

Z ZNANJEM IN S SRCEM DO ZDRAVJA



SREDNJA ZDRAVSTVENA ŠOLA
LJUBLJANA

Z ZNANJEM DO ZDRAVJA



V publikaciji vam predstavljamo vsebine delavnic, ki jih bomo na Srednji zdravstveni šoli Ljubljana izvajali v okviru projekta Z znanjem do zdravja. **Namenjen je učencem 7., 8., in 9. razreda** za utrjevanje in povezovanje pridobljenega znanja s področja vzgoje za zdravje in zdravega načina življenja ter nadgrajevanje znanja s praktičnim delom v obliki sodelovanja in odzivanja na aktualne dogodke v družbi. Z delavnicami želimo vzpodbujati vedoželjnost, ustvarjalnost in samoiniciativnost učenk in učencev.

Delavnice bodo potekale v
sredo, 18. NOVEMBRA 2020,
od 9.00 do 13.00
na Srednji zdravstveni šoli Ljubljana,
Poljanska cesta 61.

Prijave sprejemamo preko **elektronske pošte** do petka, 30. oktobra 2020, **oziroma do zapolnitve mest.**

Delavnice trajajo 90 minut, in sicer s pričetkom ob 9.00 in ob 10.45. Število učencev na delavnici je 15. Če je skupina večja, si je v istem terminu potrebno izbrati dve delavnici.

Za udeležbo na delavnicah **se upošteva vrstni red prispelih prijav**. Uvrstitev na delavnice bomo potrdili na vaš kontaktni naslov.

Publikacija, prijavni obrazci in urnik delavnic bodo objavljeni na šolski spletni strani: <http://szslj.si/>

Kljub epidemiološki nevarnosti si želimo, da tudi letos izvedemo delavnice kvalitetno, sodelovalno in varno, ob popolni skrbi drug za drugega (upoštevanje priporočil NIJZ).

Dobrodošli!

KAZALO:

ČAJANKA ZA ZDRAVJE	6
HRANILNE VREDNOSTI NA KVADRAT	8
IGRE BREZ MEJA	10
KO JE ŽIVLJENJE NA NITKI	12
MEDOSEBNI ODNOSI IN ZDRAVJE	14
OH, TA PUBERTETA	16
OSEBNA ZAŠČITNA OPREMA	18
PRVA POMOČ	20
RECIKLIRANJE? – DA, HVALA	22
STRES – OD SOVRAŽNIKA DO PRIJATELJA	24
UREJENO LEŽIŠČE ZA BOLJŠI SPANEC	26
USTNA VOTLINA IN NJENE BAKTERIJE	28
USTNA HIGIENA: Kako čisti so moji zobje?	30
VSI ENAKI, VSI DRUGAČNI	32
V Z G I B	34

ČAJANKA ZA ZDRAVJE

Martina Škrabec, dipl. medicinska sestra, specialistka oftalmološke zdravstvene nege



Vir: dreamstine.com

Metode in oblike dela:

- razlaga,
- demonstracija,
- poskušanje.

Vsebina:

Ob pitju čaja se pogovarjamo o zdravju in o stvareh, ki jih lahko uporabimo, da ga varujemo. Govorimo o stvareh, ki jih je dobro uporabiti, da je počutje tudi v času bolezni manj težko in kako telesu pomagamo, da bolezen premaga hitreje in si opomore. Poudarek bo na uporabi zdravilnih zelišč v obliki napitkov.

Cilji:

- Udeleženci spoznajo pomen krepitev zdravja.
- Udeleženci znajo pripraviti zdravilni napitek.
- Udeleženci poznajo nekaj osnovnih zelišč in njihovo uporabo.

Čas trajanja: 90 minut

HRANILNE VREDNOSTI NA KVADRAT

Vitameni, minerali in vlaknine na kvadrat

Sabina Egart, diplomirana medicinska sestra

Mateja Potočnik, profesorica matematike in fizike



Vir: <https://www.slovenskenovice.si/stil/zdravje/za-zdravje-in-mozgane-naj-bo-kroznik-pisan-173739>, pridobljeno 24.5.2019

Metode in oblike dela:

- individualno delo,
- delo v skupini,
- razgovor,
- predavanje.

Vsebina:

- Uravnorežena prehrana mladostnika.
- Vitamini in minerali v prehrani (zakaj jih potrebujemo in kako učinkujejo).
- Vlasknine v prehrani.
- Izdelava uravnoreženega dnevnega jedilnika.
- Računanje deleža hranilnih snovi, vitaminov in mineralov ter vlaknin v posameznem živilu.

