

KATALOG ZNANJA

1. IME STROKOVNEGA MODULA: STAROSTNIK IN SPROSTITEV (SSP)

2. OPREDELITEV STROKOVNEGA MODULA

Temeljni cilj modula je dijake usposobiti za samostojno, strokovno in varno izvajanje sprostitev ter organizacijo sprostitev dejavnosti za starostnike, za razumevanje potreb starejših na področju sprostitev dejavnosti in tehnik ob upoštevanju življenjske aktivnosti izražanje duhovnih potreb ter upoštevanju etičnih in trajnostnih načel pri delu s starostniki. Modul je zasnovan tako, da pri dijakih razvija poklicne kompetence, kot so ročne spretnosti, empatija, spoštovanje zgodovinskega razvoja prednikov, predvsem pa iznajdljivost in samostojnost pri skrbi za zmanjševanje občutka osamljenosti in zadovoljevanje duhovnih potreb starejših.

Namen modula je, da dijaki pridobijo kompetence za izboljšanje kakovosti življenja starejših, zmanjšanje občutka osamljenosti, dvig samozavesti ter vzdrževanje kognitivnega zdravja s sprostivnimi aktivnostmi. Modul se povezuje z znanji s področij nege in oskrbe, psihologije in telesne aktivnosti, kar omogoča celovito usposobljenost za delo z ranljivimi skupinami. Dijaki pridobijo ključne kompetence odgovorno odločanje, etično ravnanje v delovnih in življenjskih situacijah, trajnostnost in digitalna pismenost.

3. POKLICNE KOMPETENCE IN UČNI CILJI

V okviru tega modula dijaki razvijajo naslednje kompetence:

1. Samostojno načrtovanje sprostitev dejavnosti.
2. Izvajanje tehnik sproščanja, kot so dihalne vaje, masaža, vodena meditacija, aromaterapija in sprostitve z glasbo.
3. Vodenje skupinskih sprostitev dejavnosti, ki spodbujajo kognitivne, telesne in socialne funkcije.
4. Komunikacija in empatija z rabo tehnik aktivnega poslušanja in prilagajanja komunikacije potrebam starejših.

Poklicna kompetenca 1:

Samostojno načrtovanje sprostitev dejavnosti

Dijak/dijakinja:

- razloži pomen sprostitve za izboljšanje telesnega in duševnega zdravja starejših odraslih z vključevanjem fizioloških in psiholoških vidikov sproščanja,

SREDNJE POKLICNO IZOBRAŽEVANJE (SPI)
BOLNIČAR-NEGOVALEC

- opredeli vpliv sprostitvenih tehnik na zmanjšanje stresa in izboljšanje kakovosti spanja starejših odraslih,
- razločuje med različnimi sprostitvenimi tehnikami, kot so dihalne vaje, masaža, vodena meditacija, aromaterapija in glasba,
- načrtuje sprostitvene aktivnosti z upoštevanjem časovnih omejitev, primerne intenzivnosti in potreb starejših odraslih glede na njihovo zdravstveno stanje.

Poklicna kompetenca 2:

Izvajanje tehnik sproščanja, kot so dihalne vaje, masaža, vodena meditacija, aromaterapija in sprostitvev z glasbo

Dijak/dijakinja:

- sestavi pravilne tehnike dihalnih vaj in jih prilagodi potrebam posameznika,
- izvede osnovne tehnike masaže za sprostitvev napetosti in izboljšanje počutja,
- razvije veščine vodenja meditacije za različne cilje, kot so zmanjšanje stresa, izboljšanje koncentracije in samopodobe,
- našteje eterična olja za sprostitvev telesa in duha ter jih uporabi v difuzorju,
- razloži učinke glasbe in njeno uporabo za spodbujanje sproščanja in čustvenega ravnotežja,
- izbere glasbo, ki ustreza posamezniku,
- prilagodi izbiro glasbe pri osebah z demenco ali specifičnimi zdravstvenimi potrebami zaradi občutka varnosti,
- opazuje učinke tehnik sproščanja na posameznike in tehnike prilagodi glede na njihov odziv.

