

## KATALOG ZNANJA

### 1 IME MODULA: ZDRAVSTVENA VZGOJA IN PRVA POMOČ

### 2 USMERJEVALNI CILJI

Dijak:

- oblikuje pozitivno samopodobo kot temelj za ohranitev zdravja,
- usvoji zmožnost zdravega življenjskega sloga,
- razvije spretnosti za dobre socialne odnose z vrstniki in drugimi ljudmi,
- 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 spretnosti in veščine za vzdrževanje lastne higiene telesa in se usposobi za svetovanje drugim v okviru poklicnih kompetenc
- razvije čut in odgovornost za ohranjanje zdravega življenjskega okolja,
- razvije sposobnost za oblikovanje ugodnih socialnih vplivov na zdravje,
- razvije osebno in poklicno odgovornost nudenja prve pomoči.
- pozna razliko med nujno medicinsko pomočjo in prvo pomočjo,
- usvoji splošna načela in postopke prve pomoči,
- osvoji teoretične osnove prepoznavanja stanja poškodovancev in nenadno obolelih,
- se usposobi za nudenje samopomoči in zna pomagati poškodovancu, ki potrebuje prvo pomoč,
- ugotovi ogroženost bolnika in poškodovanca in opravi triažo.

### 3 VSEBINSKI SKLOPI

Modul je sestavljen iz vsebinskih sklopov:

OZNAKA	VSEBINSKI SKLOP
VZZ	Vzgoja za zdravje
PP	Prva pomoč

### 4 OPERATIVNI CILJI

**Vsebinski sklop: VZGOJA ZA ZDRAVJE**

**Poklicne kompetence**

- 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,
- poznavanje potencialnih nevarnosti v različnih okoljih in vzdrževanje varnostne kulture na osnovi poznavanja predpisov, svojih pravic in odgovornosti v zvezi z varnim delom,
- razumevanje pomena osebne higiene za ohranjanje in krepitev lastnega zdravja ter zdravja drugih in pomena preprečevanja prenosa okužb in vloga higiene rok,
- poznavanje hranilnih snovi, uravnotežene prehrane in pomena zdrave prehrane za ohranitev zdravja.

<b>Informativni cilji</b>	<b>Formativni cilji</b>
---------------------------	-------------------------

