



RAZRED	OBVEZNA VSEBINA	ČAS TRAJANJA (ŠOLSKA URA)	NAMEN DELAVNICE
1.	ZDRAVE NAVADE	2	Učenci preko različnih iger spoznajo zdrave navade (osebna higiena, zdrava prehrana, gibanje, počitek in spanje, prepoznavanje čustev)
2.	OSEBNA HIGIENA	2	Učenci se na zabaven način naučijo pravilne tehnike umivanja rok, kar preverimo tudi z uporabo boksa za kontrolo čistosti rok.
3.	ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA	2	Učence naučimo, da so sami odgovorni za svoje zdravje, razumejo, kako poskrbeti zase. Ponovimo piramido zdravja in izvedemo zabavni kviz zdravih navad.
4.	PREPREČEVANJE POŠKODB	2	Z učenci se učimo kako preprečiti poškodbe v vsakdanjem življenju, uporaba zaščitne opreme pri športnih dejavnostih, kako pomagati v primeru poškodbe in praktično osvojimo temeljne postopke oživljanja s klicem na 112.
5.	ZASVOJENOST	2	Z učenci se učimo kako in zakaj nastanejo zasvojenosti in kako se kažejo. Pogovarjamo se o tistih vrstah zasvojenosti, ki so jim mladi najbolj izpostavljeni in se naučimo, kako jih preprečiti.
6.	ODRAŠČANJE	2	Učence seznanimo o duševnih in telesnih spremembah v obdobju odraščanja. Pogovorimo se kako poskrbimo za zdravo rast in razvoj.
7.	POZITIVNA SAMOPODOBA IN STRES	2	Z učenci izvedemo različne dejavnosti, s katerimi utrdijo pozitivno samopodobo in se spoznamo z različnimi aktivnostmi za zmanjševanje stresa ter preizkusimo tehnike sproščanja.
8.	MEDSEBOJNI ODNOSI IN KOMUNIKACIJA	2	Učence preko različnih aktivnosti usmerjamo k spretnostim za dobro in učinkovito komunikacijo, pogovorimo se o napakah pri komunikaciji in se naučimo kaj je pomembno za dober medsebojni odnos.



**Zdravstveni dom
Domžale**

9.	VZGOJA ZA ZDRAVO SPOLNOST	2	Pogovorimo se da je za zdravo spolnost v prvi vrsti pomemben dober, zaupljiv in spoštljiv odnos med osebama, odpravljamo tabuje o spolnosti, kontracepciji in spolno prenosljivih boleznih.
Dodatno za OŠ ali SŠ	E-CIGARETE	1	Preko zanimive prezentacije učenci spoznajo pasti in nevarnosti za zdravje, ki jih povzročajo novi tobačni izdelki.
Dodatno za OŠ ali SŠ	ENERGIJSKE PIJAČE	1	Učenci preko prezentacije in video vsebine spoznajo učinke energijskih pijač na telesno težo, spanje, kognitivno sposobnost in razvoj zasvojenosti.