeru kadrovske spremembe ali zamenjave odgovorne osebe za zdravstveno vzgojo vas prosimo, da nas o tem obvestite.

Kontakna oseba:

- Janja Bokan, dipl.med.sestra

E-pošta: janja.bokan@zd-go.si

Telefon: (05) 33 83 255, 031 602 403

TABELA ZDRAVSTVENO-VZGOJNIH VSEBIN

RAZRED	VSEBINA	ČAS	OPIS DELAVNICE
1.	ZDRAVE NAVADE	2h	Učenci preko različnih aktivnosti spoznajo pomen zdravih navad. Skupaj sestavimo piramido zdrave prehrane po metodi »semaforja«.
2.	OSEBNA HIGIENA	2h	Učenci spoznajo osnovne pripomočke za nego telesa ter osvojijo tehniko umivanja rok in zob. Preizkusijo svoje znanje umivanja rok z didaktoboksom (naprava za preverjanje uspešnosti umivanja).
3.	ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA – GIBANJE IN MALA SKRIVNOST ŽIVLJENJA	4h	Vadba je namenjena spoznavanju osnovnih motoričnih sposobnosti otrok, saj je okno priložnosti za kakovostni razvoj le-teh v prvi triadi OŠ. Delavnica se izvaja v telovadnici/na igrišču. Učenci spoznajo različnost med spoloma, proces oploditve, potek nosečnosti, razvoj otroka v maternici in rojstvo. Spoznajo osnovna dogajanja v razvoju otroka med nosečnostjo in ob porodu.

4.	PREPREČEVANJE POŠKODB IN PRVA POMOČ PRAKTIČNO	3h	Učenci spoznajo pomen samozaščitnega delovanja v skrbi za lastno zdravje. Predstavimo jim pripomočke za prvo pomoč. Svoje spretnosti preizkusijo pri uporabi povojev in drugega obvezilnega materiala.
5.	OSNOVE ZDRAVE PREHRANE – SLADKA ŽIVILA, SLADKE IN ENERGIJSKE PIJAČE IN UPS, NEKAJ SE SPREMINJA!	4h	Učenci pridobijo znanja s področja pomena hranil, skupine živil, ritma prehranjevanja in sestave uravnoteženega krožnika. Predstavi se jim živila z dodanim sladkorjem in razlike med posameznimi vrstami pijač. Vsebnost sladkorja v živilih se nazorno prikaže na praktičen način. Učenci spoznajo spremembe, ki jih prinaša puberteta. Razvijajo pozitiven odnos do odrasčanja, lastnega telesa in čustev. Delavnica spodbuja razumevanje razvojnih sprememb, sprejemanja različnosti in skrb za zdravje.
6.	ODRAŠČANJE IN MOČ DOBRIH NAVAD	3h	Delavnica učencem pomaga razumeti telesne, čustvene in vedenjske spremembe, ki spremljajo obdobje odrasčanja. Spoznajo dejavnike tveganja (pasti zasvojenosti) in varovalne dejavnike, ki so pomembni

			za zdravo rasti in razvoj. Učenci bodo pridobili znanja o koristi sonca ter o pomenu ustrezne zaščite pred njegovimi škodljivimi vplivi.
7.	POZITIVNA SAMOPODOBA IN STRES	2h	Preko različnih aktivnosti učenci utrjujejo pozitivno samopodobo. Spoznajo dogajanje v telesu med stresom ter se seznanijo z različnimi tehnikami za umirjanje in sproščanje.
8.	TEMELJNI POSTOPKI OŽIVLJANJA IN PRVA POMOČ	3h	Učenci v prvem delu pridobijo teoretična izhodišča o pomenu zgodnjega prepoznavanja in pravilnem zaporedju ukrepov TPO in pravilne uporabe AED. V nadaljevanju sledi praktičen preizkus oživljanja na lutki in uporaba obvezilnega materiala v primeru različnih poškodb.
9.	MEDOSEBNI ODNOSI IN VZGOJA ZA ZDRAVO SPOLNOST	3h	Učenci spoznajo pomen spoštljive komunikacije in zdravih medosebnih odnosov. Razumejo razliko med zaljubljenostjo in ljubeznijo. Pridobijo osnovna znanja o spolnem in reproduktivnem zdravju, kontracepciji in preprečevanju spolno prenosljivih okužb.