CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA
ZDRAVSTVENI DOM NOVA GORICA

ZDRAVSTVENI DOM
Osnovno varstvo Nova Gorica
Rejčeva ulica 4, 5000 Nova Gorica

ZDRAVSTVENA VZGOJA ZA PREDŠOLSKE OTROKE



Šolsko leto 2019/2020

ZDRAVSTVENI DOM
Osnovno varstvo Nova Gorica
Rejčeva ulica 4, 5000 Nova Gorica

ZDRAVSTVENA VZGOJA ZA OTROKE IN MLADINO

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 življenjski slog (povzeto po NIJZ).

Predšolsko obdobje je obdobje hitre rasti in razvoja. Z delavnicami želimo približati vsebine otrokom, staršem in vzgojiteljem z namenom, da bi pridobili ustrezne informacije, znanja in spretnosti za bolj zdrav način življenja.

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 izoblikoval priročnik *Zdrave navade predšolskih otrok*. V priročniku so priporočene vsebine, ki jih izvajajo izvajalke vzgoje za zdravje v okviru primarnega zdravstvenega varstva za predšolsko obdobje. Na tak način se poenoti zdravstvena vzgoja otrok in mladostnikov po celotni Sloveniji.

Z zdravstveno vzgojnimi delavnicami se vključujemo v program vrtcev, osnovnih in srednjih šol občin Nova Gorica, Kanal ob Soči, Brda, Šempeter-Vrtojba, Miren-Kostanjevica, Renče-Vogrsko.

Za načrtovanje dejavnosti nas odgovorni zaposleni na posamezni šoli kontaktirajo na spodnji kontakt. V kolikor je na posamezni šoli prišlo do morebitnih kadrovskih sprememb in zamenjave odgovornega za zdravstveno vzgojo, vas vljudno prosimo, da nam to sporočite.

Kontaktne osebe: Monika Tratnik, dipl.m.s., Jana Vitežnik, dipl.m.s.
E-pošta: monika.tratnik@zd-go.si ; jana.viteznik@zd-go.si
Službeni telefon: 031 602 403, 051 678 149
Telefon pisarne: (05) 33 83 255

Na službene mobilne telefone lahko kličete ob delavnikih od 7:00 do 15:00 ure. Če se zaradi narave dela ne javimo na klic (predavanje po šolah, vrtcih, različne delavnice ali druge aktivnosti), pošljite SMS sporočilo, e-pošto oziroma pokličite kasneje. Odgovorimo vam takoj, ko je to mogoče.

ZDRAVSTVENI DOM
Osnovno varstvo Nova Gorica
Rejčeva ulica 4, 5000 Nova Gorica

PROGRAM ZDRAVSTVENE VZGOJE ZA PREDŠOLSKE OTROKE

Namen programa vzgoje za zdravje za predšolske otroke je vključiti vsebine zdravega načina življenja v vzgojno izobraževalno delo v vrtcu. Vsebine se dotikajo ključnih tem zdravega načina življenja in zdravih navad predšolskih otrok (zdrava prehrana, gibanje, osebna higiena…).

NASLOV DELAVNICE	PREDVIDEN ČAS TRAJANJA POSAMEZNE DELAVNICE	NAMEN POSAMEZNE DELAVNICE
»Dobra volja je najbolja« – ostanimo zdravi	1 ura	Otroci preko različnih iger in aktivnosti spoznajo, da je skrb za osebno higieno (higiena rok, nohtov, kašlja, brisanje nosu, nega celega telesa, ušes…) ključna, da ostanemo zdravi in se dobro počutimo.
Uživajmo v zdravi prehrani in gibanju	1 ura	Otroci spoznajo pomen zdravega prehranjevanja s pomočjo prehranske piramide ter preko različnih gibalnih dejavnosti okrepijo pomen zavedanja za dobro počutje.
Zakaj grem na sistematski pregled?	1 ura	Otroci preko igre z različnimi pripomočki in postopki (stetoskop, aparat za merjenje krvnega tlaka, povoji, gaze, rokavice, kontrola sluha, vida,…), ki jih uporabljata ter izvajata medicinska sestra in zdravnik, spoznajo njuno delovno okolje ter potek sistematskega pregleda. Namen le tega je, da se zmanjša občutek strahu pred neznanim ob obisku zdravstvene ustanove.
Raziskujmo človeško telo	1 ura	Otroci preko različnih aktivnosti spoznajo delovanje človeškega telesa (delovanje notranjih organov, naloge kosti, mišic, čutil…).

PROGRAM ZA ZAPOSLENE IN STARŠE PREDŠOLSKIH OTROK

Vzgojitelji in starši predšolskih otrok se nam lahko pridružite na delavnici **Test hoje na 2km.**

Ta preizkus hoje je enostaven, natančen, varen in ponovljiv test. S hitro hojo kot jo zmorete, da pri tem ne ogrožate svojega zdravja, izmerimo vašo telesno zmogljivost. 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. Udeležba je brezplačna.

Datumi in lokacije testiranj, kje se nam lahko pridružite v jesenskem času:

DATUM	KRAJ	LOKACIJA	URA
21.9.2019	NOVA GORICA	Športni park	8.30 – 12.00
8.10.2019	ŠEMPETER	Osnovna šola	16.00 – 18.00
12.11.2019	DORNBERK	Osnovna šola	9.00 – 11.00
10.12.2019	NOVA GORICA	Športni park	9.00 – 11.00

Po predhodnem dogovoru in na željo določene ustanove nudimo zaposlenim:

- **meritve** (meritve krvnega sladkorja, holesterola, krvnega tlaka, tehtanje s tehtnico Tanita);
- predavanje **Temeljni postopki oživljanja z uporabo AED**;
- predavanje **Samopregledovanje dojk**;
- predavanje **Preprečevanje okužb s podančicami in naglavnimi ušmi**;
- predavanje za zaposlene in starše **Zdrava prehrana v predšolskem obdobju** (predavanje izvede Martina Javornik, dipl. dietetičarka. Za termin se dogovorite z njo osebno preko e-pošte: martina.javornik@zd-go.si ali preko telefona (05) 33 83 381).