



VZGOJA ZA ZDRAVJE OTROK IN MLADOSTNIKOV PROGRAM ZA SREDNJE ŠOLE 2026/2027



Center za krepitev zdravja- Vzgoja za zdravje otrok in mladostnikov

Karin Krečič Štrancar, dipl.m.s.

zdravstvena.vzgoja@zd-ajdovscina.si tel: 05 36 93 120





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 z vrtci, osnovnimi in srednjimi šolami odlično sodelovanje. In to želimo negovati tudi v prihodnje.

Posebna zahvala, pa gre prav vam, dragi strokovni delavci, profesorji in vsi zaposleni na 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 ponovnega 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. s specialnimi znanji
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 nadaljnje dobro sodelovanje, vas lepo pozdravljamo.

Rosana Harej, vodja CKZ

Karin Krečič Štrancar, med .sestra

Center za krepitev zdravja- Vzgoja za zdravje otrok in mladostnikov

Karin Krečič Štrancar, dipl.m.s.

zdravstvena.vzgoja@zd-ajdovscina.si tel: 05 36 93 120





VSEBINA	METODA DELA	NAMEN IN CILJI
KO TE STRESE STRES	Pogovor o pozitivnem in negativnem stresu, predavanje o reakciji boj ali beg, učenje tehnik sproščanja, delo po skupinah, igranje vlog, ogled videoposnetkov	Dijaki poznajo razliko med pozitivnim in negativnim stresom, spoznajo tehnike sproščanja za lažje spoprijemanje s stresom in osvestijo pomen dobrega komuniciranja.
SKRB ZA ZDRAVO TELO	Pogovor in razgovor o zdravem načinu življenja, pomen gibanja, ugotavljanje odnosa do hrane (motnje prehranjevanja - anoreksija, bulimija, kompulzivno prenehanje), pomen spanja	Dijaki spoznajo pomen vpliva hrane, gibanja in spanja na zdravstveno stanje človeka, na zunanji izgled, psihično počutje, koncentracijo, sposobnost učenja...
PREPREČEVANJE RAKAVIH BOLENIJ	Predavanje o rakavih obolenjih, poudarek na preprečevanju z zdravim načinom življenja in rednim samo pregledovanjem, prikaz načina samo pregledovanja na modelih, praktično delo v skupinah.	Dijaki utrdijo pomen zdravega načina življenja, zavedajo se nevarnosti rakavih obolenj in se opolnomočijo za redno samo pregledovanje.



VSEBINA	METODA DELA	NAMEN IN CILJI
TEMELJNI POSTOPKI OŽIVLJANJA Z UPORABO DEFIBRILATORJA	Predavanje o anatomiji srca, teoretična razlaga temeljnih postopkov oživljanja, ogled videoposnetkov, reševanje delovnih listov in praktično oživljanje na lutki ter uporaba defibrilatorja.	Dijaki poznajo delovanje obtočil in dihal s posebnim poudarkom na oskrbi možganov s kisikom. Osvojijo osnovno znanje iz temeljnih postopkov oživljanja z uporabo avtomatskega zunanega defibrilatorja.
MEDOSEBNI ODNOSI IN PRVE LJUBEZNI	Predavanje in razgovor o medosebnih odnosih, o odnosih med spoloma, o spolnosti, o osebni higieni, o spolno prenosljivih boleznih ter o obisku ginekologa pred prvim spolnim odnosom.	Dijaki osvestijo znanje s področja zdrave spolnosti, zavejo se pomena preprečevanja prezgodnjih nosečnosti in spolno prenosljivih okužb. Seznanjeni so z možnostmi, kje poiskati pomoč, če jo potrebujejo.
ZDRAVA ZABAVALA	Voden pogovor o razlikah med odvisnostjo in zasvojenostjo, predavanje o škodljivih učinkih prepovedanih drog, o elektronskih cigaretah, o fukah ter o energijskih pijačah	Dijaki dobijo vzpodbudo za kritično razmišljanje in zmanjševanje tolerance do psihoaktivnih snovi., poznajo prednosti zdravega načina zabavljanja.