



# ZDRAVSTVENA VZGOJA ZA SREDNJEŠOLCE





## 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, dipl.m.s., Jana Vitežnik, dipl.m.s.

E-pošta: [monika.tratnik@zd-go.si](mailto:monika.tratnik@zd-go.si) ; [jana.viteznik@zd-go.si](mailto: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<br>VSEBINE NIJZ<br>(Nacionalni Inštitut za Javno Zdravje)          | ČAS TRAJANJA<br>POSAMEZNE<br>DELAVNICE | NAMEN<br>POSAMEZNE DELAVNICE                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i><b>Vpliv substanc na telo</b></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><b>Temeljni postopki oživljanja z uporabo AED-ja</b></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 Eksterne Defibrilatorja - AED. V nadaljevanju sledi praktičen preizkus preko različnih primerov.                    |
| <i><b>Medosebni odnosi in dojemanje spolnosti</b></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><b>Odnos do telesa</b></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><b>Rakava obolenja in njihovo preprečevanje ter zgodnje odkrivanje</b></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.                                             |



| DODATNE VSEBINE                                                                              | ČAS TRAJANJA<br>POSAMEZNE<br>DELAVNICE | NAMEN<br>POSAMEZNE DELAVNICE                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>»Preklopi na lajff!« -<br/>zasvojenost z informacijsko<br/>komunikacijsko tehnologijo</b> | 1 ura                                  | Dijaki spoznajo razliko med pojmom odvisnost in zasvojenost. Spoznajo značilnosti zasvojenosti z internetom in računalniškimi igrami ter tveganja uporabe spletnih socialnih omrežij.                                                                                                                                          |
| <b>(NE)sreča v steklenici?</b>                                                               | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>vsak <b>PRVI</b> ponedeljek v mesecu od<br/><b>13.00 do 14.30</b><br/>v ZD Nova Gorica, vhod iz<br/>Gradnikovih brigad, prvo nadstropje<br/>levo, pisarna zdravstvene vzgoje za<br/>mlade.</i></p> | <p>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? ...</p> <p>V kolikor ti urnik ne dopušča, da prideš mimo, smo ti na voljo tudi preko e-pošte: <a href="mailto:zvom@zd-go.si">zvom@zd-go.si</a></p> |



## OSTALI PROGRAM ZA UČITELJE IN SREDNJEŠOLCE

Učitelji in dijaki se nam lahko pridružite na delavnici **Test hoje na 2km**.

Ta preizkus hoje je enostaven, natančen, varen in ponovljiv test. S hitro hojo kot jo zmorete, da pri tem ne ogrožate svojega zdravja, izmerimo vašo telesno zmogljivost. Na podlagi rezultatov vam svetujemo ustrezno telesno dejavnost ter zdravju prijazno športno vadbo. Test lahko opravite večkrat (priporočljivo vsakih 6 mesecev) in tako sledite izboljšanju svoje telesne zmogljivosti. Udeležba je brezplačna.

Datumi testiranja, kje se nam lahko pridružite v jesenskem času:

| DATUM             | KRAJ        | LOKACIJA     | URA           |
|-------------------|-------------|--------------|---------------|
| <b>21.9.2019</b>  | NOVA GORICA | Športni park | 8.30 – 12.00  |
| <b>8.10.2019</b>  | ŠEMPETER    | Osnovna šola | 16.00 – 18.00 |
| <b>12.11.2019</b> | DORNBERK    | Osnovna šola | 9.00 – 11.00  |
| <b>10.12.2019</b> | NOVA GORICA | Športni park | 9.00 – 11.00  |

Po predhodnem dogovoru in na željo določene ustanove nudimo zdravstveno-vzgojne delavnice in meritve (meritve krvnega sladkorja, holesterola, krvnega tlaka, tehtanje s tehtnico Tanita, Test hoje na 2km) zaposlenim in polnoletnim dijakom.