1. **Definicija zdravstvene vzgoje?**

Je proces, s pomočjo katerega se posamezniki on skupine učijo krepiti, ohranjati in uveljavljati zdravje. Je kombinacija izobraževalnih in vzgojnih dejavnosti, ki dosežejo, da ljudje želijo biti zdravi, vedo kapo postanejo in ostanejo zdravi in naredijo vse za varovanje zdravja ter poiščejo pomoč takoj, ko jo potrebujejo.

1. **Zdravstvena vzgoja na primarni ravni!**

Je namenjena zdravemu prebivalstvu, njena naloga je obveščati ljudi o dejavnikih tveganja, ki ogrožajo zdravje in so značilni za določen prostor in čas. Prav tako obvešča o tistih dejavnikih, ki zdravje vzdržujejo ali ga povrnejo. Želimo doseči čim večjo zainteresiranost, motivacijo in odgovornost za lastno zdravje. Vsebuje različne vsebine, s pomočjo katerih ljudje ohranjajo in tudi krepijo zdravje , to so osebna, stanovanjska in komunalna higiena, zdrava prehrana, duševno in čustveno ravnovesje, telesno gibanje, načela za ohranitev zdravja, poznavanje delovanja zdravstvene službe, delovanje drugih služb za pomoč.

Nosilci so: šole, zdravstvene ustanove, zdravstveni delavci, razne revije.

1. **Zdravstvena vzgoja na sekundarni ravni!**

Zajema rizične skupine prebivalstva, vendar še vedno zdrave ljudi. Opozarja na nevarnost za zdravje, tudi na prve znake obolenja in jih tako pripravimo na pravočasno ter pravilno ukrepanje, da ne pride do ogrožanja zdravja. Na tej ravni orišemo bolezenske znake, bolezen in zdravljenje. Udeležence želimo usposabljati za samoopazovanje, samopomoč, pa tudi za pomoč sočloveku. Zajema vzgojo nosečnic, njihovih partnerjev in družinskih članov, vzgojo delavcev pri sevanju, ljudi za različne poklice, vzgojo ljudi v posameznih življenjskih obdobjih.

Nosilci so: šola za starše, vse zdravstvene ustanove in zdravstveni delavci, predvsem dispanzerji, patronaža, ciljna literatura in razne tematske literature.

1. **Zdravstvena vzgoja na terciarni ravni?**

Pomeni skrb za ljudi pri katerih je že prišlo do določene spremembe oz. je zdravje že prizadeto. Ljudi želi usposobiti, da bodo znali preprečevati povrnitev bolezni ali kakovostno živeti z nastalo spremembo. Gre za ukrepe za zmanjševanje ali odpravljanje dolgotrajnih okvar ali nesposobnosti za učinkovito lajšanje trpljenja. Posameznik mora biti subjekt, upoštevamo vse njegove posebnosti in lastnosti.

Nosilci so: bolnišnice, inštituti, zdravilišča, patronažna, dispanzerji, različne skupine.

1. **Značilnosti sodobne in tradicionalne ZV!**

Sodobna: se preusmerja od preprečevanja bolezni k pospeševanju zdravja, je pozitivno naravnana. Cilj je zanimiv, gre za krepitev zdravja, za dobro počutje,.. upoštevana je celovitost dejavnikov, komunikacija je vedno dvosmerna, poskuša se vplivati na razjasnjevanje stališč, vrednot, in načinov obnašanja., zvišuje se samospoštovanje in povečujejo življenjske spretnosti.

Tradicionalna: naravnana v preprečevanje bolezni k pospeševanju zdravja. Cilj je težko merljiv in manj zanimiv. Zapostavljena sta socialni in čustveni del človekove osebnosti, obravnavamo telesno zdravje, izpostavljen biomedicinski pristop.

1. **Kateri so znani projekti iz gibanja za promocijo zdravja v našem prostoru?**

Poznamo projekt zdrava mesta, zdrave šole, zdravi vrtci, in cindi program.

1. **Promocija zdravja**

Je celovit pristop, ki omogoča usposabljanje ljudi, da sami nadzorujejo in izboljšujejo svoje zdravje. Obsega vse prebivalstvo, ter ga usmerja k dejavnemu zdravemu življenju.

1. **Napiši nekaj aktivnosti promocije zdravja in povej kaj pomeni problem v reverzibilni fazi.**

To so: Ustvarjanje varnega okolja ( urejen kanalizacijski sistem, gradnja cest, dobre bivalne razmere, omejitev hitrosti), individualna zaščita ( imunizacija, uporaba varnostnih čelad, zaščitna obleka pri delu,) zdravstvena vzgoja (ozaveščanje o zdravstvenih temah, subvencioniranje zdravih izdelkov, obdavčenje nezdravih izdelkov,) splošna skrb za zdravje ( nadzor nad oglaševanjem, prepoved prodaje določenih izdelkov), odkrivanje problemov v reverzibilni fazi ( presejalni testi za raka na materničnem vratu in raka na dojkah, ugotovitev rizičnih faktorjev za koronarno bolezen).

1. **Kaj je zdravje in kaj bolezen?**

Zdravje je stanje popolne telesne, duševne, socialne blaginje in ne le odsotnost od bolezni ali invalidnosti.

Bolezen: to je pojem, ki ga uporabljamo za subjektivno izkušnjo obolenja. Ta pa je odvisna od pomena, ki ga posameznik pripiše določenim znakom obolenja. . bolezen vodu običajno do zdravstvene težave, ki se lahko razširi sprva na neprizadeta področja človekove osebnosti, se prenaša na ožje in širše bolnikovo okolje.

