



KATALOG ZNANJA

1. IME STROKOVNEGA MODULA: SKRIB ZA LASTNO ZDRAVJE (SLZ)

2. OPREDELITEV STROKOVNEGA MODULA

Temeljni cilj modula je razvijati socialne in čustvene kompetence, potrebne za obvladovanje vsakodnevnih življenjskih in delovnih izzivov. Modul dijakom omogoča pridobivanje znanj in spretnosti za ohranjanje in izboljšanje duševnega zdravja, učinkovito spoprijemanje s stresom in stiskami ter izvajanje tehnik sproščanja za osebno uporabo.

Modul se osredotoča na razumevanje misli, čustev in vedenja ter na razvoj veščin, ki prispevajo k boljši osebni in medosebni dinamiki. Povezuje se z vsebinami drugih strokovnih modulov, zlasti na področju ergonomije in delovne učinkovitosti, ter z vsebinami predmetov, kot sta skrb za zdravje in komunikacija. Dijaki pridobijo ključne kompetence odgovorno odločanje, etično ravnanje v delovnih in življenjskih situacijah, trajnostnost in digitalna pismenost.

3. POKLICNE KOMPETENCE IN UČNI CILJI

V strokovnem modulu dijaki razvijajo naslednje kompetence:

1. Načrtovanje osebnih strategij za zagotavljanje duševnega zdravja.
2. Razvijanje samopodobe ter socialno-čustvene kompetence.
3. Prepoznavanje in analiza vpliva misli, čustev in vedenja na duševno zdravje.
4. Obvladovanje stresa in stisk z uporabo preprostih metod.
5. Načrtovanje in izvajanje tehnik sproščanja (dihalne vaje, čuječnost, meditacija, sprostitiv z glasbo, samomasaža/masaža).

Poklicna kompetenca 1:

Načrtovanje osebnih strategij za zagotavljanje duševnega zdravja

Dijak/dijakinja:

- razloži osnovne pojme duševnega zdravja,
- razlikuje različna čustva,
- opredeli znake in simptome pogostih duševnih težav (npr. stres, depresija, tesnoba) ter pozna ustrezne vire pomoči,
- pokaže zmožnost kritičnega presojanja vpliva osebnega in poklicnega okolja na duševno zdravje,
- načrtuje osebne strategije za krepitev duševnega zdravja,
- izkazuje občutljivost in odgovornost za skrb za duševno zdravje drugih v svojem okolju.

SREDNJE POKLICNO IZOBRAŽEVANJE (SPI)
BOLNIČAR-NEGOVALEC

Poklicna kompetenca 2:

Razvijanje samopodobe ter socialno-čustvene kompetence

Dijak/dijakinja:

- opiše ključne dejavnike, ki vplivajo na oblikovanje samopodobe in socialno-čustvenih kompetenc,
- razloži pomen čustvene inteligence pri vzpostavljanju in ohranjanju kakovostnih odnosov,
- analizira lastne vedenjske vzorce in ugotavlja, kako vplivajo na medosebne odnose,
- načrtuje strategije za krepitev pozitivne samopodobe in izboljšanje socialno-čustvenih veščin,
- postavlja si cilje in izdela načrt za doseg ciljev,
- spodbuja sočutno in sodelovalno vedenje v skupini, sodeluje z drugimi in jih sprejema,
- prevzema odgovornost za svoje vedenje.

Poklicna kompetenca 3:

Prepoznavanje in analiza vpliva misli, čustev in vedenja na duševno zdravje

Dijak/dijakinja:

- pojasni medsebojni vpliv misli, čustev in vedenja,
- razloži najpogostejše stiske mladostnikov,
- našteje miselne pasti,
- razvija sposobnost prepoznavanja negativnih miselnih vzorcev in njihovega vpliva na vsakodnevno funkcioniranje,
- izvede analizo osebnih miselnih, čustvenih in vedenjskih reakcij v konkretnih situacijah,
- načrtuje in izvaja strategije za zavestno spreminjanje negativnih miselnih vzorcev v pozitivne in opiše način za izhod iz miselnih pasti,
- prepozna, sprejema in izraža svoja čustva.

Poklicna kompetenca 4:

Obvladovanje stresa in stisk z uporabo preprostih metod

Dijak/dijakinja:

- definira stres in stisko ter razlikuje med pozitivnim in škodljivim stresom,
- analizira dejavnike, ki prispevajo k stresu v različnih situacijah, in oblikuje konkretne ukrepe za njihovo zmanjšanje,
- razvija sposobnost prepoznavanja znakov stiske pri sebi in drugih,
- prikaže praktične primere uporabe tehnik za izhod iz stiske,

SREDNJE POKLICNO IZOBRAŽEVANJE (SPI)
BOLNIČAR-NEGOVALEC

- spodbuja odgovorno ravnanje v stresnih situacijah, zavedajoč se vpliva svojih dejanj na okolico.

