



Priloga 3_Obrazec za pripravo programov usposabljanj

Naziv programa	VITALNA ŠOLA – ZDRAVI IN ZADOVOLJNI NA DELOVNEM MESTU
Področje	Storitve
Izvajalec programa	Šolski center Krško-Sevnica
Kratek opis programa (max. 150 besed)	Zdravju prijazna šola temelji na celoviti obravnavi posameznika in celotne šole v smislu ohranjanja in krepitev zdravja zaposlenih, predvsem telesne pripravljenosti, zdravega prehranjevanja in preprečevanja stresa. Skrb za zdravje je sestavni del vseh procesov upravljanja šole in ne predstavlja posebne novosti, vendar je pomembno prav v današnjem dinamičnem času, ki postavlja posameznika pred številne izzive in zahteve tudi na delovnem mestu, da namenimo več pozornosti sistematičnemu zagotavljanju in ohranjanju zdravja ter varnosti vseh zaposlenih.
SPLOŠNI DEL	
Utemeljenost (v skladu z razpisom in analizo potreb)	<p>V skladu s strategijo razvoja Slovenije 2030 je eden izmed razvojnih ciljev tudi zdravo in aktivno življenje, ki mu želi slediti tudi naša šola. Velik izziv za družbo prihodnosti je zagotoviti boljše, zdrave ljudi. To želimo doseči zlasti z ozaveščanjem in izobraževanjem zaposlenih in dijakov o pomenu zdravega življenjskega sloga, zlasti o telesni aktivnosti, zdravi prehrani, skrbjo za duševno zdravje ter s preprečevanjem bolezni.</p> <p>Zdravju prijazna šola temelji na celoviti obravnavi posameznika in celotne šole v smislu ohranjanja in krepitev zdravja zaposlenih, predvsem telesne pripravljenosti, zdravega prehranjevanja in preprečevanja stresa. Skrb za zdravje je sestavni del vseh procesov upravljanja šole in ne predstavlja posebne novosti, vendar je pomembno prav v današnjem dinamičnem času, ki postavlja posameznika pred številne izzive in zahteve tudi na delovnem mestu, da namenimo več pozornosti sistematičnemu zagotavljanju in ohranjanju zdravja ter varnosti vseh zaposlenih. Posledično mora skrb za zdravje vplivati na večjo uspešnost in boljši rezultat šole. Prav tako skrb za varnost in zdravje ni samo v domeni šole, temveč je ohranjanje in zagotavljanje zdravja tudi ključna naloga in odgovornost vsakega posameznika. Pomembno je, da morajo aktivnosti posegati na različne ravni:</p> <ul style="list-style-type: none">• posameznik in njegove misli ter dejanja,• odnosi in vedenja posameznikov,• organizacijska oblika, struktura in procesi,• ostali zunanji izvajalci : medicina dela, psihologi, terapevti, strokovnjaki za osebno rast ... <p>Prednosti:</p> <ul style="list-style-type: none">• sistematičen, celosten pristop do zaposlenih,• posnetek stanja,• vključenost strokovnjakov iz različnih področij.
Ciljna skupina (v skladu z razpisom in analizo potreb)	Ciljna skupina bodo učitelji ŠC Krško-Sevnica. S pomočjo izvedenih fokusnih skupin z učitelji na temo kajenja in alkohola, telesne dejavnosti, prehrane in duševnega zdravja bomo dobili vpogled v razmišljanje, načine doživljanja ter dožemanja problemov, kot tudi



