



**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 zdravlja. 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, 23. OKTOBRA 2019,**  
**od 9.00 do 13.00**  
**na Srednji zdravstveni šoli Ljubljana,**  
**Poljanska cesta 61.**

Prijave sprejemamo preko **elektronske prijavnice** od **6. junija do petka, 20. septembra 2019 oziroma do zapolnitve mest.**

Delavnice trajajo 90 minut 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 do **27. septembra 2019** na vaš kontaktni naslov.

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

**Dobrodošli!**



## KAZALO:

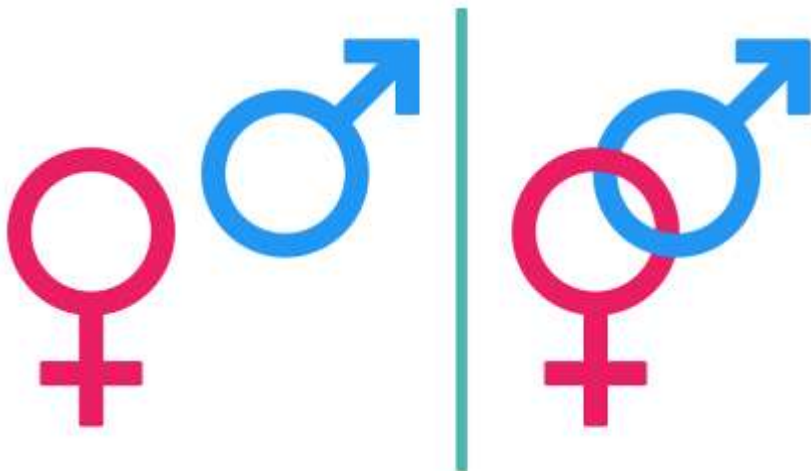
ODNOS DO SPOLNOSTI .....	5
KO JE ŽIVLJENJE NA NITKI.....	7
SPOZNAJMO ŽIVLJENJE V BOLNIŠNICI.....	9
POTOVANJE IN ZDRAVJE .....	11
HRANILNE VREDNOSTI NA KVADRAT.....	13
VZGIB.....	15
KALORIJE IN PLES.....	17
USTNA VOTLINA IN NJENE BAKTERIJE.....	19
USTNA HIGIENA: Kako čisti so moji zobje? .....	21
RECIKLIRANJE – KAVBOJKE, KI POSTANEJO TORBA.....	23
STRES – OD SOVRAŽNIKA DO PRIJATELJA .....	25

# ODNOS DO SPOLNOSTI

Ne hiti in ne rani

**Katarina Kastelic**, diplomirana medicinska sestra, diplomirana babica

**dr. Andreja Prebil**, univerzitetna diplomirana komunikologinja



Vir: <https://pixabay.com/vectors/gender-symbol-male-female-2965774/>, pridobljeno 17.5. 2019

## **Metode in oblike dela:**

- frontalna,
- skupinska,
- samostojno delo,
- delo z avdiovizualnimi gradivi,
- metoda opazovanja, zapisovanja,
- analiza družabnih omrežij.

## **Vsebina:**

- Odnos do sebe in telesa.
- Odnos do intimnosti.
- Vpliv družbe.
- Posledice različnih odločitev.
- Sprejemanje odgovornosti.

## **Cilji:**

- Samoizpraševanje: kakšen je moj odnos do telesa, spolnosti, do intimnega odnosa, prijateljstva, do nasprotnega spola in kakšen je moj pogled na življenje.
- Ozaveščanje o pomenu spolnosti.
- Sprejemanje in razumevanje zdrave in odgovorne spolnosti.

**Čas trajanja:** 90 minut

# KO JE ŽIVLJENJE NA NITKI

**Darja Žnidaršič**, diplomirana medicinska sestra

**Damijana Kozina**, profesorica socialne pedagogike, višja medicinska sestra



Hitro ukrepanje rešuje življenja



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 namestitev 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



# SPOZNAJMO ŽIVLJENJE V BOLNIŠNICI: SLOVENSKO IN ANGLEŠKO

**Simona Demšar**, profesorica angleščine in francoščine

**Ida Filipič**, profesorica socialne pedagogike, višja medicinska sestra



Premagovanje strahu pred neznanim

## **Metode in oblike dela:**

- razlaga,
- delo v paru,
- skupinsko delo,
- igra vlog,
- izvajanje praktičnega dela.

