

## ZDRAVSTVENA VZGOJA V ŠOLSKEM DISPANZERJU

V šolskem dispanzerju ob sistematskih pregledih izvajamo vzgojo za zdravje za šolske otroke in mladostnike. Program poteka v sodelovanju z IVZ RS in ZZV Kranj, ki sta pripravila smernice, okvirno vsebino in del v nadaljevanju omenjenega gradiva.

### PRVI RAZRED OSNOVNE ŠOLE – ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA

Svetovanje o nekaterih pomembnih vidikih zdravega načina življenja je namenjeno staršem in njihovim otrokom, ki vstopajo v prvi razred. Otroci ob sistematskem pregledu prejmejo:

- pobarvanko **Zajčkova pot v šolo** (Babič, S., IVZ RS), ki otrokom spregovori o varni poti v šolo, učnem prostoru in šolski torbi, prostem času, gibanju, zdravi prehrani in pijači, varnem družinskem življenju, ter počitku in spanju.



- knjižico **Dogodek na gozdnih jasi** (Mesarič, J.) s katero nas avtorica v zanimivi zgodbi v kateri nastopajo otroci in živali, na pravljичni način popelje do razmišljanja in oblikovanja smiselnega in modrega stališča do kajenja. Svoje doživljanje in razmišljanje o zgodbi otroci narišejo na majice s katerimi na tih način promovirajo nekajenje. Knjižica je namenjena skupnemu prebiranju otrok in staršev. Pri svojem delu jo lahko koristno uporabijo tudi učitelji.



### **TRETJI RAZRED OSNOVNE ŠOLE – PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA**

Kako koristno, zanimivo in dejavno preživeti prosti čas je vsebina in namen svetovanja otrokom in staršem v tretjem razredu. V razmišljanju in udejanjanju načrtov je v pomoč knjižica **Zajčkov prosti čas** (Bajt, M., IVZ RS).

### **ŠESTI RAZRED OSNOVNE ŠOLE – ODRAŠČANJE**

Kaj »se dogaja« z mladostnikom v času odraščanja, kaj vzbuja negotovost, kaj buri in bega čustva ter misli, kako se dobro pogovarjati in lepo komunicirati, .... , so vprašanja na katera poskušamo v skupini mladih poiskati odgovore.

### **OSMI RAZRED OSNOVNE ŠOLE – GIBANJE**

Gibanje je pomemben dejavnik dobrega počutja in varovanja zdravja. Mlade želimo spodbuditi k primerni telesni dejavnosti. Izhodišče za skupinski pogovor je knjižica **Gibam se za mladostnike** (Koprivnikar, H., IVZ RS), ki jo mladi prejmejo v okviru programa.



### **PRVI LETNIK SREDNJE ŠOLE – TELESNA TEŽA**

Spodbuditi zdrav odnos do vzdrževanja telesne teže je namen učnega srečanja. V knjižici **Telesna teža za mladostnike** (Podkrajšek, D.) mladostniki lahko poiščejo odgovore na morebitna vprašanja in dileme.



### **TRETJI LETNIK SREDNJE ŠOLE – ZA ZDRAVO IN VARNO LJUBEZEN**

Dijaki se z medicinsko sestro pogovorijo o kontracepciji, nosečnosti, prekinitvi nosečnosti, spolno prenosljivih okužbah. Temelj, okvir in rdeča nit tematike so humani, spoštljivi odnosi med spoloma.