1. **Biomedicinski model zdravja!**
* Je usmerjen v odkrivanje patologije;
* posameznik je zdrav, ko bolezenski znaki niso več prisotni;
* značilen je objektiven pristop k bolniku;
* usmerjen je na človekovo telo, telesne procese in odklone;
* je redukcionistični model, saj v razlagah nastanka izbruha bolezni in poteka bolezni izključuje vlogo psiholoških in socialnih dejavnikov – bol. pojave zožuje na raven celic in kemičnega dogajanja v njih.
1. **Biopsihosocialni model zdravja!**
* Značilen je celoten pogled na bolnika in usmerjenost v razumevanje bolnika;
* bolezen se smatra kot kompleksen dogodek, sestavljen iz sprememb na različnih in obenem povezanih bioloških, psiholoških in socialnih ravneh;
* po tem modelu zdr. delavcev ne bi smelo zanimati samo simptomi bolezni, temveč tudi njihovo duševno stanje, občutki in čustva v zvezi z boleznijo ter odnosi s svojci in širšo skupnostjo.
1. **Zdravstvena pismenost.**

Je sposobnost sprejemanja, procesiranja in razumevanja temeljnih informacij o zdravju in zdravstvenih storitvah, ki omogočajo posamezniku sprejemanje ustreznih odločitev glede zdravja.

1. **Naštej faze vseživljenjskega izobraževanja, tudi izobraževanje za poklice v zdravstvu!**

- začetno izobraževanje ( traja od vstopa v šolo do izstopa iz šolanja. To je izobraževanje otrok in mladine, ki je namenjena za pridobitev splošne in poklicne izobrazbe)

- nadaljevalno izobraževanje ( po prekinitvi začetega izobraževanja na kakršen koli način ponovno vključi v izobraževanje.)

Na poklicnem področju:

\* formalno izobraževanje ( za pridobitev poklicne in strokovne izobrazbe, ki se konča na različnih stopnjah, specializacije, drugo izobraževanje in usposabljanje za poklicno delo)

\* neformalno izobraževanje ( uvajanje in privajanje-usposabljanje, izpopolnjevanje).

1. **Spoznavni proces!**

Ljudje se v življenju kar naprej učimo, spoznavamo novosti iz okolja – to je bolj ali manj načrtno. Pouk je proces spoznavanja – pridobivanje novih znanstvenih spoznanj, novega znanja spoznavni ali kognitivni proces. Spoznavni proces poteka v različnih okoliščinah;

-dnevnem (laičnem) spoznavanju;

-spoznavnem procesu pri pouku;

-znanstvenem spoznavanju.

Pri zdravstveni vzgoji sta pomembni dve opredelitvi:

# dnevno spoznavanje: pomeni človekov stalen in pristen odnos z resničnostjo, pri katerem se medsebojno bogatita, dopolnjujeta in poživljata;

# spoznavni proces pri pouku: zdrav. vzgojitelj vodi varovanca z različnimi metodami do že odkritih resnic in spoznanj.

1. **Kako poteka spoznavanje?**

Človek dojema svet s čutili, preko katerih se vzburjenje prenaša po živčnih poteh v centre v CŽS; v CŽS se sprejete informacije predeljujejo in včlenijo v mrežo že doživete izkušnje; izkušnjo opredelimo kot skupek spoznanj in pomeni tudi znanje ter vedenje, ki je lahko pridobljeno z delom in učenjem.

1. **Sprejemanje in shranjevanje informacij!**

- V čutnem registru shranimo informacijo – informacije so sprejete in usmerjene naprej ali zavrnjene,

- sprejete informacije potujejo v kratkoročni spomin (tam so od nekaj sek do 2 min)

- informacija izgine ali se prenese v dolgoročni spomin (zapomnimo si 5+- 2 infor.).

1. **Etape spoznavnega procesa pri pouku!**

V procesu spoznavanja pri organiziranih oblikah učenja govorimo o 3 etapah:

 - opazovanje; zavestno zaznavati s pomočjo vseh čutil in raznimi pripomočki;

 - mišljenje; obdelava in predelava čutnih izkušenj; z njim pridemo do posplošitev ali generalizacij; reševanje problemov; spreminjanje obstoječega…;

 - preverjanje spoznanj: pridobljena znanja preverjamo v praksi, z reševanjem praktičnih nalog, z refleksijo (ozavesti svoje postopke v določenem procesu – uspešno izvedena aktivnost ali kaj je bilo v aktivnosti napačnega).

1. **Kaj je permamentno izobraževanje?**

To pomeni vseživljenjsko izobraževanje, ki ima poseben pomen v zvezi z ZV. V zgodnjem otroštvu je otroke pomembno naučiti opravljati higienske navade. v dobi mladostnika je zelo pomembna spolna vzgoja in sicer za zrele poznejše spolne odnose, za preprečevanje SPB, za načrtovanje družine…

1. **Pedagogika**

Je znanost, ki se ukvarja z vzgojo otrok in mladine, vključen je tudi odnos do zdravja in bolezni.

Na oblikovanje posameznika vpliva dednost, okolje in samodejavnost.

1. **Kaj je načrtna in spontana vzgoja?**

Načrtna je k smotru usmerjena vzgoja ima svoj namen, cilj in je zelo prisotna pri oblikovanju vsakega posameznika. Značilno zanjo je da poteka po vnaprej pripravljenem programu. Poteka v vseh vrstah šol, vrtcev do šol do izobraževanja odraslih. vzgoja za zdravje se v veliki meri pojavlja kot načrtna v obliki različnih projektov kot je cindi, tečaj prve pomoči.

Spontana: so vplivi okolja, ki niso namerno, velikokrat so podzavestno usvojeni. Ima cilj, vendar se razlikuje po manjši stopnji organiziranosti in načrtnosti. Zelo je povezana z življenjem in delom ljudi. Poteka tudi v družini, družbi vrstnikov, prek javnih občil.

1. **Primarna, sekundarna in terciarna socializacija!**

X Primarna: traja približno prvih sedem let življenja, poteka v družini, oblikuje se struktura osebnosti. Človeku daje trdne temelje za preostale oblike učenja, kot so razvoj govora, odnosi v svetu, morala in celotno obnašanje.

X Sekundarna: poteka v času obdobja šolanja, v vzgojno-izobraževalnih institucijah, temelji na novem znanju, seznanijo se s širšimi družbenimi vrednotami in razmerami zunaj družine. Deluje na načelu pripadnosti skupnosti, odgovornosti, tudi pritiska skupine.