<p>Dijak:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• razloži sodobno definicijo zdravja,</li> <li>• razloži povezavo med kakovostjo življenja in zdravjem,</li> <li>• pojasni sodoben vidik zdravstvene vzgoje in promocijo zdravja,</li> <li>• definira zdravo delovno okolje,</li> <li>• našteje življenjska obdobja in njihove značilnosti,</li> <li>• opiše življenjski slog v mladosti,</li> <li>• pojasni pomen gibalno športne dejavnosti za doseganje sinergijskih učinkov na zdravje,</li> <li>• ozavesti pomen redne telesne dejavnosti za ohranjanje in krepitev zdravja,</li> <li>• navede možnosti za različne vrste telesne aktivnosti in razvije kritično mišljenje o telesni neaktivnosti kot rizičnem dejavniku,</li> <li>• ozavesti pomen varnega spolnega življenja,</li> <li>• razloži dejavnike tveganja za nastanek spolno prenosljivih bolezni,</li> <li>• razume pomen družine za zdravje in razvoj posameznika,</li> <li>• pojasni vlogo posameznih družinskih članov in dinamiko odnosov med njimi,</li> <li>• opiše naloge družine v razvoju otroka,</li> <li>• pojasni relacije odnosov med spoloma,</li> <li>• razloži dinamiko družinskih odnosov in se zaveda pomena odgovornosti in spoštovanja do vseh družinskih članov,</li> <li>• opiše pojem in pomen reproduktivnega zdravja.</li> <li>•</li> <li>• definira dejavnike duševnega zdravja,</li> <li>• opredeli dejavnike, ki povzročajo stres in načine obvladovanja stresa,</li> <li>• razloži oblike nasilja,</li> <li>• razloži definicijo samomora in dejavnike, ki lahko privedejo do tega,</li> <li>• opiše vrste psihoaktivnih snovi,</li> <li>• opiše vrste, nevarnosti rabe in zlorabe psihoaktivnih snovi in pojasni probleme povezane z zasvojenostjo in se zaveda škodljivih posledic,</li> <li>• analizira potencialne nevarnosti v različnih okoljih (v prometu, pri športu,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dijak:</li> <li>• razvija zdrav življenjski slog,</li> <li>• promovira zdrav življenjski stil,</li> <li>• vzpodbuja zdrav način življenja glede na starost in zdravstveno stanje,</li> <li>• oceni in aktivno sodeluje pri telesnih in športnih dejavnostih,</li> <li>• poišče strokovno pomoč glede reproduktivnega zdravja in zna svetovati drugim,</li> <li>• razvija sposobnosti razumevanja in obvladovanja čustev za življenje v družini,</li> <li>• poišče strokovno pomoč, ko je potrebna – v zvezi z zlorabo psihoaktivnih snovi,</li> <li>• izvaja aktivnosti za zdravo delovno okolje,</li> <li>• ugotavlja lastne vrednote in izdela svojo lestvico vrednot,</li> <li>• oceni kvaliteto življenja v času zdravja in njegovega oškodovanja,</li> <li>• širi znanja in pomaga ustvarjati pogoje za doseganje zdravja,</li> <li>• prepozna posebnosti posameznih življenjskih obdobj,</li> <li>• prepozna posebnosti obdobja odraščanja (telesno, duševno, socialno dozorevanje),</li> <li>• prepozna dejavnike, ki ugodno vplivajo na gibala in zna preprečevati dejavnike tveganja,</li> <li>• oceni vpliv telesne dejavnosti na delovanje srca in ožilja, dihal, gibal in duševne zmogljivosti,</li> <li>• prepozna različna sredstva in metode kontracepcije in posledice splava,</li> <li>• primerja in vrednoti informacije o družinskem življenju,</li> <li>• prepozna pozitivne in negativne učinke stresa,</li> <li>• prepozna elemente in tehnike za obvladovanje stresa,</li> <li>• prepozna človeka v stiski,</li> <li>• prepozna znake samomorilnega vedenja in zna ustrezno reagirati,</li> <li>• razume pomen preventive in opiše možnosti za preprečevanje zasvojenosti,</li> <li>• zavzema pravilen odnos do uživanja drog in razvije spretnosti za oblikovanje življenjskih okoliščin, ki zmanjšujejo možnost bega v odvisnosti,</li> <li>• opredeli potencialne nevarnosti v različnih</li> </ul>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>doma, pri delu...),</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• opiše varnostno kulturo v različnih okoljih in pri različnih dejavnostih,</li> <li>• pojasni predpise, pravice in odgovornosti v zvezi z varnim delom,</li> <li>• definira in razloži področja higijene,</li> <li>• pozna pomen, vlogo in vpliv osebne higijene v različnih življenjskih obdobjih na zdravje posameznika,</li> <li>• pojasni načine prenosa okužb,</li> <li>• opiše nevarnosti prenosa okužb na delovnem mestu,</li> <li>• utemelji vlogo in pomen higijene rok,</li> <li>• se zaveda pomena pravilne izbire obleke in obutve glede na okoliščine in njen vpliv na zdravje,</li> <li>• pojasni pomen in vlogo vode, zemlje, zraka za zdravje,</li> <li>• opredeli pomen in učinek svetlobe in toplote na delovnem mestu,</li> <li>• opiše vrste, lastnosti in značilnosti odpadkov in načine rokovanja z njimi,</li> <li>• opiše vrste hranilnih snovi,</li> <li>• pojasni potrebe telesa po različnih hranilnih snoveh in njihov vpliv na zdravje,</li> <li>• utemelji pomen oblikovanja prehranjevalnih navad,</li> <li>• opiše sestavo varne in zdrave prehrane,</li> <li>• pojasni vpliv načina prehrane na zdravje,</li> <li>• opiše motnje hranjenja,</li> <li>• našteje posebnosti in opiše razvoj stanj debelosti in hujšanja.</li> </ul>	<p>okoljih in pozna načine varovanja lastnega zdravja,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zna oceniti varno in zdravo delovno mesto,</li> <li>• oceni ustreznost delovanja opreme, pripomočkov in pogojev za delo z vidika varovanja zdravja,</li> <li>• načrtuje in izvaja ukrepe varstva pri delu na svojem poklicnem področju in varnostno tehnične ukrepe v svojem poklicu,</li> <li>• opredeli dejavnike in pomen osebne higijene za ohranitev zdravja,</li> <li>• prepozna neugodne vplive nepravilne higijene na kožo in opiše posledice,</li> <li>• razume pomen zdrave ustne votline in opiše postopke za njeno vzdrževanje,</li> <li>• prepozna dejavnike, ki ogrožajo zdravje,</li> <li>• izvaja ukrepe za preprečevanje prenosa okužb,</li> <li>• prepozna potencialne možnosti za prenos okužb na delovnem mestu,</li> <li>• predvidi značilnosti in vplive različnih okolij (bivalno, urbano, delovno,...),</li> <li>• razvrsti različne vrste odpadkov, prepozna lastnosti in značilnosti odpadkov,</li> <li>• predvidi potrebe telesa po različnih hranilnih snoveh in njihov vpliv na zdravje posameznika,</li> <li>• upošteva pravila in izbere živila za sestavo zdravega obroka,</li> <li>• prepozna bolezni nepravilnega prehranjevanja,</li> <li>• prepozna motnje hranjenja,</li> <li>• sestavi jedilnik po načelih uravnotežene prehrane.</li> </ul>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## Vsebinski sklop: PRVA POMOČ

