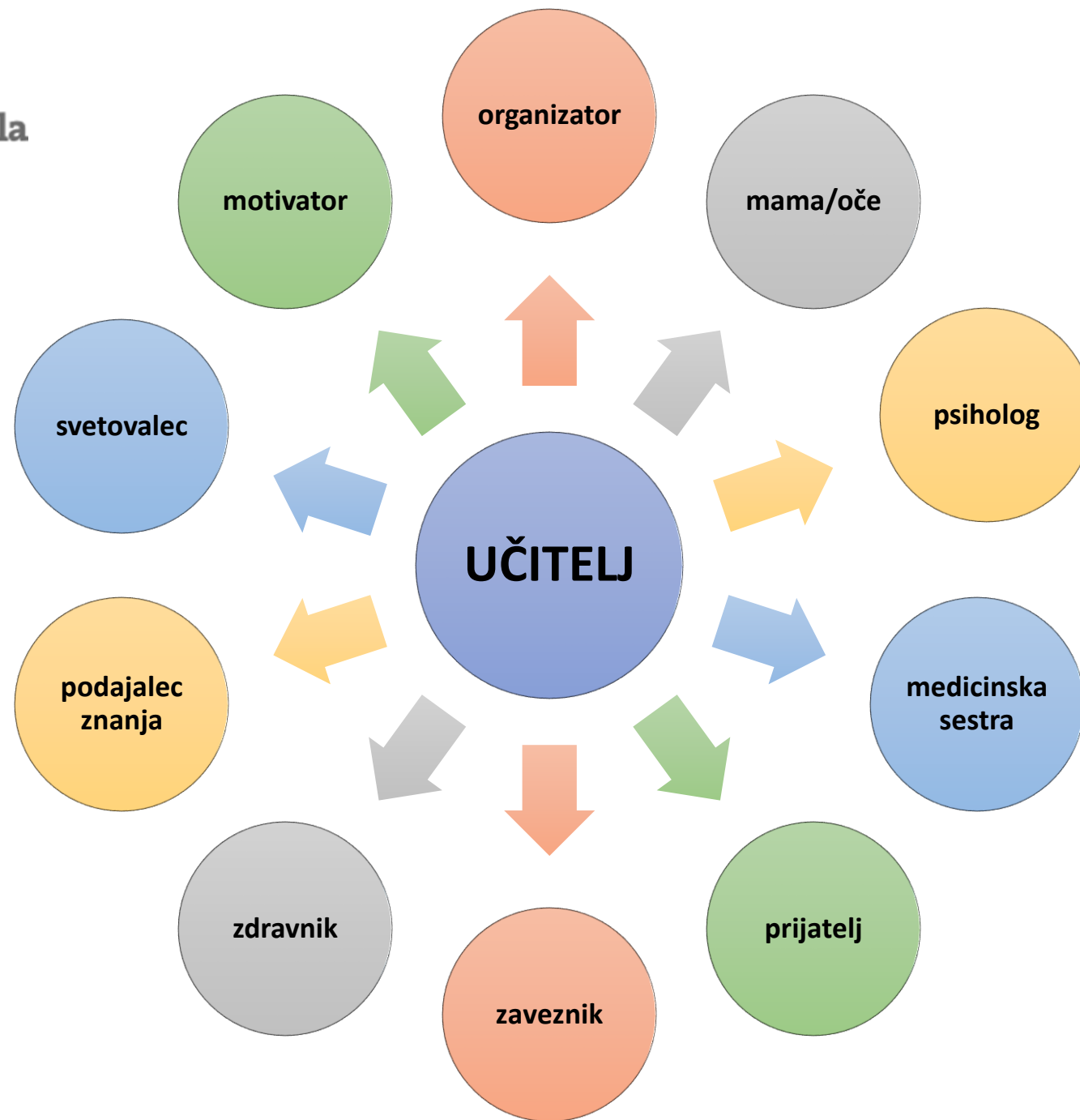


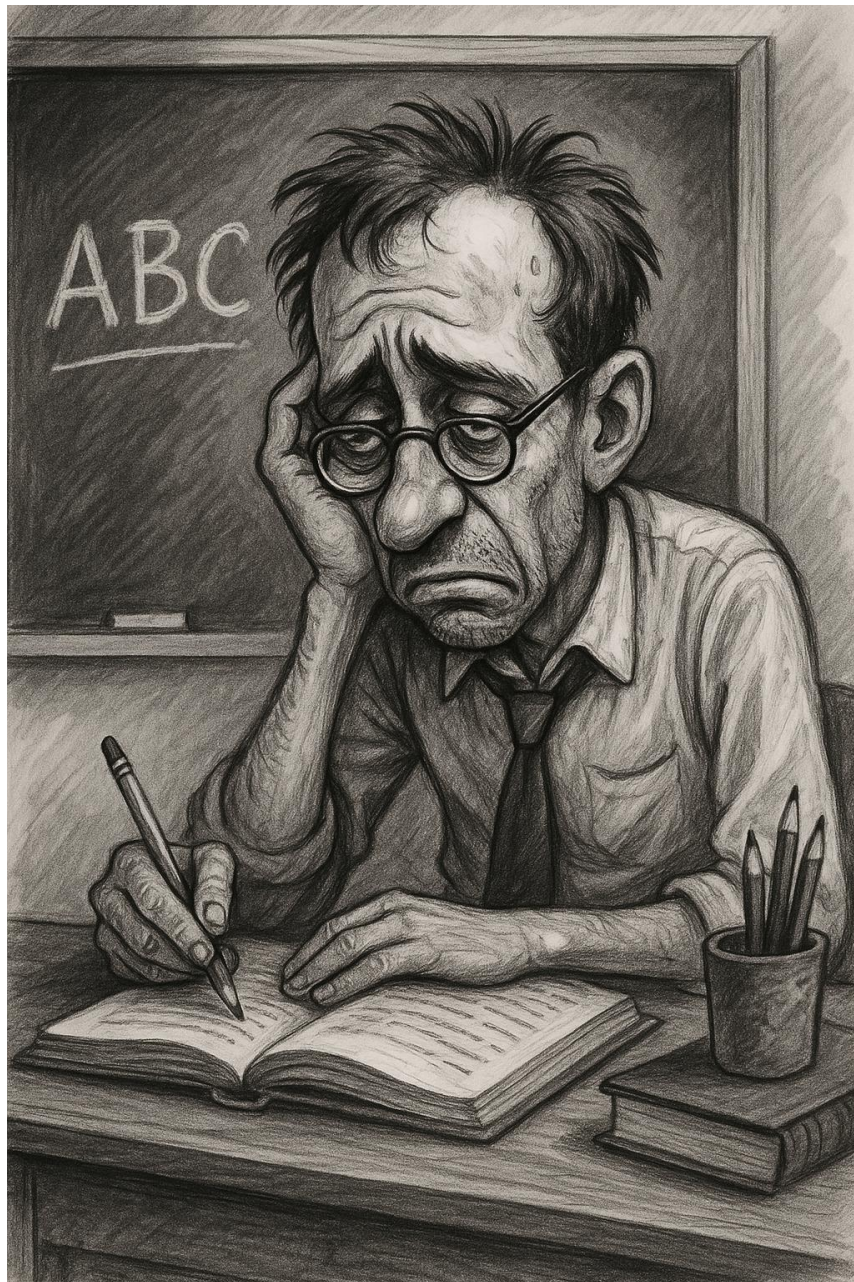


DAN ZA ZDRAVJE

Janja Šetina, profesorica kemije in biologije
Šolski center Slovenj Gradec, Srednja zdravstvena šola

