

Vsebine* Vzgoje za zdravje za posamezne razrede osnovne šole:

| | | |
|--|--|--|
| 1. razred – Zdrave navade | 2. razred – Osebna higiena | 3. razred – Zdrav način življenja |
| Spodbuditi želimo zavedanje otrok o pomenu zdravih navad na področju prehrane, osebne higiene, telesne dejavnosti in počitka. | Ob zgodbi krepiamo znanje otrok o osebni higieni in njeni vlogi pri preprečevanju nastanka in širjenja bolezni. | Otroci spoznajo celostni pomen zdravlja. Pridobijo znanja o pomembnosti raznovrstne prehrane, ustreznega režima prehranjevanja in telesne dejavnosti za njihov zdrav razvoj. |
| 4. razred – Preprečevanje poškodb | 5. razred – Zasvojenost | 6. razred – Odraščanje |
| Otroke želimo poučiti o tem, kako naj skrbijo za lastno varnost in varnost bližnjih. Osvojijo tudi osnovno znanje prve pomoči. | Učencem pomagamo oblikovati zdrava stališča in pridobiti veščine za zavrnitev drog ali tveganih vedenj, ki vodijo v zasvojenost. | Mladostnikom predstavimo dinamično obdobje odrasčanja. Pogovorimo se o dejavnikih tveganja in varovalnih dejavnikih za zdravo odrasčanje. |
| 7. razred – Pozitivna samopodoba in stres | 8. razred – Medosebni odnosi/komunikacija | 9. razred – Vzgoja za zdravo spolnost |
| Krepimo duševno zdravje. Mladi spoznajo strategije soočanja z izzivi in spremembami v času odrasčanja. | Mladostniki spoznajo pomen dobre komunikacije in aktivnega poslušanja za razvoj dobrih medsebojnih odnosov. | Mladim predstavimo duševni, telesni in socialni vidik spolnosti. |

Priprava zloženke - NIJZ OE Ljubljana:

Bojana Heindler
Tjaša Jerman
Nives Letnar Žbogar
Anja Petrič
Katja Podergajs
Tanja Ritonja

V sodelovanju z izvajalkami vzgoje za zdravje iz Zdravstveno vzgojnega centra Zdravstvenega doma Ljubljana - Enote Bežigrad

Oblikovanje: Kati Rupnik

Izdal: Nacionalni inštitut za javno zdravje
Območna enota Ljubljana
Leto izdaje: 2019

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

Navedki na naslovnici so resnične izjave učencev.

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje



„Danes smo imeli predstavitev o odrasčanju. Prišla je gospa iz zdravstvenega doma. Predstavitev mi je bila zelo všeč, saj me zanima kako naj pravilno odrasčam.“

VZGOJA ZA ZDRAVJE in USTNO ZDRAVJE ZA OSNOVNOŠOLCE

„Bilo je zelo v redu, ker smo izvedeli, da kajenje škoduje in nekaj o samopodobi.“

„Kar v redu je bilo, pridite večkrat.“



„Zadovoljna sem s tem, ko pride medicinska sestra na našo šolo, saj nam pove veliko koristnih informacij, pa tudi takrat nimamo pouka.“

„Bilo je uporabno, ne ravno potrebno saj se o tem pogovarjam s starši. Bilo je v redu.“



Dragi starši

Želimo vas seznaniti z izvajanjem programa Vzgoja za zdravje in ustno zdravje za osnovnošolce, ki uči ohranjati in krepiti lastno zdravje.

V zgodnjem otroštvu so vaši otroci povsem odvisni od odraslih. Z vstopom v mladostništvo se bo to spremenilo. V burnem obdobju odrasčanja bodo začeli sprejemati samostojne odločitve. Te bodo na trdnih temeljih znanja in z obvladovanjem veščin lažje in varneje.

Odločilno vlogo pri pridobivanju zdravih navad otrok imate starši. S programom vzgoje za zdravje vam pri tem pomagamo zdravstveni delavci in učitelji. Da bomo kar najbolj uspešni, moramo sodelovati. Želimo, da podprete program in se o predstavljenih vsebinah, pogovarjate tudi doma.

Koordinatorji in izvajalci programa Vzgoja za zdravje

DOBRO JE VEDETI

- Vsi otroci imajo po zakonu pravico do zdravstvenega varstva in preventive.
- Predavanja o zdravem življenjskem slogu so tudi za starše. Če se na vaši šoli še ne izvajajo, podajte pobudo pri vodstvu šole.
- Predvsem pa bodite starši dober zgled otrokom. Podprite tudi prizadevanja zdravstvenega doma in šole.

