

VZGOJA ZA ZDRAVJE OTROK IN MLADOSTNIKOV

PROGRAM ZA OSNOVNE ŠOLE

2026/2027





Program preventivnega zdravstvenega varstva otrok in mladostnikov, nosi osrednje sporočilo, da je delovanje za zdravje otrok in mladostnikov ključno, za zdravje aktivnega in starajočega se prebivalstva. V to nas usmerjajo znanstvena spoznanja z dokazi podprte medicine in javnega zdravja.

Vzgoja za zdravje je v Nacionalnem programu Zdravje za vse za 21. stoletje med prednostnimi nalogami opredeljena kot skrb za vzgojo otrok in mladine za zdrav način življenja. Posledice prekinitve teh dejavnosti so že vplivale na poslabšanje zdravstvenega stanja otrok in mladostnikov (covid obdobje).

Na področju občine Ajdovščina in občine Vipava vzgoja za zdravje uspešno gradi zdrave temelje otrokom in mladostnikom že več kot petintrideset let. Vsa ta leta smo imeli s šolami in vrtci odlično sodelovanje, in verjamemo, da bo tako tudi v prihodnje.

Posebna zahvala, pa gre prav vam, dragi strokovni delavci, učitelji in vsi zaposleni na osnovnih šolah, ki se trudite v dobrobit naših otrok in mladostnikov.

Skladno s priporočili NIJZ bomo nadaljevali s programi in vsebinami, ki so predpisani v Zakonu o izvajanju preventivnega zdravstvenega varstva na primarni ravni in po programu NIJZ-ja.

Veselimo se sodelovanja z vami in vas prosimo, da nas pokličete ali nam pišete da bomo lahko vsi skupaj načrtovali dejavnosti na vaši šoli

Karin Krečič Štrancar, dipl. m. s.

zdravstvena.vzgoja@zd-ajdovscina.si tel. : 05 36 93 123

Pošiljamo vam program vsebin za šolsko leto 2025/2026, da si boste lažje izbrali željene teme, za katere veste, da bodo koristile otrokom in mladostnikom, ter jih opolnomočile za doseganje zdravega načina življenja.

V upanju na dobro sodelovanje, vas lepo pozdravljamo.

Rosana Harej, vodja CKZ

Karin Krečič Štrancar, dipl. m. s.



Center za krepitev zdravja- Vzgoja za zdravje otrok in mladostnikov

Karin Krečič Štrancar, dipl.m.s.

zdravstvena.vzgoja@zd-ajdovscina.si tel: 05 36 93 123





Razred	Obvezne vsebine NIJZ			Dodatne ZV vsebine		
	VSEBINA	METODA DELA	NAMEN IN CILJI	VSEBINA	METODA DELA	NAMEN IN CILJI
1. razred	ZDRAVE NAVADE	Pogovor ob didaktičnih sličicah in predmetih, izvajanje telesnih vaj.	Učenci razmišljajo o zdravih navadah, povečajo skrb za lastno osebno higieno, poznajo zdrave prehranske navade, pomen zdrave telesne dejavnosti in ustreznega počitka.	NOŠENJE ŠOLSKE TORBE IN ZDRAVA DRŽA	Razlaga, demonstracija (prikaz, predstavitev) in pogovor.	Zmanjšati težo šolske torbe do te mere, da bo ustrezala strokovnim priporočilom, učence naučiti pravilnega dvigovanja, nošenja in pripravljanja šolske torbe. Učence naučiti pravilne telesne drže med sedenjem in stanjem in seznaniti starše s priporočili glede teže in nošenja šolskih torb.
2. razred	OSEBNA HIGIENA	Demonstracija in samostojno umivanje rok otrok. Predstavitev pripomočkov za osebno higieno.	Učenci utrdijo in dopolnijo svoje znanje o osebni higieni, spoznajo pomen osebne higiene in dobrih higienskih navad pri preprečevanju bolezni, spoznajo pomen osebne higiene v skrbi za zdravje, osvojijo tehniko umivanja rok.	VARNO NA SONCU, ZAŠČITA PRED KLOPI	Ogled učnih posnetkov, reševanje delovnih listov, pogovor in razlaga varovanja pred sončnimi opeklinami.	Otroci se zavedajo pomena skrbi za zdravje tudi med počitnicami, se naučijo, kako se zaščititi pred sončnimi žarki, naučijo se ustrezne zaščite pred klopi.