Cilji:

- Udeleženci izdelajo uravnorežen dnevni jedilnik, podprt z izračunom potrebnih hranilnih snovi, vitaminov in mineralov ter vlaknin.
- Udeleženci se seznanijo s pomenom primerne izbire živil pri sestavi jedilnika.
- Udeleženci spoznajo pomembnost vitaminov, mineralov in vlaknin v prehrani mladostnika.

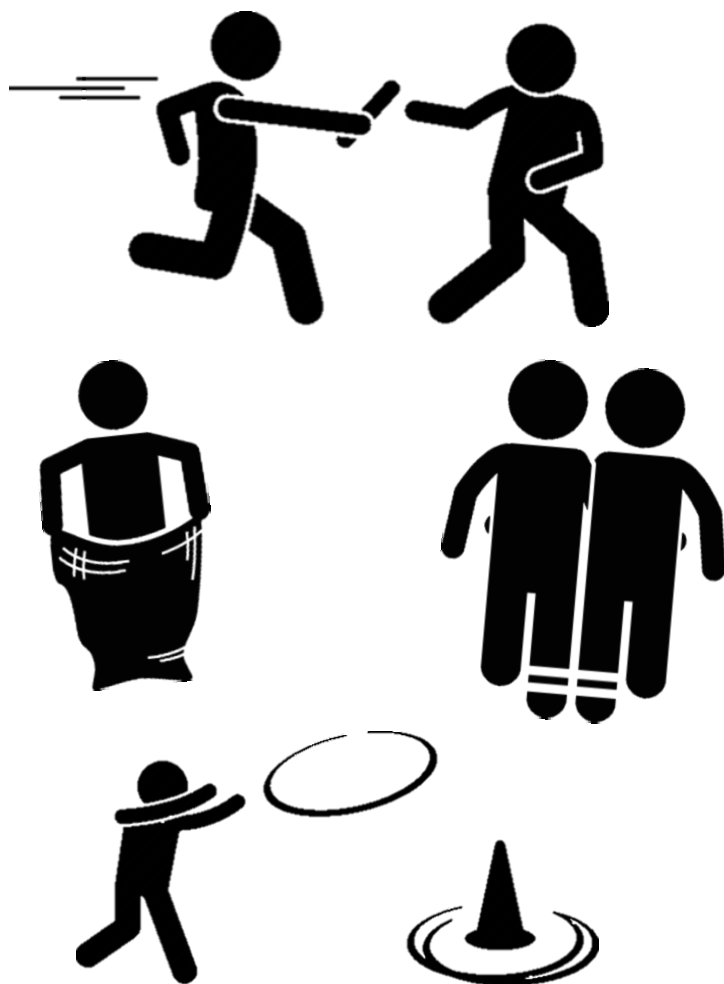
Čas trajanja: 90 minut

Opomba: Delavnica je primerna za 8. in 9. razred, prilagojena je lahko tudi za 7. razred.

IGRE BREZ MEJA

Lenart Gregorič, prof. švz

Elizabeta Dobrun, prof. švz



Metode in oblike dela:

- metoda igre,
- demonstracija,
- vadba po postajah,
- delo v skupinah.

Vsebina:

Učenci bodo preko zanimivih, kreativnih in sodelovalnih izzivov razgibali svoje telo, napenjali možgančke in skozi igro spoznavali osnove zdravstva.

Cilji:

- Spodbujati sodelovanje med učenci.
- Razvijati razmišljanje izven okvirjev.
- Spodbujati telesno aktivnost učencev.
- Spoznavati osnove zdravstva.

Čas trajanja: 90 minut

KO JE ŽIVLJENJE NA NITKI

Darja Žnidaršič, diplomirana medicinska sestra



Številka
za klic v sili



Vir: <http://www.sos112.si/slo/clanek.php?catid=27&id=8608>, pridobljeno 17. 5. 2019

Metode in oblike dela:

- frontalna, skupinska, individualna,
- delo v dvojicah,
- učne simulacije,
- razlaga, opazovanje, razgovor, praktično delo,
- demonstracija, didaktične igre, igra vlog,
- metoda petih korakov,
- možganska nevihta,
- metoda »akvarij«, metoda »sendvič«.

Vsebina: PRVA POMOČ

- Pristop do poškodovane osebe in ocena stanja.
- Položaji pri različnih poškodbah in stanjih.
- Temeljni postopki oživljanja z uporabo AED.

