

Vsebine* Vzgoje za zdravje za posamezne razrede osnovne šole:

1. razred – Zdrave navade	2. razred – Osebna higiena	3. razred – Zdrav način življenja
Spodbuditi želimo zavedanje otrok o pomenu zdravih navad na področju prehrane, osebne higiene, telesne dejavnosti in počitka.	Ob zgodnici krepimo znanje otrok o osebni higieni in njeni vlogi pri preprečevanju nastanka in širjenja bolezni.	Otroci spoznajo celostni pomen zdravlja. Pridobijo znanja o pomembnosti raznovrstne prehrane, ustreznega režima prehranjevanja in telesne dejavnosti za njihov zdrav razvoj.

4. razred – Preprečevanje poškodb	5. razred – Zasvojenost	6. razred – Odraščanje
Otroke želimo poučiti o tem, kako naj skrbijo za lastno varnost in varnost bližnjih. Osvojijo tudi osnovno znanje prve pomoči.	Učencem pomagamo oblikovati zdrava stališča in pridobiti veščine za zavrnitev drog ali tveganih vedenj, ki vodijo v zasvojenost.	Mladostnikom predstavimo dinamično obdobje odraščanja. Pogovorimo se o dejavnih tveganja in varovalnih dejavnikih za zdravo odraščanje.

7. razred – Pozitivna samopodoba in stres	8. razred – Medosebni odnosi/komunikacija	9. razred – Vzgoja za zdravo spolnost
Krepimo duševno zdravje. Mladi spoznajo strategije soočanja z izzivi in spremembami v času odraščanja.	Mladostniki spoznajo pomen dobre komunikacije in aktivnega poslušanja za razvoj dobrih medsebojnih odnosov.	Mladim predstavimo duševni, telesni in socialni vidik spolnosti.

Priprava zloženke - NIJZ OE Ljubljana:

Bojana Heindler
Tjaša Jerman
Nives Letnar Žbogar
Anja Petrič
Katja Podergajs
Tanja Ritonja

V sodelovanju z izvajalkami vzgoje za zdravje
iz Zdravstveno vzgojnega centra
Zdravstvenega doma Ljubljana - Enote Bežigrad

Oblikovanje: Kati Rupnik

Izdal: Nacionalni inštitut za javno zdravje
Območna enota Ljubljana
Leto izdaje: 2019

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje



„Danes smo imeli predstavitev o odraščanju. Prišla je gospa iz zdravstvenega doma. Predstavitev mi je bila zelo všeč, saj me zanima kako naj pravilno odraščam.“

VZGOJA ZA ZDRAVJE in USTNO ZDRAVJE ZA OSNOVNOŠOLCE

„Bilo je zelo v redu, ker smo izvedeli, da kajenje škoduje in nekaj o samopodobi.“



„Zadovoljna sem s tem, ko pride medicinska sestra na našo šolo, saj nam pove veliko koristnih informacij, pa tudi takrat nimamo pouka.“



„Kar v redu je bilo, pridite večkrat.“

„Bilo je uporabno, ne ravno potrebno saj se o tem pogovarjam s starši. Bilo je v redu.“

Dragi starši

Želimo vas seznaniti z izvajanjem programa Vzgoja za zdravje in ustno zdravje za osnovnošolce, ki uči ohranjati in krepiti lastno zdravje.

V zgodnjem otroštvu so vaši otroci povsem odvisni od odraslih. Z vstopom v mladostništvo se bo to spremenilo. V burnem obdobju odraščanja bodo začeli sprejemati samostojne odločitve. Te bodo na trdnih temeljih znanja in z obvladovanjem veščin lažje in varnejše.

Odločilno vlogo pri pridobivanju zdravih navad otrok imate starši. S programom vzgoje za zdravje vam pri tem pomagamo zdravstveni delavci in učitelji. Da bomo kar najbolj uspešni, moramo sodelovati. Želimo, da podprete program in se o predstavljenih vsebinah, pogovarjate tudi doma.

Koordinatorji in izvajalci programa Vzgoja za zdravje

DOBRO JE VEDETI

- Vsi otroci imajo po zakonu pravico do zdravstvenega varstva in preventive.
- Predavanja o zdravem življenjskem slogu so tudi za starše. Če se na vaši šoli še ne izvajajo, podajte pobudo pri vodstvu šole.
- Predvsem pa bodite starši dober zgled otrokom. Podprite tudi prizadevanja zdravstvenega doma in šole.

Več informacij:

- Vzgoja za zdravje:
<https://www.nijz.si/sl/vzgoja-za-zdravje-za-otroke-in-mladostnike>
- Informacije in nasveti o preventivnih pregledih ter zdravem načinu življenja za nosečnice, otroke in mladostnike: <https://zdaj.net/>
- Povezava do Pravilnika za izvajanje preventivnega zdravstvenega varstva na primarni ravni: <http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=NAVO59>

VZGOJA ZA ZDRAVJE

Zdravje (tako telesno, kot duševno, pa tudi zdravje zob in ustne votline) ima pozitiven vpliv na kakovost življenja. Zdrave navade, ki jih pridobimo v otroštvu in obdobju odraščanja, so naložba za zdravje tudi v odrasli dobi. Zato želimo z organizirano zdravstveno vzgojo podpreti prizadevanja vas - staršev, da postane otrokom skrb za lastno zdravje samoumevna.

V določenem delu so vsebine za zdravje vključene v šolski učni načrt. Program vzgoje za zdravje te vsebine dopolnjuje. Je za starše in učence brezplačen (financira ga Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije) in je z zakonom zagotovljen vsem otrokom v Sloveniji. Vsebine so pripravljene na podlagi strokovnih smernic, ki upoštevajo z dokazi podprta priporočila za zdrav življenjski slog. Po zahtevnosti in pristopih so prilagojene starosti učencev oziroma staršem in učiteljem. Predstavijo jih posebej usposobljeni zdravstveni delavci, najpogosteje diplomirane medicinske sestre/diplomirani zdravstveniki, lahko pa tudi drugi npr. psihologi, zdravniki ... iz zdravstvenega doma.

Vsebine zdravega življenjskega sloga učenci slišijo:

- v okviru rednih sistematičnih pregledov pri šolskem zdravniku pred vstopom v šolo, ter v 1., 3., 6. in 8. razredu (teme: spremembe načina življenja ob vstopu v šolo, pokončna drža, odraščanje, gibanje),
- enkrat letno ob obisku diplomirane medicinske sestre v vsakem razredu osnovne šole - vsebine* za posamezni razred so navedene na zadnji strani zloženke,
- ob različnih dnevih v šoli (npr. naravoslovni dan, roditeljski sestanek ipd.): šola po lastnem izboru oz. v dogovoru z zdravstvenim domom, določi vsebino in k izvedbi povabi zdravstvene delavce.

Pomemben del je tudi **vzgoja za ustno zdravje**, ki se v Sloveniji izvaja že več kot trideset let. Tudi ta poteka v več oblikah:

- učne delavnice in tehnike pravilnega čiščenja zob,
- predavanja ob različnih dnevih v šoli (npr. naravoslovni dan),
- tekmovanje za čiste zobe ob zdravi prehrani (v prvi in drugi triadi);

Ob tem otroke in mladostnike učimo o pomenu zdravja zob in osnovnih procesih v ustni votlini, o zdravi prehrani, predvsem pa o redni in primerni skrbi za ustno votlino in pravilnih tehnikah ustne higiene.