Razred	Obvezne vsebine NIJZ			Dodatne ZV vsebine		
	VSEBINA	METODA DELA	NAMEN IN CILJI	VSEBINA	METODA DELA	NAMEN IN CILJI
3.razred	ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA	Prikaz in razlaga piramide zdrave prehrane, pogovor s pomočjo učnih pripomočkov o zdravih živilih, dramatizacija stripa »Miha živi zdravo«, reševanje delovnih listov.	Prikaz in razlaga piramide zdrave prehrane, pogovor s pomočjo učnih pripomočkov o zdravih živilih.	KAKO SEM PRIŠEL NA SVET	Razlaga in pogovor o spočetju, nosečnosti, rojstvu in razvoju otroka, reševanje delovnih listov in ogled učnih posnetkov.	Učenci spoznajo proces oploditve, potek nosečnosti in rojstva.
				PREPREČEVANJE BOLEZNI	Razlaga in pogovor o preprečevanju bolezni, pojasnila, da lahko nekatere bolezni in poškodbe sami preprečijo z odgovornim ravnanjem	Učenci spoznajo pomen preprečevanja bolezni in pomen cepljenja.
PREDAVANJE ZA STARŠE	POMEN SPANJA	Redno in dovolj dolgo spanje izboljša psihofizično zdravje otroka				
4.razred	PREPREČEVANJE NEZGOD	Razlaga, pogovor in opredelitev različnih vrst poškodb. Demonstracija in razlaga pravilne uporabe varnostne čelade in njene funkcije.	Učenci osvojijo pomen samozaščitnega delovanja v skrbi za lastno zdravje. Osvojijo pomen nošenja čelade.	ČUTILA	Razgovor o anatomiji in fiziologiji čutil, izkustveno učenje, izmenjava mnenj, izkušnje, reševanje delovnih listov, praktično delo.	Učenci znajo opisati osnovno anatomijo in fiziologijo čutil, ter poglobljeno zavedanje o pomenu čutil v vsakdanjem življenju in komuniciranju.



Razred	Obvezne vsebine NIJZ			Dodatne ZV vsebine		
	VSEBINA	METODA DELA	NAMEN IN CILJI	VSEBINA	METODA DELA	NAMEN IN CILJI
5.razred	ZASVOJENOST	Predavanje in razgovor o vrstah zasvojenosti, reševanje delovnih listov, ogled učnih posnetkov, voden pogovor.	Učenci spoznajo razliko med odvisnostjo in zasvojenostjo, poznajo vrste zasvojenosti, kako in zakaj nastane zasvojenost ter kako se kaže.	VARNO NA SONCE IN V VODO	Reševanje delovnih listov, pogovor o zaščiti pred klopi, pogovor o varnosti na soncu in varnih skokih v vodo.	Otroci se zavedajo pomena skrbi za zdravje tudi med počitnicami, se naučijo, kako se zaščititi pred sončnimi žarki, naučijo se ustrezne zaščite pred klopi in varnosti pri skokih v vodo.
				PUBERTETA-KORAK V ODRAŠČANJE	Predavanje o telesnih spremembah, o razlikah med spoloma, razgovor o puberteti in adolescenci, reševanje delovnih listov, ogled učnega posnetka.	Otroci se seznajajo z obdobjem pubertete, poznajo faze odraščanja, ozavešijo telesne in tudi duševne spremembe v obdobju odraščanja.
				JEM ZDRAVO, ŽIVIM ZDRAVO	Pogovor in predavanje o boleznih, povezanih z neustrezno prehrano, pogovor o hranilnih snoveh, reševanje delovnih listov, ogled učnih posnetkov.	Učenci poznajo posledice neustreznega načina prehranjevanja, utrdijo že osvojeno znanje, poznajo pravilno izbiro živil, zdrave načine priprave hrane in pravičen režim prehranjevanja.
PREDAVANJE ZA STARŠE	ODRAŠČANJE	Škodljive posledice uporabe e-cigaret in energijskih pijač.				
Razred	Obvezne vsebine NIJZ			Dodatne ZV vsebine		



