

	UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS
Predmet:	Vzgoja za zdravje in higiena
Course title	Health Education and Hygiene

Študijski program in stopnja Study programme and level	Študijska smer Study field	Letnik Academic year	Semester Semester
Fitoterapija	Ni smeri študija	I. letnik	I.
Phytotherapy	No study field	I st year	I st

Vrsta predmeta/Course type	obvezni/obligatory
-----------------------------------	--------------------

Univerzitetna koda predmeta/University course code	FIT_I_UN3
---	-----------

Predavanja Lectures	Sem. vaje Tutorial	Kab. vaje Cabinet tutorial	Lab. vaje Laboratory work	Teren. vaje Field work	Samost. delo Individ. work	ECTS
30	15				55	4

Nosilec predmeta/Lecturer:	Kristina Rakuša Kraševac, viš. pred. doc. dr. Nevenka Kregar Velikonja
-----------------------------------	---

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
<ul style="list-style-type: none"> Vpis v prvi letnik študijskega programa. Študent mora pred izpitom pripraviti in predstaviti seminarsko nalogo. 	<ul style="list-style-type: none"> The prerequisite for inclusion is enrolment in the first year of study. Students have to successfully prepare and present a seminar paper before the examination.

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
Zdravstvena vzgoja: <ul style="list-style-type: none"> Opredelevitev zdravstvene vzgoje, namen in cilji. Ravni zdravstvene vzgoje in pristopi. Delovanje zdravstvene vzgoje in promocije zdravja v Sloveniji. Učenje in vzgoja v skrbi za zdravje. Zdravje, bolezni in determinante zdravja. Fizično in duševno zdravje. Zdrav slog življenja: <ul style="list-style-type: none"> Gibanje, zdrava gibalna. 	Health education: <ul style="list-style-type: none"> The definition of health education, purpose, and goals. Levels of health education and approaches. Functioning of health education and health promotion in Slovenia. Health education and learning. Health, illness and determinants of health. Physical and mental health. A healthy lifestyle.

- Zdrava prehrana.
- Visok krvni pritisk.
- Maščobe v krvi.
- Sladkorna bolezen.
- Stres.
- Spanje.
- Samopregled dojk.
- Ergonomska ureditev delovnega mesta.
- Kemične oblike zasvojenosti (kajenje, alkoholizem, droge).
- Nekemične oblike zasvojenosti.
- Zdravje ogroženih skupin.

Higiena:

- Opredelitev higiene. Zgodovina higiene.
- Osebna higiena:
 - zdravje kože in lasišča,
 - skrb za zdravje ustne votline,
 - zdravje sluha in vida,
 - zdravje gibal,
 - zdravje srca in ožilja,
 - zdravje dihal,
 - preprečevanje malignih obolenj,
 - preprečevanje nalezljivih bolezni.
- Reprodktivno zdravje:
 - spolna vzgoja
 - spolno prenosljive bolezni
- Okoljska vzgoja:
 - vplivi dejavnikov naravnega okolja na zdravje ljudi: kemični, fizikalni, biološki, biomehanski dejavniki.
 - vplivi dejavnikov družbenega okolja na zdravje ljudi: psihosocialni dejavniki
 - determinante naravnega okolja: klima, zrak, voda, tla, živila, bivalno in delovno okolje,
 - odpadne snovi,
 - higiena ob množičnih naravnih in drugih nesrečah: osnovni higiensko-tehnični ukrepi ob naravnih in drugih nesrečah,
 - preprečevanje in obvladovanje okužb.
- Socialna medicina:

- Movement, healthy motion organs.
- A healthy diet.
- High blood pressure.
- Blood fat.
- Diabetes.
- Stress.
- Sleep.
- Breast self-examination.
- The ergonomic arrangement of the workplace.
- Chemical forms of addiction (smoking, alcoholism, drugs).
- Non-chemical forms of addiction.
- Health of vulnerable groups.

Hygiene:

- Definition of hygiene. Fundamentals of hygiene.
- Personal hygiene:
 - skin and scalp hygiene,
 - care for the health of the oral cavity,
 - hearing and vision health,
 - health of locomotor system,
 - cardiovascular health,
 - respiratory health,
 - prevention of malignancies,
 - prevention of infectious diseases.
- Reproductive health:
 - sex education
 - sexually transmitted diseases
- Environmental education:
 - the effects of natural environment factors on human health: chemical, physical, biological and biomechanical factors.
 - determinants of the natural environment: climate, air, water, soil, food, living and working environment.
 - effects of social environment factors on human health: psychosocial factors
 - hygiene in massive natural and other disasters: basic hygiene and technical measures in the event of natural and other disasters.
 - prevention and control of nosocomial infections.