X Terciarna: Traja vse življenje, pomeni umestitev odraslega kot polnovrednega člana v družbo. Pridruži se poklicni interes in pripravljenost na družinsko življenje. Predstavlja oblikovanje posameznika na podlagi lastnih izkušenj in širše socialne skupnosti.

1. **Kakšna je razlika med represivno in permisivno in anarhično vzgojo?**

Represivna ali avtoritarna vzgoja: vzgojitelj uporablja kazen, prisilne metode in ukrepe, ki so lahko fizični kot so tepež, zapiranje ali psihični kot so prepoved, sramotenje grožnje .o represivni vzgoji govorimo tudi kadar učenec stalno čuti notranji in zunanji pritisk. Posledice te vzgoje so pokorni, nesamostojni in dvolični ljudje.

Permisivna ali demokratična vzgoja: odnos temelji na obojestranski odgovornosti in spoštovanju, temelji na nagradi, spodbudi, pohvali, in pozitivni kritiki. Učitelj je zahteven do sebe in učenca, vendar je odkrit. Vzgojitelj zna poslušati in učenca upošteva. Pojmuje se tudi kot partnerstvo v vzgojnem procesu. Ta je zaželen v ZV.

Anarhična vzgoja: gre v skrajnost v popolno svobodo med učenci in učitelji. Prisotna sta skrajno popuščanje in neodgovornost, otroci lahko počnejo vse kar si zamislijo in zaželijo. Ni nobenega jasnega cilja, vse je slučajno razpuščeno.

1. **Kaj je stališče, kateri elementi so zastopani v stališču, primer!**

Stališče je kot trajno miselno, vrednostno, čustveno in akcijsko naravnano v odnosu do različnih objektov. Stališča so vrednostne subjektivne izkušnje, ki se nanašajo na neko vprašanje. Nastane ob sprejemanju novih spoznanj, ob transformaciji tega. Oblikujejo se s socialnimi vplivi in določajo načine, kako čutimo, delamo in se vedemo do drugih.

Primer: stališče do zdravja ali do kajenja, telesne dejavnosti.

Elementi:

SPOZNAVNI: zajema naše vedenj in prepričanje o zdravju

 ČUSTVENI: zajema pozitivna in negativna čustva povezana z zdravjem.

AKCIJSKI: pripravljenost boriti se za svoje zdravje, prizadevati si za opustitev kajenja, telesno gibanje.

1. **Kaj je vzgojno izobraževalni smoter, primer?**

Izhaja iz temeljnih značilnosti vzgoje, kot so smotrnost, načrtnost in organiziranost. Z našega vidika to pomeni da je ZV bistveni in sestavni del prizadevanj za zdravje posameznikov in družbe.

1. **Delitev učnih ciljev!**

Na kognitivnem področju želimo doseči:

 - znanje: učenec si zapomni dejstva, principe, teorije, metode;

 - razumevanje: zna razložiti vsebino na svojih primerih, zna predvidevati posledice;

 - uporaba: teoretične zakonitosti uporabi v vsakdanjem življenju na naučeni situaciji, pa tudi v prenesenih;

 - analiza: delitev informacij na manjše enote in pojasnitev medsebojnih razmerij;

 - sinteza: strnitev informacij v nove sestave;

 - evalvacija ali vrednotenje: učeči ovrednoti informacije po določenih merilih.

Na konativnem področju želimo doseči:

 - sprejemanje: učenec se zaveda dražljaja, ga je voljan sprejeti;

 - reagiranje ali ravnanje: učence ustrezno reagira, sprva zato, ker to hočejo drugi, postopoma se povečuje delež lastne pobude;

 - usvajanje vrednot: sprejemanje vrednost, dajanje prednosti neki vrednoti in zavzemanje zanjo;

 - organiziranost vrednot: upošteva argumente, postavi cilj, ga primerja z drugimi, diskutira, analizira, izoblikuje vrednote;

 - razvoj celotnega značaja: kot splošna karakterna usmerjenost, oblikuje pogled na svet.

Na psihomotorične področju želimo doseči:

 - razvijejo psihomotorične spretnosti: da si znajo previti rano, izvajajo telesne vaje, poskrbijo za čisto in varno okolje;...

1. **Opiši model spreminjanja!**

Stopnje spreminjanja obnašanja so: ni interesa za spremembo, razmišljanje o spremembi; priprava na spremembo, uresničevanje spremembe, vztrajanje v spremembi in ponovitev ali recidiv.

Ni interesa za spremembo: sprememba ga ne zanima, pomembnejše so mu druge stvari. V tej fazi mora biti zdrav. vzgojitelj previden, ne sme biti agresiven, informiramo ga o škodljivem početju za njegovo zdravje, mogoče celo izpostavimo njegovo družino, kako trpi.

Razmišljanje o spremembi: gre za presojanje za ali proti sedanjemu načinu življenja ter o odločanju za morebitno spremembo. Pustimo ga, da razmišlja, nam opisuje svoja doživljanja, svoje pomisleke in ne vsiljujemo s svojim prepričanjem.

Priprava na spremembo: ko je prepričan in verjame, da je sprememba mogoča, da se je vredno potruditi, se začne pripravljati. Verjetno bo potreboval dodatno znanje, spretnosti in podporo. Začenja z majhnimi spremembami, drugim pripoveduje o sebi, naredi jasne načrte.

Izvajanje spremembe: mora si določiti jasen cilj, skupaj lahko določita načrt zdravljenja. Zelo je pomembno, da ima podporo okolice, predvsem družine. Dobro je, da smo z njim v začetku zdravljenja in ga spremljamo skozi nadaljnjo zdravljenje. Posameznika je treba spodbujati, z njim opažati spremembe, ki se dogajajo.