## **Vsebina:**

- Klic 112.
- Sprejem v bolnišnico.
- Nega bolnika: umivanje in razkuževanje rok, hranjenje, ustna nega, merjenje vitalnih znakov, opazovanje, infuzija, sonda, aplikacija kisika.

## **Cilji:**

- Zmanjšati strah pred boleznijo in pred bivanjem v bolnišnici doma in v tujini.
- Pridobiti komunikacijske veščine v slovenskem in angleškem jeziku v bolnišnici.
- Spoznati zdravstvene pripomočke.
- Razvijati empatijo.

**Čas trajanja:** 90 minut

## POTOVANJE IN ZDRAVJE

**Martina Škrabec**, diplomirana medicinska sestra, specialistka oftalmološke zdravstvene nege



Vir: <https://potuimo.net/hepatitis-zasciite-se/hepatitis-1/>, pridobljeno 17. 5. 2019.

## **Metode in oblike dela:**

- razgovor,
- predavanje,
- demonstracija,
- delo v dvojicah.

## **Vsebina:**

- Učenci se spoznajo s podrobnostmi na potovanju, ki lahko vplivajo na zdravje.

## **Cilji:**

- Učenci se zavedajo pomembnosti potovanj za življenje.
- Učenci se seznanijo s tem, kako se na potovanje pripraviti, da bi se izognili neprijetnostim.
- Učenci se seznanijo s pristopi k reševanju nekaterih težav in z uporabo praktičnih pripomočkov pri imobilizaciji lažje poškodbe.
- Učenci se seznanijo z ukrepi pri lažjih zdravstvenih težavah.

**Čas trajanja:** 90 minut

# HRANILNE VREDNOSTI NA KVADRAT

Vitamini, 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:

- Uravnovežena prehrana mladostnika.
- Vitamini in minerali v prehrani (zakaj jih potrebujemo in kako učinkujejo).
- Vlakinne v prehrani.
- Izdelava uravnoveženega dnevnega jedilnika.
- Računanje deleža hranilnih snovi, vitaminov in mineralov ter vlaknin v posameznem živilu.
- Izračun hranilnih snovi, vitaminov in mineralov ter vlaknin v ponujenem manjšem obroku.

## Cilji:

- Udeleženci izdelajo uravnovežen 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

# V Z G I B

**(Varujemo Zdravje, Gibamo, Izdelujemo, Beremo)**

**Katja Peršič**, profesorica slovenščine

**mag. Barbara Urh**, profesorica angleščine

**Lenart Gregorič**, profesor športne vzgoje

**Klara Meden**, profesorica športne vzgoje



Z gibanjem do sproščanja in večje koncentracije

## **Metode in oblike dela:**

- frontalna,
- razgovor,
- delo v skupinah.

## **Vsebina:**

- Zaigrana igrica *Zdrav obrok, miselni preskok*.
- Pogovor o pravilni prehrani in telesni dejavnosti.
- 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



## KALORIJE IN PLES

**Branko Čeh**, univerzitetni diplomiran inženir kemije,  
diplomirani zdravstvenik



S plesom nad izgubo kalorij

## **Metode in oblike dela:**

- interaktivno predavanje,
- demonstracije,
- delo v skupinah.

## **Vsebina:**

- Veščini prehranjevanje in uravnavanje telesne teže sta pri človeku v sodobnem času zelo pomembni.
- Z delavnico skušamo predstaviti kalorično vrednost hrane in porabo kalorij.
- Poudarek je na plesu, saj se pri njem porabljajo kalorije mnogo hitreje, ker so v gibanje intenzivno vključeni možgani.

