

KATALOG ZNANJA

1. IME STROKOVNEGA MODULA: ZDRAVSTVENA VZGOJA

2. OPREDELITEV STROKOVNEGA MODULA

Temeljni cilj modula je, da dijaki pridobijo znanja in veščine, ki so potrebne za ohranjanje zdravja, spodbujanje zdravega življenjskega sloga ter preprečevanje bolezni. Modul navaja dijake na varno, odgovorno in strokovno delo ter jih spodbuja k skrbi za lastno zdravje, zdravje drugih in k varovanju okolja.

Katalog znanja je zasnovan tako, da dijakom omogoča celovito razumevanje zdravstvenih tveganj in varovalnih dejavnikov. Dijaki pridobivajo znanja o zdravem življenjskem slogu, o medsebojni prepletenosti duševnega, telesnega, duhovnega in socialnega zdravja. Vsebine modula vključujejo tudi osebno higieno, varnost in ergonomijo na delovnem mestu, zdravo prehrano, telesno dejavnost ter odgovorno ravnanje z viri in odpadki. Modul se povezuje z drugimi strokovnimi moduli, kot so Anatomija in fiziologija, Zdravila, Izdajanje izdelkov v lekarni in specializirani prodajalni, ter splošnoizobraževalnimi predmeti, kot je biologija.

Modul vključuje tudi ključne kompetence, kot so skrb za zdravje in okolje, razvijanje kritičnega mišljenja, komunikacije in sposobnosti sodelovanja ter reševanje problemov, pa tudi vseživljenjsko učenje in razvijanje digitalnih kompetenc.

3. POKLICNE KOMPETENCE IN UČNI CILJI

V strokovnem modulu dijaki razvijajo naslednje kompetence:

1. Promoviranje in spodbujanje zdravega življenjskega sloga ter zdravja v vseh življenjskih obdobjih.
2. Upoštevanje varnostnih in higienskih ukrepov za ohranjanje in krepitev zdravja v različnih okoljih.
3. Ozaveščanje o pomenu varne, zdrave in trajnostne prehrane ter načina prehranjevanja za ohranjanje in krepitev zdravja.

SREDNJE STROKOVNO IZOBRAŽEVANJE (SSI)
FARMACEVTSKI TEHNIK

Poklicna kompetenca 1:

Promoviranje in spodbujanje zdravega življenjskega sloga ter zdravja v vseh življenjskih obdobjih

Dijak/dijakinja:

- razloži različna pojmovanja zdravja,
- razvije odgovornost za lastno zdravje,
- prepozna dejavnike tveganja za zdravje ter povezavo med zdravjem, kakovostjo življenja in svojimi prizadevanji za zdravje,
- prepozna zdravstveno in socialno ogrožene skupine prebivalstva,
- utemelji pomen zdravstvene vzgoje pri ozaveščanju posameznikov in skupnosti,
- promovira in svetuje o zdravju in zdravem življenjskem slogu,
- prepozna značilnosti in posebnosti posameznih življenjskih obdobjih s poudarkom na mladostništvu,
- razvija zdrav življenjski slog in pozitivno samopodobo,
- kritično ovrednoti svoj življenjski slog,
- ugotavlja lastne vrednote in izdelava svojo lestvico vrednot,
- prepozna varovalne dejavnike in dejavnike tveganja za fizično zdravje,
- preprečuje dejavnike tveganja za fizično zdravje,
- ozavešča pomen redne telesne dejavnosti za ohranjanje in krepitev zdravja,
- utemelji vlogo družine in zdravih odnosov pri razvoju ter zdravju posameznika,
- razloži dinamiko družinskih odnosov z vidika odgovornosti in spoštovanja vseh družinskih članov,
- analizira dejavnike tveganja in varovalne dejavnike za duševno zdravje,
- upošteva načine za ohranjanje in krepitev duševnega zdravja,
- prepozna dejavnike tveganja za reproduktivno in rodnostno zdravje,
- ozavešča pomen reproduktivnega in rodnostnega zdravja ter varne spolnosti,
- analizira vrste in oblike zasvojenosti, njihove vplive na zdravje ter možnosti preprečevanja in obvladovanja zasvojenosti,
- prepozna prednosti življenja brez zasvojenosti,
- se ravna po načelih zdravega načina življenja zaradi varovanja zdravja.

