



CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA
ZDRAVSTVENI DOM NOVA GORICA

VZGOJA ZA ZDRAVJE OTROK IN MLADOSTNIKOV

KATALOG VSEBIN ZA OŠ KOZARA
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 kadrovskih sprememb ali zamenjave odgovorne osebe za zdravstveno vzgojo vas prosimo, da nas o tem obvestite.

Zdravstveno-vzgojne delavnice pričnemo ob 8h in zaključimo ob 9.35h.

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 NIJZ	NAMEN DELAVNICE
1.	ZDRAVE NAVADE	Učenci preko različnih aktivnosti spoznajo pomen zdravih navad. Sestavimo piramido zdrave prehrane po metodi »semaforja«.
2.	OSEBNA HIGIENA	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.	RAZISKUJMO ČLOVEŠKO TELO	Učenci preko različnih aktivnosti spoznajo delovanje človeškega telesa (delovanje notranjih organov, naloge kosti, mišic, čutil...).
4.	PREPREČEVANJE POŠKODB	Učenci spoznajo pomen samozaščitnega delovanja v skrbi za lastno zdravje. Učencem predstavimo pripomočke za prvo pomoč. Svoje spretnosti preizkusijo pri uporabi povojev in drugega obvezilnega materiala.
5.	ZASVOJENOSTI	Učenci spoznajo razliko med kemičnimi in nekemičnimi vrstami zasvojenosti ter se seznanijo z osnovnimi vzroki za nastanek. Poudarek je na krepitvi zdravih življenjskih navad.

6.	ODRAŠČANJE IN MOČ DOBRIH NAVAD	Delavnica učencem pomaga razumeti telesne, čustvene in vedenjske spremembe, ki spremljajo obdobje odraščanja. 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	Preko različnih aktivnosti učenci utrjujejo pozitivno samopodobo. Spoznajo dogajanje v telesu med stresom ter se naučijo različnih tehnik za umirjanje in sproščanje.
8.	TEMELJNI POSTOPKI OŽIVLJANJA IN UPORABA AED-ja	Učenci v prvem delu pridobijo teoretična izhodišča o pomenu zgodnje prepoznave in pravilnem zaporedju ukrepov temeljnih postopkov oživljanja ter pravilni uporabi Avtomatskega Eksternega Defibrilatorja – AED. V nadaljevanju sledi praktičen preizkus oživljanja na lutki.
9.	MEDOSEBNI ODNOSI in VZGOJA ZA ZDRAVO SPOLNOST	Učenci spoznajo pomen komunikacije pri razvijanju dobrih medosebnih odnosov ter razumejo razliko med zaljubljenostjo in ljubeznijo. Seznanijo se z zgradbo in delovanjem ženskih ter moških spolnih organov, spoznajo različna kontracepcijska sredstva in spolno prenosljive bolezni.