



Vzgoja za zdravje

Kaj je vzgoja za zdravje?

Vzgoja za zdravje vključuje učenje o pozitivnih navadah, vedenjih in stališčih, ki spodbujajo zdravstveno pismenost skozi vse življenje.

Skozi vzgojo za zdravje otroci pridobijo znanje, večine in sposobnosti za vzdrževanje in spodbujanje osebnega zdravja in dobrega počutja, za vzdrževanje varnega okolja in upravljanje z osebnimi in družbenimi viri tako, da ohranjamo zdravje.

Vsebine



Psihično zdravje (mentalno in čustveno zdravje)

- Otroci se učijo kako uporabiti psihološka znanja, veščine in strategije za osebni razvoj in za odnose z drugimi

| | |
|----------------------|---|
| Komunikacija | Prepoznavanje različnih načinov komuniciranja |
| | Demonstriranje pozitivne komunikacije z vrstniki |
| Čustva | Preizkušanje čustvenih odzivov v različnih situacijah |
| | Prepoznavanje osnovnih čustev in občutij |
| | Prikazovanje izražanja osnovnih čustev in občutij |
| Osebnostne lastnosti | Prepoznati pozitivne in negativne osebnosti lastnosti |
| | Prepoznavanje osebnosti lastnosti, ki nas delajo unikatne |
| | Kaj je potrebno narediti, da pridobiš prijatelja |

Osebno zdravje

- Otroci spoznavajo katera znanja, večine in strategije so potrebne, da lahko skrbimo za osebno zdravje, kar vključuje uporabo storitev in izdelkov ter drugih družbenih virov za namenom skrbi za zdravje.

| | |
|--------------|--|
| Skrb za telo | Prepoznavanje kako skrbimo za telo |
| | Znanje zakaj je potrebno skrbeti za čisto telo, kot je preprečevanje bolezni, lep videz in vonj. |
| | Kako skrbimo za čisto telo (lasje, roke, oblačila, zobje) |

| | |
|------------------|--------------------------------------|
| Uporaba storitev | Kako uporabljamo zdravila |
| | Obisk pri zdravniku in zobozdravniku |
| | Obisk pri frizerju |

Varnost in preprečevanje poškodb

- Otroci se učijo kako se preprečijo poškodbe in kako ravnamo ob poškodbah, pridobijo znanja kako skrbeti za varnost doma, v vrtcu in v širšem okolju.

| | |
|---|--|
| Nujni primeri | Prepoznati kako se odzovemo v nujnih primerih |
| | Kako se povedati odraslemu ali poklicati na številko 112 v nujnih primerih. |
| Pravila in postopki za varnost | Prepoznati kako skrbeti za varnost v zunanjem okolju |
| | Učenje o varnem prečkanju ceste, ki vključuje pogled (levo, desno, levo), poslušanje in razmišljanje. |
| | Prepoznati kako skrbeti za požarno varnost |
| | Opišejo načine kako preprečimo nastanek požarov. |
| | Prikazati kako se umaknemo pred požarom. |
| | Prepoznati kako skrbeti za varnost v avtomobilu |
| | Poznati pravila vedenja dobrega sopotnika, na primer uporaba pasu, sedeti tiho, sedeti v otroškem sedežu, sedeti na zadnjih sedežih. |
| | Vedeti kaj narediti, če se izgubiš |
| | Kako obvestiti starše ali druge odrasle |
| | Določiti mesto, kjer lahko počakamo |
| Znati povedati osebne podatke, ko je ime, priimek, telefonska števila, naslov, ime staršev ali skrbnikov, vrtca, skupine. | |

Prehranjevanje in dobro počutje

- Otroci spoznavajo znanja, veščine in strategije o prehranjevanju in dobrem počutju, ki spodbujajo zdrav način življenja.

| | |
|---------------------------|--|
| Odzivi na hrano | Prepoznavanje povezav med hrano in okusi |
| | Primerjanje hrane glede na vonj |
| | Prepoznati zakaj videz hrane, kot je barva, oblika in struktura, vpliva na izbiro |
| Proizvodnja hrane | Prepoznati različne vire hrane |
| | Poznati različne vire hrane (rastlinska in živalska) |
| | Poznati različna mesta, kjer lahko kupimo hrano |
| Bonton pri prehranjevanju | Poznavanje pravil vedenja pri prehranjevanju |
| | Prikazovanje ustreznega vedenja pri prehranjevanju npr., žvečiti z zaprtimi usti, ne govoriti s polnimi usti, ne grabiti hrane z drugih krožnikov, skrbno ravnanje s hrano |
| Hrana in zdravje | Prepoznati povezavo med hrano in zdravjem |
| | Pojasniti kako hrana deluje na telo |
| | Poznati zdravo hrano (prehranska piramida), poznati skupine živil in primere za vsako skupino. |
| | Razpravljati kako mediji vplivajo na izbiro hrane. |
| Gibanje in dobro počutje | Vedeti kako telesna vadba vpliva na telo |
| | Poznati navade, ki preprečujejo zdravo telesno vadbo (računalniki, TV, prenajedanje). |

Preprečevanje bolezni

- Otroci spoznavajo strategije, znanja in veščine kako preprečiti in bolezn

| | |
|-----------------------|---|
| Bolezni | Poznati bolezni v svetu |
| | Poznati najbolj pogoste bolezni |
| Preprečevanje bolezni | Poznati načine kako zmanjšati tveganje za bolezni |
| | Poznati različne načine za preprečevanje bolezni, kot je umivanje rok, higiena kašlja in kihanja, cepljenje |
| | Opisati in prikazati načine za preprečevanje bolezni |
| | Opisati kdaj se morajo umiti roke, npr. pred pripravo hrane, po uporabi toaleta, bo drugih situacija (igranje na igrišču, uporaba javnih prevoznih sredstev ipd.) |

Algoritmične veščine mišljenja in zdravstvena vzgoja

Dve ideji

- Učenje korakov kaj narediti v primeru nesreče, kako povedati drugim in kako poklicati 112
- Izmislite si zgodbo z nujnim primerom, kjer uporabite načrt mesta in robotka. Otroci morajo premikati robotka po zemljevidu tako, da pripovedujejo kaj se je zgodilo in kako bodo rešili situacijo.