

KATALOG ZNANJA

Strokovni modul

VAROVANJE ZDRAVJA (M4)

1. Usmerjevalni cilji

Dijak_inja:

- usvoji pomen zdravja za kakovost življenja,
- razvija zdrav življenjski slog in odgovornost za lastno zdravje in za zdravje drugih,
- prizadeva si za promocijo zdravja v družbi,
- razvije čut in odgovornost za ohranjanje zdravega življenjskega okolja,
- razvije sposobnost za oblikovanje ugodnih socialnih vplivov na zdravje,
- razvija spretnosti za dobre socialne odnose z vrstniki in drugimi ljudmi,
- razume prepletenost dejavnikov higiene, življenjskega sloga ter zdravja,
- pridobiva informacije v različnih virih, jih povezuje in predstavi,
- razvija spretnosti in veščine za vzdrževanje higiene in se usposobi za svetovanje drugim v okviru poklicnih kompetenc kozmetike,
- usvoji ukrepe za varno delo v kozmetični dejavnosti,
- razume vpliv prehrane na stanje kože in telesa,
- vključuje načela za uresničevanje ciljev trajnostnega razvoja v načrtovanje dela,
- upošteva predpise o varnosti in zdravju pri delu in varovanju okolja.

1

2. Poklicne kompetence

- Promoviranje pomena zdravja za kakovost življenja, izvajanje aktivnosti za promocijo zdravja v vseh življenjskih obdobjih in ozaveščanje o medsebojni prepletenosti duševnega, telesnega, duhovnega in socialnega zdravja.
- Upoštevanje potencialnih nevarnosti v različnih okoljih in vzdrževanje varnostne kulture na osnovi upoštevanja predpisov, svojih pravic in odgovornosti v zvezi z varnim delom.
- Upoštevanje osebne higiene za ohranjanje in krepitev lastnega zdravja ter zdravja drugih in pomena preprečevanja prenosa okužb in vloga higiene rok.
- Promoviranje zdrave in uravnotežene prehrane za ohranjanje in krepitev zdravja ter svetovanje strankam.



3. Operativni cilji

| PROMOVIRANJE POMENA ZDRAVJA ZA KAKOVOST ŽIVLJENJA, IZVAJANJE AKTIVNOSTI ZA PROMOCIJO ZDRAVJA V VSEH ŽIVLJENJSKIH OBDOBJIH IN OZAVEŠČANJE O MEDSEBOJNI PREPLETENOSTI DUŠEVNEGA, TELESNEGA, DUHOVNEGA IN SOCIALNEGA ZDRAVJA | |
|---|--|
| Informativni cilji | Formativni cilji |
| <p>Dijak_inja:</p> <ul style="list-style-type: none"> • razloži sodobno definicijo zdravja; • pojasni povezavo med kakovostjo življenja in zdravjem; • pojasni sodoben vidik zdravstvene vzgoje in promocijo zdravja; • opiše značilnosti življenjskih obdobij; • opiše življenjski slog v mladosti; • pojasni pomen gibalno športne dejavnosti za doseganje sinergijskih učinkov na zdravje; • opredeli pomen redne telesne dejavnosti za ohranjanje in krepitev zdravja; • opiše varno spolnost in spolno tvegano obnašanje ter njegove posledice; • razloži dejavnike tveganja za okužbo s spolno prenosljivimi boleznimi; • pojasni načine preprečevanja nezaželene nosečnosti (vrste kontracepcije); • opiše možnosti prekinitve nosečnosti; • pojasni koncept načrtovanja družine; • razloži oblike nasilja (telesno, duševno, spolno); • razloži vlogo in pomen družine za razvoj otrok in mladega človeka; • opiše pomen odločitve za družino in starševske odgovornosti; • pojasni vlogo posameznih družinskih članov in dinamiko odnosov med njimi; • opiše naloge družine v razvoju otroka; • razloži dinamiko družinskih odnosov pomen odgovornosti in spoštovanja do vseh družinskih članov; • opiše pojem in pomen reproduktivnega zdravja; • definira dejavnike, ki vplivajo na duševno zdravje; | <p>Dijak_inja:</p> <ul style="list-style-type: none"> • promovira zdrav življenjski slog glede na starost in zdravstveno stanje; • prepozna posebnosti posameznih življenjskih obdobij, s poudarkom na obdobju odraščanja (telesno, duševno, socialno dozorevanje); • aktivno sodeluje pri telesnih in športnih dejavnostih; • prepozna spolno tvegano vedenje; • prepozna dinamiko družinskih odnosov z vidika odgovornosti in spoštovanja vseh družinskih članov; • prepozna vpliv čustev in duševnih procesov ter njihov vpliv na zdravje; • prepozna pozitivne in negativne učinke stresa; • izvaja tehnike za obvladovanje stresa; • prepozna človeka v stiski; • prepozna znake samomorilnega vedenja in ustrezno ukrepa po potrebi; • prepozna oblike zasvojenosti; • prepozna škodljive posledice jemanja legalnih in ilegalnih drog; • prepozna tvegane življenjske okoliščine, ki povečujejo možnost bega v odvisnosti. |



