

	UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS
Predmet:	Zdravstvena vzgoja za zdrav slog življenja
Course title	Health Education for a Healthy Lifestyle

Študijski program in stopnja Study programme and level	Študijska smer Study field	Letnik Academic year	Semester Semester
Zdravstvena nega / 1. stopnja	Zdravstvena nega	2.letnik	4.
Nursing Care / 1st Cycle	Nursing Care	2 nd year	4 th

Vrsta predmeta/Course type Izbirni / elective

Univerzitetna koda predmeta/University course code

Predavanja	Seminar	Sem. vaje	Lab. vaje	Teren.	Samost.	ECTS
Lectures	Seminar	Tutorial	Laboratory work	vaje	delo	
				Field work	Individ. work	
30	/	15	/	/	30	3

Nosilec predmeta/Lecturer: Kristina Rakuša Krašovec, viš. pred.

Jeziki/ Predavanja/Lectures: slovenski/Slovenian
Languages: **Vaje/Tutorial:** slovenski/Slovenian

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti: **Prerequisites:**
Vpis v drugi ali tretji letnik. The prerequisite for participation is enrolment in the 2nd or 3rd year of study.

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
<ul style="list-style-type: none"> • Opredelitev zdravstvene vzgoje, namen in cilji. • Ravni zdravstvene vzgoje in pristopi. • Delovanje zdravstvene vzgoje in promocije zdravja v Sloveniji. • Opredelitev promocije zdravja. • Modeli promocije zdravja. • Dejavnosti promocije zdravja in multisektorski pristop. • Program CINDI. • Učenje in vzgoja v skrbi za zdravje. • Pedagogika in zdravstvena vzgoja. • Motivacija in komunikacija v zdravstveni vzgoji. • Andragogika in zdravstvena vzgoja. • Metode in oblike dela v zdravstveni vzgoji. 	<ul style="list-style-type: none"> • The definition of health education, purpose, and goals. • The level of health education and approaches. • Functioning of health education and health promotion in Slovenia. • The definition of health promotion. • Models for the promotion of health. • The activities of promotion of health and multisectoral approach. • The CINDI Programme. • Learning and education in healthcare. • Pedagogy and health education. • Motivation and communication in health education.

<ul style="list-style-type: none"> • Učna sredstva v zdravstveni vzgoji. • Zdravje, bolezni. • Determinante zdravja. • Zdrav slog življenja. • Gibanje, zdrava gibalna. • Zdrava prehrana. • Alkohol. • Kajenje. • Visok krvni pritisk. • Maščobe v krvi. • Sladkorna bolezen. • Stres. • Spanje. • Samopregled dojke. • Ergonomska ureditev delovnega mesta dipl. zdravstvenika. • Izdelava projekta za zdravstveno-vzgojno aktivnost in njegova izvedba. 	<ul style="list-style-type: none"> • Adult education and health education. Methods and forms of work in health education. • Learning resources in health education. • Health, illness. • Determinants of health. • A healthy lifestyle. • Movement, healthy motion organs. • A healthy diet. • Alcohol. • Smoking. • High blood pressure. • Blood fat. • Diabetes. • Stress. • Sleep. • Breast self-examination. • The ergonomic arrangement of the workplace of a graduate nurse. • Making a project for health-educational activity and its implementation
--	---

Temeljna literatura in viri/Readings:

Temeljna literatura/Basic literature

1. Hoyer, S. (2005). Pristopi in metode v zdravstveni vzgoji. Ljubljana: Visoka šola za zdravstvo.
2. Blažič, M., Ivanuš – Grmek, M., Kramar, M. in Strmčnik, F. (2003). Didaktika. Novo mesto: Visokošolsko središče, Inštitut za raziskovalno in razvojno delo.
3. Zaletel-Kragelj, L., Eržen, I. in Premik, M. (2007). Uvod v javno zdravje. Ljubljana: Medicinska fakulteta, Katedra za javno zdravje.