Kostanjevica na Krki, 31. maj 2025





Slika: ChatGPT



DIJAKI

Bolničar –
negovalec
SPI, 3. letnik

Zdravstvena
nega SSI, 4.
letnik

Zdravstvena
nega PTI, 1.
in 2. letnik

PROFESORICE

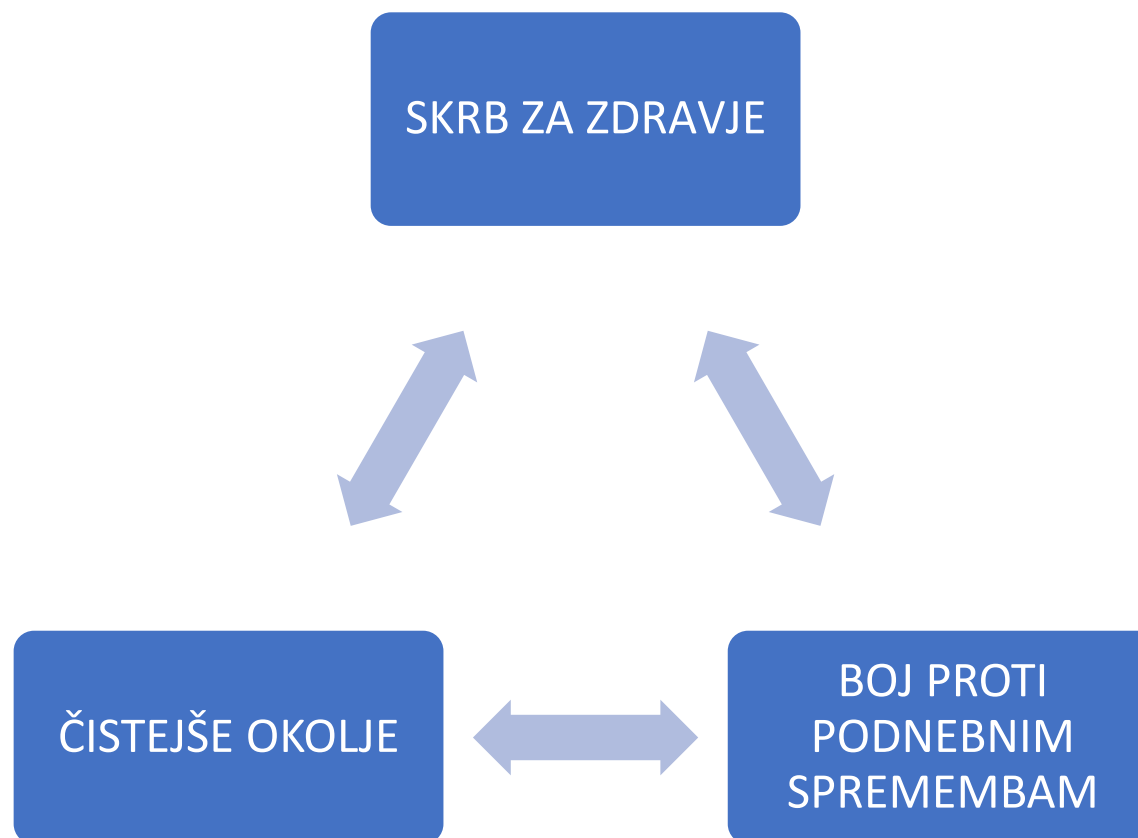
prof. za
stroko

prof. za
masažo

prof.
anatomije

zdravnica

Cilj trajnostnega razvoja:



VABILO NA DOGODEK "DAN ZA ZDRAVJE"

V okviru Svetovnega dneva zdravja vas vabimo na celovito delavnico **"Dan za zdravje"**, ki je namenjena **članom Koronarnega kluba Mežiške doline in zaposlenim Srednje zdravstvene šole Slovenj Gradec.**

 **Datum: 15. april 2025**

 **Čas: 14.00 – 18.00**

 **Kraj: Srednja zdravstvena šola Slovenj Gradec, Celjska cesta (avla nove šole)**

PROGRAM DOGODKA

🎓 Ob 14.00 v amfiteatru: Predavanje: "Od številčk do zdravja: Razumevanje in pomen zdravstvenih meritev", predavateljica: Maja Pušnik Vrčkovnik, dr. med., specialistka interne medicine

🩺 Zdravstvene meritve:

- krvni tlak, krvni sladkor in holesterol
- meritev gleženjskega indeksa in EKG-ja
- 6-minutni test hoje
- analiza telesne sestave z aparatom Tanita (delež maščobe in mišične mase, vsebnost vode v telesu, indeks telesne mase (ITM), visceralna maščoba, bazalni metabolizem (BMR))

🧘 Klasična masaža hrbta

💖 V času od 15.00 do 18.00 bo Maja Pušnik Vrčkovnik, dr. med., specialistka interne medicine, na voljo za interpretacijo rezultatov meritev in vaša vprašanja.

Opravljenе meritve in aktivnosti:

- krvni sladkor: 32 meritve,
- holesterol: 32 meritve,
- telesna sestava (Tanita): 28 meritve,
- gleženjski indeks: 31 meritve,
- EKG: 33 meritve,
- šestminutni test hoje: 26 izvedb,
- klasična masaža hrbta: 22 izvedb,
- predavanje: Od številke do zdravja: 52 udeležencev (vključno z dijaki in izvajalci).

Dogodek v fotografijah



Srednja zdravstvena šola

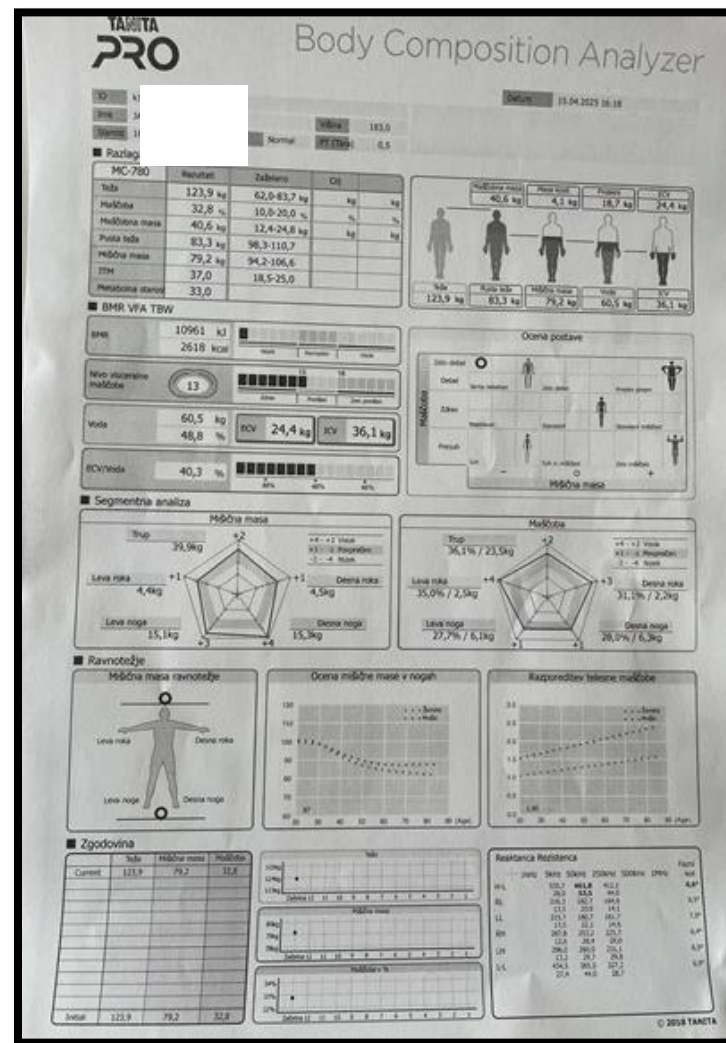
DAN ZA ZDRAVJE: torek, 15. 4. 2025

Časovnica: Ime in priimek

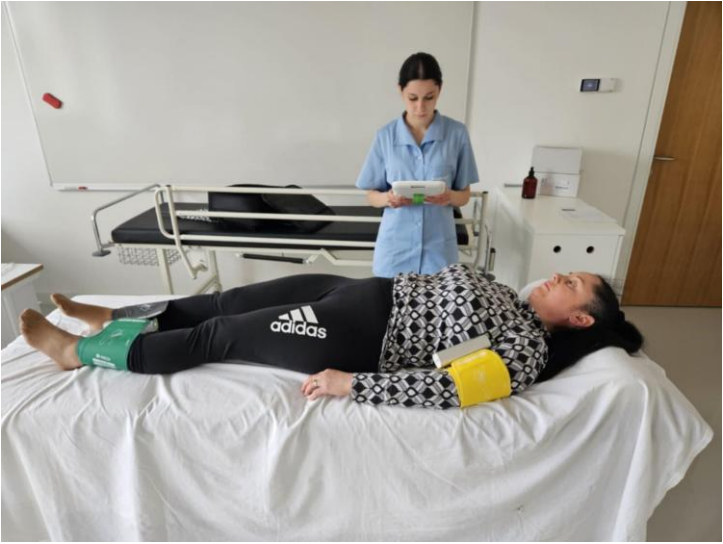
MASAŽA	15. 00
HOJA	15. 30
TANITA	17. 50
MERITVE	16. 20
GL. INDEKS	16.30
EKG	16.00

Meritve:

KRVNI PRITISK:
KRVNI SLADKOR:
HOLESEROL:
ITM:
TEŽA:
OBSEGA PASU:
MIŠIČNA MASA:
MAŠČOBNA MASA:
GLEŽENJSKI INDEKS:
6 – minutni test HOJE:









Anketa o zdravju učiteljev

Anketa je zajema različne vidike življenjskega sloga, kot so:

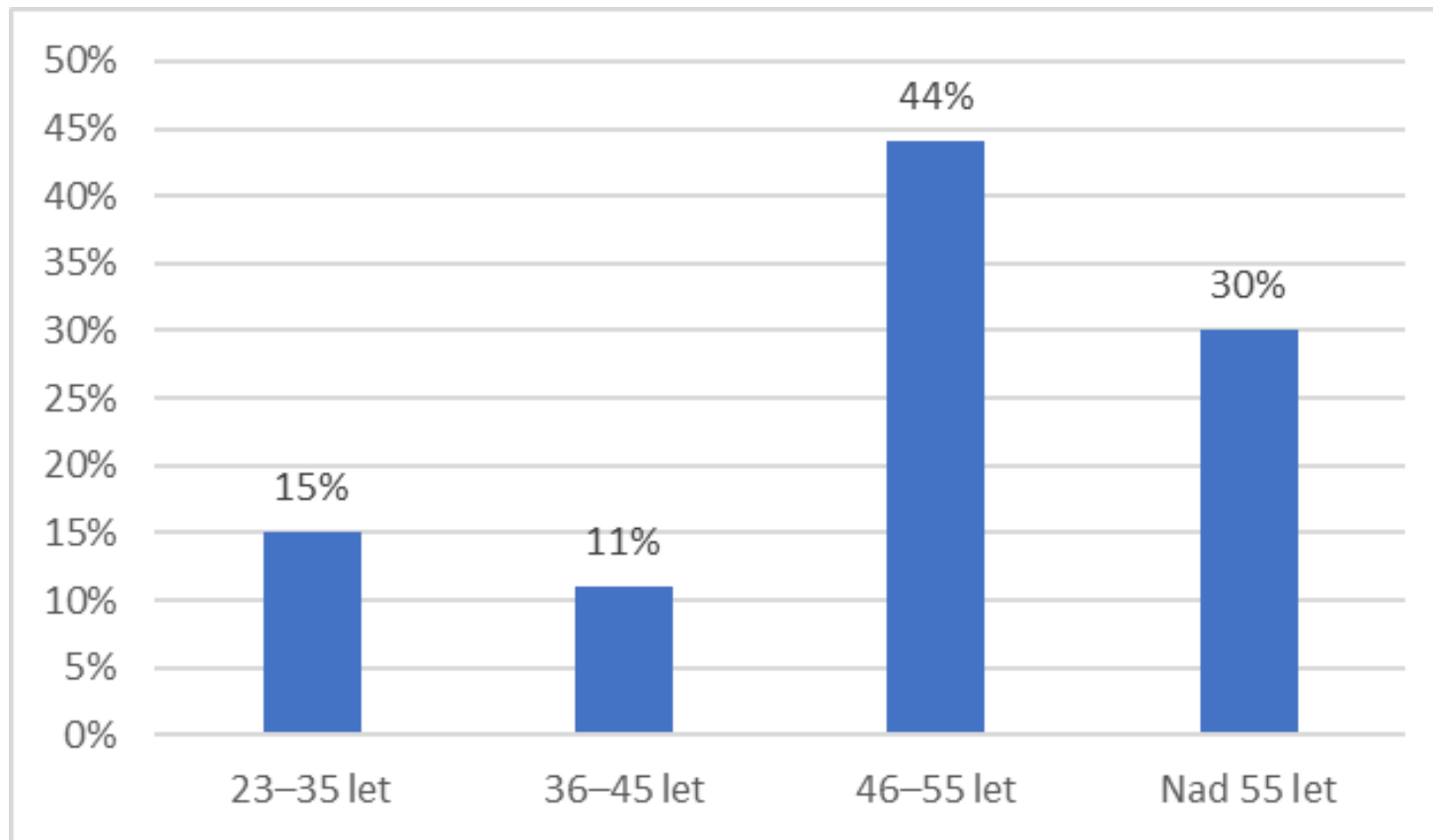
- telesna aktivnost,
- prehrana,
- stres,
- spoprijemanje s pritiski,
- uporaba zaslonov,
- kajenje,
- prisotnost pogostih zdravstvenih težav,
- delovnih pogojev,
- ravnovesje med poklicnim in zasebnim življenjem.

Analiza ankete o zdravju učiteljev

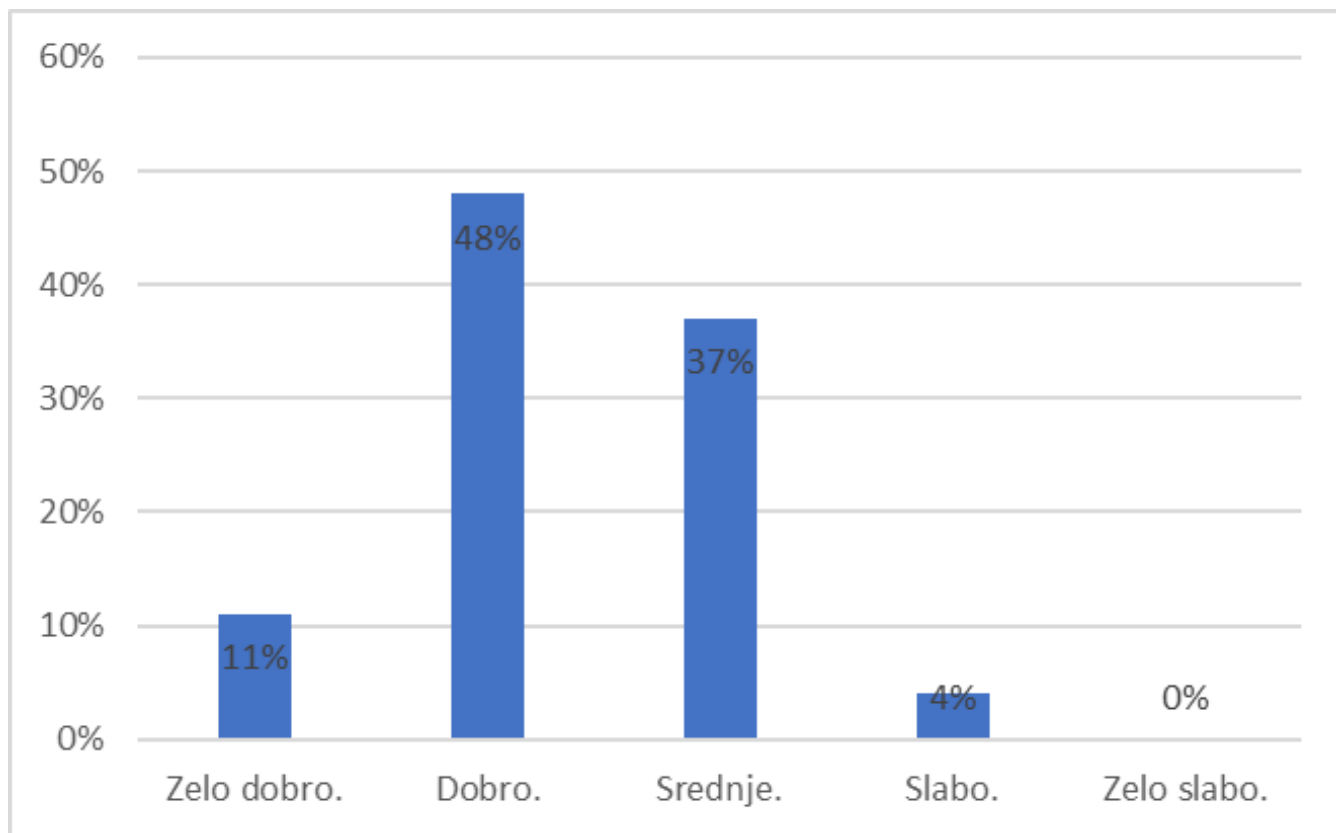
- V anketi je sodelovalo 27 učiteljev.