Vztrajanje pri spremembi: pomembno je, da ima posameznik podporo, da ne odlaša s pravili, ki sta jih postavila v načrtu. Udeležuje naj se srečanj podpornih skupin, večkrat naj pride na posvet k strokovnjakom. Veliko naj bo s svojo družino saj potrebuje ravno njihovo podporo.

Ponovitev ali recidiv: včasih je proces uspešen in se odvisnik popolnoma ozdravi, včasih pa pride skozi proces do ponovitve. Ponovitev se lahko zgodi zaradi česarkoli, predvsem so vključeni negativni dogodki. Dovolj je že da se pojavijo težave v službi in kratek prepir s strani ljubljene osebe, takrat se mu svet podre in ponovno razmišlja o starem življenju.

Takrat mu povemo, da smo nad njim razočarani, da je bil že tako blizu pa je vseeno odnehal. Damo mu vedeti, da njegove odločitve nikakor ne podpiramo in da mu želimo, da v prihodnje dobro premisli kaj si v življenju najbolj želi.

1. **Kaj je andragogika in opiši andragoško definicijo odraslega?**

Je veda, ki se ukvarja z izobraževanje odraslih. Odrasel vključen v andragoški proces je vsaka oseba, ki je prekinila redno šolanje in je prevzela nove družbene vloge.

Uspešnost odraslega je odvisna od osebnih dejavnikov: motivacija, učne tehnike in navade ter sposobnosti. Odvisna pa je tudi od ciljev, vsebine, učitelja, vzgojno-izobraževalne organizacije in okolja. Uporabljamo različne oblike izobraževanja: primarna raven, individualno delo, mentorstvo, konzultacija, razni tečaji, seminarji, študijski krožki.

Značilnosti: odrasli se večinoma vključijo v izobraževanje po svoji izbiri, večina jih ima zelo stvarne in kratkoročne cilje, odrasli želijo hitro doseči svoje cilje in nadaljevati svoje življenje.

Učne tehnike in navade pri odraslemu dejavno branje pisnih virov, razumevanje, predelava; poslušanje, miselna zbranost, in dejavno učenje; pregled nad snovjo; pripravljanje beležk in miselno strukturiranje; ustaljene učne navade , ki skrajšujejo ogrevanje ali začetno fazo učenja.

1. **Opiši andragoški ciklus!**

Sestavljen je iz: ugotavljanje potreb, programiranje, načrtovanje, uresničevanje in vrednotenje.

Ugotavljanje potreb: zanimajo nas potrebe posameznika in/ali skupnosti; podatke dobimo s pomočjo intervjuja, ankete, predtesti znanja, opazovanje itd. Pri ZV v tej fazi ugotavljamo potrebe različno na: primarni ravni z epidemiološkimi podatki o zdravju in bolezni populacije, sekundarni ravni – podatki o obolevanju rizičnih skupin, terciarni ravni – kakšen je bil pacientov način življenja pred boleznijo, trenutno znanje o bolezni in pretekle izkušnje, kaj pričakuje od programa ZV, pacientove osebnostne lastnosti… Ko ugotovimo potrebe postavimo stvarne in operativne cilje o pričakovanih rezultatih ob koncu programa.

Programiranje: izberemo, razporedimo in oblikujemo vsebine, ki jih bomo uvrstili v program; vsebine, predmete ali predmetna področja predstavimo okvirno Odločimo se: koliko časa bo trajal program ZV, kako bo izpeljan, katere strokovnjake potrebujemo, kako bodo posamezniki pridobivali znanje.

Načrtovanje: Najbolj pomembne sestavine načrtovanja so razvijanje operativnih učnih ciljev, izbiranje in razvrščanje vsebin, izbiranje metod in tehnik poučevanja, izbiranje učnega gradiva in sredstev, načrtovanje vrednotenja izpeljave programa. Pomembno je še: prenos v prakso, čas, ki je potreben za delo z učenci, in čas, potreben za načrtovanje in vrednotenje, prostor, v katerem se bo izobraževanje odvijalo, logistika, vrstni red posameznih delov, delitev dela.

Načrtovanje vrednotenja izpeljave programa: že v tej fazi načrtujemo vrednotenje; najpogosteje načrtujemo različne teste v ustni ali pisni obliki, preskus dela, odraslim preverjanje povzroča nelagodje – pazimo kako preverjamo znanje, spretnosti in veščine; poleg izidov načrtujemo tudi vrednotenje: učnega procesa, vsebin, gradiv, metod in tehnik dela ter sposobnosti učitelja.

Izvajanje: izobraževanje izvedemo glede na prejšnje faze; prilagajamo se udeležencem in odstopimo od začetnega programa če je to potrebno; učenje lahko poteka neposredno ali posredno.

Vrednotenje: na splošno je vrednotenje ugotavljanje, kako dosegamo ali uresničujemo izobraževalne cilje. Vrednotenje poteka na več ravneh: posameznika, učitelja/mentorja, organizacije, ocenjujemo celoten program, proces in rezultate ter prenos v prakso.

Poglavitni namen vrednotenja je ugotoviti učinkovitost izobraževanja in pomanjkljivosti; zberemo inštrument s katerim bomo zbirali podatke; npr. anketni vprašalnik, telefonski intervju, razprava, testi znanj itd.

1. **Motivacija!**

Za vsako človekovo dejavnost, še posebej za učenje je pomembna motivacija. Motivacija je proces, ki nas spodbuja in usmerja k določenemu cilju; je proces izzivanja (zbujanja) človekove dejavnosti, njenega usmerjanja na določene predmete in uravnavanja, da bi dosegli določeni cilj. Gibalne sile, ki dejavnost izzivajo, krepijo in usmerjajo v cilje, imenujemo MOTIVE (iz lat. movere – gibati, premakniti); motiv je psihološki proces, ki spodbuja in usmerja naše vedenje.

1. **Maslowa teorija pri motivaciji**

Človekove potrebe je razdelil v piramido, ki ima hierarhično strukturo, kar pomeni da morajo biti zadovoljene najprej potrebe nižje vrste, da lahko posameznik preide na zadovoljevanje potreb višje stopnje. Če razlagamo njegovo teorijo on nižjih potreb proti višjim, spoznamo tudi pogoje za učenje.