Priporočena literatura/Recommended literature

1. Bajt, M., Pirnat, N., Učakar, V., Koprivnikar, H., Rok – Simon, M., Jelenc, M. idr. (2012). Promocija zdravja za otroke in mladostnike v Republiki Sloveniji. Predšolski otroci [Elektronski vir] : priročnik za izvajalce vzgoje za zdravje ob sistematskih pregledih predšolskih otrok. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja. Dostopno na : <http://img.ivz.si/janez/2012-6165.pdf>.
2. Jeriček Klanšek, H., Gorenc, M., Kamin, T., Babič, S., Bajt, M., Brcar, P. idr. (2011). Vzgoja za zdravje [Elektronski vir] : priročnik za izvajalce vzgoje za zdravje ob sistematskih pregledih šolskih otrok in mladostnikov : promocija zdravja za otroke in mladostnike v Republiki Sloveniji. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije. Dostopno na: <http://img.ivz.si/janez/2012-5344.pdf>.
3. Kvas, A. (ur.). (2011). Zdravstvena vzgoja – moč medicinskih sester: zbornik prispevkov z recenzijo. Ljubljana: Društvo medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov.
4. Marentič Požarnik, B. (2010). Psihologija učenja in pouka. Ljubljana: DZS.

5. Musek, J. (2000). Nova psihološka teorija vrednot. Ljubljana: Educy: Inštitut za psihologijo osebnosti.
6. Trček, J. (1998). Medosebno komuniciranje – kontaktna kultura. Ljubljana: Korona plus.
7. Zbornik 3. strokovnega seminarja Zdravstvena in zobozdravstvena vzgoja z roko v roki na temo Promocija zdravja, Strunjan, 7. in 8. junij 2010. (2010). Koper: Zavod za zdravstveno varstvo. Dostopno na: http://www.zzv-kp.si/wp-content/uploads/ZBORNIK_Promocija-zdravja_2010.pdf.

Aktualni članki, ki obravnavajo zdravstveno-vzgojno tematiko.
Contemporary articles, dealing with health-educational topics.

Cilji in kompetence:

Učna enota prispeva k razvoju naslednjih splošnih in specifičnih kompetenc:

- usposobljenost oceniti tveganje in aktivno promovirati zdravje in varnost za vse ljudi v delovnem okolju, vključujoč njih same,
- koherentno obvladovanje temeljnega znanja, sposobnost povezovanja znanja z različnih področij, na katerih temelji splošna zdravstvena nega,
- poznavanje profesionalne etike, pravne zakonodaje, priznavanje in spoštovanje moralnih in etičnih načel in vrednot ter njihova uporaba pri strokovnem praktičnem delu,
- razvoj komunikacijskih sposobnosti in spretnosti v strokovnem okolju (domačem in mednarodnem),
- razvoj veščin in spretnosti v uporabi znanja na strokovnem področju preventivnega zdravstvenega varstva,
- usposobljenost za prevzemanje odgovornosti v profesionalnem delu,
- usposobljenost za izobraževanje, vzgojo in mentorsko delo pri promociji zdravja,
- sposobnost izobraževati, vzgajati za ohranjanje zdravja, dobrega počutja zdrave in bolne populacije, družbene skupnosti, skupin in posameznikov,
- sposobnost prepoznati in interpretirati znake normalnega in spreminjajočega se pacientovega zdravja,
- sposobnost spoštovati pacientovo dostojanstvo, zasebnost in zaupnost podatkov.

Objectives and competences:

The learning unit mainly contributes to the development of the following general and specific competences:

- being able to evaluate the risk and actively promote health, improving work through the evaluation, in order to ensure the safety of all people in the working environment;
- a coherent management of fundamental knowledge, the ability of integrating knowledge from different fields on which nursing care is based,
- knowledge of professional ethics, legislation, recognition of and respect for the moral and ethical principles and values, as well as their use at practical work,
- developing communication skills and competences in the professional field of work,
- developing skills and competences in using knowledge in the professional field of prevention in healthcare,
- being capable to take responsibilities in the professional work,
- being qualified for education, upbringing and mentorship in health promotion,
- being qualified for education and upbringing in the sense of preventing disease, well-being of healthy and sick population, groups and individuals,
- the ability to recognize and interpret the signs of a normal or changing health status (nursing diagnosis setup);