PROMOVIRANJE POMENA ZDRAVJA ZA KAKOVOST ŽIVLJENJA, IZVAJANJE AKTIVNOSTI ZA PROMOCIJO ZDRAVJA V VSEH ŽIVLJENJSKIH OBDOBJIH IN OZAVEŠČANJE O MEDSEBOJNI PREPLETENOSTI DUŠEVNEGA, TELESNEGA, DUHOVNEGA IN SOCIALNEGA ZDRAVJA

| Informativni cilji | Formativni cilji |
|--|------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • opredeli dejavnike, ki povzročajo stres in načine obvladovanja stresa; • razloži definicijo samomora in dejavnike, ki lahko privedejo do tega; • opiše vrste, nevarnosti rabe in zlorabe psihoaktivnih snovi; • opredeli oblike ter nevarnosti in škodljive posledice zasvojenosti; • razloži vplive alkohola, tobaka in drog; • pojasni pomen preventive pri preprečevanju zasvojenosti; • opiše možnosti za preprečevanje zasvojenosti; • opiše prednosti življenja brez psihoaktivnih snovi; • pojasni sodobne načine zdravljenja zasvojenosti. | |

UPOŠTEVANJE POTENCIALNIH NEVARNOSTI V RAZLIČNIH OKOLJIH IN VZDRŽEVANJE VARNOSTNE KULTURE NA OSNOVI UPOŠTEVANJA PREDPISOV, SVOJIH PRAVIC IN ODGOVORNOSTI V ZVEZI Z VARNIM DELOM

| Informativni cilji | Formativni cilji |
|---|--|
| <p>Dijak_inja:</p> <ul style="list-style-type: none"> • definira zdravo delovno okolje; • 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 s področja varstva in zdravja pri delu; • utemelji pravice in odgovornosti v zvezi z varnim delom; • pojasni sanitarno-higienske predpise in standarde za izvajanje dejavnosti higienske nege; | <p>Dijak_inja:</p> <ul style="list-style-type: none"> • opredeli potencialne nevarnosti v različnih okoljih in upošteva načine varovanja lastnega zdravja; • oceni varno in zdravo delovno mesto; • oceni ustreznost delovanja opreme, pripomočkov in pogojev za delo z vidika varovanja zdravja; • načrtuje postopke čiščenja in dezinfekcije prostorov, aparatov in pripomočkov; • vodi predpisano evidenco postopkov za izvajanje sterilizacije; • upošteva postopke ločevanja čistega in nečistega dela ter pripomočkov; |



UPOŠTEVANJE POTENCIALNIH NEVARNOSTI V RAZLIČNIH OKOLJIH IN VZDRŽEVANJE VARNOSTNE KULTURE NA OSNOVI UPOŠTEVANJA PREDPISOV, SVOJIH PRAVIC IN ODGOVORNOSTI V ZVEZI Z VARNIM DELOM

| Informativni cilji | Formativni cilji |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • opiše postopke za izvajanje sterilizacije ter vodenje predpisane evidence; • pojasni vlogo in pristojnosti delovanja inšpekcijskih služb; • opiše možne poškodbe zaradi napačne uporabe instrumentov, pripomočkov, materialov in aparatov ter ukrepe ob tem; • opiše izjavo o varnosti z oceno tveganja na delovnem mestu in jo razume; • pojasni preventivne ukrepe pri ravnanju s škodljivimi in nevarnimi snovmi; • pojasni ukrepe za varovanje zdravja in varno delo v kozmetični dejavnosti z vidika kozmetičnega tehnika, stranke, kozmetičnih storitev, uporabe aparatov in pripomočkov. | <ul style="list-style-type: none"> • uporablja zaščitna sredstva pri delu; • upošteva preventivne ukrepe pri ravnanju s škodljivimi in z nevarnimi snovmi; • preprečuje možnosti poškodb zaradi napačne uporabe instrumentov, pripomočkov, materialov in aparatov; • načrtuje in izvaja ukrepe varnosti in zdravja pri delu v kozmetični dejavnosti. |