	VSEBINA	METODA DELA	NAMEN IN CILJI	VSEBINA	METODA DELA	NAMEN IN CILJI
6.razred	ODRAŠČANJE	Predstavitev telesnih in psihičnih sprememb v obdobju odraščanja, voden pogovor o dejavnikih tveganja in varovalnih dejavnikih v obdobju odraščanja.	Učenci poznajo duševne in telesne spremembe v obdobju mladostništva, prepoznajo dejavnike tveganja, ki negativno vplivajo na odraščanje in se osredotočajo na dejavnike, ki pozitivno vplivajo na odraščanje.	KAJENJE	Razlaga, zakaj je zasvojenost z nikotinom bolezen, ki ima hude posledice, ter da jo je lažje preprečevati kot zdraviti.	Učenci spoznajo, da je ne kajenje edina preventiva pred zasvojenostjo.
PREDAVANJE ZA STARŠE	UPORABA ELEKTRONSKIH NAPRAV	Škodljivosti in smernice za uporabo zaslonov				
7.razred	POZITIVNA SAMOPODOBA IN STRES	Razlaga, razgovor o pozitivni samopodobi, uporaba metode dela s tekstom za utrjevanje samospoštovanja.	Učenci utrjujejo pozitivna prepričanja o sebi, razumejo, kaj se dogaja v telesu med stresom in med sproščanjem, se naučijo različnih postopkov in tehnik za umirjanje in sproščanje.	TEHNIKE SPROŠČANJA	Je veščina, ki jo je dobro osvojiti in jo uporabljati pri vsakodnevni dejavnosti.	Spoznajo kako lahko obvladajo svoje telesne simptome.

Razred	Obvezne vsebine NIJZ			Dodatne ZV vsebine		
	VSEBINA	METODA DELA	NAMEN IN CILJI	VSEBINA	METODA DELA	NAMEN IN CILJI
8. razred	MEDSEBOJNI ODNOSI	Razlaga in razgovor o pomenu dobrih medsebojnih odnosov, pogovor o prijazni komunikaciji, praktično delo, delo s tekstom.	Učenci osvojijo in okrepijo komunikacijske veščine, razvijejo pomen zaupanja pri doseganju dobrih medsebojnih odnosov, spoznajo pomen spretnosti poslušanja.	MISLI Z GLAVO	Predavanje o uporabi prepovedanih substanc, oblikah zabave, nezdravih oblikah vedenja, ogled videoposnetkov, reševanje delovnih listov, voden razgovor.	Učenci poznajo vrste zasvojenosti, poznajo škodljive učinke uporabe prepovedanih drog in osvestijo razliko med odvisnostjo in zasvojenostjo.
9.razred	VZGOJA ZA ZDRAVO SPOLNOST	Ponovitev glavnih značilnosti odraščanja, razlaga in razgovor o pomenu spolnosti, pogovor o posledicah, nezdravih oblik spolnosti.	Učenci so seznanjeni z različnimi vidiki spolnosti, oblikujejo si stališča in prepričanja, ki jim bodo v pomoč pri odgovornejših odločitvah na področju spolnosti.	TEMELJNI POSTOPKI OŽIVLJANA Z UPORABO AED	Koraki pri nujenju prve pomoči. Ogled videoposnetkov in praktični prikaz oživljanja na lutki ter uporaba avtomatskega zunanega (defibrilatorja), aparata za oživljanje.	Učenci spoznajo temeljne postopke oživljanja, izvedejo praktični prikaz oživljanja na lutki z uporabo (defibrilatorja), aparata za oživljanje.
				ZA BOLJŠE MEDSEBOJNE ODNOSI	Razlaga in razgovor o pomenu dobrih medsebojnih odnosov, praktično delo, delo s tekstom.	Učenci osvojijo in okrepijo komunikacijske veščine, razvijejo pomen doseganja dobrih medsebojnih odnosov.



DAN ZDRAVJA

- DEJAVNOSTI PO UČILNICAH (delavnice po dogovoru, ki so v našem programu)
- VEČ IZVAJALCEV (kineziolog, fizioterapevt, dietetik, psiholog, dipl. m. s. reševalec)
- POTEK CELO DOPOLDNE ZA VSE RAZREDE

