



*Ime dejavnosti*

## **SKRB ZA ZDRAVJE**

<i>Ciljna skupina</i>	<i>Način izvajanja</i>	<i>Število ur</i>	<i>Sklop</i>
7.-9. razred	vsakih 14 dni	38	A/A.1.-3.

*Opis dejavnosti*

Učenci se učijo kako lahko poskrbijo za svoje zdravje z zdravim načinom prehranjevanja (spoznajo praktične primere, aditive v živilih, GSO, različne načine prehranjevanja), kako z gibanjem obvladujejo stres (uporaba raznih tehnik sproščanja, kakovostnega načina preživljanja prostega časa – vpliv na telesno in duševno zdravje). Naučili se bodo kako ukrepati ob poškodbi oz. zastrupitvi (ob piku čebel, opeklinah, zastrupitvah s hrano), ob nesreči (nudenje prve pomoči), kako ravnati z nevarnimi snovmi (pravilna uporaba, shranjevanje). Pridobili bodo dodatno znanje o sladkorni bolezni (zaradi naraščanja števila obolelih) in se lahko udeležili šolskega tekmovanja. Učili se bodo kako obvladati svoje telo (ob stresnih situacijah, ob javnem nastopanju, v konfliktnih situacijah), kako se izogniti konfliktom oz. jih uspešneje reševati. Spoznali bodo bolezni sodobnega časa (kako zmanjšati tveganje za nastanek) ter delovanje svojega telesa v obdobju pubertete.