|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **САВЕТОВАЛИШТЕ ЗА МЛАДЕ**A picture containing clipart  Description automatically generatedАктивности 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.rswww.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 confidenceA table full of food  Description automatically generated with low confidenceСаветовалиште за правилну исхрануСаLogo, icon  Description automatically generatedветовалиште за брак и породицуPUŠAČKA (NE)KULTURA - Hrvatski Glas BerlinPUŠAČKA (NE)KULTURA - Hrvatski Glas BerlinСаветовалиште за одвикавање од пушења дуванаСаветовалиште за младеA 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 BerlinОсновна 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). |