- fiziološke potrebe ( žeja, lakota, toplota)

- potrebe po varnosti (šolski red, urnik)

- potrebe po pripadnosti in ljubezni (medsebojna pomoč)

- potreba po spoznanju (potreba po kakovostnem učenju)

- estetske potrebe

- potrebe po samouresničevanju (znanje o zdravju).

1. **Opiši razliko med zunanjo in notranjo motivacijo!**

Zunanja motivacija: ima elemente homeostatične motivacije, človek se prepušča zunanjim dražljajem. Zunanji motivacijski dejavniki so stvari, osebe, dogajanja in pojavi v okolju-pohvala, želja. Zunanja motivacija ni trajna, lahko je povezana tudi s pritiski in napetostjo, z nizkim samospoštovanjem.

Notranja motivacija.: cilj delovanja je v dejavnosti, vir podkrepitve pa je v človeku. Učenca zanima učna snov in se ne oklepa zunanjih ciljev. Notranja motivacija je bolj trajna in učinkovita, lahko se razvije tudi postopoma s pomočjo zunanje.

1. **Elementi notranje motivacije**

Radovednost, interes za snov in učenje; zavest o cilju in učenju; težnje; vzburjenje, napetost; storilnostna motivacija.

Storilnostno motivacijo obravnavamo kot prehod med notranjo in zunanjo motivacijo. Opredelimo jo kot pričakovanje, da bomo našli zadovoljstvo v obvladovanju težkih zahtevnih dejavnosti. Razmeroma je trajna človekova lastnost, ki se razvije že v otroštvu.

Na stopnjo storilnostne motivacije pri posamezniku vpliva predvsem družinska vzgoja, že v otroški dobi. Pri storilnostni motivaciji so prisotni 3 vidiki : ljudje so motivirani zaradi želje po uspehu , zaradi strahu pred neuspehom, lahko jih vodi strah pred uspehom.

Primer iz ZV: varovanca naučimo voditi svojo slad. Bolezen s testiranjem urina, dajanjem inzulinskih injekcij in načrtovanjem prehrane.

1. **Elementi zunanje motivacije**

Starši, učitelj, sošolci, vrstniki in člani skupine; najpomembnejši sta pohvala in graja.

1. **Model motiviranja PPZZ?**

PPZZ- pozornost, pomembnost, zaupanje in zadovoljstvo.

STRATEGIJE:

\*pozornost: uporaba novosti, zanimivi problemi, raznolikost, sprememba v pouku.

\* pomembnost: uporabnost znanja, povezovanje z izkušnjami, z interesi in osebnimi cilji, zadovoljitev potreb, priložnost za sodelovanje.

\* zaupanje: jasni cilji, priložnost za doseganje izzivalnih ciljev, možnost kontrole nad lastnim učenjem, prva mera pomoči, vodenja, podrobne povratne informacije

\*zadovoljstvo: uporaba naučenega, priznanje pohvala, ocena, povezati dosežke s priznanji.

1. **Komunikacija**

Komunicirati izhaja iz latinske besede “communicare”, ki pomeni sodelovati, posvetovati se, sporočiti, razpravljati, deliti, narediti nekaj skupno itd. Komunikacija je proces, ki se začne z rojstvom in traja do smrti; v komunikacijo smo vključeni vsi, dogaja se vedno in povsod.

Komunikacija je proces prenašanja sporočil od ene do druge osebe. V komunikacijskem procesu moramo upoštevati tudi čustva; lahko spodbujajo, izkrivljajo ali celo zavirajo komunikacijo. Čim bolj poznamo in prepoznamo svoja čustva, jasneje jih lahko posredujemo drugim osebam ter jih pri njih prepoznavamo in tako bogatimo medčloveške odnose.

Osnovni instrument vzgoje je pogovor med zdravstvenimi delavci in varovanci, samo med zdravstvenimi delavci in tudi med varovanci. Za izboljšanje kakovosti svoje komunikacije moramo poskrbeti za to kaj pošiljamo in kako to pošiljamo, kako dobro sprejemamo, kar nam drugi dajejo. V procesu komunikacije do pacientov je treba ustvariti vzdušje odprtosti, zaupanja in vzajemnega spoštovanja; v komunikacijskem procesu prenašamo različne informacije; pravilno, točno in pravočasno (npr. sporočanje o cepljenju proti gripi, opozorila pred sončenjem…).

1. **Na katerih nivojih uporabljamo osebno in javno komunikacijo?**

Medosebna kom. Se uporablja pri stiku zdravstvenega delavca in posameznika. Pomembna je bližina udeležencev. Deli se na diadno-kom dveh oseb in skupinsko, kjer je malo udeležencev, načeloma brez medijev, ni vedno nadzora in odgovornosti, dvosmerno pretok informacij, osebna bližina.

Javna kom; uporabljamo sredstva javnega obveščanja, ljudi o zdravstvenih težavah in boleznih kot so aids, in druge nalezljive bolezni, opozorila o okuženi vodi.. Uporablja se ko je veliko udeležencev, uporaba medijev, velike razdalje med udeleženci, nadzor informacij, odgovornost za informiranje, enosmerni potek informacij.

Napiši 3 prednosti in 3 slabosti javne komunikacije!.

Prednosti:

* uporaba medijev
* veliko udeležencev
* velike razdalje med udeleženci

Slabosti:

* nadzor informacij
* odgovornost za informiranje
* enosmerni potek inf
1. **Proces komunikacije**

Pošiljatelj ali oddajnik (učitelj): 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 ne smemo zamenjati z vsebino – vsebuje naj dejstva, mnenja, želje – to kar želimo prenesti prejemniku; sporočilo naj bo razumljivo, jedrnato, brez nepotrebnih fraz in odvečnih besed;

sporočilo ima 4 vidike: vsebinski – vsebina sporočila; osebni – odkrivanje sebe v sporočilu;

odnosni vidik – definiramo odnos do vsebine in prejemnika sporočila; vplivni vidik – vpliv na vedenje prejemnika.