4

RAZUMEVANJE POMENA OSEBNE HIGIENE ZA OHRANJANJE IN KREPITEV LASTNEGA ZDRAVJA TER ZDRAVJA DRUGIH IN POMENA PREPREČEVANJA PRENOSA OKUŽB IN VLOGA HIGIENE ROK

| Informativni cilji | Formativni cilji |
|---|---|
| <p>Dijak_inja:</p> <ul style="list-style-type: none"> • definira področja higijene; • opiše pomen, vlogo in vpliv osebne higijene v različnih življenjskih obdobjih na zdravje posameznika; • opredeli pomen zdrave kože in opiše higienske postopke za ohranitev zdravja kože; • opiše posledice neugodnih vplivov nepravilne higijene na kožo; • opiše pomen zdrave ustne votline in postopke za njeno vzdrževanje; • pojasni načine prenosa okužb; • opiše nevarnosti prenosa okužb na delovnem mestu; • utemelji vlogo in pomen higijene rok; | <p>Dijak_inja:</p> <ul style="list-style-type: none"> • upošteva postopke osebne higijene za lastno zdravje in zdravje drugih; • prepozna neugodne vplive nepravilne higijene na kožo; • zagotavlja neoporečnost kozmetičnih izdelkov; • higiensko umije roke in jih razkuži; • skrbi za zdravje rok; • predvidi značilnosti in vplive različnih okolij (bivalno, urbano, delovno ...) na zdravje; • načrtuje ukrepe za ustvarjanje zdravega delovnega okolja; • upošteva ergonomska načela pri ureditvi delovnega okolja in delovnega mesta; |



| RAZUMEVANJE POMENA OSEBNE HIGIENE ZA OHRANJANJE IN KREPITEV LASTNEGA ZDRAVJA TER ZDRAVJA DRUGIH IN POMENA PREPREČEVANJA PRENOSA OKUŽB IN VLOGA HIGIENE ROK | |
|--|---|
| Informativni cilji | Formativni cilji |
| <ul style="list-style-type: none"> • pojasni pomen in vpliv vode, zemlje, zraka na zdravje; • pojasni ergonomska načela pri ureditvi delovnega okolja in delovnega mesta; • opredeli učinek svetlobe in toplote na delovnem mestu; • opiše vrste, lastnosti in značilnosti odpadkov in načine rokovanja z njimi; • pojasni predpise o ravnanju z odpadki in odpadno embalažo. | <ul style="list-style-type: none"> • načrtuje osvetljenost in temperaturo delovnega prostora; • sodeluje pri načrtovanju aktivnosti za vključevanje načel trajnosti v kozmetični dejavnosti; • razvrsti različne vrste odpadkov skladno s predpisi o ravnanju z odpadki in odpadno embalažo. |

| PROMOVIRANJE ZDRAVE IN URAVNOTEŽENE PREHRANE ZA OHRANJANJE IN KREPITEV ZDRAVJA TER SVETOVANJE STRANKAM | |
|---|---|
| Informativni cilji | Formativni cilji |
| <p>Dijak_inja:</p> <ul style="list-style-type: none"> • razloži pojme živilo, hranilo, skupine živil, prehranska dopolnila, hranilne snovi, energijska in hranilna vrednost živil; • razloži vrste, pomen, lastnosti hranilnih snovi ter njihov pomen v zdravi prehrani in posledice nepravilnega prehranjevanja; • pojasni priporočila oz. smernice za sestavo zdravega obroka; • pojasni deklaracije na živilih; • pojasni definicijo zdrave prehrane: uravnotežena, varna in varovalna prehrana; • opiše zdrav življenjski slog prehranjevanja in njegov vpliv na zdravje; • opiše dejavnike tveganja za razvoj bolezni zaradi nepravilne prehrane; • opiše motnje hranjenja; • pojasni kozmetični problem kot posledico nepravilnega prehranjevanja; • opiše posebnosti in razvoj stanja debelosti, hujšanja in celulita. | <p>Dijak_inja:</p> <ul style="list-style-type: none"> • predvidi potrebe telesa po različnih hranilnih snoveh in njihov vpliv na zdravje posameznika; • oblikuje zdrave prehranjevalne navade in razvije zdrav odnos do prehranjevanja; • izbere živila za sestavo zdravega obroka v skladu s priporočili oz. smernicami; • upošteva vpliv prehrane na zdravje in dobro počutje; • preprečuje vpliv nepravilnega prehranjevanja kot dejavnika tveganja za zdravje; • prepozna motnje hranjenja; • prepozna pozitivne in negativne vplive prehranjevanja na stanje kože in telesa posameznika; • svetuje stranki glede stanja kože in telesa (debelost, hujšanje, celulita). |



PROMOVIRANJE ZDRAVE IN URAVNOTEŽENE PREHRANE ZA OHRANJANJE IN KREPITEV ZDRAVJA TER SVETOVANJE STRANKAM

| Informativni cilji | Formativni cilji |
|--------------------|------------------|
| | |