Več informacij:

- Vzgoja za zdravje: <https://www.nijz.si/sl/vzgoja-za-zdravje-za-otroke-in-mladostnike>
- Informacije in nasveti o preventivnih pregledih ter zdravem načinu življenja za nosečnice, otroke in mladostnike: <https://zdaj.net/>
- Povezava do Pravidnika za izvajanje preventivnega zdravstvenega varstva na primarni ravni: <http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=NAVO59>

VZGOJA ZA ZDRAVJE

Zdravje (tako telesno, kot duševno, pa tudi zdravje zob in ustne votline) ima pozitiven vpliv na kakovost življenja. Zdrave navade, ki jih pridobimo v otroštvu in obdobju odrasčanja, so naložba za zdravje tudi v odrasli dobi. Zato želimo z organizirano zdravstveno vzgojo podpreti prizadevanja vas - staršev, da postane otrokom skrb za lastno zdravje samoumevna.

V določenem delu so vsebine za zdravje vključene v šolski učni načrt. Program vzgoje za zdravje te vsebine dopolnjuje. Je za starše in učence brezplačen (financira ga Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije) in je z zakonom zagotovljen vsem otrokom v Sloveniji. Vsebine so pripravljene na podlagi strokovnih smernic, ki upoštevajo z dokazi podprta priporočila za zdrav življenjski slog. Po zahtevnosti in pristopih so prilagojene starosti učencev oziroma staršem in učiteljem. Predstavijo jih posebej usposobljeni zdravstveni delavci, najpogosteje diplomirane medicinske sestre/diplomirani zdravstveniki, lahko pa tudi drugi npr. psihologi, zdravniki ... iz zdravstvenega doma.

Vsebine zdravega življenjskega sloga učenci slišijo:

- v okviru rednih sistematičnih pregledov pri šolskem zdravniku pred vstopom v šolo, ter v 1., 3., 6. in 8. razredu (teme: spremembe načina življenja ob vstopu v šolo, pokončna drža, odrasčanje, gibanje),
- enkrat letno ob obisku diplomirane medicinske sestre v vsakem razredu osnovne šole - vsebine* za posamezni razred so navedene na zadnji strani zloženke,
- ob različnih dnevih v šoli (npr. naravoslovni dan, roditeljski sestanek ipd.): šola po lastnem izboru oz. v dogovoru z zdravstvenim domom, določi vsebino in k izvedbi povabi zdravstvene delavce.

Pomemben del je tudi vzgoja za ustno zdravje, ki se v Sloveniji izvaja že več kot trideset let. Tudi ta poteka v več oblikah:

- učne delavnice in tehnike pravičnega čiščenja zob,
- predavanja ob različnih dnevih v šoli (npr. naravoslovni dan),
- tekmovanje za čiste zobe ob zdravi prehrani (v prvi in drugi triadi);

Ob tem otroke in mladostnike učimo o pomenu zdravlja zob in osnovnih procesih v ustni votlini, o zdravi prehrani, predvsem pa o redni in primerni skrbi za ustno votlino in pravih tehnikah ustne higiene.

DODATNE INFORMACIJE

Dodatne informacije o tem kako skrbeti za ustno zdravje, so vam na razpolago v zloženkah in videoposnetkih, dostopnih na spletnih straneh Nacionalnega inštituta za javno zdravje:

- ▶ Ustno zdravje:
<https://nijz.si/zivljenjski-slog/ustno-zdravje/>



- ▶ Vzgoja za ustno zdravje otrok in mladostnikov:
<https://nijz.si/programi/vzgoja-za-ustno-zdravje-otrok-in-mladostnikov/>

Prav tako pa so vam dodatne informacije na voljo tudi pri izbranem zobozdravniku, medicinski sestri v zobozdravstveni ambulanti in diplomirani medicinski sestri, ki izvajajo vzgojo za ustno zdravje.

KONTAKTI

Izvajalec vzgoje za ustno zdravje otrok in mladostnikov v vašem okolju:

Prostor za kontaktne podatke izvajalca vzgoje za ustno zdravje otrok in mladostnikov
Nataša Jenko, dipl.m.s.s spec.znanji
Vzgoja za ustno zdravje
Zdravstveni dom Ilirska Bistrica
Ul. IV. armije 18, 6250 Ilirska Bistrica
zobna.preventiva@zdib.si
www.zdib.si

Vaša vprašanja, pobude in predloge, vezane na Program vzgoje za ustno zdravje otrok in mladostnikov, lahko posredujete upravljalcu programa – Nacionalnemu inštitutu za javno zdravje na naslov: zobozdravstvena.vzgoja@nijz.si.

* Uporabljeni izrazi, zapisani v slovnični obliki moškega spola, so uporabljeni kot nevtralni in veljajo enakovredno za oba spola. Prav tako je z uporabljenim izrazom diplomirana medicinska sestra mišljen tudi diplomirani zdravstvenik.

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje

PROGRAM VZGOJE ZA USTNO ZDRAVJE OTROK IN MLADOSTNIKOV



Ustno zdravje kot del splošnega zdravja pomembno vpliva na kakovost življenja in dobro počutje posameznika in širše družbe.