SREDNJE STROKOVNO IZOBRAŽEVANJE (SSI)
FARMACEVTSKI TEHNIK

Poklicna kompetenca 2:

Upoštevanje varnostnih in higienskih ukrepov za ohranjanje in krepitev zdravja v različnih okoljih

Dijak/dijakinja:

- opredeli področja higiene in njihov pomen za zdravje,
- oblikuje zavest o pomenu osebne higiene za lastno zdravje in zdravje drugih,
- skrbi za osebno čistočo in urejenost,
- analizira vpliv onesnaženosti fizičnega okolja na zdravje ljudi in tveganja ter nevarnosti v različnih okoljih,
- izvaja ukrepe za varstvo okolja in varno delo,
- utemelji pomen varovanja okolja in trajnostnega razvoja,
- oceni varnostne pogoje in tveganja za zdravje na delovnem mestu,
- sodeluje pri ustvarjanju zdravega in varnega delovnega okolja,
- upošteva načela ergonomije v delovnem okolju,
- svetuje strankam glede ohranjanje zdravja gibal,
- sodeluje pri načrtovanju aktivnosti za vključevanje načel trajnosti pri svojem delu.

Poklicna kompetenca 3:

Ozaveščanje o pomenu varne in zdrave hrane ter načina prehranjevanja za ohranjanje in krepitev zdravja ter svetovanje strankam

Dijak/dijakinja:

- razvija zavest o pomenu zdravega prehranjevanja za zdravje,
- upošteva priporočila zdravega prehranjevanja,
- presoja različne načine prehranjevanja in prehranjevalne navade ter njihov vpliv na zdravje,
- oblikuje zdrave prehranjevalne navade in zdrav odnos do prehranjevanja,
- utemelji trajnostno prehranjevanje in njegov vpliv na zdravje, okolje in družbo,
- predvidi potrebe telesa po različnih hranilnih snoveh in njihov vpliv na zdravje,
- prepozna dejavnike tveganja in njihov vpliv na razvoj bolezni, povezanih z neustrezno prehrano,
- prepozna motnje hranjenja,
- sodeluje pri pripravi izobraževalnih vsebin za ozaveščanje strank o pomenu zdrave prehrane in telesne dejavnosti.

SREDNJE STROKOVNO IZOBRAŽEVANJE (SSI)
FARMACEVTSKI TEHNIK

4. STANDARDI ZNANJA

Področja ocenjevanja	Minimalni standard znanja <i>Dijak/dijakinja:</i>	Optimalni standard znanja <i>Dijak/dijakinja:</i>
Delovni procesi Metode dela, orodja, materiala	<ul style="list-style-type: none"> • izdelek pripravi v skladu z navodili in ga predstavi, • ob pomoči učitelja izbere delovna orodja na podlagi navodil, • upošteva standarde in cilje kakovosti pri izvedbi nalog, • opravi delo v skladu z navodili, 	<ul style="list-style-type: none"> • izdelek pripravi v skladu z navodili in ga predstavi, • samostojno izbere delovna orodja na podlagi navodil, • upošteva standarde in cilje kakovosti pri izvedbi nalog, • opravi delo v skladu z navodili, dela samostojno in samoiniciativno,
Strokovno znanje	<ul style="list-style-type: none"> • definira zdravje in pojmovanje zdravja, • razloži pomen zdravstvene vzgoje in promocije zdravja, • pojasni pojma življenjski slog in samopodoba ter dejavnike, ki vplivajo na njuno oblikovanje, • razloži povezavo med kakovostjo življenja, življenjskim slogom in zdravjem, • našteje zdravstveno in socialno ogrožene skupine prebivalstva, • našteje varovalne dejavnike in dejavnike tveganja za zdravje ob pomoči učitelja, • opredeli zdrav življenjski slog mladostnika in pomen vrstnikov pri njegovem oblikovanju, • našteje življenjska obdobja in njihove osnovne značilnosti s poudarkom na mladostništvu, • loči med pozitivnimi in negativnimi vrstniškimi pritiski, • razloži pomen pozitivne samopodobe na zdravje, • našteje državne preventivne in presejalne programe, • našteje posledice telesne nedejavnosti, • predstavi dejavnike, ki vplivajo na zdravje gibal, 	<ul style="list-style-type: none"> • razloži definicijo zdravja in pojmovanje zdravja, • pojasni sodoben vidik zdravstvene vzgoje in promocijo zdravja, • pojasni vpliv samopodobe, življenjskega sloga in življenjskih pogojev na zdravje ter kakovost življenja, • opiše zdravstveno in socialno ogrožene skupine prebivalstva, • našteje varovalne dejavnike in dejavnike tveganja za zdravje, • opiše značilnosti, posebnosti in življenjski slog posameznih življenjskih obdobj, • opiše vrstniške odnose, • predlaga načine za izboljšanje življenjskega sloga in ohranjanje zdravja, • opiše državne preventivne in presejalne programe za zgodnje odkrivanje bolezni, • pojasni pomen telesne dejavnosti za zdravje in posledice telesne nedejavnosti, • pojasni dejavnike, ki vplivajo na zdravje gibal,