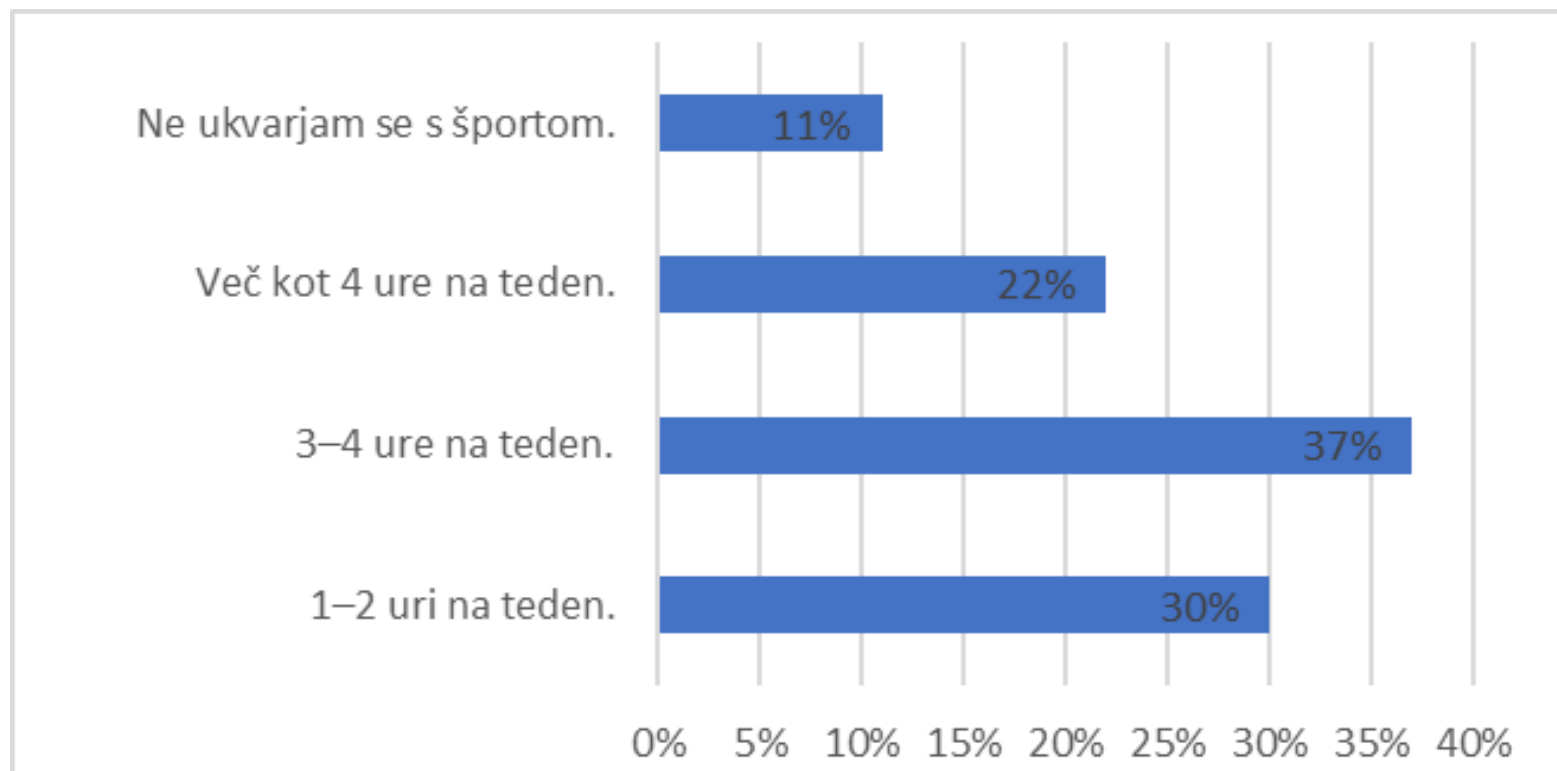
Starostno so razporejeni v naslednje razrede:



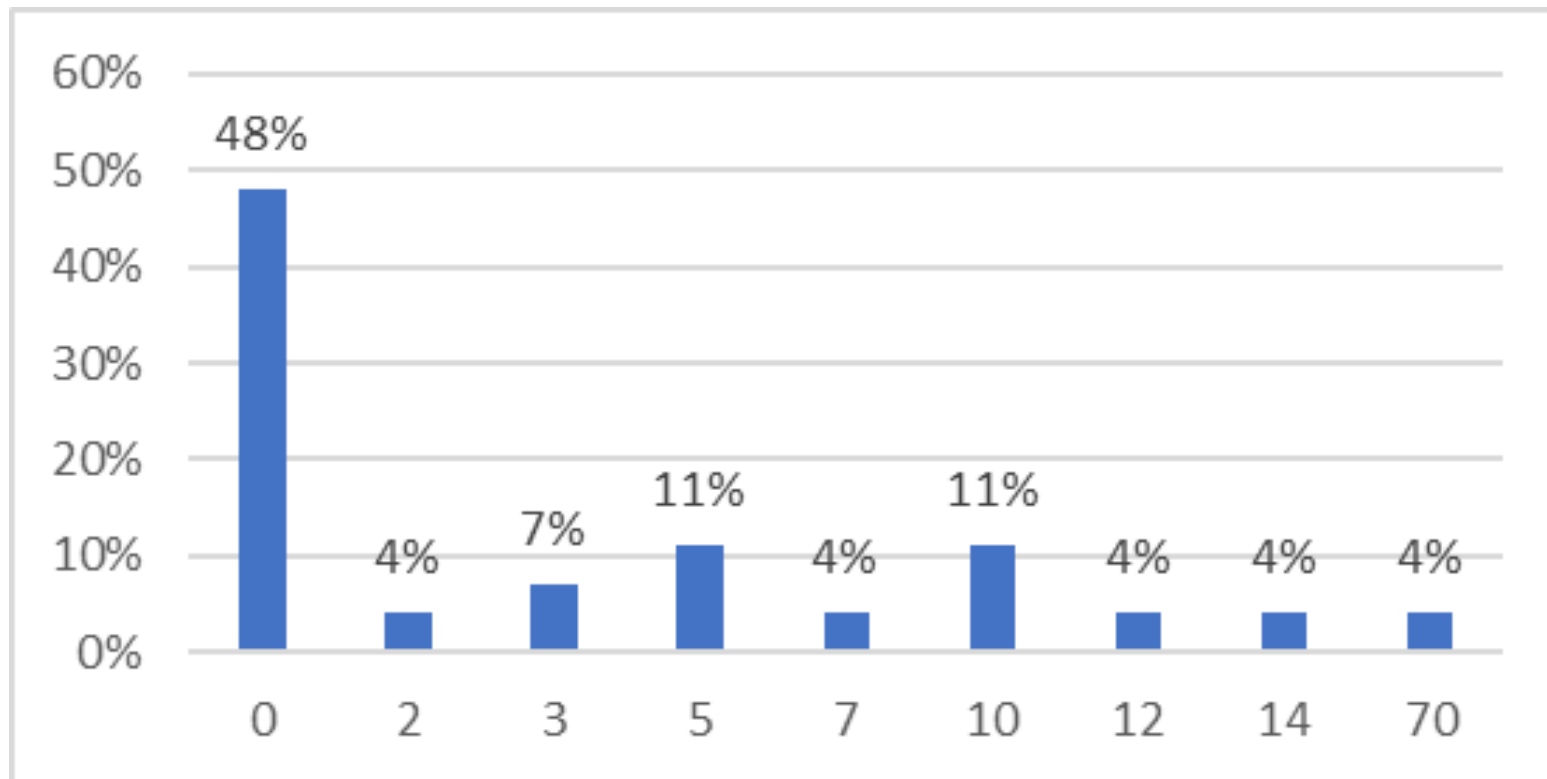
1. vprašanje: Kako bi ocenili svoje zdravje?



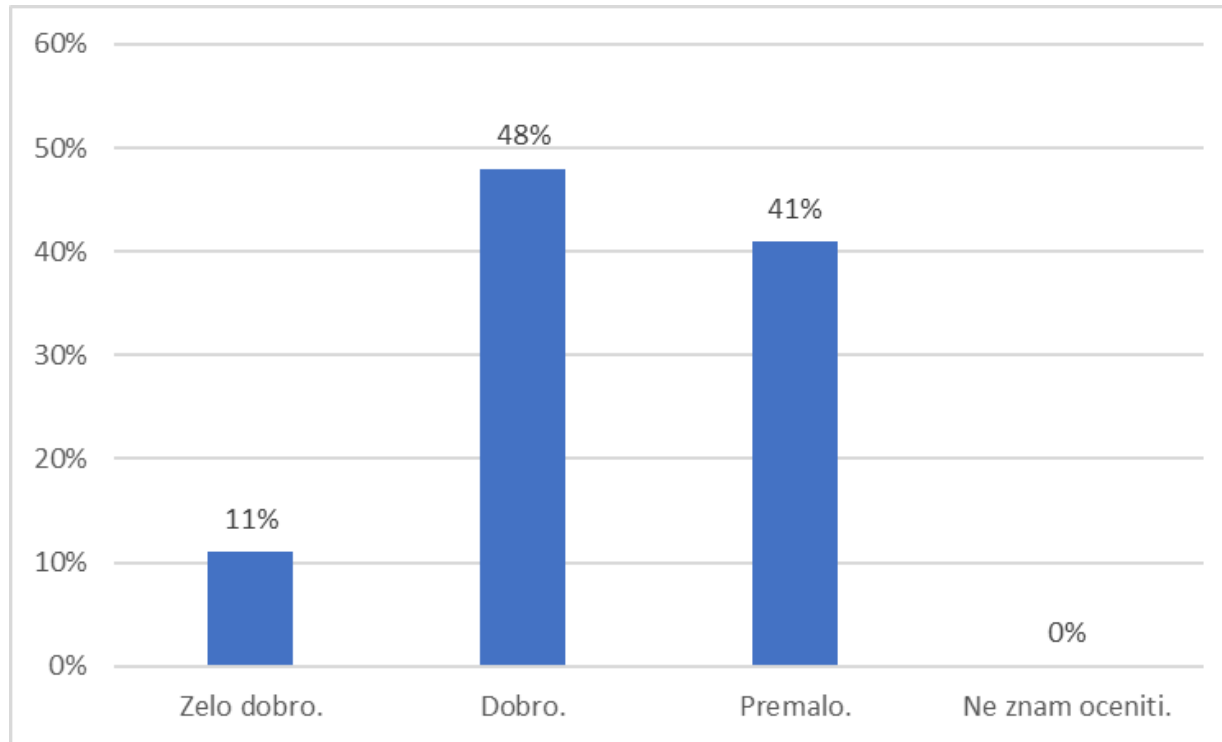
2. vprašanje: Kako bi opredelili svojo športno aktivnost?