Poklicna kompetenca 5:

Načrtovanje in izvajanje tehnik sproščanja (dihalne vaje, čuječnost, meditacija, sprostitvev z glasbo, samomasaža/masaža)

Dijak/dijakinja:

- pojasni teoretične osnove sprostitvenih tehnik in njihov vpliv na telo in um,
- prikaže pravilno izvedbo sprostitvenih tehnik, kot so dihalne vaje, čuječnost, meditacija, sproščanje z glasbo in preprosta sprostitvena masaža hrbta,
- razvija prilagojene sprostitvene tehnike za različne starostne skupine,
- načrtuje in izvaja lastno dnevno rutino sproščanja,
- izkazuje odgovoren in empatičen pristop pri uporabi sprostitvenih tehnik.

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"> • prepozna osnovne dejavnike, ki vplivajo na duševno zdravje, kot so življenjske okoliščine, odnosi in obvladovanje stresa, • prepozna stresorje, miselne pasti in izvede osnovni načrt za obvladovanje stresa, našteje nekaj načinov hitre samopomoči, • pripravi in izvede osnovni sprostitveni program, ki vključuje dihalne vaje in vizualizacijo, 	<ul style="list-style-type: none"> • prepozna in opiše dejavnike, ki vplivajo na pozitivno duševno zdravje, • samostojno načrtuje in izvaja celovit sprostitveni program, prilagojen posameznikom in različnim starostnim skupinam, • primerja spletne aplikacije za krepitev duševnega znanja in jih kritično izbira, • demonstrira različne tehnike sproščanja,
Metode dela, orodja, materiali	<ul style="list-style-type: none"> • uporablja osnovne metode sproščanja, kot so dihalne vaje, sproščanje z glasbo in osnovne tehnike čuječnosti, ter sprostitveno masažo hrbta, • uporablja osnovne aplikacije za sproščanje, kot 	<ul style="list-style-type: none"> • razvija in prilagaja metode dela glede na potrebe tehnike sproščanja, kot so tehnika 5-4-3-2-1, »zamenjaj kanal«, vodena meditacija, progresivna mišična relaksacija, vizualizacija, čuječnost,

SREDNJE POKLICNO IZOBRAŽEVANJE (SPI)
BOLNIČAR-NEGOVALEC

	<p>so dihalne vaje in sprostitvena glasba, ter zna najti spletne strani, namenjene mladostnikom v stiski (npr. To sem jaz),</p> <ul style="list-style-type: none"> zagotavlja osnovne pogoje za sprostitev, kot so mirno okolje in ustrezni pripomočki (npr. podloge, blazine), 	<p>meditacija, sproščanje z glasbo in sprostitvena masaža hrbta,</p> <ul style="list-style-type: none"> uporablja specializirane pripomočke za sproščanje (npr. masažni stol ali mizo, spletne vodene vaje za samopomoč) ter ustvarja optimalno okolje za sprostitev, prilagojeno specifičnim potrebam udeležencev,
Strokovno znanje	<ul style="list-style-type: none"> razloži, kaj je duševno zdravje, opiše stiske mladostnikov in simptome stresa, telesne, čustvene in vedenjske znake ter predlaga osnovne strategije pomoči mladostniku v stiski, 	<ul style="list-style-type: none"> razume vpliv misli, doživljanja čustev in vedenja na duševno in telesno zdravje, našteje in opiše, kaj in kako v stiski pomaga (tehnike spreminjanja misli ali vedenja, tehnike sproščanja), poišče spletne aplikacije in priročnik za pomoč v stiski (npr. To sem jaz), razvija načrt za krepitev duševnega in telesnega zdravlja,
Ključne kompetence	<ul style="list-style-type: none"> izraža osnovno empatijo, prepozna čustva pri sebi in drugih ter odgovorno ravna v stresnih situacijah, upoštevata osnovne etične smernice pri uporabi tehnik sproščanja in komunikaciji z drugimi, razume, kako trajnosten pristop k duševnemu zdravju vpliva na dolgoročno dobro počutje. 	<ul style="list-style-type: none"> želi razumeti, kaj se mu/ji dogaja v stiski, razvija empatijo in etično ravnanje v delovnih in življenjskih situacijah, razvija učinkovito sodelovanje in spodbuja pozitivne odnose v skupini, razlikuje sprostitvene tehnike in jih vključuje v vsakodnevno rutino ter prilagaja svoj pristop glede na potrebe posameznikov in skupin, razume, kako trajnosten pristop k duševnemu zdravju vpliva na dolgoročno dobro počutje, upoštevata predpise o varnosti pri delu in odgovorno uporablja internet.



SREDNJE POKLICNO IZOBRAŽEVANJE (SPI)
BOLNIČAR-NEGOVALEC

--	--	--