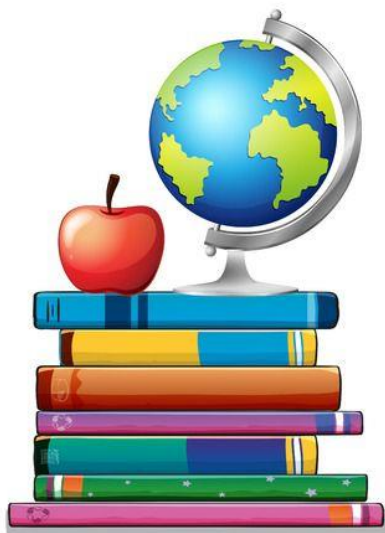




# VZGOJA ZA ZDRAVJE IN USTNO ZDRAVJE V SREDNJI ŠOLI



2023/2024



Spoštovani!

Vzgoja za zdravje in ustno zdravje 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 vam predstavljamo knjižico z naborom in opisi delavnic, s katerimi lahko vstopamo v vaše razrede, med pedagoške delavce in starše v sklopu roditeljskih sestankov.

Veselimo se srečanj v novem šolskem letu

Center za krepitev zdravja  
Zdravstveni dom Črnomelj

Vsebine VZGOJE ZA ZDRAVJE in  
USTNO ZDRAVJE za srednjo šolo

---

<b>1. letnik</b>	Ko me stresa stres Temeljni postopki oživljanja z uporabo AED Zasvojenost
<b>2. letnik</b>	Ustna higiena Zdrava spolnost
<b>3. letnik</b>	Kako kvalitetno preživeti svoj prosti čas? Preprečimo raka

---

# KO ME STRESE STRES

**1. letnik**

**Trajanje: 2 šolski uri**

**Cilji: Učenci bodo razumeli mehanizem nastanka stresa in se naučili, kako ga lahko obvladujemo.**

Z dijaki se pogovorimo o stresu: kaj je stres, kaj ga povzroča, kakšni so njegovi znaki. Ugotovimo, kako sami obvladujejo stresne situacije in različne načine spoprijemanja s stresom razdelimo v učinkovite in manj učinkovite.

Delavnico zaključimo z naslednjimi tehnikami sproščanja:

- tehnika globokega dihanja,
- tehnika postopne mišične relaksacije,
- tehnika vizualizacije pomirjujočega kraja.

# ZASVOJENOST

1. letnik

Trajanje: 2 šolski uri

**Cilji: Dijaki bodo spoznali kaj je zasvojenost, spoznali različne oblike zasvojenosti in tveganja, ki jih zasvojenost prinaša. Predstavili bomo možne oblike pomoči, vključno s posvetovalnico Srečanja s Tonijem Kočevarjem.**

Z dijaki se pogovorimo o vzrokih za tvegano vedenje, ki lahko privede do različnih oblik zasvojenosti. Poudarimo sodobne oblike zasvojenosti in ugotovimo, kako si pomagati ter na koga se obrniti.



# TEMELJNI POSTOPKI OŽIVLJANJA Z UPORABO AED

**1. letnik**

**Trajanje: 2 šolski uri**

**Cilji: Učenci se naučijo temeljnih postopkov oživljanja in uporabe AED-ja.**

V prvi uri spoznamo teoretične osnove temeljnih postopkov oživljanja: kaj je srčni zastoj in zakaj je nevaren, naučimo se prepoznati znake pri osebi, ki potrebuje pomoč, razložimo, zakaj je TPO potrebno izvajati čim prej ter ponovimo klic 112.

Delavnico nadaljujemo s praktičnim delom. Učenci se razdelijo v pare in na lutki vadijo oživljanje. Pri vaji uporabljajo tudi šolski model AED-ja.

# USTNA HIGIENA

**2. letnik**

**Trajanje: 2 šolski uri**

**Cilji: Učenci razumejo, da tudi skrb za ustno higieno pripomore k dobremu splošnemu zdravju.**

Dijaki na začetku ure s pomočjo kviza ponovijo znanje o zobeh in ustni higieni. Skupaj nadaljujemo z vsebino o vplivu ustnega zdravja na splošno zdravje in dodamo vsebino o škodljivosti kajenja za ustno zdravje. Preverimo katere pripomočke za ustno higieno učenci poznajo in uporabljajo.

Uro zaključimo z individualno vajo čiščenja medzobnih prostorov z zobno nitko in medzobno ščetko.