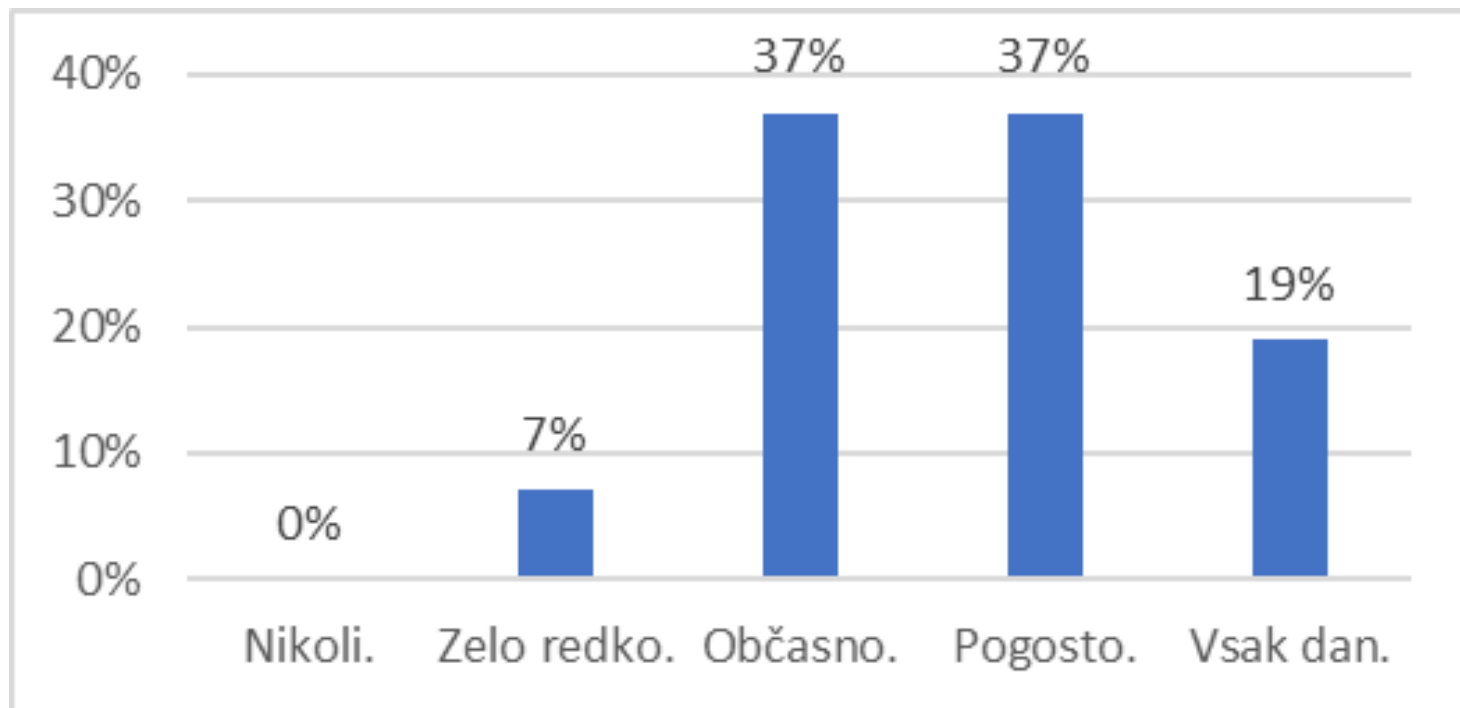
3. vprašanje: Koliko dni ste bili v zadnjem letu odsotni z dela zaradi bolezni ali poškodbe?



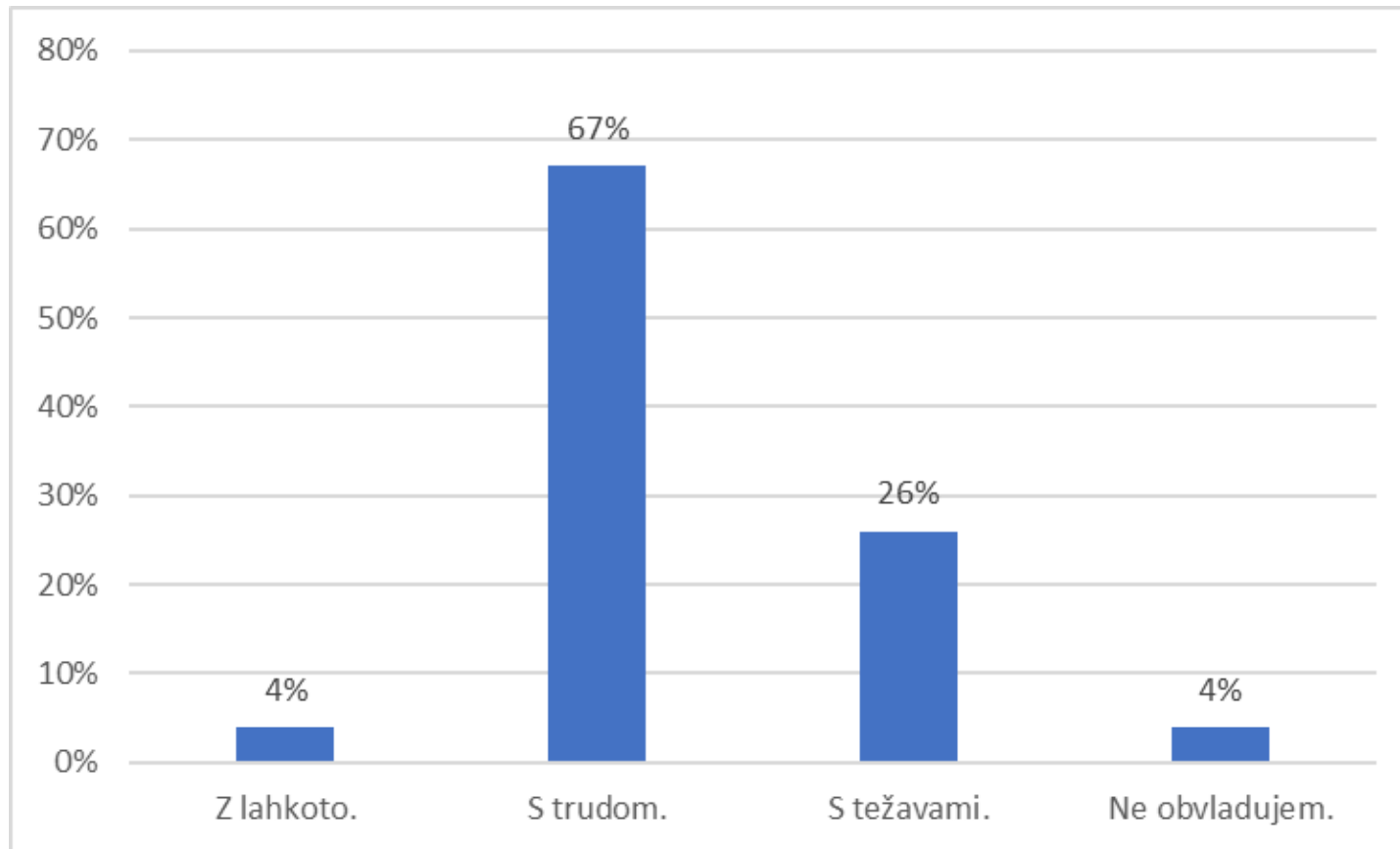
4. vprašanje: Kako skrbite za svoje zdravje?