Podatek: Temeljni elementi vsake informacije so podatki, z njimi tvorimo informacijo. Informacija mora biti celostna kar pomeni, da mora vsebovati vse bistvene in manj bistvene podatke. Podatke lahko uporabimo na različne načine, tudi za manipulacijo in prevare. Npr povabilo za cepljenje otroka vsebuje vse podatke, kje , kdaj bo cepljenje, kakšno bo, kaj je potrebno prinesti s seboj, manjka pa podatek da mora biti otrok zdrav.

Sporočilo: vsebuje dejstva, mnenje, željo, skratka informacije, ki jih želi pošiljatelj prenesti prejemniku; sporočilo izrazimo z besedami, gibi ali drugačnimi znaki – pogosta ga imenujemo kar signal. Sporočilo naj bo: razumljivo, da bo prejemnik vedel, kaj želi pošiljatelj povedati; naj bo tudi jedrnato, brez nepotrebnih fraz oz. odvečnih besed.

Kanal ali pot, prenos informacij: kanal po katerem potuje sporočilo od pošiljatelja do prejemnika (posredni in neposredni stik z obema); kanal ali pot je komunikacijsko sredstvo za prenos sporočil; v procesu učenja se največ uporabljajo vidni, slušni in kinestetični kanal, pa tudi vonjalni in okušalni pri določenih vsebinah; poti so po kakovosti različne, zato so tudi rezultati različni; pri izbiri poti se določamo glede na značilnosti prejemnika, glede na cilj in vsebino; pri prenosu lahko pride do motenj: govorna napaka, hrup v prostoru, slaba telefonska zveza, napaka na kasetah, težave z e-pošto, slaba vidljivost projekcije.

Sprejem informacije, prejemnik sporočila – učenec: sprejem je odvisen od prejšnjih faz, zainteresiranosti prejemnika, poznavanja enakih simbolov; prejemnik sporočilo najprej dekodira, ga interpretira in oblikuje v sebi razumljive znake; na sporočilo močno vplivajo osebnost prejemnika, njegovo prejšnje znanje, sistem vrednot in stališč, čustvena prizadetost v času bolezni itd.; ljudje informacije sprejemamo selektivno: so usklajene z našo osebnostjo, zanimanji, pričakovanji, predznanjem ipd.; odpor in nasprotovanje v komunikaciji v procesu ZV – pošiljatelj je premalo prilagodljiv prejemniku.

Povratna zveza, povratna informacija: povratna zveza je povratna informacija o sebi in svoji komunikaciji, drugem in njegovi komunikaciji, v procesu ZV je zelo pomembno dajanje povratnih informacij (naj ne bodo le neverbalno izražene); poudarimo tisto, kar je dobro in pravilno, prilagodimo jih udeležencem; povratna informacija naj ne bo vezana le na vsebino, učitelj naj pove tudi kaj misli in čuti do udeležencev; pomemben je prvi stik z udeleženci; učitelj naj nekaj pove tudi o sebi; povratne informacije naj bodo dvosmerne, vzajemne – govorita oba.

1. **Najpogostejši vzroki težav pri komunikaciji!**

Do težav v ZV prihaja zaradi: uporabe neznanih besed ali besednih struktur; neupoštevanja zmožnosti poslušalca za sprejem informacij; razlik v pomenu uporabljenih besed; kulturnih razlik med sporočevalcem in poslušalcem. V procesu komunikacije so pomembni tudi vmesi členi ali releji; več je ljudi, več je možnosti napake (igranje telefona); učinkovito je tisto komuniciranje, pri katerem prejemnik RAZUME sporočilo pošiljatelja, tako, kot ga je le-ta

zasnoval!

1. **Kakšne so značilnosti odprte komunikacije in navedi primer!**

Pomeni odprt dialog in odnos dveh ali več oseb, vključenih v komunikacijo. Vključuje miselno, čustveno in vedenjsko stran na verbalni in neverbalni ravni.. odprta komunikacija je neposredna, vzajemna, iskrena, spoštljiva, strpna, odkrito vedenjska, s preverjenimi sporočili, z vzajemno interpretacijo. Pri tej komunikaciji uporabimo tako imenovana odprta vprašanja kako, kdaj kje, zakaj, kaj. Npr: kako spi vaš otrok, kako hranite vašo Nino.

1. **Značilnosti zaprte komunikacije**

Zaprta komunikacija: je nepopolna, saj manjka vsaj en element – pomanjkanje bodisi na miselni, čustveni ali vedenjski ravni na verbalnem ali neverbalnem področju. Pride do nesporazumov, nerazumevanja in potvorjene komunikacije; uporabljamo zaprta vprašanja; da, ne vem, ne; začenjajo se z: ali ste, ali je bil, ali je?

1. **Opredeli razliko med enosmerno in reaktivno komunikacijo!**

Enosmerna komunikacija poteka od izvora do sprejemnika in ne tudi povratno, vpliv je izključno enosmeren, je komunikacija brez dialoga, je vsiljena komunikacija.

Reaktivna kom. Prihaja le do medsebojnega reagiranja. Na videz zgleda vzajemna, vendar je omejena samo na čas komuniciranja. Sogovornika uspešno komunicirata, se pa ne spreminjata. To je pogovor ki ostane brez posledic.

Vzajemna ali dvosmerna kom: to je proces ki si ga želimo. Sodelujeta oba sogovornika , vplivata drug na drugega, se pogovarjata in tudi spreminjata. Gre za pogovor, v katerem poslušamo, razmišljamo in govorimo.

1. **Verbalna komunikacija, katera področja zajema, enega opiši!**

Besedna komunikacija je najpogostejša in najbolj celovit način sporazumevanja med ljudmi.

