

PONUkový LIST

Zdravotno-výchovných aktivít ODDELENIA PODPORY ZDRAVIA a VÝCHOVY K ZDRAVIU

V školskom roku 2019/2020 Vám ponúkame tieto zdravotno-výchovné aktivity:

1. PREDNÁŠKY A BESEDY

Téma

Alkohol a jeho následky*

Alzheimerova choroba

Anorexia, Bulímia

Bezpečný návrat domov

Drogy a drogová závislosť*

Duševné zdravie

Fajčenie*

HIV, AIDS

Chríпка

Kyberšikana, Gamblerstvo

Mikroorganizmy v našom okolí - ako nás ohrozujú?

Nebezpečné kliešte - riziko ochorenia

Očkovanie detí ako prevencia nebezpečných nákaz

Pohlavne prenosné choroby

Prevencia nádorových ochorení

Prevencia úrazov v detskom veku

Prvá pomoc

Starostlivosť o chrbticu - správne držanie tela

Stomatohygiena

TBC

Tréning mozgu

Voda

Význam mlieka

Zavšivenie a prevencia

Zdravá výživa

Zdravý životný štýl

Životospráva pri alergických ochoreniach

Žltáčka

Cieľová skupina

MŠ, I. a II. st. ZŠ, SŠ

II. st. ZŠ, SŠ

II. st. ZŠ, SŠ

I. a II. st. ZŠ, SŠ

II. st. ZŠ, SŠ

II. st. ZŠ a SŠ

MŠ, I. a II. st. ZŠ, SŠ

II. st. ZŠ, SŠ

MŠ, I. a II. st. ZŠ

II. st. ZŠ a SŠ

MŠ, I.,II. st. ZŠ a SŠ

I.,II. st. ZŠ

I.,II. st. ZŠ a SŠ

SŠ

SŠ

MŠ, I. a II. st. ZŠ

I.,II. st. ZŠ a SŠ

MŠ, I. st. ZŠ

MŠ, I. st. ZŠ

II. st. ZŠ

II. st. ZŠ a SŠ

I. a II. st. ZŠ

I. st. ZŠ

I. a II. st. ZŠ

MŠ, ZŠ, SŠ

I. a II. st. ZŠ

MŠ, I. st. ZŠ

I.,II. st. ZŠ



Poznámky:

- besedy sú doplnené premietaním zdravotno-výchovných videofilmov,
- je možné dohodnúť aj témy mimo ponúkaných oblastí, podľa aktuálnych požiadaviek školy,
- prednášky a besedy možno dohodnúť aj pre rodičov, zamestnancov v rámci aktivít (rodičovské združenia, významné svetové dni...),

*Besedy o fajčení je možné doplniť praktickou ukážkou záchytu tabakových škodlivín v pľúcach fajčiara a meraním hladiny CO v pľúcach a COHb v krvi záujemcov prístrojom CO monitor.

*Besedy o alkohole a jeho následkoch je možné doplniť praktickou ukážkou didaktickej pomôcky : **simulátor opitosti (okuliare)** simuluje vplyvy, ktoré má alkohol na Váš organizmus. Unikátna pomôcka, Vám pomôže pochopiť nepriaznivé efekty alkoholizmu.

*Besedy o drogách a drogových závislostiach je možné doplniť praktickou ukážkou didaktickej pomôcky : **simulátor účinku drog (okuliare)** navodzuje stav, ktorý vzniká pri užívaní nelegálnych drog alebo predávkovaní sa liekmi.

2. POSKYTOVANIE ZDRAVOTNO-VÝCHOVNÝCH MATERIÁLOV

Všetkým záujemcom ponúkame bezplatne zdravotno-výchovný a propagačný materiál.



3. POŽIČIAVANIE VIDEOKAZIET, CD A DVD NOSIČOV

Z našej videotéky požičiavame videokazety, CD a DVD bezplatne oproti podpisu na dobu 3 dní.

V prípade potreby výpožičná doba dohodou.



4. METODICKÁ POMOC NA ÚSEKU VÝCHOVY KU ZDRAVIU

Oddelenie poskytuje metodickú pomoc pri plnení projektov „**Školy podporujúce zdravie**“, *„**ADAMKO - hravo-zdravo**“, „**Školský program**“, „**Viem čo zjem**“ ako aj v oblasti zdravej výživy, prevencie drogových závislostí, pohybových aktivít a zdravého životného štýlu.



*Pozn. Do projektu „ADAMKO - hravo-zdravo“ je možné sa zapojiť aj v priebehu školského roka. V prípade bližšieho záujmu poskytnú pracovníci Oddelenia podpory zdravia a výchovy k zdraviu bližšie informácie o projekte, inštruktážne CD, DVD resp. videokazetu, vzorové pracovné listy a mimickú bábkú Adamka.