### Poklicne kompetence

- poznavanje postopkov prve pomoči,
- poznavanje razlike med prvo pomočjo in nujno medicinsko pomočjo.

<b>Informativni cilji</b>	<b>Formativni cilji</b>
---------------------------	-------------------------

<p>Dijak:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• opiše postopke prve pomoči,</li><li>• našteje in razloži bistvene razlike med prvo pomočjo in nujno medicinsko pomočjo,</li><li>• razloži naloge prve pomoči ob posameznih primerih,</li><li>• se zaveda osebne odgovornosti za nudenje prve pomoči,</li><li>• zna opazovati in komunicirati s poškodovancem in nenadno obolelim,</li><li>• se nauči triaže in spozna zakaj ima tako velik pomen,</li><li>• opiše najpogostejše poškodbe, ki nastajajo pri delu v laboratoriju,</li><li>• navede posamezna stanja kot posledice poškodb: krvavitve, šok, nezavest,</li><li>• se zaveda, kako pomembna je pravilna imobilizacija,</li><li>• opiše potrebne ukrepe za oživljanje,</li><li>• se zaveda pomena znanja in spretnosti za oživljanje,</li><li>• prepozna nezavestnega in obvlada položaj za nezavestnega,</li><li>• se zaveda odgovornosti takojšnjega in pravilnega ukrepanja,</li><li>• spoštuje in ceni življenje poškodovanca.</li></ul>	<p>Dijak:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ugotovi ogroženost poškodovanca in opravi triažo,</li><li>• namesti poškodovanca v ustrezen položaj,</li><li>• zna nuditi prvo pomoč pri poškodbi v laboratoriju,</li><li>• oskrbi poškodovanca glede na vrsto poškodbe,</li><li>• prepozna vrsto krvavitve in izbere ustrezen način zaustavljanja krvavitve,</li><li>• zaustavlja krvavitev s kompresijsko obvezo in digitalno kompresijo,</li><li>• oživlja po ABC programu,</li><li>• prepozna nujnost za izvajanje oživljanja ,</li><li>• je pozoren na prekrvavljenost tkiva pri dalj časa trajajoči kompresiji.</li></ul>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------