

CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA

VZGOJA ZA ZDRAVJE in ZOBOZDRAVSTVENA VZGOJA



Osnovna šola

2018/2019

Spoštovani!

Vzgoja za zdravje in zobozdravstvena vzgoja sta še posebej pomembni v otroštvu in mladostništvu, ko poteka intenzivni telesni, duševni in socialni razvoj. Spoznanje, da je zdrave življenjske navade lažje privzgojiti in preprečiti škodljive navade, kot pa ukrepati, ko postanejo razvade že ustaljene, nam narekuje potrebo po vključevanju zdravstvenih delavcev tudi v vzgojno-izobraževalne ustanove.

Za boljši pregled nad vsebinami zdravstvene in zobozdravstvene vzgoje vam predstavljamo knjižico z naborom in opisi učnih ur, delavnic in projektov, s katerimi lahko vstopamo v vaše razrede. V prvem delu knjižice vam predstavljamo ponudbo vsebin zdravstvene vzgoje za osnovno šolo. Obvezne vsebine so poenotene na državnem nivoju. Poleg njih si lahko izberete še dodatno vsebino. V drugem delu knjižice so predstavljene vsebine zobozdravstvene vzgoje. Na koncu je nabor vsebin, ki so namenjene staršem na roditeljskih sestankih.

V osnovne šole se lahko vključujemo v izvedbo različnih naravoslovnih in tehniških dni, razrednikovih ur ter drugih dogodkov in projektov. Celoten šolski dan lahko izpolnimo s kombinacijo tako zdravstvene, kot zobozdravstvene vzgoje.

Veselimo se srečanj v novem šolskem letu

Center za krepitev zdravja
Zdravstveni dom Črnomelj

Obvezne vsebine VZGOJE ZA ZDRAVJE za osnovno šolo

1. razred Zdrave navade

2. razred Osebna higiena

3. razred Zdrav način življenja

4. razred Preprečevanje poškodb

5. razred Zasvojenost

6. razred Odraščanje

7. razred Pozitivna samopodoba in stres

8. razred Medosebni odnosi

9. razred Vzgoja za zdravo spolnost

Dodatne vsebine VZGOJE ZA ZDRAVJE za osnovno šolo

Temeljni postopki oživljanja z uporabo AED

ZDRAVE NAVADE

1. razred

Trajanje: posamezna delavnica traja 2 šolski uri

Cilji: Učenci razumejo pomen in koristi zdravih navad.

Izbirate lahko med naslednjimi delavnicami oz. izberete več delavnic:

Zgodbica o materi naravi

- Učenci preko zgodbe o materi naravi spoznajo zdrave navade – zdravo prehrano, osebno higieno, gibanje, varnost in počitek.

Rad jem zdravo

- Učenci preko vlakca, ki prevažata zdravo prehrano spoznajo, zakaj morajo jesti raznoliko hrano. Prav tako se dotaknemo bontona pri mizi.

Rad se gibam

- Učenci spoznajo pomen gibanja in aktivnega preživljanja prostega časa. Skupaj se razgibamo in naredimo nekaj gibalnih vaj.

OSEBNA HIGIENA

2. razred

Trajanje: posamezna delavnica traja 2 šolski uri

Cilji: Učenci razumejo pomen osebne higiene in si znajo pravilno umiti roke.

Izbirate lahko med naslednjimi delavnicami oz. izberete več delavnic:

Osebna higiena – čist sem vsak dan

- Učenci ob zgodbici spoznajo pomen osebne higiene. Pogovorimo se o mikroorganizmih in pokažemo, kako se po prostoru širijo. Poimenujemo različne pripomočke za osebno higieno in naučimo se pravilnega načina umivanja rok.

Skrbim za svojo kožo in jo varujem pred soncem

- Učenci spoznajo naš največji organ – kožo. Predstavimo pomen osebne higiene in umivanja rok. Pogovorimo se o sončenju – Ali je to zdravo, ali škodljivo? Kako se zaščitimo pred soncem? Kaj je pravilo sence? Na koncu ure vsak učenec ustvari legionarsko kapo.

ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA

3. razred

Trajanje: posamezna delavnica traja 2 šolski uri

Cilji: Učenci znajo izbirati med zdravimi in nezdravimi živili ter razumejo, da je voda najboljša pijača.

Izbirate lahko med naslednjimi delavnicami oz. izberete več delavnic:

Miha živi zdravo

- Učencem razdelimo različne vloge, nato zaigrajo igrico Miha živi zdravo. Preko igrice spoznamo prehransko piramido. Posebej izpostavimo zdrave pijače in sladkor v sokovih. Na koncu ure ustvarjamo na temo zdrave prehrane ali priredimo tekmovanje v razvrščanju živil v prehransko piramido.

Znam preprečiti širjenje nalezljivih bolezni

- Z učenci se pogovorimo o različnih nalezljivih boleznih in načinih, kako preprečimo njihovo širjenje. Poudarek damo na krepitvi imunskega sistema in umivanju rok. Na koncu ure priredimo tekmovanje »jejmo mavrico«.

PREPREČEVANJE POŠKODB

4. razred

Trajanje: posamezna delavnica traja 2 šolski uri

Cilji: Učenci znajo poskrbeti za svojo varnost in pravilno ukrepati v primeru poškodbe.

Izbirate lahko med naslednjimi delavnicami oz. izberete več delavnic:

Pomislimo na varnost

- Učenci pripovedujejo svoje zgodbe o poškodbah. Ob vsaki zgodbi ugotovimo, zakaj je do poškodbe prišlo in kako bi to poškodbo lahko preprečili. Celoten razred izdelava velik plakat na temo pomislimo na varnost.

Osnove prve pomoči

- Z učenci se pogovorimo o različnih poškodbah. Spoznamo komplet prve pomoči in ukrepe pri različnih poškodbah in stanjih, ki zahtevajo prvo pomoč. Zaigramo različne scenarije in ponazorimo klic 112.

ZASVOJENOST

5. razred

Trajanje: posamezna delavnica traja 2 šolski uri

Cilji: Učenci so seznanjeni s pastmi različnih drog in bodo znali v življenju sprejeti pravilne odločitve.

Izbirate lahko med naslednjimi delavnicami oz. izberete več delavnic:

Kaj vse povzroča zasvojenost?

- Učenci spoznajo različne oblike zasvojenosti: alkohol, cigareti, droge, hlapila,... Poudarek damo na zasvojenosti s sodobno tehnologijo. Skupaj rešimo test zasvojenosti z digitalnimi tehnologijami.

Alkohol ni za nas

- Na začetku spoznamo učinke alkohola na telo, nato se razdelimo v skupine in rešujemo različne naloge (odnos do alkohola, učinki alkohola, žur brez alkohola, kako reči ne alkoholu).

Ne bom kadil!

- Z učenci se pogovorimo o škodljivosti kajenja. Ogledamo si posnetek »kadilski stroj«. Z igro vlog se naučimo, kako rečemo cigareti NE.

ODRAŠČANJE

6. razred

Trajanje: 2 šolski uri

Cilji: Učenci bodo poučeni o spremembah, ki spremljajo odraščanje.

Potek učne ure:

Na začetku ure učenci izpolnjujejo vprašalnik za fante in dekleta, da preverimo njihovo znanje o odraščanju. Nato jim predstavimo značilne spremembe v puberteti in vključimo tudi spolno vzgojo.

Na koncu ure se pogovorimo o osebni higieni, ki je prav v puberteti še posej pomembna. Predstavimo tudi različne ženske higienske pripomočke.

POZITIVNA SAMOPODOBA IN STRES

7. razred

Trajanje: posamezna delavnica traja 2 šolski uri

Cilji: Učenci bodo izvedeli nekaj o lasti samopodobi in naučili se bodo obvladovati stres.