Govor oz. pogovor je za človeka tako značilen, da nas dejansko loči od drugih živih bitij;

beseda je povedana misel, je najhitrejša pot do sočloveka; z besedo izražamo lastne misli, čustva, dejstva, lahko tudi čustveno razmerje do dejstev. Izražene besede pri pacientih vzbujajo pozitivne, negativne ali nevtralne predstave, čustvene povezave in pomene. Uporabljajo jasne in natančne besede, zgradba povedanega pa naj bo logična in učinkovita.

S pacienti se je treba pogovarjati, na pa jim deliti lističe z raznimi navodili.

Zajema: - poslušanje in slišanje

 - ustvarjanje stika

 - spoznavanje drugih

 - spoznavanje samega sebe

 - vzdrževanje in razvijanje odnosa

 - premostitvene razlike

POSLUŠANJE IN SLIŠANJE običajno se zavedamo samo drugega “ušesa”, ki prestreza

vsebino sporočila; ali si bomo zapomnili kar smo slišali (vsebino sporočila), sprejeli

ali zavrnili sporočilo, je odvisno od tistega, kar smo slišali s prvim, tretjim in četrtim ušesom.

Ne pozabimo, da nas sogovorniki vedno poslušajo z vsemi štirimi ušesi; mislite poleg vsebine sporočila, še na svoj odnos do sogovornika, na sogovornika in kako sporočilo vpliva na sogovornika, sporočilo, ki ga slišimo najprej dojamemo, nato ga interpretiramo in ga ovrednotimo ter se različno odzovemo nanj.

1. **Neverbalna komunikacija, katera področja zajema enega opiši!**

To je komunikacija brez govorjene besede, ki je povezana z občutki in čustvi, nanjo se ima manj vpliva. Pri tem sta zelo pomembna kanala vid in sluh, v zdravstvu pa je zelo pomemben tudi dotik. . neverbalni znaki odkrivajo osebnost bolj kot govorjena beseda, ki je običajno razumsko nadzorovana.

Zajema: - razdalje med učenci

- položaj in gibanje ljudi v prostoru-proksemika

- fizična podoba

- poklicno okolje

- očesni kontakt

- čas

- izraz obraza-mimika

- fiziološke reakcije-molk

- kretnje

- vonjave, otip, tresljaji

- drža

- dotik

DOTIK je čut, s pomočjo katerega se lahko zavedamo sveta okoli sebe. Z njim lahko okolju oddajamo in iz njega sprejemamo različne informacije, občutke. Dotik je prva človekova komunikacija po rojstvu, ko mati stisne k sebi novorojenca in pogosto tudi zadnja, ko umirajoči pogosto želi da ga držimo za roko. Telesni dotik v veliki meri oblikuje človekovo osebnost. Odzivi na dotik, pa so odvisni tudi od kulturnega okolja, b katerem posameznik živi.

1. **Paralingvika**

 - barva glasu - hitrost podajanja snovi - premori

 - glasnost - način govorjenja - tekoče, gladko govorjenje

 - ritem glasu - glasovna različnost

TEKOČE, GLADKO GOVORJENJE besede se lepo pretakajo, ni motečih premorov, vokalov ali stokanja.

1. **Metode dela**

UČNE METODE:

Verbalno besedilne metode:

 - metoda ustnega razlaganja: metoda predavanja, metoda pripovedovanja, pojasnjevanje, ustna razlaga kombinirana s pogovorom

 - metoda pogovora: vodeni pogovor, debatni pogovor, razgovor s posameznikom, pogovor uporabljen za spoznavanje udeležencev

 - metoda dela z besedilom: metoda stene z listki

Ilustrativno demonstracijska metoda:

 - metoda demonstracije

metoda slikovnega oblikovanja teme

Metoda laboratorijskih in praktičnih del

Metoda izkustvenega učenja

VZGOJNE METODE:

Metoda prepričevanja

Metoda vedenja in navajanja

Metoda spodbujanja

Metoda preprečevanja

Igranje vlog

Študija primera

1. **Katere vzgojne metode bi uporabili na tečaju in seminarju?**

TEČAJ: prepričevanja, navajanja, spodbujanja, igranje vlog, študija primera

SEMINAR: prepričevanja, spodbujanja

1. **Katere metode bi uporabili pri mentorstvu?**

Učne: razlaga, pojasnjevanje, razgovor s posameznikom, lahko tudi demonstracija.

Vzgojne: prepričevanja, navajanja, spodbujanja.

1. **Ali je metoda laboratorijskih ali praktičnih del koristna za ZV, in zakaj?**

DA. Pomembna je pri razvijanju vedoželjnosti, kulture dela in sodelovanja med ljudmi, usvajanja postopkov zvezi s krepitvijo in ohranjanjem znanja. Metodo izberemo, ko imamo za cilj, da udeleženec neko nalogo obvlada in si pridobi določene spretnosti. Metodo praktičnih del uporabimo pri učenju varovancev, ko morajo doseči določene spretnosti, kot so dajanje inzulina sebi ali svojcu, prevezovanje ran, priprava zdravih obrokov hrane.

1. **Oblike dela**

Delitev glede na število udeležencev:

- frontalna oblika ali neposredno poučevanje

- individualna oblika dela,

- skupinska oblika dela

Delitev po načinu medsebojne komunikacije:

- tečaj

- seminar

- konzultacije

- mentorstvo

- ekskurzija

- učna delavnica.

1. **kako učitelj uravnava govor ob podajanju vizualnega gradiva?**

Pri ravnanju z vizualnimi pripomočki, naredimo kratke premore, da udeleženci lahko sporočila v miru gledajo; preveriti je treba ali udeleženci pravilno razumejo vizualna sredstva. Uporabljamo samo uveljavljene kratice, sicer je potrebna razlaga. Ponovitve morajo biti strjene, povezane v določenih časovnih obdobjih.

1. **Kaj želimo doseči z uporabo avdiovizualnih sredstev pri pouku ZV?**

Glavni namen je teh sredstev je posredovanje vizualnega ali zvočnega materiala. So učiteljevi pripomočki in omogočajo večjo učinkovitost pouka tako da: ustvarjajo ozračje za dobro razumevanje, v učenčevo delovanje in vedenje vnašajo pomembne spremembe, učenje postaja lažje za verbalno slabše razvite udeležence, bogatijo izkušnje in pomagajo razvijati pojme.