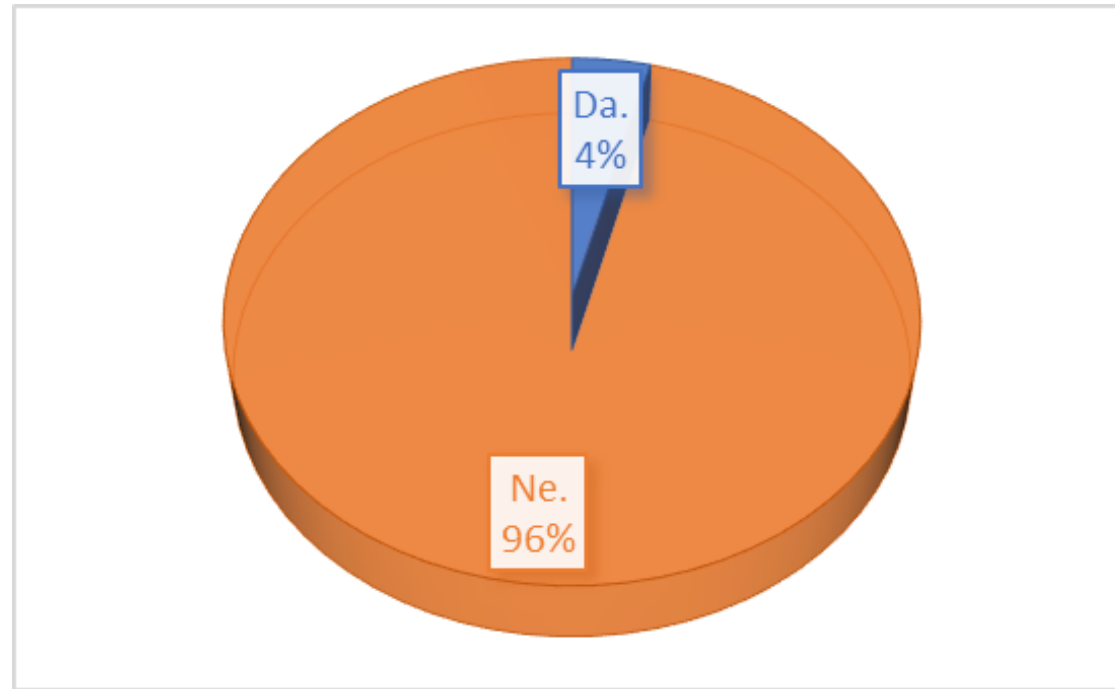
5. vprašanje: Kako pogosto se počutite napete, pod stresom ali pod velikim pritiskom?



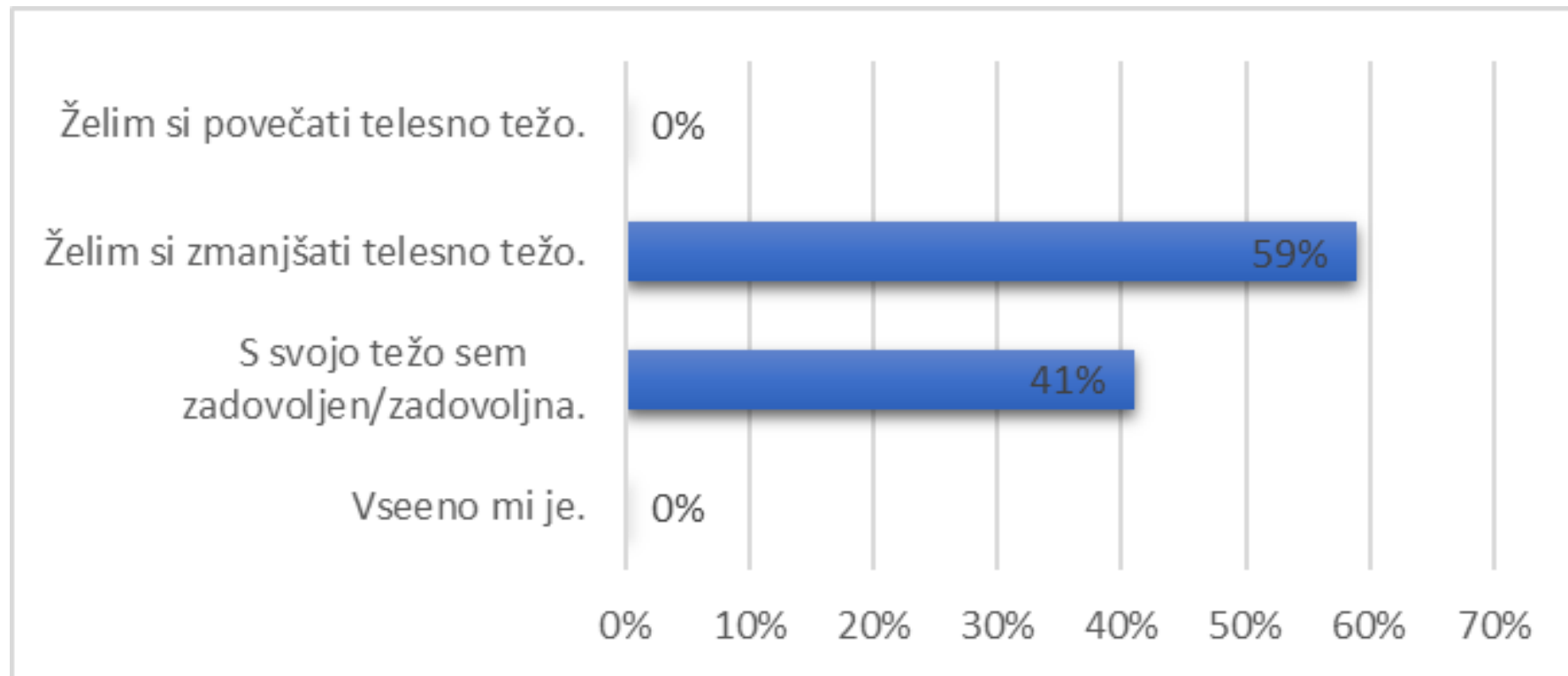
6. vprašanje: Kako obvladujete napetost, stres in pritiske?



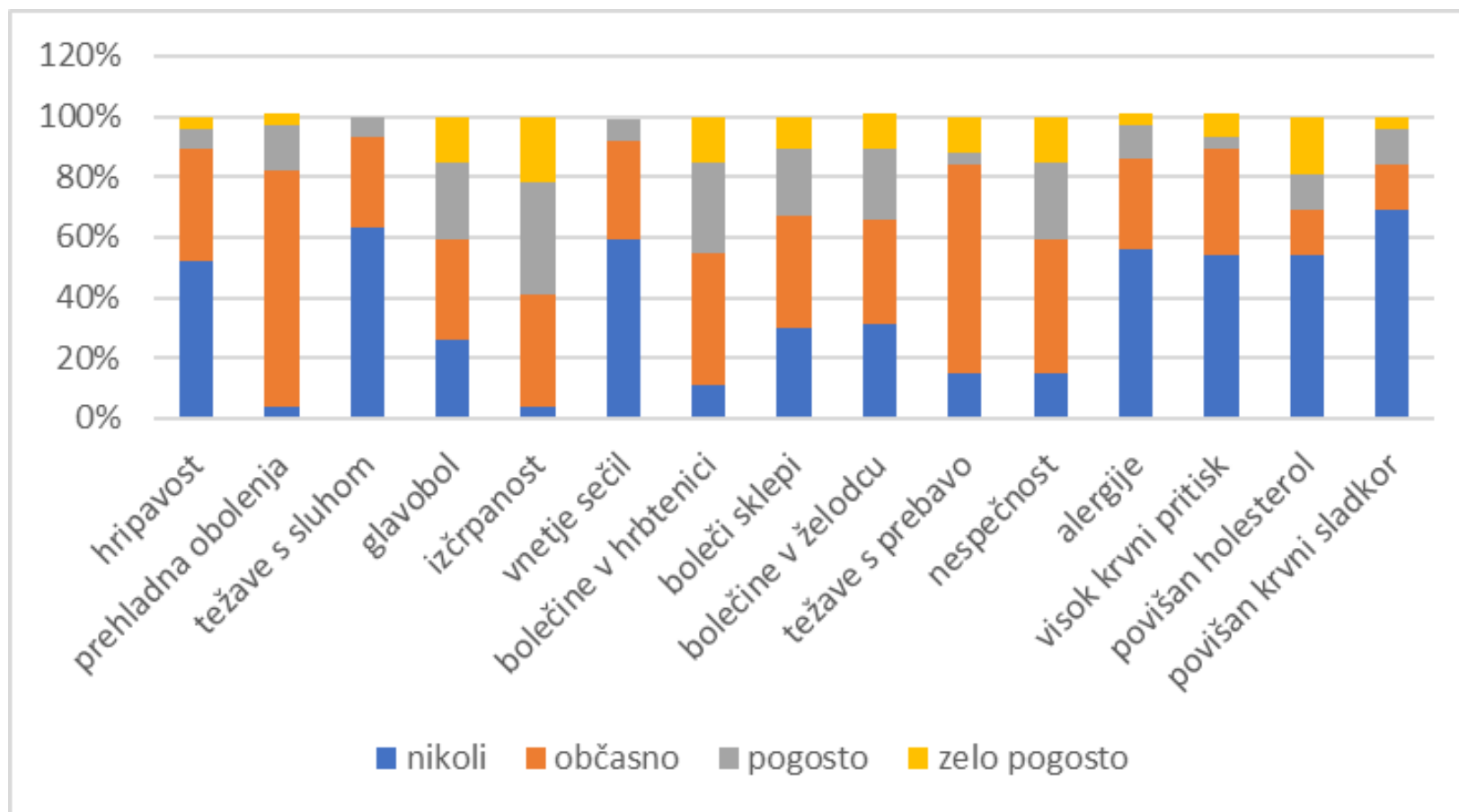
7. vprašanje: Ali kadite?