Izbirate lahko med naslednjimi delavnicami oz. izberete več delavnic:

Samopodoba, stres in tehnike sproščanja

- V razredu izvedemo nekaj vaj na temo samopodobe. Pogovorimo se o stresu – kaj ga povzroča, kako se kaže in kako ga lahko obvladujemo. Nato se posedemo v krog in izvedemo 3 tehnike sproščanja: globoko dihanje, postopno mišično sproščanje in vizualizacija.

Lepota, telesna teža in zdravje

- Z učenci spregovorimo o telesni teži in njenem vplivu na zdravje. Pogovorimo se tudi o sončenju, piercingih in tatujih in posledicah, ki jih lahko puščajo na telesu in posledično zdravju.

MEDOSEBNI ODNOSI

8. razred

Trajanje: posamezna delavnica traja 2 šolski uri

Cilji: Učenci spoznajo pomen komunikacije, spoštovanja in samospoštovanja pri razvijanju medsebojnih odnosov.

Učna vsebina obsega:

Z učenci se pogovorimo o različnih vrstah komunikacije in njenem pomenu v vsakdanjem življenju. Vključimo tudi virtualno komunikacijo.

Učenci se predstavijo s pomočjo osebnega grba. Skupaj izvedemo vajo o pozitivnih lastnostih ter nadaljujemo z vajami iz aktivnega in pasivnega poslušanja, razumevanja informacij in neverbalne komunikacije.

VZGOJA ZA ZDRAVO SPOLNOST

9. razred

Trajanje: posamezna delavnica traja 2 šolski uri

Cilji: Učenci so seznanjeni s kontracepcijo in zaščito pred spolno prenosljivimi boleznimi.

Izbirate lahko med naslednjimi delavnicami oz. izberete več delavnic:

Kontracepcija in spolno prenosljive bolezni

- Med učence razdelimo listke z vprašanji, da ugotovimo njihovo znanje o kontracepciji in spolno prenosljivih boleznih. Nato predstavimo različne vrste kontracepcije.

Aids – kaj pa je to?

- Na začetku šolske ure s pomočjo listkov z vprašanji spoznamo bolezen aids in se o njej pogovorimo. Nato sledi delo v skupinah, kjer učenci napišejo konec nedokončani zgodbi in ga predstavijo.

DODATNE VSEBINE

TEMELJNI POSTOPKI OŽIVLJANJA Z UPORABO AED

Vsebina se priporoča v 7., 8. ali 9. razredu.

Učenci znajo prepoznati srčni zastoj, poznajo temeljne postopke oživljanja in znajo uporabljati AED. Teoretičnemu delu sledijo vaje na lutki.

VITAMINSKI MESEC

Vsebina se priporoča od 1. - 9. razreda

Učenci bodo spoznali pomen vitaminov, mineralov in vlaknin. Teoretičnemu delu sledi kuharska delavnica kjer se bodo lahko preizkusili v pripravi zdravih jedi. Pridobljene recepte in znanje bodo lahko preizkusili doma.

AKTIVNI ODMOR

Aktivni odmor sestavlja sklop 12-ih ciljno usmerjenih vaj v obliki videoposnetka. Posnetek, ki traja približno pet minut se enkrat dnevno ob poljubnem času predvaja s projektorjem na platnu. Učenci med posnetkom izvajajo vaje s posnetka, učitelji pa poskrbijo za pravilno izvedbo le teh. S pomočjo kompenzacijskih vaj, dosežemo izboljšave na gibalnem in učnem področju učencev. Prednosti izvajanja odmora so:

- Povečana delovna učinkovitost otrok,
- povečana delovna učinkovitost strokovnega vodstva,
- izboljšane motorične sposobnosti otrok in
- varovanje zdravja in preprečevanje poškodb zaradi funkcijske manj-zmožnosti pri otrocih.

