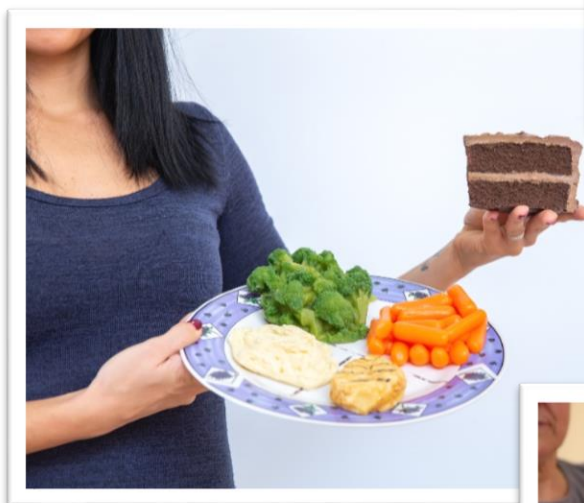




ZDRAVSTVENO-VZGOJNA PREDAVANJA ZA PEDAGOŠKE DELAVCE IN STARŠE





DELAVNICE

Delavnice so namenjene seznanjanju udeležencev o pomenu zdravega življenjskega sloga za ohranjanje in krepitev zdravja ter preprečevanje in zdravljenje kroničnih bolezni ter motiviranju za spremembo vedenja, povezanega z zdravjem. Strokovnjaki nudijo podporo in pomoč v procesu opolnomočenja za spremembo življenjskega sloga in pri skrbi za zdravje. Za izvajanje posameznih delavnic kontaktirajte izvajalca preko e-pošte ali telefona:

- Teja Ferfolja, uni. dipl. kineziologinja, teja.ferfolja@zd-go.si (05)33 83 289
- Jerica Gruden, dipl. dietetičarka, jerica.gruden@zd-go.si 041 426 482
- Monika Tratnik /Jana Vitežnik, monika.tratnik@zd-go.si / jana.viteznik@zd-go.si 05 33 83 255

DODATNA VSEBINA	ČAS TRAJANJA	NAMEN POSAMEZNE DELAVNICE
<i>Kritični dejavniki sedenja in aktiven odmor</i> <i>Izvajalka: Teja Ferfolja</i>	2 uri	Udeleženci spoznajo negativne dejavnike sedenja, kako se z njimi soočiti, kaj narediti med delom, da lahko razbremenijo prisilno držo, ki je posledica poklica, ter katere oblike telesne aktivnosti so priporočene.
<i>Osnove zdrave prehrane</i> <i>Izvajalka: Jerica Gruden</i>	1 ura	Udeleženci pridobijo znanje s področja pomena hranil, skupine živil, ritma prehranjevanja in sestave zdravega krožnika.
<i>Rakava obolenja in preventivni programi</i> <i>Izvajalka: Monika Tratnik/Jana Vitežnik</i>	1 ura	Udeleženci pridobijo informacije o pomenu zdravega načina življenja ter o rednih vključevanjih v presejalne programe za zgodnje odkrivanje rakavih obolenj. Preko demonstracije na modelu dojke in modelu mod spoznajo pomen rednega in pravilnega samopregledovanja.
<i>Nalezljive bolezni</i> <i>Izvajalka: Monika Tratnik/Jana Vitežnik</i>	1 ura	Udeleženci spoznajo najpogostejše nalezljive bolezni v predšolskem obdobju, njihovo preprečevanje, širjenje in zdravljenje. Prikazana je pravilna tehnika umivanja/razkuževanja rok z uporabo Didaktobox-a.
<i>Temeljni postopki oživljanja z uporabo AED</i> <i>Izvajalka: Monika Tratnik/Jana Vitežnik</i>	1 ura	Udeleženci v prvem delu delavnice pridobijo teoretična izhodišča o pomenu zgodnje prepoznavne in pravilnem zaporedju ukrepov temeljnih postopkov oživljanja ter pravilni uporabi Avtomatskega Eksternega Defibrilatorja - AED. V nadaljevanju sledi praktičen preizkus.