SREDNJE STROKOVNO IZOBRAŽEVANJE (SSI)
FARMACEVTSKI TEHNIK

	<ul style="list-style-type: none"> • našteje primere telesne dejavnosti in priporočila za telesno dejavnost mladostnikov, • našteje naloge družine in pomen družine za zdravje in razvoj posameznika, • navede primer dinamike odnosov med družinskimi člani, • opredeli osnovno vlogo posameznih družinskih članov, • razlikuje med funkcionalno in nefunkcionalno družino, • našteje oblike nasilja, • pojasni pojem rodnostno in reproduktivno zdravje, • našteje dejavnike tveganja za nastanek spolno prenosljivih bolezni, • našteje metode kontracepcije, primerne za mladostnika, • našteje posledice splava, • pojasni pomen načrtovanja družine, • našteje vplive duševnega zdravja na kakovost življenja, • razlikuje med varovalnimi dejavniki in dejavniki tveganja za duševno zdravje, • pojasni pojme duševno zdravje, osebnost, duševne motnje, psihosocialne motnje, • pojasni, kaj je stres in kateri dejavniki ga povzročajo, • našteje vrste stresa in učinke stresa na zdravje ter tehnike obvladovanja stresa, • našteje znake človeka v stiski in načine pomoči, • našteje vrste in vzroke zasvojenosti ter njihov vpliv na zdravje, 	<ul style="list-style-type: none"> • navede možnosti za različne vrste telesne dejavnosti, • našteje priporočila za telesno dejavnost glede na starost in zdravje, • razloži vlogo in pomen družine za zdravje ter razvoj posameznika, • pojasni vlogo družinskih članov, dinamiko njihovih in družinskih odnosov, • primerja vpliv funkcionalne in nefunkcionalne družine na zdravje posameznika, • našteje oblike nasilja in njegove posledice, • pojasni pomen varne spolnosti, kontracepcije in preprečevanja spolno prenosljivih bolezni, • opiše možnosti prekinitve nosečnosti in etični vidik splava, • razlikuje med rodnostnim in reproduktivnim zdravjem, • razloži pomen prenatalnega zdravja in zdravja partnerjev, • razloži pomen načrtovanja družine in odgovornega starševstva, • pojasni pomen in vpliv duševnega zdravja na kakovost življenja, • našteje dejavnike tveganja in varovalne dejavnike za duševno zdravje ter strategije za njegovo krepitev, • pojasni dejavnike, vrste in učinke stresa na zdravje, • opiše tehnike za obvladovanje stresa, • razloži pomen sprostitve in počitka za zdravje, • prepozna znake stiske in potrebo po strokovni pomoči, • razloži vrste, oblike in vzroke zasvojenosti ter njihov vpliv na zdravje in pomen preventive,
--	---	---

