



**ZDRAVSTVENI DOM
KRŠKO**



ZDRAVSTVENI DOM KRŠKO, Cesta krških žrtev 132 c, 8270 KRŠKO, tel.: 07/4880269



Šolsko leto: 2025/2026

***Povej mi in bom pozabil. Pokaži mi in si bom zapomnil.
Vzbudi mi zanimanje in bom razumel.
Kitajski pregovor***

Izvajalka programa:

Romana Miklič, dipl.m.s.

ZDRAVSTVENA VZGOJA ZA MLADINO

Spoštovani,

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).

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.

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.

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 Krško in Kostanjevica na Krki ter v vrtce in srednje šole.

V nadaljevanju so zabeležene zdravstveno vzgojne delavnice za posamezne razrede, ki se bodo izvajale v šolskem letu 2025/2026.

Za načrtovanje dejavnosti nas odgovorni zaposleni na posamezni ustanovi kontaktirajte na spodnji kontakt. V kolikor je prišlo do morebitnih kadrovske sprememb in zamenjave odgovornega za zdravstveno vzgojo, vas vljudno prosimo, da nam to sporočite.

Kontaktna oseba za koordiniranje programa: **Romana Miklič, dipl.m.s.**

E-pošta: romana.miklic@zd-krsko.si

Službeni telefon v pisarni: 051 389 512

PROGRAM ZDRAVSTVENE VZGOJE ZA SREDNJE ŠOLE

IZBIRNA VSEBINA		PREDVIDEN ČAS DELAVNICE (šolska ura)	IZVAJALEC
1.	Temeljni postopki oživljanja in uporaba AED-ja	45 min *	Dipl.m.s.
2.	Ustno zdravje	45 min*	Dipl.m.s.
3.	Alkohol in kajenje	45 min *	Dipl.m.s.
4.	Rak pri mladih	45 min *	Dipl.m.s.
5.	Varna spolnost	45 min *	Dipl.m.s.
6.	Kondomi so kul	*Stojnica v avli šole	Dipl.m.s. - Priporočamo sodelovanje ob svetovnem dnevu AIDSa 1.12.
7.	Pomen gibanja za vzdrževanje telesne teže in povečanje mišične mase	45 min *	Kineziolog
8.	Pomen aktivnega odmora doma in v šoli	45 min *	Kineziolog – (Praktično-teoretična delavnica)
9.	Zdrava hrbtenica in dobra drža	45 min *	Kineziolog – (Praktično – teoretična delavnica)
10.	Varnost pri športnih dejavnostih: Kako preprečiti poškodbe in hitro okrevati?	45 min*	Kineziolog
11.	Energijski napitki	45 min *	Dietetik
12.	Pasti v hrani	45 min *	Dietetik
13.	Ko dijaka stresa stres	45 min *	Univ. dipl. psihologinja
14.	Duševno zdravje	45 min *	Univ. dipl. psihologinja

Kontakt: romana.miklic@zd-krsko.si

***Opomba:** pri delavnici v sklopu naravoslovnega dne, se lahko čas posamezne vsebine prilagodi.

PROGRAM ZA UČITELJE IN VZGOJITELJE ŠOLSKIH OTROK

V skladu s 6. in 32. členom Zakon o varnosti in zdravju pri delu mora delodajalec načrtovati in izvajati promocijo zdravja na delovnem mestu. Opisani programi so brezplačni. Čas trajanja posameznega programa je 60 minut.

Kontaktna oseba za koordiniranje programa za odrasle:

Helena Žulič, dipl.m.s.