Cilji:

- Učenci spoznajo, da si moramo ljudje med seboj pomagati.
- Učenci pridobivajo veščine, povezane z varnostjo, in ukrepajo ob življenjsko nevarnih stanjih.
- Učenci se seznanijo z načinom komuniciranja po telefonu s telefonsko številko 112.
- Učenci izvedejo namestitve poškodovanih oseb v predpisan položaj glede na stanje.
- Učenci izvedejo pristop k poškodovani / nenadno oboleli osebi – po VODDO smernicah in izvedejo nujne ukrepe za reševanje življenja.
- Učenci v učni situaciji na lutki izvedejo temeljne postopke oživljanja.

Čas trajanja: 90 minut

MEDOSEBNI ODNOSI IN ZDRAVJE

Katarina Kastelic, dipl. bab., dipl. med. sestra

dr. Andreja Prebil, univ. dipl. kom.



Vir: <https://www.canyon-news.com/the-psychology-of-the-relationship/102883> dostopno 26.8.2020

Metode in oblike dela:

- frontalna,
- skupinska,
- individualna.

Vsebina:

- Kaj je zdravje?
- Pomen odnosov v življenju.
- Razvoj medsebojnih odnosov glede na človeški razvoj (v času otroštva, mladostništva ...)
- Odnosi, ki so zdravi.
- Odnosi, ki niso zdravi.
- Posledice slabih/dobrih medsebojnih odnosov.
- Sprejemanje odgovornosti (kakšen prijatelj sem jaz).

Cilji:

Ozavestiti pomen dobrih medsebojnih odnosov in povezavo le-teh z zdravjem.

Ozavestiti vlogo tega, kar lahko sam storim za boljše odnose.

Čas trajanja: 90 minut

OH, TA PUBERTETA

Julijana Bekš, višja med. sestra, prof. zdravstvene vzgoje

Tatjana Hrovat Ahac, višja med. sestra, prof. zdravstvene vzgoje



Vir: <https://cdn3.vectorstock.com/i/thumb-large/68/07/boy-and-girl-in-sexual-education-class-cartoon-vector-31396807.jpg>

Metode in oblike dela:

- frontalna,
- skupinska,
- delo v paru.

Vsebina:

- Telesne spremembe v puberteti.
- Telesni vonj in higiena intimnih predelov.
- Kako pridobiti pravilne informacije o spolnosti?

Cilji:

- Učenci se seznani s spremembami v puberteti.
- Učenci znajo pravilno skrbeti za higieno telesa in še posebej intimnih predelov.
- Učenci spoznajo ABC izbire.

Čas trajanja: 90 minut

OSEBNA ZAŠČITNA OPREMA

Lučka Gorjan, dipl. med. sestra, uni. dipl. pedagog in andragog



Vir: https://mojaoprema.si/sl_si/product/50x-zascitna-mask-kirurska-3-slojna-akcija/, pridobljeno: 31.8.2020

Metode in oblike dela:

- metode praktičnega prikazovanja, igra vlog.
- individualna, skupinska, sodelovalno učenje.

Vsebina:

- Pravilno umivanje in razkuževanje rok.
- Oblačenje in slačenje zaščitnega plašča, kape in rokavic.
- Kako pravilno nadeti zaščitno masko?

Cilji:

Učenci se seznaniijo z osebnimi zaščitnimi sredstvi in se jih naučijo uporabiti.

Čas trajanja: 90 minut

PRVA POMOČ

Romana Vodišek, dipl. med. sestra

Delavnica je primerna za učence druge triade osnovne šole.



Vir: <https://www.zdravstveniportal.si/zdravje/aktualno/118/ozivljanje> pridobljeno 27. 8. 2020

Metode in oblike dela:

- frontalna, delo v paru, delo v skupinah,
- metoda razlage, metode prikazovanja, praktično delo.

Vsebina:

Osnove prve pomoči, sprostitev dihalnih poti in zunanja masaža srca.

Cilji:

Udeleženec pozna osnove prve pomoči, razume pomen sprostitve dihalne poti in zgodnje masaže srca.

Čas trajanja: 90 minut

RECIKLIRANJE? – DA, HVALA.

Nadja Seražin, profesorica slovenščine in komunikacije



Metode in oblike dela:

- frontalno,
- skupinsko delo,
- individualno.

Vsebina

Najprej bomo na splošno spregovorili o onesnaževanju Zemlje in posledicah, ki nas vse pogostejše močno prizadenejo. Ugotavljali bomo, kakšno zvezo ima to s sodobnim potrošništvom.

Zazrli se bomo vase, kako lahko sleherni med nami prispeva k zmanjševanju smeti in hkrati prebuja svojo ustvarjalno žilico.