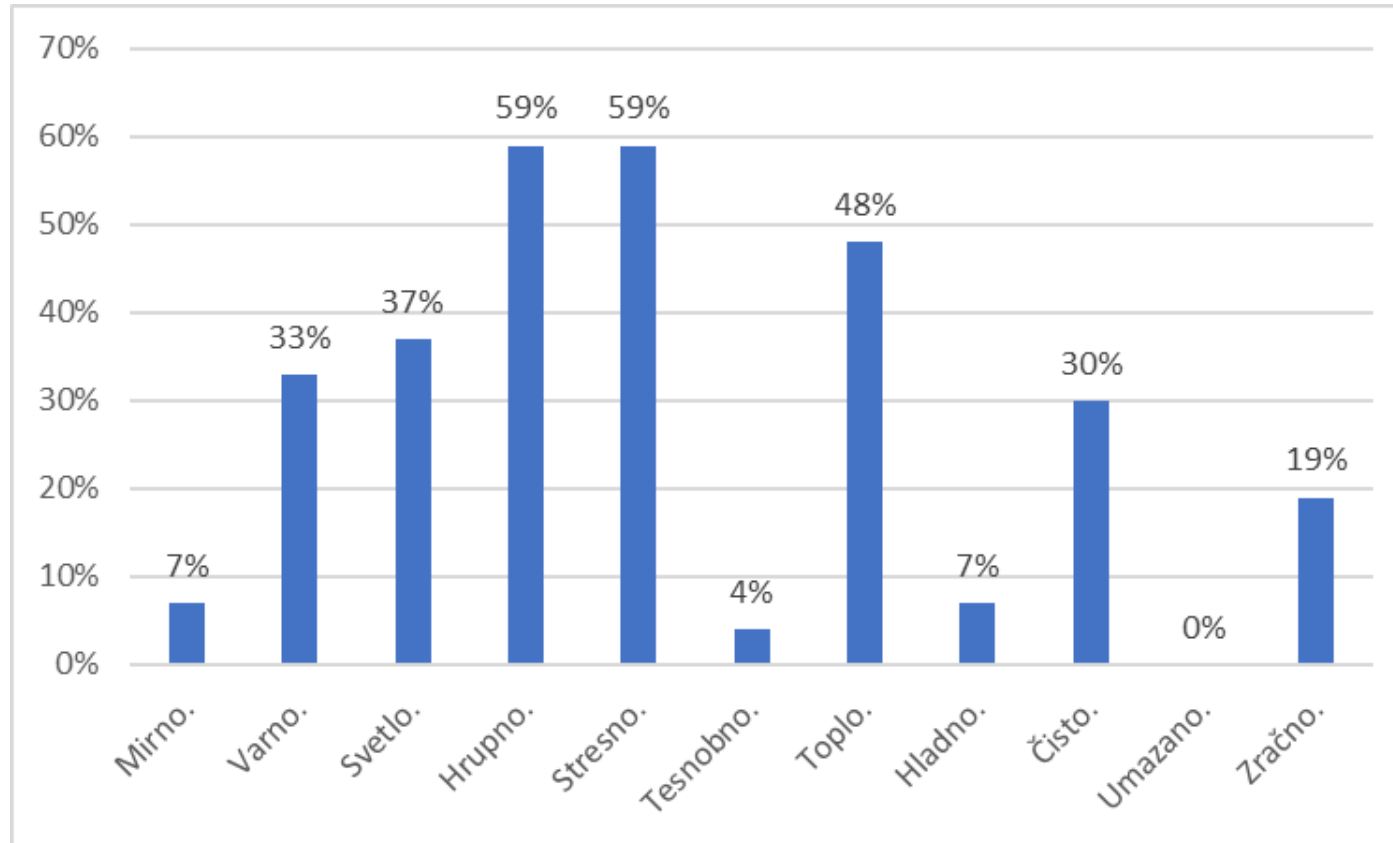
8. vprašanje: Kakšen je vaš odnos do telesne teže?



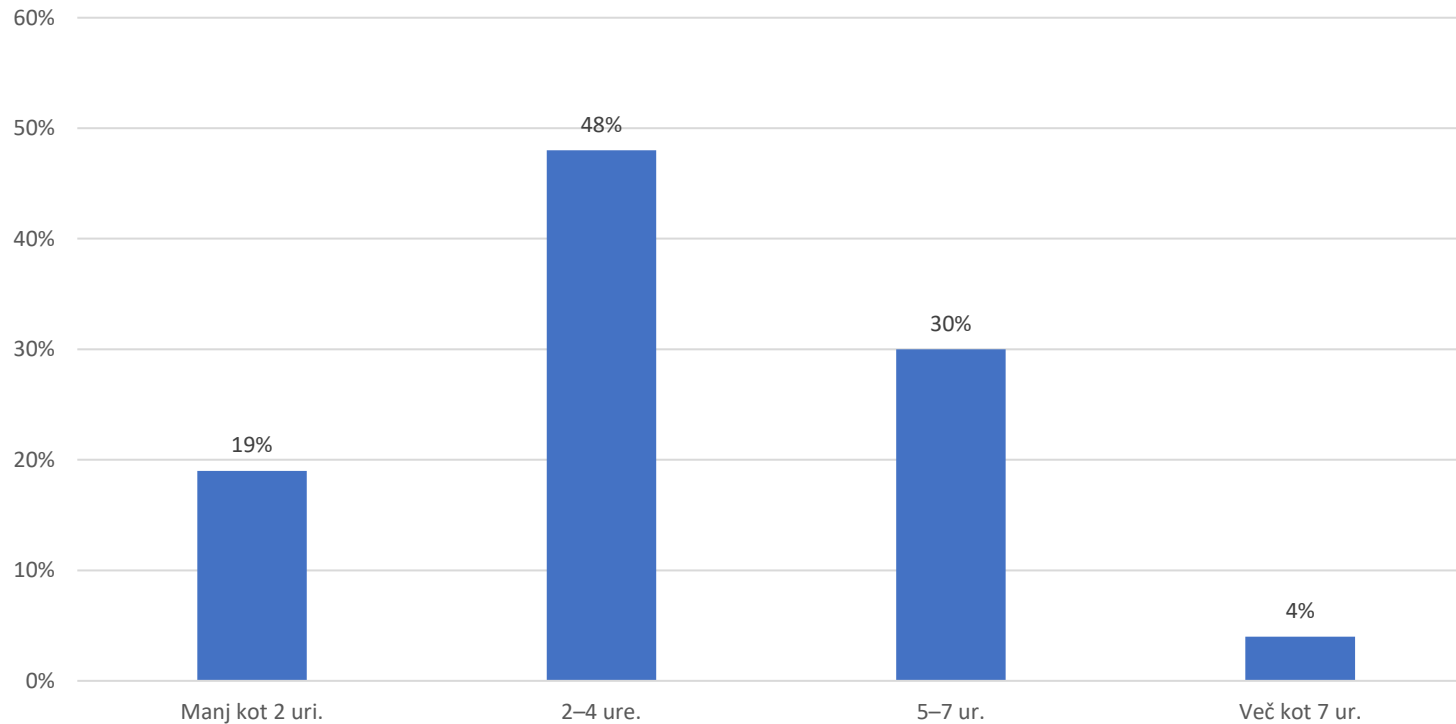
9. vprašanje: Kako pogosto se srečujete s katero od spodaj navedenih težav?