E-pošta: helena.zulic@zd-krsko.si

Službeni telefon: 051 633 501

AKTIVNOSTI TIMA DIPLOMIRANIH MEDICINSKIH SESTER

Naslov delavnice	Vsebina
1. ZDRAVO ŽIVIM	- Pridobiti ključne informacije o pomenu zdravega življenjskega sloga za krepitev zdravja - zdrave prehrane, telesne dejavnosti, ne kajenja, opuščanja tveganega pitja alkohola, obvladovanja stresa, - Pridobiti ključne informacije o preprečevanju in zdravljenju kroničnih bolezni ter s strokovno pomočjo oblikovati uresničljiv načrt za spremembo življenjskega sloga, ki bo pripomogel k izboljšanju posameznikovega počutja
2. DEJAVNIKI TVEGANJA, KI VODIJO V KRONIČNE BOLEZNI	- Informacije o pomenu normalnih in mejnih vrednosti krvnega tlaka za zdravje, povezave med izbiro zdravega načina življenja in krvnega tlaka ter dejavnikov tveganja za nastanek povišanega krvnega tlaka - Informacije o nastanku holesterola ter o pomenu normalnih in mejnih vrednosti krvnih maščob za zdravje, povezave med izbiro zdravega načina življenja in maščob v krvi ter dejavnikov tveganja za nastanek zvišanih maščob v krvi - Najpomembnejša znanja o mejni bazalni glikemiji in moteni toleranci za glukozo
3. MERITEVE KRVNEGA TLAKA, KRVNEGA SLADKORJA, BIOIMPEDANČNA MERITEV SESTAVE TELESA	- udeležencem strokovno izmerimo krvni tlak, krvni sladkor ter opravimo meritev sestave telesa z določitvijo deleža mišičnega tkiva in deleža maščobnega tkiva
4. PRVA POMOČ	- Temeljni postopki oživljanja z uporabo avtomatskega defibrilatorja Prikaz temeljnih postopkov oživljanja in uporabe defibrilatorja. Udeleženci opravijo preizkus na lutki odraslega in otroka. - Zadušitve in urgentna stanja

	Udeleženci pridobijo informacije kako odreagirati v primeru zadušitve s tujki. Dobijo informacije o ukrepih v prvi pomoči ob pojavu urgentnih stanj (epilepsija, akutni miokardni infarkt, možganska kap, sladkorna bolezen, alergija...) - Ukrepi v nujnih stanjih Vloga zaposlenih ob nujnih in manj nujnih stanjih (bruhanje, driska, alergična reakcija, glavobol, izpuščaji, krvavitev iz nosu, nalezljive bolezni,...).
5. PREVENTIVA ZGODNJEGA ODKRIVANJA RAKA NA DEBELEM ČREVESJU IN DANKI, RAKA NA MODAH IN DOJKI	- Spoznati programe Svit, Dora in Zora. Ob modelih prepoznati tumorje na različnih mestih telesa
AKTIVNOSTI TIMA FIZIOTERAPIJE	
6. ERGONOMIJA NA DELOVNEM MESTU IN AKTIVNI ODMOR	- Seznaniti udeležence s priporočili in možnostmi za prilagoditev dela ter delovnega mesta s pomočjo ergonomskih ukrepov - Pridobiti splošna navodila za izvajanje aktivnih odmorov na delovnem mestu. Prikaz aktivnega odmora s strani mag. kineziologije.
7. ZDRAVA HRBTENICA IN TELESNA DRŽA	- Teoretično – praktična delavnica z aktivno udeležbo
8. FUNKCIONALNA SKUPINSKA VADBA	- Skupinska vadba za moč, gibljivost, ravnotežje. Aktivna udeležba. Možnost tudi vadba na prostem.
9. POMEN REDNE TELESNE DEJAVNOSTI ZA VZDRŽEVANJE TELESNE TEŽE IN POVEČANJE MIŠIČNE MASE	- Priporočila za telesno dejavnost (TD) in zmanjšanje negativnih posledic sedenja ter koristi TD na zdravje
10. TESTIRANJE TELESNE PRIPRAVLJENOSTI	- Opravljanje sklopa testov za ugotavljanje telesne pripravljenosti odraslih pod strokovnim vodstvom → pridobiti poglobljeno oceno svoje telesne pripravljenosti - Skladno z rezultatom testiranja in zdravstvenim stanjem svetovanje o ustrezni telesni dejavnosti za krepitev zdravja Posebnosti: Potrebujemo zagotovitev ustreznega prostora oz. terena (dolžina prostora vsaj 15 m za izvedbo 6 minutnega testa hoje, ki je obvezni del TTP) ali izvedba v našem centru za krepitev zdravja Krško. Pri izvedbi priporočamo udobna oblačila in obutev.
11. TEST HOJE NA 2 KM	- Merjenje telesne zmogljivosti: preizkus hoje je enostaven, natančen, varen in ponovljiv test. S hitro hojo kot jo zmorete, da pri tem ne ogrožate svojega zdravja → 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.
12. VAJE ZA MIŠICE MEDENIČNEGA DNA	- namenjena tako ženskam kot moškim v odrasli dobi, z namenom zmanjševanja težav s sečili
AKTIVNOSTI TIMA PSIHOLOGOV	