1. **Kakšne so zahteve za kvaliteten slikovni material v ZV?**

ZAHTEVE:

\*z napravo se naučimo ravnati, vedno preizkusimo delovanje

\*pri projekciji power point je dobro imeti pripravljene tudi prosojnice

\*pri delu z grafoskopom imamo pripravljeno rezervno žarnico

\*določimo vrstni red in kombinacije vizualnih pripomočkov

\*nadzorujemo učinek, predvsem čitljivost in osvetljenost in ostrino slike

\*vsaka slika ali besedilo mora imeti naslov

\*besedilo se ne sme dotikati roba

\*podrobnosti ne uvrstimo na projekcijo

\*linije morajo biti jasne

\*preprosta in razumljiva predstavitev

\*besedilo vizualno oblikujemo uporabljamo velike in male črke

\*besedilo, slike in prazen prostor enakomerno razporedimo

\*Vsaj 30% površine naj ostane prazne

\*ne uporabimo več kot 3 največ 4različne barve..

\*pri ravnanju z vizualnimi sredstvi naredimo kratke premore, da udeleženci lahko sporočila v miru gledajo.

\*preveriti je treba ali udeleženci pravilno razumejo vizualna sredstva.

\*pri postavitvi projektorjev moramo biti pozorni, kam v učilnico jih postavimo. Najboljši zaslon je belo projekcijsko platno, svetla stena ali bela tabla. pazimo tudi da dnevna svetloba ne pada direktno na platno.

1. **Glede na dejavnike pouka opredelite kaj je učna snov?**

Učna snov vpliva na to, da postane učenec dejaven, v njem zbuja zanimanje, ga spodbuja, motivira za razumevanje, obnavljanje, urjenje. Z uvajanjem novih vsebin se učenec spreminja, duhovno napreduje. Učenec se dejavno uči. Sodeluje pri svojem izobraževanju in vzgajanju, vpliva pa tudi na učitelja. Pomembno je upoštevati, da učiteljevi akciji sledi učenčeva reakcija in obratno.

1. **Razlike med predmetnikom in urnikom?**

Predmetnik na pregleden, tabelaričen način prikazuje učne predmete, ki se poučujejo v nekem izobraževalnem programu. Predmetnik določa vrsto predmetov, njihovo zaporedne, število ur, trajanje pouka po tednih ali trajanje tečaja.

Urnik: določa zaporednost učnih predmetov v dnevu in tednu in je sestavljen na podlagi predmetnika.

1. **Opiši individualizacijo pouka!**

Načelo individualnega pouka pomeni, da količino in vrsto izobrazbene skupine določamo skladno z individualnimi sposobnostmi učenca in njegovimi interesi. Zahteva individualen pristop, vendar znotraj skupinske in frontalne oblike dela. Načelo izhaja iz spoznanja, da udeleženci niso homogena celota, čeprav so lahko približno enako stari..

1. **Kaj zajema priprava na učno uro?**

Udeležence je potrebno motivirati, vzbuditi vedoželjnost, ustvariti sproščeno delovno okolje, jih pripraviti na naloge ki so pred njimi. Predstavitev ciljev pouka, organizacije učne enote, s ponavljanjem obnoviti že prej obravnavano snov, razložiti pomen vsebine za vsakdanje življenje. Lahko si pomagamo s primernim pregovorom, lahko predstavimo informacijo. Posebno pri pouku, ko udeleženci presedijo več ur na dan v šoli, so na začetku učne ure priporočljive vaje za sproščanje in koncentracijo, kot so globoko dihanje, vaje za vrat, in zravnano hrbtenico.

1. **S skico ponazori dejavnike pouka!**

Učenec: v ZV predstavlja zdravega posameznika, je tisti ki se med poukom uči. Pridobiva znanje, spretnosti in navade. Učna snov vpliva na to da postane učenec dejaven. Učitelj je v ZV zdravstveni delavec, je pobudnik organizator, in izvajalec izobraževanja.

**58. Prednosti in slabosti predavanja!**

PREDNOSTI: predavanja so gospodarnost, sistematičnost, manjša poraba časa in energije predavatelja.

SLABOSTI: zahteva dalj časa trajajočo pozornost, razmišljanje, uporabo domišljije, sposobnost poslušanja (udeleženci so v pasivnem položaju)

UČNE METODE DELA

- VERBALNO BESEDILNE

 - metoda ustnega razlaganja: metod predavanja, metoda pripovedovanja, metoda pojasnjevanja, ustna razlaga kombinirana s pogovorom

 - metoda pogovora: vodeni pogovor, debatni pogovor, razgovor s posameznikom, pogovor uporabljen za spoznavanje udeležencev

 - metoda dela z besedilom: metoda stene z listki

- ILUSTRATIVNO DEMONSTRACIJSKA METODA

 - metoda demonstracije

 - metoda slikovnega oblikovanja teme

- METODA LABORATORIJSKIH IN PRAKTIČNIH DEL

- METODA IZKUSTVENEGA UČENJA

VZGOJNE METODE DELA

- METODA PREPRIČEVANJA

- METODA VEDENJA IN NAVAJANJA(PAZI! NAVAJANJE JE MIŠLJENO KOT VADITI)

- METODA SPODBUJANJA

- METODA PREPREČEVANJA

- IGRANJE VLOG

- ŠTUDIJA PRIMERA

OBLIKE DELA

- DELITEV GLEDE NA ŠTEVILO UDELEŽENCEV

 - frontalna oblika dela ali neposredno poučevanje

 - individualna oblika dela

 - skupinska oblika dela (do 16 ljudi)

- DELITEV OBLIK PO NAČINU MEDSEBOJNE KOMUNIKACIJE

 - tečaj

 - seminar

 - konzultacija

 - mentorstvo

 - ekskurzija

 - učna delavnica