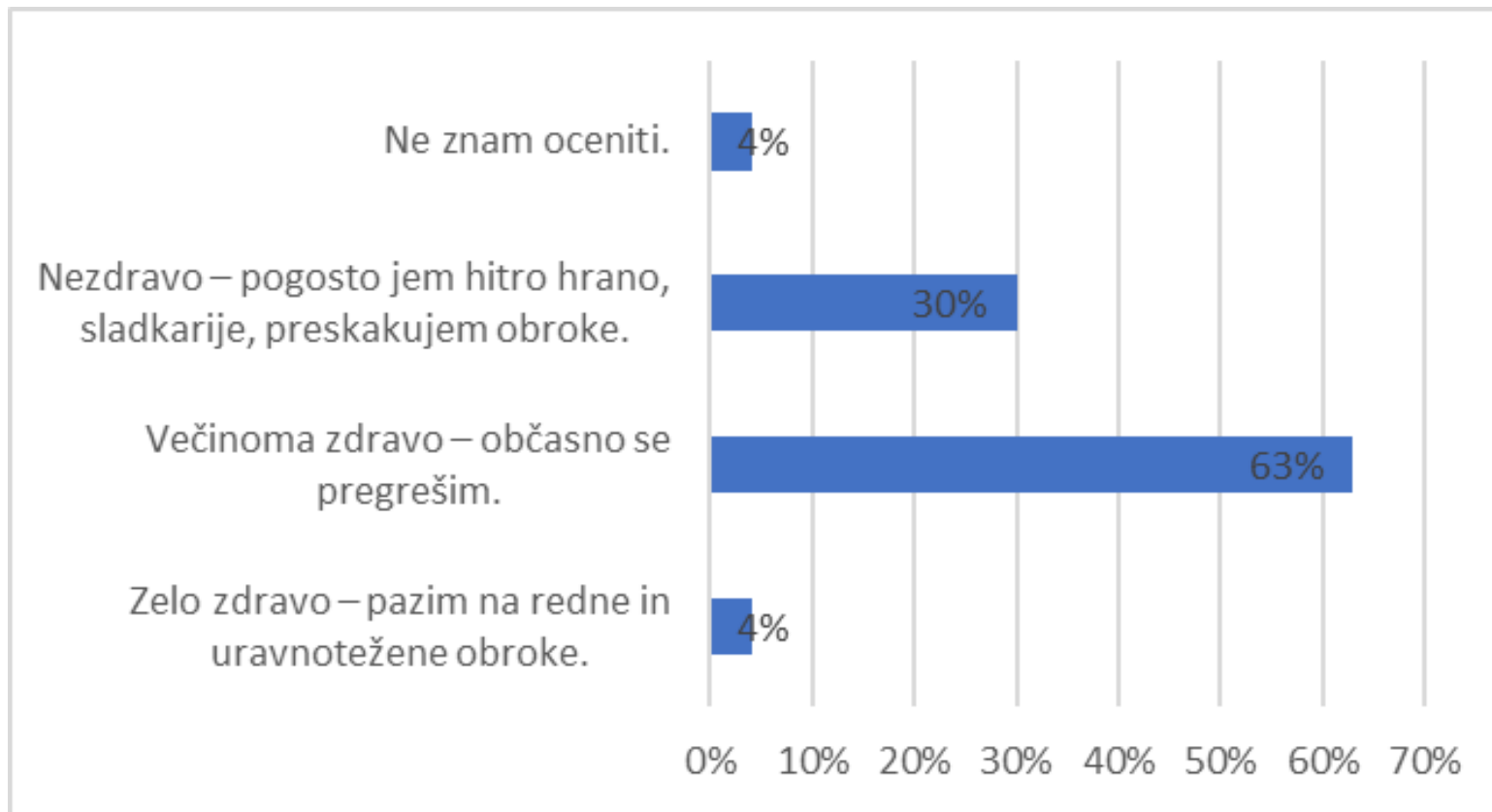
10. vprašanje: Kako bi opisali svoje delovno okolje? (možnih je več odgovorov)



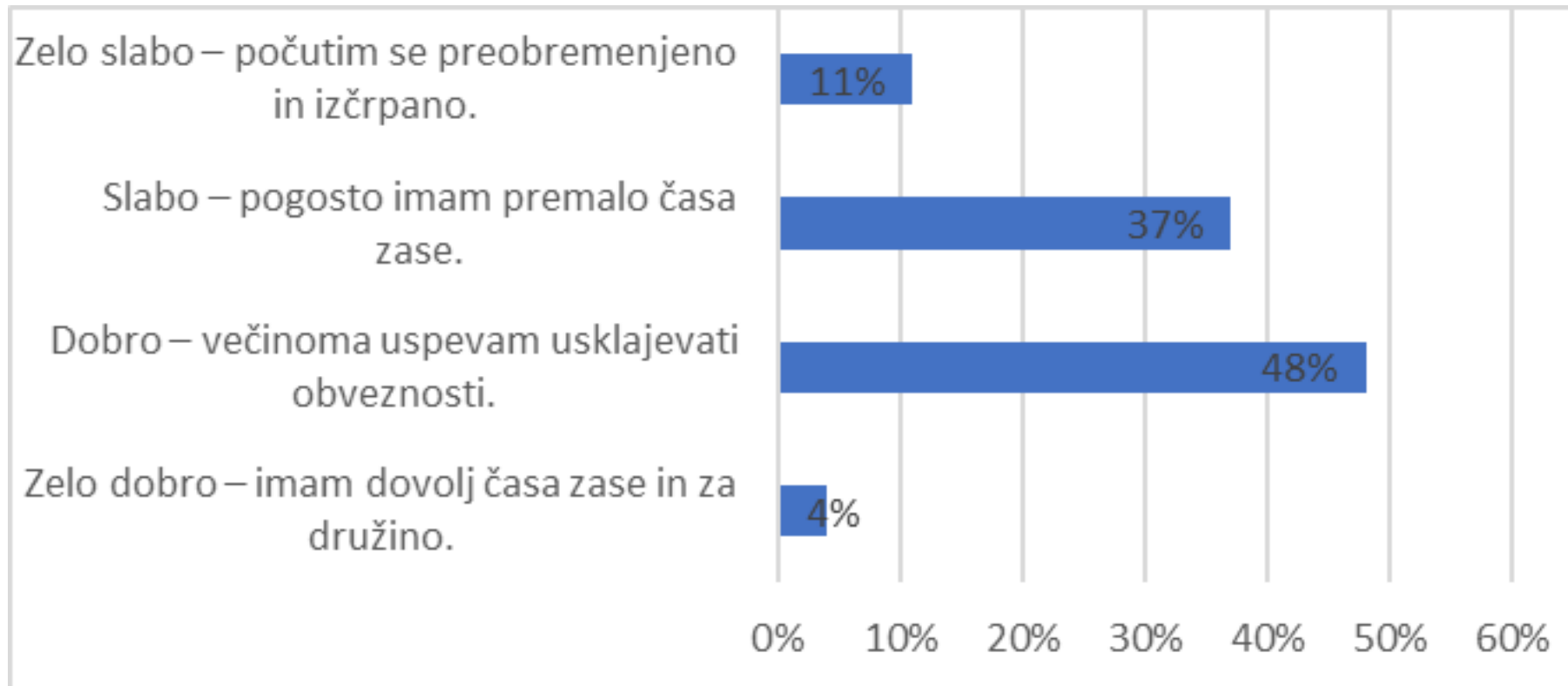
11. vprašanje: Koliko časa na dan v povprečju preživite pred zasloni (računalnik, tablica, telefon)?



12. vprašanje Kako bi ocenili svoje prehranjevalne navade?



- 13. vprašanje: Kako bi ocenili ravnovesje med vašim delom in prostim časom?



ZAKLJUČEK

Projekt Dan za zdravje je bil več kot šolski projekt:

- bil je most med teorijo in prakso,
- med dijaki in skupnostjo,
- med vrednotami in dejanji.

VIRI IN LITERATURA

- Devendra Vora (prevedla Anka Bizjak). 1996. Zdravje je v твоjih rokah: akupresura in druge naravne terapije.
- Glasilo PREPOROD – v sožitju z naravo. PREPOROD, izobraževanje, založništvo in storitve za zdravo življenje, Marjan Videmšek s. p., 2005.
- <https://www.1ka.si/d/sl>
- ChatGPT