SREDNJE STROKOVNO IZOBRAŽEVANJE (SSI)
FARMACEVTSKI TEHNIK

	<ul style="list-style-type: none"> • našteje možnosti zdravljenja in preprečevanja zasvojenosti ter prednosti življenja brez zasvojenosti, • našteje področja higiene in področja osebne higiene, • pojasni osnovni pomen osebne higiene in urejenosti za lastno zdravje, • našteje postopke osebne higiene in posledice nepravilne higiene kože ter preventivne ukrepe za ohranjanje zdravja kože, • pojasni osnovne načine prenosa in preprečevanja prenosa okužb na delovnem mestu, • pojasni, kaj je trajnostni razvoj, • našteje osnovne značilnosti in vplive različnih okolij ter potencialne nevarnosti v različnih okoljih in načine varovanja zdravja, • pojasni osnovni pomen in vlogo vode, zemlje, zraka za zdravje, • našteje ukrepe za varovanje naravnih virov, • pojasni osnovne vplive onesnaženosti okolja na zdravje, • našteje vire onesnaževanja in glavne onesnaževalce, • pojasni pravilno ločevanje odpadkov, • predstavi značilnosti varnega in zdravega delovnega mesta ter osnovna ergonomska načela, • našteje dejavnike tveganja za poškodbe pri delu, • opredeli primerno svetlobo in toploto ter raven hrupa na delovnem mestu, • našteje ukrepe za ohranjanje vida in sluha ob pomoči učitelja, 	<ul style="list-style-type: none"> • pojasni možnosti zdravljenja in preprečevanja zasvojenosti, • opiše prednosti življenja brez zasvojenosti, • opiše področja higiene, • našteje področja osebne higiene, • opiše vpliv osebne higiene na zdravje, • razloži pomen osebne urejenosti za samopodobo in zdravje, • opiše postopke osebne higiene, • našteje dejavnike, ki vplivajo na zdravje kože, in posledice nepravilne higiene na zdravje kože, • razloži načine prenosa in preprečevanja okužb na delovnem mestu, • pojasni pomen trajnostnega razvoja in zelene tehnologije, • opiše značilnosti in vplive različnih okolij, potencialne nevarnosti in načine varovanja zdravja, • pojasni vire in vplive onesnaževanja na zdravje in okolje, • pojasni pomen in vlogo naravnih virov (voda, zemlja, zrak) za zdravje ter ukrepe za njihovo varovanje, • pojasni pravilno ločevanje odpadkov in trajnostno ravnanje z njimi, • pojasni pomen varnega in zdravega delovnega okolja ter pomen ergonomije in ergonomska načela, • našteje dejavnike tveganja in ukrepe za preprečevanje poškodb pri delu, • našteje ukrepe za ohranjanje vida in sluha,
--	--	---

SREDNJE STROKOVNO IZOBRAŽEVANJE (SSI)
FARMACEVTSKI TEHNIK

	<ul style="list-style-type: none"> • pojasni pojme uravnotežena, varna in varovalna prehrana, • našteje vplive zdrave prehrane in zdravih prehranjevalnih navad na zdravje, • razloži osnovna prehranska priporočila in načela, • našteje dejavnike, ki vplivajo na oblikovanje prehranskih navad, • razloži priporočene dnevne količine hranilnih snovi za mladostnika, • načrtuje zdrav obrok, ki vključuje lokalna, sezonska in sveža živila, • pojasni trajnostno prehranjevanje in njegov pomen, • pojasni, kaj so prehranski aditivi, • našteje načine prehranjevanja in njihov vpliv na zdravje, • našteje bolezni, povezane z neustrezno prehrano, in motnje hranjenja, 	<ul style="list-style-type: none"> • pojasni definicijo in pomen zdrave prehrane ter strokovna prehranska načela in priporočila, • utemelji pomen oblikovanja zdravih prehranskih navad in dejavnike, ki vplivajo na prehranske navade, • razloži potrebe telesa po različnih hranilnih snoveh in njihov vpliv na zdravje, • načrtuje zdrav obrok v skladu s smernicami zdravega in trajnostnega prehranjevanja, • razloži koncept trajnostnega prehranjevanja ter njegov vpliv na zdravje in okolje, • presoja vpliv različnih prehranskih aditivov in načinov prehranjevanja na zdravje, • razloži vpliv prehranskih navad na razvoj kroničnih in deficitarnih bolezni, • našteje bolezni, povezane z neustrezno prehrano, in ukrepe za njihovo preprečevanje, • opiše motnje hranjenja,
<p>Ključne kompetence</p>	<ul style="list-style-type: none"> • poišče informacije v literaturi in na spletu, • skrbi za osebno čistočo in urejenost, • sodeluje pri promociji zdravega življenjskega sloga, • razloži pomen vseživljenjskega učenja. 	<ul style="list-style-type: none"> • uporablja literaturo in sodobno informacijsko tehnologijo, • kritično vrednoti pridobljene informacije, • promovira zdrav življenjski slog, • izvede naloge v timu v skladu z dogovorom in je samoiniciativen/samoiniciativna, • samostojno razreši težave pri delu, • skrbi za osebno čistočo in urejenost, • razloži pomen vseživljenjskega učenja.