



# ***VZGOJA ZA ZDRAVJE ZA PEDAGOŠKE DELAVCE IN STARŠE***





## ZDRAVSTVENO VZGOJNE 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, dipl. kin. [teja.ferfolja@zd-go.si](mailto:teja.ferfolja@zd-go.si) (05)33 83 289

-Iva Morenčič, mag. diet. [iva.morencic@zd-go.si](mailto:iva.morencic@zd-go.si), 041 426 482

-Janja Bokan /Jana Vitežnik, dipl.m.s., [janja.bokan@zd-go.si](mailto:janja.bokan@zd-go.si) / [jana.viteznik@zd-go.si](mailto:jana.viteznik@zd-go.si) 05 33 83 255

DODATNA VSEBINA	ČAS TRAJANJA	NAMEN POSAMEZNE DELAVNICE
<b><i>Kritični dejavniki sedenja in aktiven odmor</i></b> <i>dipl. kin.</i>	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.
<b><i>Osnove zdrave prehrane</i></b> <i>mag. diet.</i>	1 ura	Udeleženci pridobijo znanje s področja pomena hranil, skupine živil, ritma prehranjevanja in sestave zdravega krožnika.
<b><i>Rakava obolenja in preventivni programi</i></b> <i>dipl.m.s.</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.
<b><i>Energijski napitki v rokah otrok in mladostnikov</i></b> <i>dipl.m.s.</i>	30 min	Udeležence seznanimo s problematiko pitja energijskih napitkov med mladimi. Proizvajalci jih tržijo kot brezalkoholne osvežilne pijače, ki vsebujejo različna poživila, namenjena povečanju motivacije, koncentracije, budnosti in zmogljivosti. Udeležencem razložimo pomen spanja v času odrasčanja. Predstavimo glavne sestavine, ki jih energijske pijače vsebujejo ter razložimo njihov učinek na telo in zdravje odrasčajočega otroka. Opozorimo na nevarnosti mešanja z alkoholom in drugimi substancami.
<b><i>Temeljni postopki oživljanja z uporabo AED</i></b> <i>dipl.m.s.</i>	1 ura	Udeleženci v prvem delu delavnice pridobijo teoretična izhodišča o pomenu zgodnje prepoznave in pravilnem zaporedju ukrepov temeljnih postopkov oživljanja ter pravilni uporabi Avtomatskega Eksternega Defibrilatorja - AED. V nadaljevanju sledi praktičen preizkus.



<p><b>Pasti zasvojenosti pri mladih</b> <i>dipl.m.s.</i></p>	<p>45min</p>	<p>Udeležence seznanimo z novimi oblikami zasvojenosti in jih opozorimo na pasti, ki pretijo mladim. Eksperimentiranje s kemičnimi substancami je faza, ki se lahko zgodi v času odraščanja, zato je prav, da se o tej tematiki z otroki pogovarjamo in jih opolnomočimo z verodostojnimi informacijami. Udeležencem predstavimo tudi oblike ne-kemičnih vrst zasvojenosti ter jih spodbujamo k bolj zdravemu in aktivnemu preživljanju skupnega prostega časa.</p>
--	--------------	---