5. PORADENSKO - KONZULTAČNÁ ČINNOSŤ

Osobám starším ako 18 rokov ponúkame možnosť využiť služby Poradenského centra zdravia pri RÚVZ so sídlom v Starej Ľubovni, kde v rámci činností jednotlivých poradní majú možnosť získať odborné poradenstvo k danej problematike.



PZ (Poradňa zdravia):

Poskytuje služby každý pondelok až piatok od 8,00 do 10,00 hod..

Ponúka:

- biochemické vyšetrenie kapilárnej krvi (glukóza, triacylglyceroly, cholesterol, HDL cholesterol),
- meranie telesného tuku TUKOMEROM,
- antropometrické merania – výška, hmotnosť, obvod pása, obvod bokov,
- štandardné meranie krvného tlaku,
- spracovanie výsledkov programom „Test zdravé srdce“,
- poradenstvo v oblasti zdravého životného štýlu,
- spirometrické vyšetrenie – meranie vitálnej kapacity pľúc.



Kontakt: tel. číslo: 052/ 42 80 106, e-mail:sl.zv@uvzs.sk

PZV (Poradňa zdravej výživy):

Poskytuje služby každý utorok od 13,00 do 15,00 hod..

Ponúka:

- poradenstvo v PZV je založené na základných vyšetreniach v Poradni zdravia,
- vstupný dotazník o životospráve s jedálnym lístkom,
- individuálne poradenstvo – racionálna výživa, vylúčenie rizikových potravín, úprava celkového výživového a pitného režimu,
- správne technologické postupy úpravy stravy,
- rozhovor, usmernenia na zmenu v mentálnej oblasti.

Kontakt: tel. číslo: 052/ 42 80 126, e-mail:sl.miriam.olsavska@uvzsr.sk



POF (Poradňa na odvykanie od fajčenia):

Poskytuje služby každú stredu od 13,00 do 15,00 hod..

Ponúka:

- dotazníková metóda – Fagerstromov dotazník závislosti na nikotíne,
- vstupné vyšetrenie prístrojom CO monitor,
- vstupný pohovor,
- poradenstvo v odvykaní od fajčenia (individuálne, skupinové).

Kontakt: tel. číslo: 052/ 42 80 113, e-mail:sl.mancalova@uvzsr.sk



(POPA) Poradňa pre optimalizáciu pohybovej aktivity:

Poskytuje služby každý pondelok od 13,00 do 15,00 hod..

Ponúka:

- na základe vyšetrenia a jednoduchého otestovania telesnej zdatnosti poradíme záujemcom vhodné pohybové aktivity, ich intenzitu a trvanie.

Kontakt: tel. číslo: 052/ 42 80 106, e-mail:sl.zv@uvzsr.sk

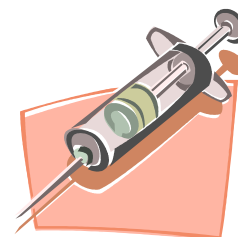


PORADENSTVO V OČKOVANÍ:

Poskytuje poradenstvo a konzultácie v týchto oblastiach:

- povinné pravidelné očkovanie detí a dospelých,
- očkovanie pred cestou do zahraničia,
- odporúčané očkovanie,
- očkovanie osôb profesionálne vystavených zvýšenému nebezpečenstvu vybraných nákaz,
- očkovanie detí s kontraindikáciami,
- iná problematika spojená s očkovaním.

Kontakt: tel. číslo: 052/ 42 80 125, e-mail:sl.zahorjanova@uvzsr.sk



VÝJAZDOVÁ PORADŇA ZDRAVIA:

- po dohode je možné vyšetrenia Poradne zdravia vykonať aj priamo v priestoroch Vášho pracoviska pri minimálnom počte ôsmich záujemcov.



LINKY:

LINKA PREVENČIE HIV / AIDS: tel.číslo 052/ 4280125

- **anonymná telefónna linka**, na ktorej Vám odborní pracovníci poskytnú informácie súvisiace s vyšetrením HIV/AIDS a odpovedia Vám na otázky týkajúce sa AIDS.

Kontakt: **e-mail:** sl.zahorjanova@uvzs.sk



LINKA NA ODVYKANIE OD FAJČENIA: tel.číslo 052/ 4280113

- **anonymná telefónna linka**, poskytuje záujemcom rady a konzultácie pri odvykaní od fajčenia.

Kontakt: **e-mail:** sl.mancalova@uvzs.sk

Informácie v súvislosti s NOVEL (Prasacou) chrípkou:

Mgr. Zahorjanová Viera, t.č.: 052 /4280125, mobil: 0902197145,

Kontakt: **fax:** 052 /432 41 70, **e-mail:** sl.zahorjanova@uvzs.sk



Bližšie informácie o činnosti Oddelenia podpory zdravia a výchovy k zdraviu sú prístupné aj na internetovej stránke RÚVZ so sídlom v Starej Ľubovni: www.vzsl.sk