



KOORDINATOR PROGRAMA: Monika Tratnik, dipl. m. s.



ZDRAVSTVENA VZGOJA ZA OTROKE IN MLADINO

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 slog življenja (povzeto po NIJZ). Kot vemo, je zdravje vrednota, ki je ne moremo kupiti. Gradimo jo vse življenje. Ob ozaveščenih starših, vzgojiteljih, učiteljih in zdravstvenih delavcih bomo mlade vzgojili v zdrave ljudi, ki bodo zdravje cenili kot eno največjih dobrin.

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 šolskega leta 2015/2016 izoblikoval priročnik *Za boljše zdravje otrok in mladostnikov*. V priročniku so priporočene vsebine, ki predstavljajo minimalni standard in smo jih izvajalci dolžni izvesti v osnovni šoli. 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.

Z zdravstveno vzgojnimi delavnicami se vključujemo v šolski program na Osnovnih šolah občin Brda, Kanal ob Soči, Šempeter-Vrtojba, Miren-Kostanjevica, Renče-Vogrsko in Mestne občine Nova Gorica ter v vrtce in srednje šole.

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 vljudno prosimo, da nam to sporočite.

Kontaktna oseba za koordiniranje programa: Monika Tratnik, dipl.m.s.

E-pošta: monika.tratnik@zd-go.si

Službeni telefon: 031 602 403

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 VSEBINE NIJZ (Nacionalni Inštitut za Javno Zdravje)	ČAS TRAJANJA POSAMEZNE DELAVNICE	NAMEN POSAMEZNE DELAVNICE
<i>Vpliv substanc na telo</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>Temeljni postopki oživljanja z uporabo AED-ja</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 Eksternega Defibrilatorja - AED. V nadaljevanju sledi praktičen preizkus preko različnih primerov.
<i>Medosebni odnosi in dojemanje spolnosti</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>Odnos do telesa</i>	2 uri	Dijaki spoznajo naloge in pravilno skrb za kožo (nega aknaste kože, sončne opekline...) ter pomen vsakodnevne osebne higiene. Seznanijo se glede pravilne uporabe kozmetike (branje oznak, sestavin, rok trajanja...), nevarnosti tetoviranja ter nevarnosti za okvare sluha.
<i>Rakava obolenja in njihovo preprečevanje ter zgodnje odkrivanje</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.



... **NOVOST**
ZA MLADE ...

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. V šolskem letu 2018/2019 načrtujemo novost in sicer vzpostavitev svetovalnice za mlade s katero želimo priti v stik z mladimi oziroma jim pomagati ter jih usmeriti do ustreznega strokovnjaka.

URNIK SVETOVALNICE	NAMEN SVETOVALNICE
<i>vsak PRVI ponedeljek v mesecu od 13.00 do 14.30</i> <i>v ZD Nova Gorica, vhod iz Gradnikovih brigad, prvo nadstropje levo, pisarna zdravstvene vzgoje za mlade.</i>	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? ... V kolikor ti urnik ne dopušča, da prideš mimo, smo ti na voljo tudi preko e-pošte: monika.tratnik@zd-go.si

Za to priložnost bo na voljo v začetku šolskega leta zloženka, ki jo boste prejeli osebno na šolo.



... **NOVOST** za
strokovne delavce in
srednješolce ...

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
15.9.2018	ŠEMPETER PRI GORICI	Osnovna šola	9.30 – 11.30
2.10.2018	NOVA GORICA	Športni park	16.00 – 18.00
27.11.2018	RENČE	Osnovna šola	16.00 – 18.00

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, dijakom ter staršem.