Predlog vsebin ZOBOZDRAVSTVENE VZGOJE za OŠ

1. razred	Mali zobki delajo veliko delo
2. razred	Zobkovadba
3. razred	Mlečni in stalni zobje
4. razred	Izračanje, naloge in nega zob
5. razred	Prva pomoč pri poškodbi zob
6. razred	Razvojne nepravilnosti zob
7. razred	Zgradba zob
8. razred	Zdrave dlesni in zdravi zobje
9. razred	Kajenje in ustno zdravje
2. – 5. razred	Tekmovanje za čiste zobe ob zdravi prehrani



MALI ZOBKI DELAJO VELIKO DELO

1. razred

Trajanje: 2 šolski uri

Cilji: Učenci spoznajo mlečne zobe.

Potek delavnice:

Prvo šolsko uro spoznamo mlečne zobe: kdaj zrastejo, koliko jih je, kakšen je njihov pomen. S poizkusom z balonom ugotavljamo, če mlečni zobje rastejo z nami.

Z učenci se pogovorimo o tem, kako sami skrbijo za njihove zobke in jim pokažemo, kako se zobe pravilno početka. Zobe prav tako poželiramo.

Pogovorimo se o hrani, ki je za zobe zdrava in hrani, ki povzroča zobno gnilobo. Na to temo izdelamo lutke in si izmislilo različne zgodbice.

ZOBKOVADBA

2. razred

Trajanje: 2 šolski uri

Cilji: Učenci spoznajo pregovor – *Eno jabolko na dan, odžene zdravnika (in zobozdravnika) stran.*

Potek delavnice:

Uro začnemo s pogovorom o jabolku. Učence vprašamo, kaj vse vedo o tem sadežu in njihovo znanje dopolnimo. Predstavimo jim zgodbico o čarobnem jabolku.

Učencem povemo, da bodo za en mesec postali »zobkovadci« in vsak dan jedli ter beležili zaužita jabolka. Po enem mesecu se ponovno srečamo in razdelimo pohvale tistim, ki so vestno »zobkovadili«.

Uro zaključimo s ščetkanjem in želiranjem zob.

MLEČNI IN STALNI ZOBJE

3. razred

Trajanje: 2 šolski uri

Cilji: Učenci spoznajo razliko med mlečnimi in stalnimi zobmi.

Potek delavnice:

Z učenci ugotavljamo razlike med mlečnimi in stalnimi zobmi. Poudarimo pomembnost ustne higiene in pravilne prehrane. S poizkusom dokažemo, da sladkor, ki se nahaja v mnogi živilih, povzroča zobno gnilobo.

Zobe poščerkamo in poželiramo, nato ustvarimo modele mlečnih in stalnih zob.

IZRAŠČANJE, NALOGE IN NEGA ZOB

4. razred

Trajanje: 2 šolski uri

Cilji: Učenci spoznajo vrste zob in njihove naloge.

Potek delavnice:

Z učenci spoznamo sekalce, ličnike, podočnike in kočnike. Ugotovimo, kakšne so njihove naloge in pomen. Skupaj ponovimo, kako moramo zobe ščetkati.

Izdelamo dva velika plakata v obliki ust. Enega z mlečnimi, drugega s stalnimi zobmi in označimo njihove naloge.

PRVA POMOČ PRI POŠKODBI ZOB

5. razred

Trajanje: 2 šolski uri

Cilji: Učenci se naučijo pravilno ukrepati v primeru poškodbe zob.

Potek delavnice:

Z učenci se pogovorimo, kako lahko pride do poškodb zob. Predstavimo različne poškodbe in razložimo, kako se pravilno oskrbi poškodbo v ustih in kako izpadli zob. Naučimo se, če lahko zob sami namestimo nazaj v dlesen, za kateri del lahko zob primemo in kako ga pravilno shranimo.

Delavnico nadaljujemo z igro vlog. Pomagamo si z modelom, na katerem se lahko zobje odstranijo.

RAZVOJNE NEPRAVILNOSTI ZOB

6. razred

Trajanje: 2 šolski uri

Cilji: Učenci spoznajo ortodontsko zdravljenje.

Potek delavnice:

Učencem predstavimo ortodontske nepravilnosti in različne načine zdravljenja. Spoznamo različne vrste ortodontskih aparatov. Razložimo, kako je potrebno skrbeti za ustno higieno v času ortodontskega in katere pripomočke je potrebno uporabljati.