# ZDRAVA SPOLNOST

**2. letnik**

**Trajanje: 2 šolski uri**

**Cilji: Učenci poznajo različne vrste kontracepcije in zaščite pred spolno prenosljivimi obolenji.**

Z učenci se na začetku ure pogovorimo o tveganjih, do katerih lahko pride zaradi neodgovorne spolnosti. Izpostavimo nosečnost in različne spolno prenosljive bolezni.

Predstavimo različne vrste kontracepcije in se pogovorimo o njihovi uporabi, učinkovitosti in ustreznosti za mlade.

V razredih, kjer so punce, vključimo vsebino o ginekološkem pregledu.

# KAKO KVALITETNO PREŽIVETI SVOJ PROSTI ČAS?

**3. letnik**

**Trajanje: 2 šolski uri**

**Cilji: Učenci poznajo pomen zdravega načina življenja v mladosti.**

Na začetku ure dijaki predstavijo svoj način življenja. Skupaj ugotovimo, ali je le-ta zdrav in kaj bi bilo potrebno spremeniti.

Delavnico začnemo s predstavitvijo najpogostejših dejavnikov tveganja za zdravje: povišan krvni tla, povišan krvni sladkor in zvišane maščobe v krvi. Nadaljujemo pa z ukrepi, ki te dejavnike preprečijo ali odpravijo. To so zdrava prehrana s poudarkom na zdravih pijačah, telesna aktivnost in izogibanje razvadam.

Na koncu delavnice praktično ugotavljamo vsebnost sladkorja v različnih pijačah.

Po dogovoru se lahko izvede praktična delavnica s pripravo zdravega obroka.

Dijaki lahko obiščejo naš Center za krepitev zdravja in spoznajo preventivne dejavnosti, ki jih izvajamo.

# PREPREČIMO RAKA

**3. letnik**

**Trajanje: 2 šolski uri**

**Cilji: Učenci so seznanjeni z najpogostejšimi raki in poznajo ukrepe za preprečevanje in zgodnje odkrivanje raka.**

Delavnico začnemo s predstavitvijo nekaterih vrst raka:

- kožni rak,
- rak mod,
- rak dojke,
- rak materničnega vratu.

Predstavimo ukrepe, s katerimi lahko zgoraj naštetе rake ugotovimo v zgodnjih fazah. S sabo prinesemo model dojke, na katerem se naučimo tipati zatrdline. Učencem pa razdelimo zloženke z navodili o samopregledovanju dojke in moda.

Predstavimo preventivne programe Zora, Dora, Svit.

Na koncu ure se pogovorimo o 11 priporočilih proti raku in ugotovljamo, katerih se učenci držijo in katerih ne. Dijake ponovno motiviramo k zdravemu načinu življenja.



# POGOVORNE URE ZA KREPITEV ZDRAVJA

OTROCI, ODRASLI, STAREJŠI



- analiza sestave telesne mase
- meritve krvnega tlaka, krvnega sladkorja
- svetovanje s področja zdravega življenjskega sloga
- svetovanje s področja dejavnikov tveganja (zvišane maščobe v krvi, zvišan krvni tlak, zvišan krvni sladkor)
- podpora pri obvladovanju prekomerne telesne mase
- Svit kontaktna točka
- svetovanje in individualni načrt prehranjevanja in telesne dejavnosti
- presejanje za funkcijsko manjzmožnost
- podpora pri vzdrževanju in pridobivanju mišične mase
- individualna svetovanja na področju duševnega zdravja

diplomirana medicinska sestra, psihologinja, dietetičarka, kineziologinja, fizioterapevtka



**KAKO PREPROSTE SPREMEMBE V VAŠEM VSAKDANU LAHKO IZBOLJŠAJO VAŠE ZDRAVJE**

Rezervirajte si svoj termin

[ckz@zd-crnemelj.si](mailto:ckz@zd-crnemelj.si)

07/30 61 723

07/ 62 05 755



**KONTAKT:**

**Vodja**

**Tatjana Gregorič**

07 30 61 723

[tatjana.gregoric@zd-crnatelj.si](mailto:tatjana.gregoric@zd-crnatelj.si)

**IZVAJALKE ZV IN ZZV:**

07 62 05 757

**Anita Zajec Kambič** anita.zajec.kambic@zd-crnatelj.si

**Adriana Šustar** adriana.sustar@zd-crnatelj.si

**Ana Mavrin** ana.mavrin@zd-crnatelj.si