|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **САВЕТОВАЛИШТЕ ЗА МЛАДЕ**  A picture containing clipart  Description automatically generated  Активности саветовалишта за младе су превентивног и едукативног карактера о здравим стиловима живота младих.  Циљ саветовалишта је да се млади оснаже у погледу суочавања и лаког решавања проблема са којима се сусрећу.  Основна делатност саветовалишта за младе је:   * Промоција здравих стилова живота * Саветовање у вези са одрастањем и учењем * Промоција идеја толеранције и прихватање различитости * Заштита репродуктивног здравља * Препознавање ризичних облика понашања * Емоционална подршка у превазилажењу конфликата у породици, школи и друштву * Унапређење менталног здравља младих   Рад саветовалишта одвија се кроз: индивидуални рад, групни рад (предавања, радионице и трибине по школама), манифестације, укључивање младих у обележавању важних датума из календара здравља. | Logo  Description automatically generatedОдсек за промоцију здравља  **ЗАВОД ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ**  **„ТИМОК“ ЗАЈЕЧАР**  **СРЕМСКА 13**  **19000 ЗАЈЕЧАР**  E-mail: [timok@zavodzajecar.rs](mailto:timok@zavodzajecar.rs)  www.zavodzajecar.rs  **Logo  Description automatically generatedРАДНО ВРЕМЕ**  **РАДНИМ ДАНИМА**  **07:00-15:00**  **ЗАКАЗИВАЊЕ ТЕРМИНА**  **НА БРОЈ ТЕЛЕФОНА**  **019 422 477 ЛОКАЛ 4**  Logo  Description automatically generated | | | Logo  Description automatically generatedЗавод за јавно здравље „Тимок“ Зајечар Logo  Description automatically generated  **Одсек за промоцију здравља**  A table full of food  Description automatically generated with low confidence  A table full of food  Description automatically generated with low confidenceСаветовалиште за правилну исхрану  СаLogo, icon  Description automatically generatedветовалиште за брак и породицу  PUŠAČKA (NE)KULTURA - Hrvatski Glas BerlinPUŠAČKA (NE)KULTURA - Hrvatski Glas BerlinСаветовалиште за одвикавање од пушења дувана  Саветовалиште за младе  A picture containing clipart  Description automatically generated |
| A table full of food  Description automatically generated with low confidence**САВЕТОВАЛИШТЕ ЗА ПРАВИЛНУ ИСХРАНУ**  Активности саветовалишта за правилну исхрану су едукација и саветодавни рад о принципима правилне исхране.  Циљ саветовалишта је очување здравља и превенција болести у вези са неправилном исхраном.  Основне делатности саветовалишта су:   * Објективни налаз анамнезе (испитивање исхране) * Антропометријска мерења (обим струка, телесна висина, телесна маса) * Мерење крвног притиска * Израчунавање индекса ухрањености (БМИ) * Израчунавање и мерење процента телесне масти * Одређивање нивоа висцеларне масти * Одређивање базалног (основног) метаболизма * Одређивање гликемије, триглицерида и холестерола * Анализа лабораторијских налаза * Израда предлога дијете * Савети у вези исхране   Рад саветовалишта се одвија кроз индивидуални рад, групни рад (предавања, радионице и трибине по школама). | | Logo, icon  Description automatically generated**САВЕТОВАЛИШТЕ ЗА БРАК И ПОРОДИЦУ**  Основна делатност саветовалишта за брак и породицу је саветодавни и едукативни рад у области брачних и породичних односа.  Активности саветовалишта доприносе бољем информисању о браку и породици и међуљудским односима, али и превазилажењу различитих животних дилема.  Циљ саветовалишта је образовање младих, пружање стручне помоћи паровима пре и током брака, као и едукација о заједничком животу и одговорном родитељству, затим пружање помоћи родитељима у превазилажењу развојних проблема деце и помоћ супружницима у решавању међусобних односа.  Саветовање такође утиче на развој личности, емотивно сазревање, успешну комуникацију (вербална и невербална) и превазилажење сукоба.  Рад саветовалишта одвија се кроз индивидуални рад, групни рад (предавање, радионице, трибине по школама), манифестације у локалној заједници. | **САВЕТОВАЛИШТЕ ЗА ОДВИКАВАЊЕ ОД ПУШЕША ДУВАНА**  PUŠAČKA (NE)KULTURA - Hrvatski Glas Berlin  Основна делатност саветовалишта за одвикавање од пушења је стручна помоћ особама при остављању пушења.  Активности саветовалишта за одвикавање од пушења су превентивног и едукативног карактера о штетним ефектима дувана и стручна подршка у остављању дувана (тест никотинске зависности, савети, разговор, подршка).  Циљеви саветовалишта су:   * Смањење броја пушача * Едукација о здравим стиловима живота (предавaње, трибине и учествовање у обележавању Националног и Светског дана борбе против пушења).   Основна идеја овог метода је остављање дувана и увођење здравих навика живота.  Рад саветовалишта се одвија кроз индивидуални рад и групни рад (предавање, радионице и трибине по школама као петодневни план одвикавања од пушења). | |