

1. Kakšne so zahteve za kakovosten slikovni material v zdravstveni vzgoji? (stran 209)
Vsaka slika ali besedilo mora imeti naslov, besedilo se ne sme dotikati roba, podrobnosti ne uvrstimo na projekcijo, linije morajo biti jasne, na eni sliki predstavimo samo en sklop, slika ne sme vsebovati preveč podatkov, primerno je 6-10 vrstic besedila, preprosta in razumljiva predstavitev, besedilo vizualno oblikujemo, pravilna izbira črk in velikosti...
2. Model spreminjanja obnašanja po avtorjih Prochaska in DiClemente. Kaj je značilno za 4. in 5. fazo ter kakšna je vloga zdravstvenega vzgojitelja v teh dveh fazah?
3. Opišite razliko med zunanjo in notranjo motivacijo! (stran 105)
Zunanja motivacija ima elemente homeostatične motivacije, ko se človek prepušča zunanjim dražljajem. Deluje po dejavnosti. Ta motivacija ni trajna, ko izgine vir zunanje podkrepitve tudi dejavnost preneha.
Pri notranji motivaciji je cilj delovanja v dejavnosti, vir podkrepitve pa je pretežno v človeku, ki želi razviti svoje sposobnosti, doseči nekaj kar ga zanima, obvladati določeno spretnost, spoznati in razumeti novosti. Deluje pred dejavnostjo. Ta motivacija je bolj trajna in učinkovita.
4. Kakšna je razlika med represivno in permisivno vzgojo? (stran 61)
Represivna (avtoritarna) vzgoja: vzgojitelj uporablja kazen, prisilne metode in ukrepe, ki so lahko fizični, na primer tepež, zapiranje, ali psihični, na primer prepoved, sramotenje, grožnje.
Permisivna (demokratična) vzgoja: poteka prek demokratičnega odnosa med učiteljem in učencem ob obojestranski odgovornosti in spoštovanju. Temelji na nagradi, spodbudi, pohvali pa tudi pozitivni kritiki.
5. Katere u
6. ne metode bi uporabili pri individualni obliki v u
7. no – vzgojnem procesu?
8. Kaj je zdravstvena vzgoja? (stran 1)
ZV je del splošne vzgoje in pomemben dejavnik napredka posameznika in skupnosti. ZV spada v področje javnega zdravja in je metoda dela v preventivni medicini ter zdravstvenih strokah, ki se razvijajo ob medicini. Je samostojna disciplina, ki jo opredeljujejo cilji, načela, vsebine, metode, sredstva, kadri, organizacija dela in raziskovalno delo. ZV je stalen proces in se ne omejuje na posamezne akcije.
9. Kaj je zdravstvena pismenost in zakaj je pomembna v procesu zdravstvene vzgoje?
Je skupek kognitivnih in socialnih spretnosti, ki determinirajo posameznikovo motivacijo za dostop do informacij, za razumevanje pridobljenih informacij ter kritično rabo le-teh na način, ki spodbuja in ohranja zdravje.
V veliki meri določa kakovost našega življenja in je napovednik, kako zdravi bomo. Zdravstveno pismen človek zna poiskati osnovne zdravstvene informacije, jih razume, sposoben jih je tudi ovrednotiti in uporabiti pri sprejemanju odločitev o svojem zdravju. Zdravstveno pismen človek se zaveda, kako pomembna je preventivna – se udeležuje preventivnih presejalnih programov in se izogiba dejavnikom tveganja. Če zbolí se dobro znajde v zdravstvenem sistemu ter se prepriča, da pravilno razume navodila za zdravljenje in s tem hitreje okreva.
10. Opredeli razliko med enosmerno in reaktivno komunikacijo! (stran 129, 130)
Enosmerna komunikacija poteka, ko proces sicer izzove medsebojno reagiranje, vendar je vpliv izključno enosmeren. Je komunikacija od izvora do sprejemnika in ne

tudi povratna. Je komunikacija brez dialoga. Običajno je to vsiljena komunikacija, pri kateri ima korist le en udeleženec, in sicer oddajnik sporočila.

Reaktivna komunikacija – pri tej prihaja le do medsebojnega reagiranja, ne pa do kakršnega koli medsebojnega vplivanja. Na videz izgleda vzajemna, vendar je to omejeno samo na čas komuniciranja. Sogovornika uspešno komunicirata, se pa ne spreminjata. To je pogovor, ki ostane brez posledic.