Nato bomo iz starih kavbojk, ki bi jih sicer zavrgli, izdelali torbo, torbico ali nahrbtnik. Učenci si bodo željeno po profesoričinih navodilih sami urezali, sešila pa jim bo ona.

Cilji:

Mlade želimo ozavestiti o recikliranju, ki bi zmanjšalo podivjano trošenje denarja ter pomagalo narediti čistejši planet.

Staro, obrabljeno ne pomeni » v smeti«, ampak oseben izziv, da sami ustvarimo nekaj novega, na kar bomo še posebej ponosni.

Čas trajanja: 90 minut

**Osnovnošolci naj s sabo prinesejo stare
odslužene kavbojke kakršnihkoli barv.**

STRES – OD SOVRAŽNIKA DO PRIJATELJA

Katarina Gradišar Seifert, univerzitetna diplomirana socialna pedagoginja

Maja Klančič, univerzitetna diplomirana psihologinja



Metode in oblike dela:

- individualno,
- skupinsko,
- razgovor.

Vsebina:

- Učenci spoznajo vzroke za stres, varovalne dejavnike in načine obvladovanja stresa.
- Učenci s pomočjo didaktičnega materiala pri sebi prepoznajo podvrženost stresu in na praktičnih primerih v varnem okolju raziščejo možne rešitve.
- Učenci se seznanijo z možnimi posledicami stresa.

Cilji:

- Ugotoviti, kaj povzroča stres.
- Spoznati varovalne dejavnike pred stresom.
- Seznaniti se z lastno podvrženostjo stresu.
- Naučiti se obvladovati stres.
- Ugotoviti, da je stres lahko tudi koristen.

Čas trajanja: 90 minut

UREJENO LEŽIŠČE ZA BOLJŠI SPANEC

Branko Čeh, univ. dipl. ing. kem., dipl. zn.



Vir slike:<https://siol.net/dom/pametni-dom/spretnosti-ciscenja-ki-bi-jih-morali-usvojiti-otroci-477019>,
pridobljeno 25. 8. 2020

Metode in oblike dela:

- interaktivno predavanje,
- demonstracija,
- delo v skupinah,
- igra vlog.

Vsebina:

Vsak človek potrebuje spanje, saj nas krepi telesno in duševno. Dober spanec omogoča nemoteno delovanje življenjskih funkcij, vpliva na delitev in rast celic, izločanje hormonov, ohranjanje telesne temperature, oblikovanje spomina in drugo. Otroci in mladostniki potrebujejo od 8 do 10 ur spanja dnevno. Vsak človek pa si želi počitka in spanja na udobni in lepo urejeni postelji. Urejanje in postiljanje postelje je veščina, ki jo pridobimo z vajo.

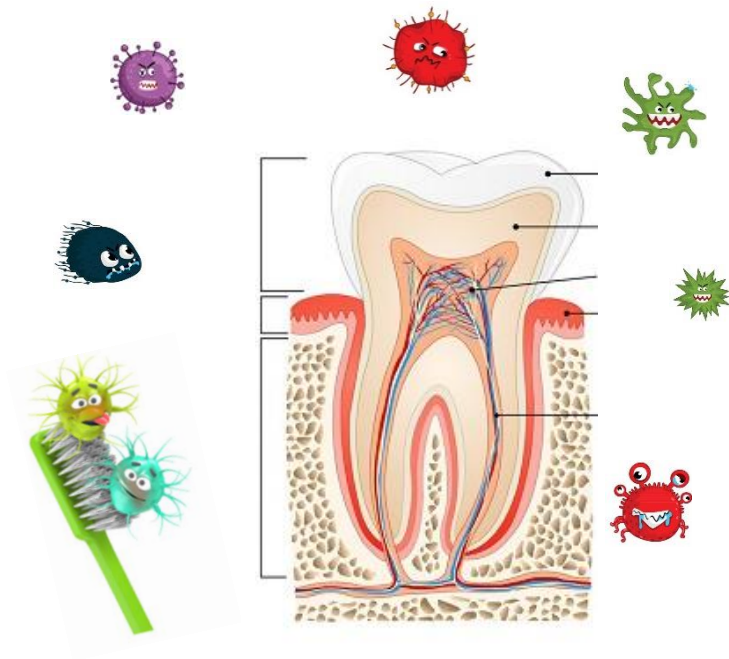
Cilji:

- Učenec pozna pomen spanja.
- Učenec pozna motnje spanja.
- Učenec zna postlati prazno posteljo.
- Učenec zna postlati zasedeno posteljo.

