



KATALOG ZNANJA

1. Ime modula: ZDRAVSTVENA VZGOJA

2. Usmerjevalni cilji

Dijak/dijakinja:

- razume pomen zdravja za kakovost življenja,
- prizadeva si za promocijo zdravja v družbi,
- razvije odgovornost za lastno zdravje in za zdravje drugih,
- razume prepletenost dejavnikov higiene in lastnega življenjskega sloga v vzgoji za zdravje,
- usposobi se za opazovanje sebe in drugih,
- razvije zmožnost za zdrav način življenja,
- razvije čut in odgovornost za ohranjanje zdravega življenjskega okolja,
- razvije sposobnost za oblikovanje ugodnih socialnih vplivov na zdravje.

3. Poklicne kompetence

OZNAKA	VAROVANJE ZDRAVJA
VZD 1	Poznavanje pomena zdravja za kakovost življenja in izvajanje aktivnosti za promocijo zdravja v vseh življenjskih obdobjih, s posebnim poudarkom na mladostništvu; ozaveščanje o medsebojni prepletenosti duševnega, telesnega, duhovnega in socialnega zdravja
VZD 2	Zavedanje potencialnih nevarnosti v različnih okoljih in vzdrževanje varnostne kulture na osnovi poznavanja predpisov, svojih pravic in odgovornosti v zvezi z varnim delom
VZD 3	Razumevanje pomena osebne higiene za ohranjanje in krepitev lastnega zdravja ter zdravja drugih in pomena preprečevanja prenosa okužb in vloga higiene rok
VZD 4	Razumevanje pomena varne in zdrave hrane ter načina prehranjevanja za ohranitev in krepitev zdravja ter svetovanje strankam

4. Operativni cilji

INFORMATIVNI CILJI	FORMATIVNI CILJI
<p>Dijak/dijakinja:</p> <ul style="list-style-type: none"> • razloži sodobno definicijo zdravja in utemelji pozitivno zdravje, • razume vpliv zdravja na kvaliteto življenja, • pojasni sodoben vidik zdravstvene vzgoje in promocijo zdravja, 	<p>Dijak/dijakinja:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pojasni holističen pomen definicije zdravja, • ugotavlja lastne vrednote in izdelava svojo lestvico vrednot,



<ul style="list-style-type: none"> • definira zdravo delovno okolje, • našteje življenjska obdobja in njihove značilnosti, • opiše življenjski slog v mladosti, • opredeli mladostnika ter njegovo samopodobo, • opiše vlogo gibal, • pojasni dejavnike tveganja in njihovo preprečevanje, • našteje vrste telesne dejavnosti, • opiše pozitivne vplive telesne aktivnosti, • definira rodnostno (reproduktivno) zdravje, • pojasni relacije odnosov med spoloma, • opiše zdravo spolnost in spolno tvegano obnašanje ter njegove posledice, • našteje načine preprečevanja nezaželene nosečnosti (kontracepcija, splav), • pojasni koncept načrtovanja družine, • razloži oblike nasilja (telesno, duševno, spolno), • razloži vlogo in pomen družine, • pojasni vlogo posameznih družinskih članov in dinamiko odnosov med njimi, • opiše naloge družine v razvoju otroka, • definira duševno zdravje in človeka kot osebnost, • opredeli dejavnike, ki povzročajo stres, • opiše načine reševanja stresnih situacij, • razloži definicijo samomora in dejavnike, ki lahko privedejo do tega, • opiše vrste psihoaktivnih snovi, • pojasni vzroke za uporabo psihoaktivnih snovi, • razloži vplive alkohola, tobaka in drog, • opiše prednosti življenja brez psihoaktivnih snovi, • pojasni sodobne načine zdravljenja zasvojenosti, • analizira potencialne nevarnosti v različnih okoljih (v prometu, pri športu, doma, pri delu...), • opiše varnostno kulturo v različnih okoljih in pri različnih dejavnostih, • pojasni predpise, pravice in odgovornosti v zvezi z varnim delom, • definira področja higiene, • pozna pomen, vlogo in vpliv osebne higiene v različnih življenjskih obdobjih na zdravje posameznika, • pojasni načine prenosa okužb, 	<ul style="list-style-type: none"> • oceni kvaliteto življenja v času zdravja in njegovega oškodovanja, • razume informacije o zdravem načinu življenja in jih ovrednoti, • širi znanja in pomaga ustvarjati pogoje za doseganje zdravja, • pojasni in izvaja aktivnosti za zdravo delovno okolje, • prepozna posebnosti posameznih življenjskih obdobjih, • prepozna posebnosti obdobja odraščanja (telesno, duševno, socialno dozorevanje), • kritično presoja in vrednoti razmerje med zdravjem, kvaliteto življenja in med svojimi prizadevanji za zdravje, • prepozna dejavnike, ki ugodno vplivajo na gibala in zna preprečevati dejavnike tveganja, • navede možnosti za različne vrste telesne aktivnosti in razvije kritično mišljenje o telesni neaktivnosti kot rizičnem dejavniku, • oceni vpliv telesne dejavnosti na delovanje srca in ožilja, dihal, gibal in duševne zmogljivosti, • navede in razloži značilnosti spolnega zdravja, načrtovanja družine, perinatalnega zdravja ter zdravja partnerjev, • opredeli različne relacije odnosov med spoloma, • razume pomen odločitve za zdravo spolnost in se zaveda posledic spolno tvegane vedenja, • prepozna različna sredstva in metode kontracepcije in posledice splava, • zaveda se pomena odločitve za družino in starševske odgovornosti, • razume funkcijo in pomen družine za razvoj otrok in mladega človeka, • razloži dinamiko družinskih odnosov in se zaveda pomena odgovornosti in spoštovanja do vseh družinskih članov,
--	--