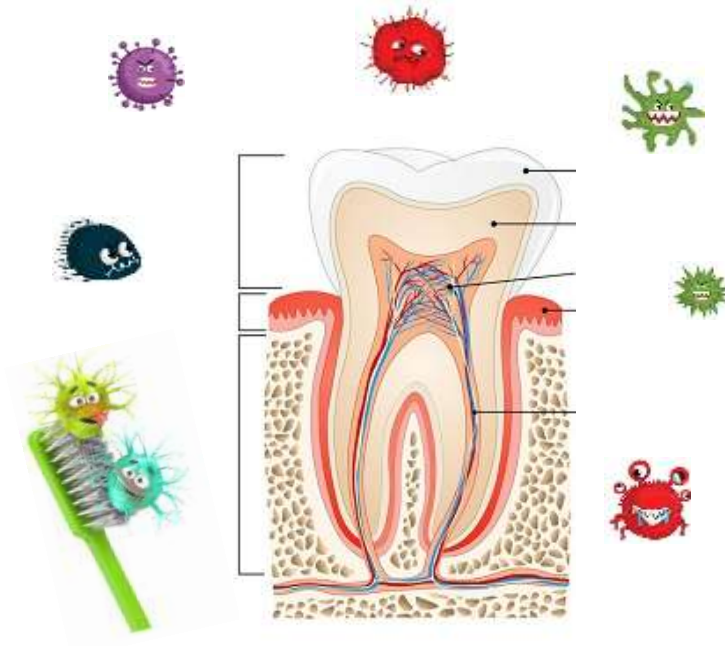
## **Cilji:**

- Učenci vedo, kaj je kalorija in kako se jo izmeri.
- Učenci se seznanijo s tem, kako se oceni kalorično vrednost jedilnih obrokov.
- Učenci se seznanijo z načini porabe kalorij.
- Učenci znajo zmeriti frekvenco srčnega utripa.
- Učenci znajo zaplesati tri skupinske plesne.
- Učenci se seznanijo s pravilnim vrednotenjem obrokov hrane.

**Čas trajanja:** 90 minut

# USTNA VOTLINA IN NJENE BAKTERIJE

Ida Tarman, diplomirana biologinja, profesorica biologije



<https://www.highlandendo.com/files/2015/04/tooth-anatomy.jpg> 29. 5. 2019.

<https://www.zdrav-nasmeh.com/bakterije-in-virusi-prezijo-tudi-na-zobnih-scetkah/> 29.5.2019

**Če se udeležite delavnice USTNA VOTLINA IN NJENE BAKTERIJE, priporočamo tudi delavnico USTNA HIGIENA: Kako čisti so zobje?**

## **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.

**Čas trajanja:** 90 minut

## USTNA HIGIENA; Kako čisti so moji zobje?

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



S pravilno tehniko umivanja zob do bleščečega nasmeha

### **Metode in oblike dela:**

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

### **Vsebina:**

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

### **Cilji:**

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

**Čas trajanja:** 90 minut

# RECIKLIRANJE – KAVBOJKE, KI POSTANEJO TORBA

Nadja Seražin, profesorica slovenščine in komunikacije



Odslužene kavbojke za novo torbo

### **Metode in oblike dela:**

- frontalno,
- skupinsko delo,
- individualno.

### **Vsebina:**

- Predstavitev recikliranja.
- Učenci po navodilih sami izrežejo iz starih kavbojk torbo in jo okrasijo. Mentorica pa jim jo bo strojno zašila.

### **Cilji:**

- Učence ozavestiti in naučiti, kaj je recikliranje in kako ga lahko izvajajo v praksi.
- Učence opozoriti na podivjano potrošništvo, katerega cilj je ustvarjati željo le po novem, staro pa zavreči.

**Čas trajanja:** 90 minut

**Osnovnošolci naj s sabo prinesejo stare  
odslužene kavbojke kakršnih koli 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

Organizacijski odbor:

- Matej Bračko
- Marjana Dolinar
- Mojca Kotnik

Informacije:

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

[matej.bracko@quest.arnes.si](mailto:matej.bracko@quest.arnes.si)

[marjana.dolinar@quest.arnes.si](mailto:marjana.dolinar@quest.arnes.si)

[mojca.kotnik@quest.arnes.si](mailto:mojca.kotnik@quest.arnes.si)

Spletna objava in urejanje:

Vera Orešnik

Fotografije in ilustracije: arhiv SZŠ Ljubljana

Odgovarja: mag. Silva Kastelic, ravnateljica

Prijave preko **elektronske prijavnice** bomo sprejemali

od **6. junija** do **20. septembra 2019**

**oziroma do zapolnitve mest.**

Za posamezno delavnico je število mest omejeno.

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

