



KATALOG ZNANJA

1. IME PREDMETA

DELOVANJE ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE (DZŽ)

2. SPLOŠNI CILJI

Splošni cilji predmeta so:

- spoznati splošne dejavnike delovanja posameznika.
- usvojiti model posameznikove okupacije kot kompleksnega procesa.
- seznaniti se s temeljnimi tehnikami in strategijami razvijanja zdravega življenjskega sloga.

3. PREDMETNO-SPECIFIČNE KOMPETENCE

V predmetu si študenti poleg generičnih pridobijo naslednje kompetence:

- oblikovanje pozitivnega odnosa do lastnega zdravja in zdravja posameznika ter družbe kot celote.
- zmožnost ohranjanje zdravja in pozitivnega vplivanja na okolico z zgledom.
- samostojno svetovanje, načrtovanje in izvajanje aktivnosti za ustvarjanje ustreznega odnosa do zdravja.
- prepoznavanje in umeščanje najpogostejših oblik bolezni, motenj in njihovo povezovanje z medosebnimi odnosi.
- obvladanje značilnosti celostnega pristopa k zdravstvenim problemom družbe.
- prevzemanje odgovornosti za lastno zdravje in razvijanja zdravega življenjskega sloga.
- zmožnost ohranjanja psihofizičnega ravnovesja.



4. OPERATIVNI CILJI

INFORMATIVNI CILJI	FORMATIVNI CILJI
<p>Študent:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pozna in razloži temeljne nivoje komponent človekovega delovanja; • opredeli definicijo zdravja in pojasni ter razloži dejavnike, ki vplivajo na zdrav življenjski stil; • razloži pomen aktivnega življenja • za ohranjanje zdravja; • pojasni in opredeli osnovne probleme z vidika aktivne participacije posameznika; • razume različnost kapacitete izvedbe aktivnega življenjskega sloga pri osebah z različnimi zdravstvenimi težavami; • našteje in pojasni dejavnike tveganja v konceptu zdravja; • pozna vpliv fizičnega in socialnega okolja na kapaciteto delovanja posameznika; 	<p>Študent:</p> <ul style="list-style-type: none"> • posreduje stališča v zvezi z zdravjem in osvešča družbo za aktivni način življenja ter zmanjševanje rizičnih dejavnikov; • vpliva na pripravljenost uporabnikov za spremembe stila življenja in izboljšanje zdravja; • prepozna probleme uporabnikov z vidika olje, vrednot, učinkovitosti, interesov, navad in vlog; • uporabnikom posreduje informacije o dejavniki tveganja; • ustrezno pristopi k osebam z različnimi zdravstvenimi težavami; • upošteva posameznikovo dimenzijo zdravega delovanja na treh nivojih: sodelovanje, izvedba in spretnost; • informira uporabnike za ohranjanje zdravje v obliki samopomoči;
<ul style="list-style-type: none"> • razlikuje pojma zdravega in nezdravega življenjskega sloga ter obnašanja posameznika v odnosu do svojega zdravja; • zna pojasniti pojem zdravja na lestvici vrednot; • seznaneni se s stališči v zvezi z zdravjem, pripravljenostjo na spremembe za izboljšanje zdravja; • razločuje temeljne nivoje komponent posameznikovega delovanja; • razume posameznika kot dinamičen odprt sistem z podsistemi; 	<ul style="list-style-type: none"> • ozavešča uporabnike o stranskih učinkih dejavnikov tveganja; • pripravi učne delavnice na temo: prehrana, telesna dejavnost in gibanje, obvladovanje stresa, alkohol, tobak, ilegalne droge, spolnost, spanje, ustna higiena ...; za potrebe strokovnih služb zbere potrebne informacije o posameznikovem psihičnem, fizičnem, socialnem, vedenjsko kognitivnem, emocionalnem doživljanju;
<ul style="list-style-type: none"> • navede psihosocialne dejavnike tveganja v delovnem okolju; • razloži na primeru pojem razpoložljivosti za delo; 	<ul style="list-style-type: none"> • zazna dejavnike, ki povzročijo pri uporabniku doživetje preobremenjenosti in stresa zaradi socialnih in organizacijskih pogojev dela; • prepozna elemente razpoložljivosti, človekove osnovne lastnosti, usposobljenost, motivacijo, zagotavljanje razpoložljivosti za delo;
<ul style="list-style-type: none"> • razume povezanost telesa in duševnosti za krepitev in rast samopodobe; • seznaneni se z sprostitvenimi tehnikami in metodami obvladovanja čustev, impulzov 	<ul style="list-style-type: none"> • z izbranimi tehnikami vpliva na stabilizacijo čustev, zmanjševanje konfliktov, jeze, agresije, nezainteresiranosti; • priskrbi ustrezen prostor, rekreacijske



<p>napetosti;</p> <ul style="list-style-type: none">• spozna alternativno uporabo giba za izboljšanje psihofizičnega počutja;• sodeluje v procesu samoaktualizacije z vključevanjem v posamezne faze - ogrevanje, akcija, umirjanje, sharing;• razloči in opredeli posamezne faze načrtovane aktivnosti;	<p>pripomočke, načrtuje metodo, izbere tehniko in izvede delavnice za boljše telesno počutje;</p>
<ul style="list-style-type: none">• pozna značilnosti posameznih zdravstvenih težav, kot so: tenzijsko mišični sindrom, zasvojenost, depresija, izčrpanost zaradi časovne stiske, osteoporoza, povišana telesna teža, sindrom kronične utrujenosti, stres, povišan krvni pritiska, agresivno vedenje, sindrom izgorelosti na delovnem mestu;• seznanjeni se z ocenjevalno lestvico samospoštovanja in vpliva utrujenosti na aktivno življenje;• spozna primernost metod in tehnik dela s posamezno rizično skupino uporabnikov.	<ul style="list-style-type: none">• ustrezno pristopi k ozaveščanju zdravega življenjskega sloga z ozirom na aktualno problematiko posameznika;• kontaktira z društvi, organizacijami, združenji, ustanovami, ki skrbijo za zdravo življenje;• pripravlja materiale - zloženke za ozaveščanje zdravega načina življenja;• pripravlja delavnice s ciljem ohranjanja zdravja za življenje;• oblikuje program zdravega življenja za posameznika;• posreduje in svetuje dostop uporabnikom do ustreznih informacij za zdravo življenje.

5. OBVEZNOSTI ŠTUDENTOV IN POSEBNOSTI V IZVEDBI

Število kontaktnih ur: 75 (30 ur predavanj, 45 ur vaj)

Število ur samostojnega dela: 75 ur (25 ur študija literature, 50 ur priprava izdelka) Obvezna je prisotnost na vajah, opravljene sprotne aktivnosti ter oddan izdelek.