

## »Z znanjem do zdravja«

*Mojca Kotnik*

Na Srednji zdravstveni šoli se je v šolskem letu 2003/2004 v okviru raziskovalnih dejavnosti začel pripravljati projekt »Z znanjem do zdravja«, ki je bil za širšo javnost predstavljen 28. septembra 2004. Vrata šole so bila odprta za starše naših dijakov, prebivalce mesta Ljubljane, učence osnovnih šol, dijake srednjih šol ter njihove učitelje. Skratka za vse, ki jih zanima pomen zdravja v sodobnem času. Učitelji in dijaki Srednje zdravstvene šole ter zunanji sodelavci so pripravili strokovne delavnice, predavanja, svetovanja in predstavitve različnih tem. Obravnave vsebine so bile povezane z boleznimi sodobnega časa. Predstavljeni so bili dejavniki tveganja in preventivno delovanje proti njim. Za ta dan smo oblikovali brošuro, ki so jo prejeli vsi obiskovalci.

Namen Dneva odprtih vrat s sloganom »Z znanjem do zdravja« je bil osveščanje otrok, mladostnikov in odraslih o pomenu vzgoje za zdravje in zdravega načina življenja.

Projekt je obsegal strokovne delavnice na naslednje teme:

- pomen redne telesne vadbe in obremenitveni testi,
- kardiovaskularna ogroženost,
- zdrava prehrana,
- dojenje in nega zdravega otroka,
- nega ustne votline,
- hranjenje in pomoč pri hranjenju starostnika,
- pomoč nemočnemu oskrbovancu pri gibanju,
- prva pomoč,
- sladkorna bolezen,
- samopregledovanje dojk in mod,
- osteoporoza,
- TENS (zmanjševanje bolečine),
- vsebnost vitamina C v sezonskem sadju in zelenjavi,
- spolna vzgoja.

---

*Mojca Kotnik, prof. zdr. vzg.  
Srednja zdravstvena šola Ljubljana*

Obiskovalci so izpolnili tudi evalvacijske vprašalnike s katerim smo želeli spoznati prednosti in slabosti projekta. Najpogostejše prednosti, ki so jih obiskovalci omenjali so bile: predstavitev tem v obliki delavnic, informiranje o zdravem načinu življenja, predstavitev šole, zanimiva predavanja, prijaznost in sodelovanje učiteljev ter dijakov, pester program, spoznavanje poklica. Kot slabosti so bile izpostavljene: časovna organizacija, premalo obiskovalcev, slaba reklama, prevelika razpršenost delavnic, krajša predavanja in preširoka ponudba tem v enem dnevu.

Z izkušnjami, ki smo jih pridobili v lanskem letu, smo letošnji Dan odprtih vrat organizacijsko spremenili. Oblikovali smo ciljne skupine, izboljšali smo brošuro s priloženimi programi delavnic, določili časovni okvir ter prilagodili posamezne delavnice starostnim skupinam.

Z omenjenim projektom želimo nadaljevati tudi v prihodnje.