



## OTROCI IN MLADOSTNIKI

Vrtci in šole so edinstveno okolje za promocijo zdravja, saj otroci, mladostniki, mladi v ključnem življenjskem obdobju v njej preživijo večji del časa.

Programi promocije zdravja, ki smo jih razvili na Zavodu za zdravstveno varstvo Murska Sobota upoštevajo sodobne pristope v vzgoji za zdravje. To pomeni, da vključujejo vse vplive družbenega okolja na mladostnikovo zdravje in upoštevajo dejavnike, ki oblikujejo mladega človeka. Metoda dela temelji na izkustvenem učenju o pomenu zdravja, katerega pomen mladi Pomurci spoznajo predvsem preko interaktivnih učnih delavnic.

- Učne delavnice » **Varni v prostem času in pri športu**« so namenjene učencem od 1. do 4. razreda.
- Od meseca januarja do sedaj smo opravili 40 delavnic v katere je bilo vključenih 882 otrok.
- Na osnovnih šolah Apače, Kapela, Cankova in Kuzma so bile izvedene delavnice na temo » **Prehrana mladostnika**«. Ciljna skupina delavnic so bili učenci sedmih razredov devetletke. Z izvedenimi delavnicami smo želeli prispevati k izboljšanju prehrabnenih navad med osnovnošolci. Ob tem pa smo sledili vzgojno izobraževalnim ciljem, da učenci zanjo opisati pomen zdrave prehrane in prehrane nasploh, znajo izbrati zdrave jedi, poznajo pomen telesne dejavnosti, znajo sami sestaviti piramido zdrave prehrane in razumejo njen pomen, sami pripravljajo zdrave jedi, se naučijo pravihnega umivanja rok, higijene pri pripravi jedi ter kako je treba biti oblečen v kuhinji.
- Na osnovnih šolah Dokležovje, Bistrica, Turnišče, Negova in Kuzma je bilo izvedenih štirinajst delavnic na temo » **PISAN SADEŽ IN ZELENJAVA**«. Ciljna skupina teh delavnic so bili učenci tretjega in četrtega razreda devetletke. Delavnico smo izvedli z namenom, da bi učencem predstavili sadje, zelenjavo, zdrav življenjski slog in seveda, izboljšali znanje otrok o zdravem načinu življenja. Na delavnici »Pisan sadež in zelenjava« so učenci poslušali kratko predavanje o pomenu sadja in zelenjave v prehrani in njihovem vplivu na naše zdravje, nato so sami iz različnih vrst sadja (jabolka, pomaranče, suho sadje oziroma sezonsko sadje) pripravili sadno nabodalo, tako da so sadje najprej olupili in narezali ter zatem koščke sadja nanizali na nabodalo. Pripravljena okusna sadna nabodala so lahko zatem tudi sami poskusili. Po sladkanju z sadnimi nabodali pa so otroci lahko reševali naloge v obliki pobarvank in križank na temo sadje in zelenjave.
- Med dijaki Športne gimnazije je bilo izvedenih deset delavnic na temo » **PREHRANA ŠPORTNIKA IN REKREATIVCA**«. Dijake, ki se aktivno ukvarjajo s športom smo želeli seznaniti z dejstvom kako pomembna je prehrana za uspešnega športnika.
- Pri učencih osmih razredov dveh pomurskih osnovnih šol izvajamo pilotno uvajanje učnih delavnic z naslovom » **Biti to, kar sem**«. Namen učnih delavnic je krepitev in varovanje duševnega zdravja šolarjev s spodbujanjem pozitivne samopodobe, razvijanjem lastne sposobnosti odločanja, spodbujanjem vrednot, ki bodo vplivale na odločanje v zvezi z zdravjem, veččin komuniciranja in spoznanjem načinov premagovanja stresa.

Arhitekta Novaka 2b  
9000 Murska Sobota  
tel.: 02/530 21 00  
fax. 02/530 21 11

e-pošta: zzvms@zzv-ms.si  
www.zzv-ms.si



ZAVOD ZA ZDRAVSTVENO VARSTVO  
MURSKA SOBOTA