	<ul style="list-style-type: none"> the ability to respect the patient's dignity, privacy and confidentiality of the data.
--	--

Predvideni študijski rezultati:

Znanje in razumevanje

Študent/študentka:

- zna razložiti pojme zdravje in bolezni, dejavnike tveganja za zdravje,
- se seznani z delovanjem zdravstvene vzgoje in promocije zdravja v Sloveniji,
- spozna naloge medicinske sestre v zdravstveni vzgoji in promociji zdravja,
- zna opredeliti kaj je zdravstvena vzgoja in kaj promocija zdravja,
- dobi vpogled v pomen zdravstvene vzgoje in promocije zdravja za prebivalstvo,
- spozna programe zdravstvene vzgoje in promocije zdravja, ki delujejo v Sloveniji,
- pozna ravni zdravstvene vzgoje in pristope,
- spozna zdravstveno vzgojo kot metodo dela v zdravstveni negi,
- zna prepoznati potrebo po zdravstveni vzgoji pri različni ciljni populaciji in jo temu primerno izvesti,
- usposobi se za vlogo zdravstvenega vzgojitelja zdravega sloga življenja,
- se usposobi za načrtovanje in merjenje ter evalvacijo telesnih zmogljivosti in zdravega sloga življenja,
- spozna osnove andragogike, pedagogike in didaktike,
- zna uporabiti ustrezne oblike in metode dela v zdravstveni vzgoji,
- usposobi se za delo z različnimi učnimi sredstvi in pripomočki ter jih vključi v svojo pripravo,
- predstavi svoj projekt – pripravo delavnice za določeno skupino udeležencev zdravstvenovzgojnega pouka, jo utemeljuje in diskutira s kolegi in učiteljem ter jo praktično izvede,
- pozna ergonomске zakonitosti, ki jih mora medicinska sestra upoštevati pri svojem delu v skrbi za lastno zdravje.

Intended learning outcomes:

Knowledge and understanding

Students:

- can explain the concepts of health and disease and risk factors for health,
- are informed by the implementation of health education and health promotion in Slovenia,
- know the tasks of nurses in health education and health promotion,
- can define what is health education and health promotion,
- get an insight into the importance of health education and promotion of health for the population,
- know health education and promotion programs operating in Slovenia,
- know the level of health education and approaches
- recognize the health education as a work method in nursing,
- can identify the need for health education in the different target population and accordingly implement it,
- are qualified as a health educator for a healthy style of life,
- are trained for planning, measuring and evaluation of physical capacities and a healthy life style,
- know the basics of andragogy, pedagogy and didactics,
- know how to use appropriate forms and methods of work in health education, qualified to work with a variety of learning resources and devices and include them in their preparation,
- present their projects – preparation of workshop for a certain group of participants of health-educational lessons, justify and discuss them with colleagues and teachers and practically perform them,

	<ul style="list-style-type: none"> • become aware of the ergonomic rules the nurses must take into account with their work in caring for their own health.
--	---

Metode poučevanja in učenja:

Learning and teaching methods:

<ul style="list-style-type: none"> • <i>predavanja</i> z aktivno udeležbo študentov (razlaga, diskusija, vprašanja, primeri, reševanje problemov), • <i>seminarske vaje</i>: študent aplicira pridobljeno teoretično znanje pri pisanju priprave na zdravstveno-vzgojni nastop/projekt in njegovo izvedbo. 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>lectures</i> with active participation of students (explanation, discussion, questions, examples, problem solving); • <i>tutorial</i>: students apply the gained theoretical knowledge by writing a plan for the health-educational presentation/project and its implementation.
--	--

Načini ocenjevanja:	Delež (v %) Weight (in %)	Assessment:
<p>Načini:</p> <ul style="list-style-type: none"> • izpit • pisna priprava in zdravstveno-vzgojni nastop <p>Ocenjevalna lestvica: ECTS.</p>	<p>80 %</p> <p>20 %</p>	<p>Types:</p> <ul style="list-style-type: none"> • exam • written preparation for the health-educational presentation <p>Grading scheme: ECTS.</p>