



Šolsko leto: 2025/2026

Otroci so naše bogastvo. Otroci vsak dan pridobivajo nove izkušnje, nova spoznanja, nove informacije in tako odraščajo v mladostnike, odrasle. Kar jim damo v času otroštva, mladostništva jih spremlja skozi celotno življenje.

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

ZDRAVSTVENA VZGOJA ZA OTROKE IN 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 2024/2025.

Za načrtovanje dejavnosti nas odgovorni zaposleni na posamezni ustanovi kontaktirajte na spodnji kontakt. V kolikor je prišlo do morebitnih kadrovskih 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

PRIPOROČEN PROGRAM ZDRAVSTVENE VZGOJE ZA OSNOVNE ŠOLE PO RAZREDIH

Razred	Vsebina določena iz NIJZ	Časovni okvir	Profil strokovnega sodelavca
1. razred	Zdrave navade	2 uri	Dipl.m.s.
2. razred	Osebna higiena	2 uri	Dipl.m.s.
3. razred	Zdrav način življenja	2 uri	Dipl.m.s.
4. razred	Preprečevanje poškodb	2 uri	Dipl.m.s.
5. razred	Zasvojenost	2 uri	Dipl.m.s.
6. razred	Odraščanje – dve plati medalje	2 uri	Dipl.m.s.
7. razred	Pozitivna samopodoba in stres	2 uri	Dipl.m.s.
8. razred	Medosebni odnosi	2 uri	Dipl.m.s.
9. razred	Vzgoja za zdravo spolnost	2 uri	Dipl.m.s.

Kontakt: Romana Miklič; romana.miklic@zd-krsko.si

DODATNA VSEBINA

Dodatna izbirna vsebina	Časovni okvir	Profil strokovnega sodelavca
Varno s soncem (primerno za 1-5-razred) – mesec maj, junij	1 ura	Dipl.m.s.
Temeljni postopki oživljanja ter uporaba AED	Po dogovoru	Dipl.m.s.
Etične dileme v prvi pomoči in obveze	Po dogovoru	Dipl.m.s.
Dodatne vsebine se na vašo željo (obeleževanju različnih svetovnih dni povezanih z zdravjem ali pa kot vključevanje v projekte)	Po dogovoru	Dipl.m.s.
Dodatne vsebine zaradi pojava nalezljivih bolezni (npr. uši, garje)	Po dogovoru	Dipl.m.s.

VSEBINA DIETETIK

Razred	Dodatna izbirna vsebina	Časovni okvir	Profil strokovnega sodelavca
3. razred	Sestava obroka in čuječe prehranjevanje	1 ura	Dietetik
5. razred	Energijski napitki	1 ura	Dietetik
6. razred	Branje deklaracij, prehranski semafor in izbire živil	1 ura	Dietetik
8. razred	Pasti v hrani	1 ura	Dietetik

Kontakt: tanja.ganc@zd-krsko.si

rebeka.beribak@zd-krsko.si

VSEBINA PSIHOLOG

*Vsebine so primerne in se lahko prilagodijo za vsa starostna obdobja.

Dodatna izbirna vsebina	Časovni okvir	Profil strokovnega sodelavca
Kako naj se pomirim pred testom in spraševanjem – oblika anksioznosti	1 ura	Psiholog
Spanje	1 ura	Psiholog
Kaj bom, ko odrastem? Pomoč pri odločanju za poklic skozi spoznavanje sebe	1 ura	Psiholog
Čustva - prepoznavanje in ustrezno izražanje	1 ura	Psiholog
Tekmovalnost	1 ura	Psiholog
Medvrstniško nasilje	1 ura	Psiholog
Kam gre moj dan? Uravnotežena raba digitalnih naprav	1 ura	Psiholog
Kako se postaviti zase, kako reči »ne« oz. kako se upreti medvrstniškemu pritisku (odnosi z vrstniki in asertivnost)	1 ura	Psiholog
Zdrav odnos do svojega telesa (samopodoba v času odraščanja)	1 ura	Psiholog
Odnosi v moji družini- kaj lahko storim za dobre odnose doma	1 ura	Psiholog

Kontakt: petra.marinko@zd-krsko.si

VSEBINA KINEZIOLOG

*Vsebine so primerne in se lahko prilagodijo za vsa starostna obdobja.

Dodatna izbirna vsebina	Časovni okvir	Profil strokovnega sodelavca
Pomen gibanja in redne telesne dejavnosti za zdrav življenjski slog	1 ura	Kineziolog
Zdrava hrbtenica in dobra drža	1 ura	Kineziolog
Varnost pri športnih dejavnostih: Kako preprečiti poškodbe? (pomen ogrevanja, pravilne tehnike za preprečevanje poškodb)	1 ura	Kineziolog

Opombe: pri kombiniranju različnih vsebin se lahko čas posamezne vsebine prilagodi.

Kontakt: katja.ponikvar@zd-krsko.si

PROGRAM NA RODITELJSKIH SESTANKIH - ZA STARŠE, STARE STARŠE in SRKBNIKE ŠOLSKIH OTROK

Center za krepitev zdravja Krško z letošnjim letom načrtuje izvajanje delavnice **Družinska obravnava za zdrav življenjski slog**, ki je namenjena čezmerno hranjenim in telesno manj zmogljivim otrokom in njihovim družinam. Obravnave izvaja multidisciplinaren zdravstveni tim katerega nosilec je pediater.

V CKZ smo se ob zavedanju širine področja odločili, da pomoč ponudimo tudi Osnovnim šolam in vrtcem, kjer otroci preživijo večino svojega dne. Pediatrični tim, pod vodstvom Marjane Volarič dr. med., spec. ped., se vam bo predstavil po dogovoru z vami.

Prav tako lahko po predhodnem dogovoru izvedejo sodelavke iz Šolskega dispanzerja predavanje za starše, stare starše in skrbnike šolskih otrok na temo:

DELAVNICA	VSEBINA
1. CEPLJENJE PROTI OKUŽBI S HPV (priporočamo za starše vseh učencev šestih razredov). Kontakt: solska@zd-krsko.si	Informacije o raku materničnega vratu in cepljenju proti HPV. Kaj je HPV, kako se prenaša, pogoste okužbe s HPV, kako lahko zmanjšamo možnost okužbe s HPV, znaki okužbe, HPV pri moških, ipd.

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.

	- Zadužitve in urgentna stanja Udeleženci pridobijo informacije kako odreagirati v primeru zadužitve 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 vsakodnevnemu 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.