Čas trajanja: 90 minut

USTNA VOTLINA IN NJENE BAKTERIJE

Ida Tarman, diplomirana biologinja, profesorica biologije



Metode in oblike dela:

- frontalna (navodila za delo),
- praktična (po dva učenca izvajata poskus),
- demonstracija (pripravljena gojišča za bakterije).

Vsebina:

- Učenci spoznajo zgradbo ustne votline.
- Učenci spoznajo zgradbo, vrste in naloge zob.
- Učenci si pod lupo ogledajo bakterije na zobeh in v ustni votlini.
- Učenci spoznajo bolezni zob, njihove vzroke in posledice.
- Učence ozavestimo o pomenu skrbi za zdrave zobe in nego zob.

Cilji:

- Učenci bodo spoznali zgradbo, naloge in procese v ustni votlini.
- Pod lupo bodo opazovali bakterijske kolonije izolirane z zobne površine in ustne votline ter poskušali najti čim več razlik med njimi.
- Bakterijske kolonije bodo narisali in prešteli ter tako sklepali, koliko bakterij imamo na zobeh.
- Zavedali se bodo pomena varovanja zdravja.
- Varovanje zdravja ustne votline bomo povezali z zdravo prehrano.
- Delavnica predstavlja tudi medpredmetno povezavo med anatomijo človeka, mikrobiologijo in zdravstveno nego.

Čas trajanja: 90 minut

USTNA HIGIENA: Kako čisti so moji zobje?

Tanja Giuliatti Davinić, profesorica zdravstvene vzgoje, tolmač slovenskega znakovnega jezika



Metode in oblike dela:

- razlaga, video,
- demonstracija,
- praktično delo.

Vsebina:

- Umivanje zob s pripomočki za ustno higieno.
- Učenci na delavnici prejmejo zobno krtačko.

Cilji:

- Spoznavanje tehnik pravilnega umivanja zob in ustne votline z zobnimi fiksni ortodontskimi aparati in brez njih.

Čas trajanja: 90 minut

VSI ENAKI, VSI DRUGAČNI

Karolina Jenko, viš. med. sestra, učiteljica praktičnega pouka in strokovno teoretičnih vsebin



Metode in oblike dela:

- izkustvena delavnica,
- vodeni intervju.

Vsebina:

Učenci se bodo srečali z osebo s tetraplegijo na invalidskem vozičku, prepoznavali bodo čustva, zadrego, ki jih ob tem čutijo. Z ogledom posnetka in manevriranjem invalidskega vozička bodo prepoznali možnosti in omejitve oseb z oteženim gibanjem. Predvsem pa bodo odkrivali, kako naj se vedemo ob osebi na invalidskem vozičku.

Cilji:

- Spoznavanje drugačnosti, sprejemanje drugačnosti.
- Komunikacija z osebo na invalidskem vozičku.
- Razumevanje gibalnih omejitev.
- V delavnico so vključeni vsi elementi zdravja.

Čas trajanja: 90 minut

V Z G I B

(varujemo zdravje, gibamo, izdelujemo, beremo)

Delavnica je primerna za učence druge triade osnovne šole.

Katja Peršič, profesorica slovenščine

Lenart Gregorič, profesor športne vzgoje



Metode in oblike dela:

- frontalna,
- razgovor,
- delo v skupinah.

Vsebina:

- Zaigrana igrice Zdrav obrok, miselni preskok.
- Pogovor o pravilni prehrani in telesni aktivnosti.
- Delavnica: izdelava protistresnih žogic in osebnega FIT planerja.
- Telesne vaje za izboljšanje koncentracije.

Cilji:

- Preko igrice in pogovora učenci spoznajo, kako zdrav način življenja lahko pozitivno vpliva na koncentracijo, ki je pomembna pri učenju.
- Učenci spoznajo pomen izvajanja gibalnih dejavnosti za sproščanje med učenjem.
- Učenci se seznanijo z vplivom koncentracije na učinkovitost učenja.

Čas trajanja: 90 minut

Organizacijski odbor:

- Matej Bračko
- Marjana Dolinar
- Mojca Kotnik

Informacije:

Spletna stran: <http://szslj.si/>

matej.bracko@quest.arnes.si

marjana.dolinar@quest.arnes.si

mojca.kotnik@quest.arnes.si

Fotografije in ilustracije: arhiv SZŠ Ljubljana (foto Vera Orešnik)

Odgovarja: mag. Silva Kastelic, ravnateljica

Prijave preko **elektronske pošte** bomo sprejemali

do **30. oktobra 2020**

oziroma do zapolnitve mest.

Za posamezno delavnico je število mest omejeno.

Vse delavnice in dejavnosti se bodo fotografirale in/ali snemale za šolske namene.

BELEŽKE

