



ZDRAVSTVENA VZGOJA 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

-Tereza Doplihar /Jana Vitežnik, tereza.doplihar@zd-go.si / jana.viteznik@zd-go.si 05 33 83

255

DODATNA VSEBINA	ČAS TRAJANJA	NAMEN POSAMEZNE DELAVNICE
<p><i>Kritični dejavniki sedenja in aktiven odmor</i> <i>Izvajalka: Teja Ferfolja</i></p>	1 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.
<p><i>Osnove zdrave prehrane</i> <i>Izvajalka: Jerica Gruden</i></p>	1 ura	Udeleženci pridobijo znanje s področja pomena hranil, skupine živil, ritma prehranjevanja in sestave zdravega krožnika.
<p><i>Rakava obolenja in preventivni programi</i> <i>Izvajalka: Tereza Doplihar/Jana Vitežnik</i></p>	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.
<p><i>Nalezljive bolezni</i> <i>Izvajalka: Tereza Doplihar/Jana Vitežnik</i></p>	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.
<p><i>Temeljni postopki oživljanja z uporabo AED</i> <i>Izvajalka: Tereza Doplihar/Jana Vitežnik</i></p>	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.



<p><i>Klima v razredu- z majhnimi koraki do velikih sprememb</i></p> <p><i>Izvajalka: Tanja Makarovič</i></p>	<p><i>1,5 ura</i></p>	<p>Razredna klima je rezultat kompleksnega prepleta med vedenji učitelja in vedenji učencev. Na ta vedenja vplivajo tako značilnosti učitelja kot tudi značilnosti učencev ter tudi širšega šolskega, lokalnega, systemskega okolja ter tudi situacijski dejavniki (Fend, 1998; Helmke, 2006). Udeleženci spoznajo načine, kako lahko z aktivno vlogo vseh članov skupine preko prepoznave neželenih vedenj in iskanju nadomestnih (želenih vedenj) vplivajo na spremembo (boljšo klimo v razredu, kolektivu, skupini..)</p> <p>Pri vodenju skozi proces spremembe so uporabljeni elementi motivacijskega intervjuja.</p>
--	-----------------------	---