



CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA
ZDRAVSTVENI DOM NOVA GORICA

VZGOJA ZA ZDRAVJE OTROK IN MLADOSTNIKOV

KATALOG VSEBIN ZA SREDNJE ŠOLE
ŠOL.LETO 2026/2027

VZGOJA ZA ZDRAVJE OTROK IN MLADOSTNIKOV

Srednješolsko obdobje prinaša številne telesne in duševne spremembe ter predstavlja pomembno in občutljivo obdobje odraščanja. Zato otroci in mladostniki v tem času potrebujejo podporo in usmerjanje odraslih.

Vzgoja za zdravje je pomemben del promocije zdravja, saj mladim pomaga pridobivati znanje, razvijati zdrav življenjski slog ter oblikovati odgovoren odnos do lastnega zdravja. Ne gre le za podajanje informacij, temveč za proces učenja, ki upošteva tudi osebne izkušnje in okolje posameznika.

Namen vzgoje za zdravje je posameznike in skupine spodbuditi k skrbi za zdravje ter jim preko različnih programov omogočiti pridobivanje znanja, stališč in vedenj za kakovostno življenje (povzeto po NIJZ). Sodelovanje šol z zdravstvenimi zavodi določata Zakon o osnovni šoli in Pravilnik za izvajanje preventivnega zdravstvenega varstva.

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.

Kontakna oseba:

- Jana Vitežnik, dipl.med.sestra
- Janja Bokan, dipl.med.sestra

E-pošta: jana.viteznik@zd-go.si in janja.bokan@zd-go.si

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

PROGRAM VZGOJE ZA ZDRAVJE V SREDNJIH ŠOLAH

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 naslavljajo ključna področja zdravega načina življenja mladostnikov (medosebni odnosi in spolnost, nega telesa in lepotni ideali, preprečevanje in zgodnje odkrivanje rakavih obolenj...).

Letnik	Delavnica	Trajanje	Opis
1.	Zdrav duh v zdravem telesu ALI Pasti zasvojenosti med mladimi	1h	Delavnica spodbuja zdrav ter odgovoren odnos do sebe in svojega telesa. Udeleženci spoznajo pomen zdravega življenjskega sloga, pravilne higijene telesa in nege kože ter zaščite pred škodljivimi vplivi sonca. Delavnica obravnava vpliv družbenih omrežij in lepotnih idealov na samopodobo, hkrati pa odpira pogovor o tetoviranju, piercingih ter pomenu varnih in premišljenih odločitev. Cilj delavnice je krepiti zavedanje o skrbi za telesno in duševno zdravje ter spodbujati odgovorne navade za dobro počutje in zdrav življenjski slog. Udeležence seznanimo z novimi oblikami zasvojenosti in jih opozorimo na pasti, ki pretijo mladim. Eksperimentiranje s kemičnimi substancami je faza, ki se lahko zgodi v času odraščanja, zato je prav, da se o tej tematiki z otroki pogovarjamo in jih opolnomočimo z verodostojnimi informacijami. Udeležencem predstavimo tudi oblike ne-kemičnih vrst zasvojenosti ter jih spodbujamo k bolj zdravemu in aktivnemu preživljanju skupnega prostega časa.

2.	Ljubezen je v zraku	2h	Delavnica odpira pomembne teme odraščanja, odnosov ter odgovornega ravnanja v partnerskih in spolnih odnosih. Udeleženci se pogovarjajo o ljubezni, zaljubljenosti, medsebojnem spoštovanju in komunikaciji, hkrati pa spoznajo telesne in čustvene spremembe v obdobju adolescence. Delavnica vključuje vsebine o spolnosti, kontracepciji ter spolno prenosljivih boleznih, s poudarkom na odgovornem vedenju, zaščiti zdravja in sprejemanju premišljenih odločitev. Cilj delavnice je mladim ponuditi zanesljive informacije ter spodbuditi zdrav in spoštljiv odnos do sebe in drugih.
3.	Temelji postopki oživljanja in uporaba defibrilatorja	2h	Delavnica dijakom na praktičen in razumljiv način predstavi pravilno ukrepanje ob srčnem zastoju. Udeleženci spoznajo temeljne postopke oživljanja, pravilno uporabo avtomatskega zunanega defibrilatorja (AED) ter pomen hitrega in pravilnega ukrepanja pri reševanju življenj.
4.	Rakava obolenja	1h	Delavnica dijakom predstavi pomen preventive in zdravega življenjskega sloga pri preprečevanju raka. Udeleženci spoznajo dejavnike tveganja, najpogostejše vrste raka v Sloveniji ter državne preventivne programe za zgodnje odkrivanje bolezni. Poseben poudarek je namenjen samopregledovanju dojk in testisov, pri čemer dijaki s pomočjo modelov spoznajo pomen zgodnjega prepoznavanja sprememb in skrbi za lastno zdravje.

SVETOVALNICA ZA MLADE

Mladim se vsak dan poraja veliko vprašanj in dilem, na katere pogosto težko najdejo zanesljive odgovore. Zaradi različnih življenjskih situacij se lahko znajdejo v stiski ali pa preprosto ne vedo, na koga se obrniti po pomoč, podporo ali nasvet.

Tudi v tem šolskem letu nadaljujemo s svetovalnico za mlade, katere namen je ustvariti varen, zaupen in dostopen prostor za pogovor. Mladi lahko sproščeno spregovorijo o svojih izzivih, pridobijo podporo diplomiranih medicinskih sester ter usmeritev do ustreznih strokovnjakov, kadar to potrebujejo.

Svetovalnica je namenjena podpori mladim pri različnih življenjskih izzivih, kot so:

- duševne stiske in počutje,
- težave v šoli ali pri učenju,
- odnosi v družini,
- partnerski in prijateljski odnosi,
- samopodoba, stres in vsakodnevni pritiski,
- vprašanja povezana z odraščanjem in zdravjem.

Po predhodnem dogovoru lahko svetovalnico izvedemo v naših prostorih ali na vaši šoli, v času odmora ali po zaključku pouka, saj želimo mladim omogočiti čim bolj dostopen in varen stik za pogovor ter podporo.