Poklicna kompetenca 3:

Vodenje skupinskih sprostitvenih aktivnosti, ki spodbujajo kognitivne, telesne in socialne funkcije

Dijak/dijakinja:

- navede ključne elemente učinkovitega vodenja aktivnosti, kot so komunikacijske tehnike in spodbujanje sodelovanja starejše osebe,
- sodeluje pri ustvarjalnih dejavnostih (npr. glasbene, umetniške delavnice), ki so prilagojene starejšim odraslim,
- vključuje starejše odrasle v proces načrtovanja dejavnosti.

SREDNJE POKLICNO IZOBRAŽEVANJE (SPI)
BOLNIČAR-NEGOVALEC

Poklicna kompetenca 4:

Komunikacija in empatija z rabo tehnik aktivnega poslušanja in prilagajanja komunikacije potrebam starejših

Dijak/dijakinja:

- razloži pomen prilagojene komunikacije za ustvarjanje zaupanja in varnosti,
- razvija komunikacijske veščine za delo s starejšimi odraslimi,
- razvije in uporablja tehnike aktivnega poslušanja, kot so pozorno poslušanje, povzemanje, razumevanje neizrečenih občutkov in vprašanj,
- razvije sposobnost prilagajanja komunikacije glede na potrebe, jezikovno, fizično in čustveno stanje starejših odraslih,
- razume in prepozna čustva in potrebe starejših ter odreagira z empatičnimi reakcijami,
- prilagaja komunikacijske tehnike glede na različne starostne skupine in njihove specifične potrebe (npr. zmanjšana kognitivna funkcija).

4. STANDARDI ZNANJA

Področja ocenjevanja	Minimalni standard znanja <i>Dijak/dijakinja:</i>	Optimalni standard znanja <i>Dijak/dijakinja:</i>
Delovni procesi	<ul style="list-style-type: none"> • pripravi osnovni sprostitevni program za starejše odrasle, • izvede eno tehniko sproščanja (npr. dihalne vaje), • upošteva varnostne in higienske standarde pri izvajanju dejavnosti, 	<ul style="list-style-type: none"> • samostojno načrtuje in izvede celovit sprostitevni program, • demonstrira in prilagodi različne tehnike sproščanja specifičnim potrebam starejših odraslih, • samostojno vodi kompleksne dejavnosti, ki vključujejo telesne, umetniške in kognitivne elemente,
Metode dela, orodja, materiali	<ul style="list-style-type: none"> • obvlada osnovne metode dela pri sprostivnih tehnikah, • pravilno uporablja osnovna orodja in materiale za sprostivne dejavnosti, 	<ul style="list-style-type: none"> • kombinira različne metode sprostivnih tehnik za specifične cilje (npr. zmanjšanje stresa, izboljšanje koncentracije), • prilagodi prostor, materiale in tehnike, da zagotovi maksimalno varnost in udobje starejših odraslih, • prilagaja orodja in materiale glede na posebne potrebe starostnikov,

SREDNJE POKLICNO IZOBRAŽEVANJE (SPI)
BOLNIČAR-NEGOVALEC

Strokovno znanje	<ul style="list-style-type: none"> • razloži osnovne teoretične osnove sprostitvenih tehnik, • pozna osnove posamezne sprostitvene tehnike, 	<ul style="list-style-type: none"> • razloži in analizira vpliv sprostitvenih tehnik na psihofizično stanje starejših odraslih, • prilagodi izbor tehnik glede na individualne potrebe starejših odraslih,
Ključne kompetence	<ul style="list-style-type: none"> • razvija osnovno empatijo in spoštljiv odnos do starejših odraslih, • pridobi osnovne povratne informacije od starejših odraslih. 	<ul style="list-style-type: none"> • aktivno uporablja prilagojene komunikacijske strategije za ustvarjanje zaupanja in motivacije, • reflektira svoj komunikacijski pristop in predlaga izboljšave glede na odzive starejših odraslih.