Delavnico zaključimo s kvizom, v katerem preverimo, kaj smo se novega naučili.

ZGRADBA ZOB

7. razred

Trajanje: 2 šolski uri

Cilji: Učenci spoznajo prerez zoba.

Potek delavnice:

Z učenci ponovimo, kaj do sedaj znamo že o zobeh: stalni zobje, mlečni zobje, nepravilnosti zob, prva pomoč pri poškodbah,...

V tej delavnici spoznamo, kako je zob zgrajen. Za boljšo predstavo si pomagamo tudi z modelom prereza zoba. Skupaj ugotavljamo, kdaj se pri zobni gnilobi pojavi bolečina. Delavnico zaključimo z delovnimi listi in izdelavo modela zoba.

ZDRAVE DLESNI IN ZDRAVI ZOBJE

8. razred

Trajanje: 2 šolski uri

Cilji: Učenci razumejo povezavo med zobmi in zdravjem celega telesa.

Potek delavnice:

Delavnico začnemo s kvizom, s katerim preverimo znanje o zobeh. Nadaljujemo z vsebino o dlesnih in boleznih obzobnih tkiv. Razložimo, kako lahko zobno »nezdravje« vpliva na splošno zdravje.

Delavnico nadaljujemo tako, da se vsak nauči in praktično poizkusi očistiti svoje medzobne prostore.

KAJENJE IN USTNO ZDRAVJE

9. razred

Trajanje: 2 šolski uri

Cilji: Učenci pridobijo dodatno znanje o škodljivosti kajenja – tokrat v povezavi z ustnim zdravjem.

Potek delavnice:

Prvo šolsko uro se pogovorimo o škodljivostih kajenja. Učenci po navadi veliko stvari že vedo, zato jih sedaj podrobno seznanimo s posledicah, ki jih kajenje pušča na ustnem zdravju.

Drugo šolsko uro namenimo kontroli plaka, ščetkanju in želiranju zob.

TEKMOVANJE ZA ČISTE ZOBE OB ZDRAVI PREHRANI

1. – 5. razred

Trajanje: mesečni obiski

Cilji: Učenci osvojijo vsakodnevno skrb za zdrave in čiste zobe.

Potek projekta:

Mesečno obiskujemo učence in jim s pomočjo tabletk za obarvanje zobnega plaka pregledujemo čistost zob. Za čiste zobe osvojijo rdečega, veselega Fredija, za slabo umite – zelenega, resnega Fredija in za umazane zobe – črnega, žalostnega Fredija. Poleg kontrole plaka, zobe tudi poštetkamo in poželiramo.

Na koncu šolskega leta preračunamo osvojene Fredije v točke in na vsaki šoli določimo zmagovalni razred, ki se udeleži tradicionalne prireditve ob zaključku tekmovanja. Med vsemi razredi osnovnih šol, v občinah Črnomelj in Semič, določimo zmagovalca med zmagovalci, ki prejme pokal.

Največja nagrada za vse sodelujoče pa so vsekakor čisti in zdravi zobje.

VSEBINE OB RODITELJSKIH SESTANKIH

ZOBOZDRAVSTVENA VZGOJA

Trajanje: 30 minut

Staršem se predstavi pomen ustne higiene in priporočila ščetkanja zob. Seznanimo jih s kontrolo plaka, ščetkanjem in želiranjem zob.

ZDRAVE NAVADE ZA OSNOVNOŠOLCE

Trajanje: 30 minut

Staršem se predstavi osnove zdrave prehrane in zdravih pijač ter pomen telesne delavnosti za zdravje. Seznanimo jih tudi z našimi delavnicami, ki jih izvajamo po osnovnih šolah.

KONTAKT:

Vodja

Tatjana Gregorič

07 30 61 723

tatjana.gregoric@zd-crnatelj.si

Anita Zajec Kambič

07 62 05 748

anita.zajec.kambic@zd-crnatelj.si

Katja Cerar

07 30 61 723

katja.cerar@zd-crnatelj.si