<ul style="list-style-type: none"> • metode dela v socialni medicini, • klinična in socialna medicina, • socialne bolezni, • varovanje ogroženih skupin prebivalstva, • osnovni pojmi v zdravstveni statistiki. 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Social medicine:</i> <ul style="list-style-type: none"> • methods of work in social medicine, • clinical and social medicine, • social illness, • protection of vulnerable groups of the population, • basic concepts in health statistics.
--	--

Temeljna literatura in viri/Readings:

Temeljna literatura:

- Hoyer, S. (2005). Pristopi in metode v zdravstveni vzgoji. Ljubljana: Visoka šola za zdravstvo.
- Škoda, T. (2015). Vzgoja, izobraževanje in vseživljenjsko učenje-vzgojni pristopi. Revija za univerzalno odličnost, december 2015, letnik 4, št. 4 (str. 225-235).
- Likar, Kristina in Bauer, Martin (2006). Izbrana poglavja iz higijene: za slušatelje Visoke šole za zdravstvo Univerze v Ljubljani. Ljubljana: Visoka šola za zdravstvo.
- Eržen, I., Gajšek, P., Hlastan Ribič, C., Kukec, A., Poljšak, B. in Zaletel Kragelj, L. (2010). Zdravje in okolje: izbrana poglavja. (str. 93-215). Maribor: Medicinska fakulteta.
- Sočan, M. (2013). Javno zdravje. Visokošolski učbenik za študijski program Zdravstvena nega. Visoka šola za zdravstveno nego Jesenice.
- Delovna skupina pri ministrstvu za zdravje RS. (2009). Strokovne podlage in smernice za obvladovanje in preprečevanje okužb, ki so povezane z zdravstvom oziroma zdravstveno oskrbo. 2. dopolnjena izdaja. Ljubljana. Pridobljeno s http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/mz_dokumenti/delovna_podrocja/zdravstveno_varstvo/zdravstveno_varstvo_v_osebni/NAKOBO_junij_2010/MZ_Smernice_2009_ORIG_SKUPNO_010610.pdf.

Priporočena literatura:

- Dugani, S., Bhutta, Z. A. in Kisoona, N. (2017). Empowering people for sustainable development: the Ottawa Charter and beyond. Journal of global health, 7(1), 010308. doi:10.7189/jogh.07.010308.
- Zdravje v vrtcu (2015). Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ). Dostopno na <https://www.nijz.si/sl/zdravje-v-vrtcu>.
- Zdravo mesto v VII. fazi programa (2019-2024). (2019). Z znanjem do boljšega znanja. Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ). Dostopno na <https://www.nijz.si/sl/zdravo-mesto-v-vii-fazi-programa-2019-2024>.
- CINDI v Sloveniji (b.d.). CINDI Slovenija. Dostopno 4.2.2020, s http://cindi-slovenija.net/index.php?option=com_content&task=view&id=167&Itemid=84.
- Colbert, D. (2013). Sedem stebrov zdravja. Ljubljana: Karis. Dostopno 29.8.2019, s https://ekaris.net/knjige/Sedem_stebrov_zdravja--predogled_knjige.pdf.
- Strategija za zmanjševanje posledic rabe tobaka: Za Slovenijo brez tobaka 2019-2030 (predlog za javno razpravo) (b.d.). Dostopno 27.8.2019, s <https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&channel=trow&q=Strategija+za+prepre%C4%8Devanje+odvisnosti+od+toba%C4%8Dnih+iz+delkov>.

<p>Cilji in kompetence:</p> <p><i>Učna enota prispeva k razvoju naslednjih splošnih in specifičnih kompetenc:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • poznavanje vpliva različnih okoljskih dejavnikov na zdravje, • poznavanje pomena higiene za zdravje • usposobljenost oceniti tveganje in aktivno promovirati zdravje in varnost za vse ljudi v delovnem okolju, vključujoč njih same, • 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 varovanje zdravja in okolja, lastno varnost in varnost drugih, • sposobnost prepoznati in interpretirati znake normalnega in spreminjajočega se zdravja posameznika in vplivov okolja na zdravje. 	<p>Objectives and competences:</p> <p><i>The learning unit mainly contributes to the development of the following general and specific competences:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • knowledge of the impact of various environmental factors on health, • knowing the importance of hygiene for health, • 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, • 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 health care, • qualification for preservation of health and environment, one's own safety and safety of other people, • the ability to recognize and interpret the signs of a normal or changing health status and influence of the environment on individual's health.
<p>Predvideni študijski rezultati:</p>	<p>Intended learning outcomes:</p>
<p>Študent/študentka:</p> <ul style="list-style-type: none"> • spozna osnove in področja dela higiene, • razume povezanost okolja in zdravja, • pridobi znanja o vplivu različnih okoljskih dejavnikov na zdravje, • pridobi znanja o področjih tveganja za okužbe, • zna razložiti pojme zdravje in bolezni, dejavnike tveganja za zdravje, • 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, • zna prepoznati potrebo po zdravstveni vzgoji pri različni ciljni populaciji in jo temu primerno izvesti, • zna pravilno ravnati z odpadki. 	<p>Students:</p> <ul style="list-style-type: none"> • get to know the basics and areas of hygiene work, • understand the relationship of environment and health, • acquire knowledge on the impact of various environmental factors on health, • acquire knowledge about the areas of risk for the infection, • are able to explain the concepts of health and disease, risk factors for health, • are able to define what health education and health promotion is, • get the insight into the importance of health education and health promotion for the population, • get acquainted with the health education and health promotion programs operating in Slovenia,

	<ul style="list-style-type: none"> • are able to recognize the need for health education in the various target populations and adequately implemented, • are able to properly handle the waste.
--	---

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, • priprava, predstavitev in uspešen zagovor seminarske naloge. <p>Ocenjevalna lestvica: ECTS.</p>	<p>60 %</p> <p>40 %</p>	<p>Types:</p> <ul style="list-style-type: none"> • exam, • preparation, presentation and defence of the seminar paper. <p>Grading scheme: ECTS.</p>