13. OBVLADOVANJE SKRBI	Skrbi so normalen del našega vsakdana in usmerjajo naše delovanje. Včasih pa je skrbi vseeno preveč in nas pričnejo preplavljati do te mere, da postanemo nezadovoljni z našo učinkovitostjo. - Skozi delavnico pridobite konkretne nasvete o tem, kako postati spet vi.
14. TEHNIKE SPROŠČANJA	- Preizkušanje treh tehnik sproščanja (globoko trebušno dihanje, progresivna mišična relaksacija in vizualizacija), s pomočjo katerih se lažje zoperstavljamo vsakodnevemu stresu
15. POSKRBI ZASE V MEDOSEBNIH ODNOSIH	Kako postaviti mejo v odnosu? Kako reči »ne«? Kako nekomu povedati, da nas njegovo vedenje moti oz. rani? → Odgovor je v spretnosti asertivne komunikacije, ki se je lahko priuči vsak od nas
16. USTAVI ČUSTVENO HRANJENJE	Čustvene obremenitve in stres včasih vodijo k zatekanju k hrani tudi, ko nismo fiziološko lačni. - Naučiti se prepoznavati razliko med lakoto in potrebo po hrani in se seznanijo s konkretnimi tehnikami ustavljanja »čustvenega hranjenja«
17. KORAK BLIŽJE K OBČUTKU BLAGOSTANJA	Duševno zdravje ne pomeni le odsotnost duševnih bolezni. Nekdo, ki je duševno zdrav, doživlja smisel, srečo, zadovoljstvo, optimizem, občuti vitalnost, sprejetost– z eno besedo- blagostanje. - Udeleženci bodo na delavnici našli odgovor na vprašanje, kako doseči ta občutek.
AKTIVNOSTI TIMA DIETETIKOV	
18. ČREVESNA MIKROBIOTA	- Spoznati kompleksen ekosistem mikroorganizmov v črevesju, imenovan črevesna mikrobiota. - Razložiti pomen te mikrobiote za zdravje prebavnega sistema, imunskega sistema in celotnega telesa ter kako jo lahko uravnotežimo za boljše zdravje
19. UMETNOST BRANJA DEKLARACIJ	- Naučiti se prebrati deklaracijo tako, da dobimo največ informacij (hranilne vrednosti, prehranske in zdravstvene trditve, alergeni) - Spoznati prehranski semafor in praktična uporaba za lažje nakupovanje ter izbiro živil
20. URAVNOTEŽENA PREHRANA NA DELOVNEM MESTU	- Pridobiti informacije o pomenu prehrane za zdravje ter znanja in veščine za izbiro zdravih živil v pestri ponudbi na trgovskih policah - Naučiti se kako na enostaven način pripraviti uravnotežen jedilnik

IZVAJALKE ZDRAVSTVENE VZGOJE ZA OTROKE IN MLADINO

Kontaktna oseba za koordiniranje in izvedbo programa za otroke in mladino:

Romana Miklič, dipl.m.s.

E-pošta: romana.miklic@zd-krsko.si

Službeni telefon v pisarni: 051 389 512

Kontaktna oseba za koordiniranje in izvedbo programa za odrasle:

Helena Žulič, dipl.m.s.

E-pošta: helena.zulic@zd-krsko.si

Službeni telefon: 051 633 501

Na službene mobilne telefone lahko kličete ob delavnikih od 7.00 do 14.00 ure. Če se zaradi narave dela ne javimo na klic (predavanje po šolah, vrtcih, različne delavnice ali druge aktivnosti), pošljite e-pošto oz. vas pokličemo nazaj. Odgovorimo vam takoj, ko je to mogoče.

Pripravila: Romana Miklič, dipl.m.s.