<ul style="list-style-type: none">• opiše nevarnosti prenosa okužb na delovnem mestu,• utemelji vlogo in pomen higiene rok,• pojasni pomen in vlogo vode, zemlje, zraka za zdravje,• opredeli pomen in učinek svetlobe in toplote na delovnem mestu,• našteje značilnosti različnih okolij,• opiše vrste, lastnosti in značilnosti odpadkov in načine rokovanja z njimi,• opiše vrste hranilnih snovi,• pojasni potrebe telesa po različnih hranilnih snoveh in njihov vpliv na zdravje,• utemelji pomen oblikovanja prehranjevalnih navad,• opiše sestavo varne in zdrave prehrane,• pojasni vpliv prehrane na zdravje, rast in intelektualni razvoj mladostnikov,• pojasni vpliv načina prehrane na zdravje,• našteje in opiše dejavnike tveganja za razvoj bolezni zaradi nepravilne prehrane,• pozna motnje hranjenja,• našteje posebnosti in opiše razvoj stanj debelosti in hujšanja.	<ul style="list-style-type: none">• primerja in vrednoti informacije o družinskem življenju,• razume pomen družine za zdravje in razvoj posameznik,• razume osebnost kot enkratno in neponovljivo celoto,• pojasni prepletanje duševnih procesov in njihov vpliv na zdravje,• prepozna pozitivne in negativne učinke stresa,• prepozna elemente in tehnike za obvladovanje stresa,• dojame potrebo po ustvarjanju ravnovesja med obremenitvami in sprostitvijo oziroma počitkom,• prepozna človeka v stiski,• prepozna znake samomorilnega vedenja in zna ustrezno reagirati,• opredeli oblike zasvojenosti,• razume pomen preventive in opiše možnosti za preprečevanje zasvojenosti,• zaveda se škodljivih posledic jemanje legalnih in ilegalnih dro,• zavzema pravilen odnos do uživanja drog in razvije spretnosti za oblikovanje življenjskih okoliščin, ki zmanjšujejo možnost bega v odvisnosti,• opredeli potencialne nevarnosti v različnih okoljih in pozna načine varovanja lastnega zdravja,• zna oceniti varno in zdravo delovno mesto,• se usposobi za ocenjevanje ustreznosti delovanja opreme, pripomočkov in pogojev za delo z vidika varovanja zdravja,• načrtuje in izvaja ukrepe varstva pri delu na svojem poklicnem področju in varnostno tehnične ukrepe v svojem poklicu,• razloži področja higiene,• opredeli dejavnike in pomen osebne higiene za ohranitev zdravja,
---	---



	<ul style="list-style-type: none">• oblikuje zavest o pomenu osebne higiene za lastno zdravje in zdravje drugih,• razume pomen zdrave kože in opiše higienske postopke za ohranitev zdravja kože,• prepozna neugodne vplive nepravilne higiene na kožo in opiše posledice,• razume pomen zdrave ustne votline in opiše postopke za njeno vzdrževanje,• razvije odgovornost za lastno zdravje,• prepozna ogrožujoče dejavnike za zdravje,• se zaveda pomena pravilne izbire obleke in obutve glede na okoliščine in njen vpliv na zdravje,• razvije spretnosti in veščine za vzdrževanje lastne higiene telesa in se usposobi za svetovanje drugim v okviru poklicne kompetence,• izvaja ukrepe za preprečevanje prenosa okužb,• prepozna potencialne možnosti za prenos okužb na delovnem mestu,• razvije sposobnosti za ustvarjanje zdravega življenjskega okolja in sodeluje pri izgradnji in razvoju ekološke zavesti,• se zaveda pomena in izvaja ukrepe za varovanje pitne vode,• predvidi značilnosti in vplive različnih okolij (bivalno, urbano, delovno,...),• razvrsti različne vrste odpadkov, prepozna lastnosti in značilnosti odpadkov,• je usposobljen za rokovanje z različnimi odpadki, pozna varnostne ukrepe in se zaveda pomena varovanja okolja,• predvidi potrebe telesa po različnih hranilnih snoveh in njihov vpliv na zdravje posameznika,
--	---



	<ul style="list-style-type: none">• oblikuje zdrave prehranjevalne navade in razvije zdrav odnos do prehranjevanja,• upošteva pravila in izbere živila za sestavo zdravega obroka,• zaveda se vpliva prehrane na zdravje in dobro počutje,• zaveda se vpliva načina prehranjevanja na zdravje,• zaveda se vpliva nepravilne prehrane kot dejavnika tveganja za zdravje,• prepozna bolezni nepravilnega prehranjevanja (rahitis, debelost, podhranjenost...),• prepozna motnje hranjenja,• razume pozitivne in negativne vplive prehranjevanja na estetski izgled posameznika.
--	--