11. Obrazložite pomen o

12. esnega stika v neverbalni komunikaciji v zdravstveni vzgoji! (stran 139)

Je v tej komunikaciji najpomembnejši. Pomeni tako imenovana vrata do srca in duše naših poslušalcev pri izgradnji medsebojnega odnosa, izraža pa tudi prepričljivost. Pomembno je vzpostaviti kontakt z večino udeležencev, ne le s posamezniki. Gledanje sogovornika v oči naj bo čim pogostejše. Ob tem pa je treba upoštevati kulturna in socialna pravila, stanje razvoja medosebnega odnosa, pa tudi privlačnost ali neprivlačnost oseb.

13. Kaj je pedagogika in zakaj je pomembna v zdravstveni vzgoji? (stran 56)

Pedagogika je znanost, ki se ukvarja z vzgojo otrok in mladine. V vzgojo je vključen tudi odnos do zdravja in bolezni, torej zdravstvena vzgoja. Odnos do zdravja in bolezni je bil in je vedno zelo pomemben dejavnik razvoja ter obstoja posameznika in družbe, ki potrebuje zdrave člane.

14. Naštete dejavnike pouka in opredelite kaj je učna snov v zdravstveni vzgoji! (stran 217)

Dejavniki pouka: učenec, učitelj, učna snov. Učna snov je v ZV pogosto nasvet ali druga vsebina, je realen temelj učnega procesa in prek nje se vzpostavljajo odnosi med učencem in učiteljem. Učna snov je predpisana s programom, na primer program pouka ZV v šolah. Pri obravnavi bolnih pa jo sproti izbiramo in pripravljamo glede na potrebe varovanca.

15. Andragoški cikel – faza ugotavljanja potreb. Kaj je zna

16. ilno za to fazo na primarni, sekundarni in terciarni ravni zdravstvene vzgoje? (stran 95)

V prvi fazi ciklusa nas zanimajo potrebe posameznika in/ali skupine. Podatke dobimo predvsem s pomočjo intervjuja. Iščejo razlike med postavljenimi cilji in znanjem ter vzgojnimi kategorijami, ki jih odrasli že ima. Na primarni ravni so to predvsem epidemiološki podatki o zdravju in bolezni populacije, prav tako na sekundarni podatki o obolenju rizičnih skupin. Na terciarni ravni je izjemno pomembno, da se bolnik nauči živeti z novo nastalo težavo, je pomembno ugotoviti: kakšen je bil bolnikov način življenja pred boleznijo, kakšno je trenutno znanje o bolezni, pa tudi pretekle izkušnje, kaj pričakuje od programa zdravstvene vzgoje, kakšne so bolnikove osebne lastnosti, ki lahko vplivajo na potek zdravstvene vzgoje in zdravljenja.

17. Katere so bistvene zna

18. ilnosti vzgojne metode spodbujanja? (stran 185)

S to metodo dosežemo naravnost posameznika za doseganje postavljenih ciljev. Naloga vzgojiteljev je, da otroka, mladostnika ali drugega varovanca spodbujajo, motivirajo, podpirajo in mu pomagajo pri premagovanju ovir, na katere naleti v obdobju zorenja ali spreminjanja že usvojenih vzorcev obnašanja v skrbi za zdravje. Metoda je zelo uporabna na ravni terciarne ZV, delovni terapiji, fizioterapiji, ko bolniki potrebujejo veliko spodbud. Sredstva, metode spodbujanja so: pohvala, nagrada, priznanje.

19. Naštete sestavine komunikacijskega sistema in opišite značilnosti pošiljatelja ali oddajnika sporo

20. ila! (stran 121)

Pošiljatelj/oddajnik, prejemnik/sprejemnik/naslovník, sporočilo/informacija, komunikacijska pot (kanal).

Pošiljatelj: sporočilo, ki ga želi prenesti učencu, spremeni (kodira) v simbolne oblike, besede, skice, gibe; pri kodiranju sporočila mora učitelj upoštevati značilnosti sprejemnikov: starost, raven izobrazbe, okolje iz katerega prihaja; sporočilo naj bo razumljivo, jedrnato, brez nepotrebnih fraz in odvečnih besed. Sporočilo ima 4 vidike (vsebinski, osebni, odnosni, vplivni).

21. Kaj je stigma in zakaj je pomembna za zdravstveno vzgojno delo? (stran 68)

Je pojem, ki ga uporabimo za negativne označbe, ki temeljijo na osebnostnih značilnostih. Nanaša se na zunanji ali kak drug znak, ki škoduje posameznikovemu jazu. V ZV se moramo izogibati označevanju osebnosti, saj nas v nasprotnem primeru vodijo v napačno oceno in delo z varovancem. Najbolje je, da upoštevamo načelo individualizirane, na varovanca usmerjene ZV, ki ga upošteva kot posameznika z njegovimi značilnostmi skozi celoten proces ZV.