O PROGRAMU

Program, usmerjen v krepitev ustnega zdravja, je namenjen predšolskim in šolskim otrokom, dijakom, staršem (družinam) ter strokovnim delavcem v vzgoji in izobraževanju.

Glavni cilji programa so ozaveščanje o pomenu dobrega ustnega zdravja, poduk o pravilnem čiščenju zob in zdravi prehrani ter obravnava vsebin za preprečevanje bolezni zob in ustne votline (higiena ustne votline, pripomočki za ustno higieno in njihova uporaba, ukrepi ob poškodbi zob, redni preventivni zobozdravniški pregledi itd.).

Sodelovanje v programu je brezplačno, sredstva za njegovo izvajanje zagotavlja Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.

IZVAJALCI PROGRAMA

Izvajalci programa so (večinoma) diplomirane medicinske sestre, zaposlene v zdravstvenih ustanovah, ki se pri svojem delu povezujejo s pedontologi*, zobozdravniki otroškega in mladinskega zobozdravstva ter drugimi strokovnjaki iz zdravstvenega doma. Tesno sodelujejo tudi z vzgojno-izobraževalnimi ustanovami, v katerih se odvija glavnina programa.

* Pedontolog je specialist otroškega in mladinskega zobozdravstva.

OSNOVNA PRIPOROČILA ZA USTNO ZDRAVJE

- ▶ Zobe čistimo vsaj dvakrat dnevno.
- ▶ Zobna pasta naj vsebuje ustrezne koncentracije fluoridov, pozorni pa smo tudi na količino zobne paste:
 - ▶ do 2. leta: 1.000 ppm F*, za riževo zrno zobne paste;
 - ▶ od 2. do 6. leta: 1.000 ppm F, za grahovo zrno zobne paste;
 - ▶ od 6. leta naprej: 1.450 ppm F, 1–2 cm zobne paste.

- ▶ Otroku prične čistiti zobe ob izraščanju prvega mlečnega zoba.
- ▶ Količino zobne paste naj nadzirajo oz. odmerjajo odrasli.
- ▶ Otroku pri čiščenju zob pomagamo in ga nadziramo najmanj do 6. leta.
- ▶ Uporabljamo mehko zobno ščetko, ki jo zamenjamo po treh mesecih vsakodnevne uporabe, ko se ščetine zobne ščetke obrabijo in ukrivijo.
- ▶ Izogibamo se lepljivi hrani, sladkarijam in sladkim pijačam.
- ▶ Po uživanju kisle hrane in/ali pijače čiščenje zob odložimo za 15–30 minut.
- ▶ Po čiščenju zob višek zobne paste le izpljunemo (ne izpiramo).
- ▶ Medzobne prostore čistimo z zobno nitko in/ali medzobno ščetko.
- ▶ Protetične pripomočke redno čistimo pod mlačno tekočo vodo, brez uporabe zobnih past. Natančno odstranimo tudi vse ostanke pritrilnih past.
- ▶ Najmanj enkrat letno obiščemo zobozdravnika, tudi če nimamo težav.



0–2 leti

2–6 let

6+ let



SKUPINSKE AKTIVNOSTI VZGOJE ZA USTNO ZDRAVJE V VRTCIH, OSNOVNIH IN SREDNJIH ŠOLAH

Izvajalci vzgoje za ustno zdravje otrok in mladostnikov vstopajo v vrtnice ter osnovne in srednje šole, kjer med letom izvajajo različne skupinske aktivnosti:

- ▶ demonstracija in poučevanje pravilnih tehnik čiščenja zob in jezika,
- ▶ kontrola čistosti zob,
- ▶ učne delavnice in predavanja za otroke in mladostnike,
- ▶ predavanja in delavnice za starše (npr. v sklopu roditeljskih sestankov),
- ▶ predavanja in delavnice za strokovne delavce v vzgoji in izobraževanju.

* Naštete aktivnosti se lahko izvajajo tudi v prostorih zdravstvenega doma.

INDIVIDUALNA OBRAVNAVA

Individualna obravnava je osredotočena na specifične težave in potrebe posameznega otroka ali mladostnika oz. njegove družine. Na individualno obravnavo vzgoje za ustno zdravje lahko otroka/mladostnika napoti osebni zobozdravnik, pedontolog, pediater, šolski zdravnik, diplomirana medicinska sestra v patronažnem varstvu, izvajalec vzgoje za ustno zdravje, ali pa se nanjo naroči mladostnik sam oz. ga naročijo njegovi starši. Izvajalci vzgoje za ustno zdravje večinoma izvajajo individualne obravnave otrok in mladostnikov v kabinetih za ustno zdravje v zdravstvenih domovih.

* ppm F je koncentracija fluoridov v zobni pasti