	rešitev. V programu bo sodelovalo cca 20 strokovnih delavcev.			
Pogoji za vključitev v program (v skladu z razpisom)	Status zaposlenega, samozaposlenega ali kmeta.			
Cilji programa (v skladu z razpisom in analizo potreb)	<p>Cilj promocije zdravja je preko ozaveščanja zaposlenih in z zmanjšanjem nezdravega življenjskega sloga doseči boljše zdravje, ki je eno od osnovnih potreb in za večino ljudi najvišja vrednota v življenju, in posledično boljše zadovoljstvo in večjo učinkovitost na delovnem mestu.</p> <p>Promocija zdravja je usmerjena k preprečevanju nezdravja in spodbuja harmonično izboljševanje fizičnega, mentalnega in socialnega zdravja (medsebojno prekrivanje preventive in varovanja zdravja).</p> <p>Cilji za doseganje dolgoročnih sprememb politike organizacije, ki podpira zdrav življenjski slog in zdrave izbire posameznika, so:</p> <ul style="list-style-type: none"> • obvladovanje stresa na delovnem mestu, • skrb za psihofizično kondicijo zaposlenih, • skrb za zdravstveno preventivo, • pozitivna klima na delovnem mestu. <p>Da se zagotovi trajnost, morajo biti programi promocije zdravja vključeni v vse vidike organizacije dela.</p>			
Obseg programa (skupno št. ur)	50 ur			
Oblika dela	Kontaktne ure	On line delo (max 50 % celotnega programa)	Izdelek ali storitev	Drugo (navedite)
Teoretični del (št. ur)	16			
Praktični del (št. ur)	34			
Način evidentiranja (lista prisotnosti, podpisana izjava – izdelek, storitev ...)	Lista prisotnosti			
Pogoji za končanje programa	<p>Program konča, kdor je uspešno opravil vse obveznosti programa, kar bo dokazano z:</p> <ul style="list-style-type: none"> • listo prisotnosti, z aktivnim sodelovanjem na seminarjih in delavnicah, <p>dokumentacijo vseh aktivnosti v zvezi s promocijo zdravja na delovnem mestu.</p>			
POSEBNI DEL				
Vsebine programa	<p>Vsebine, ki smo jih prepoznali kot izredno pomembne in so hkrati ključna vedenja, povezana z življenjskim slogom, pokrivajo štiri pomembna področja:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zdrava prehrana • Preprečevanje uporabe psihoaktivnih snovi • Telesna dejavnost in gibanje • Duševno zdravje <p>Delavnica Zdrava prehrana - namen delavnice je pri udeležencih vzpostaviti zdrave prehranjevalne navade in s tem izboljšati njihovo</p>			



zdravje ter kakovost življenja.

Teoretični del- strokovnjaki bodo pomagali vzpostaviti zdrave prehranjevalne navade (glede uravnoveženosti prehrane, ustreznega energijskega vnosa, ritma prehranjevanja, načina priprave hrane) in s tem izboljšati zdravje in kakovost življenja.

Praktični del - sestava jedilnikov.

Preprečevanje uporabe psihoaktivnih snovi (kajenje, alkohol ...) – zaposlene je potrebno obveščati o prepovedi uporabe psihoaktivnih snovi na delovnem mestu. Pomembna je tudi politika podjetja, da take osebe potrebujejo pomoč, ki jim jo lahko v določeni meri nudi tudi delovno okolje. Osebam lahko pomagamo tudi pri iskanju že potekajočih programov rehabilitacije, kjer jim bodo lahko nudili strokovno pomoč.

Teoretični del – vplivi psihoaktivnih snovi na način življenja posameznika in bolezni, ki jih povzročajo.

Praktični del – poznavanja različnih oblik odvajanja od kajenja (prenehanje naenkrat ali postopno zmanjševanje števila pokajenih cigaret) in s »pripomočki«, ki jih lahko uporabijo za zmanjšanje stisk pri opuščanju kajenja, tehnike sproščanja z globokim dihanjem, naučiti se reči ne psihoaktivnim snovem.

Telesna dejavnost in gibanje – namen te delavnice je, da se udeleženci podrobno seznanijo s priporočili telesne/gibalne dejavnosti za krepitev zdravja, spoznajo pomembnost in razlike različnih elementov ter tipov telesne vadbe in se motivirajo za aktiven življenjski slog. Za več gibanja bomo uvedli aktivne odmore, npr. vsako uro "minuto za zdravje" oziroma nekajminutni aktivni odmor po nekaj urah dela; spodbujali kolesarjenje v službo in nazaj; določitev dneva v letu, ko naj po možnosti zaposleni pridejo v službo s kolesom itd., spodbujali uporabo stopnic namesto dvigal. Organizirali bomo športne dejavnosti v prostem času (npr. tekmovanja v različnih skupinskih športih, tekaške ali kolesarske prireditve, planinski pohodi itd.).

Teoretični del - namenjen iskanju motivacije, ki bo dala znanja in veščine za udejanjanje aktivnega življenjskega sloga in izvajanje različnih vrst zdravju koristne telesne dejavnosti.

Praktični del: test hoje na 2 km, gibanje med odmori, pohodi, tek ...

Duševno zdravje – predstavlja pomemben vir pomoči posameznikom pri spoprijemanju z obremenitvami, ki jih prinaša stresno življenje. V tej delavnici bodo udeleženci dobili ključne informacije o zdravem življenjskem slogu in motivacijo za spremembo nezdravega življenjskega sloga.

Teoretični del – obravnavane bodo naslednje vsebine:

- doživljanje stresa,



	<ul style="list-style-type: none">• razvijanje čustvenega zavedanja – prepoznavanje in obvladovanje čustev,• duševne motnje, povezane s stresom,• reševanje problemov – načrtovanje odziva na stresne situacije, izboljšanje delovanja v vsakodnevem življenju. <p><u>Praktični del</u> – prepoznati vzroke zanj ter načine njegovega obvladovanja (tehnike sproščanja), naučiti se veščin, s katerimi si lahko pomagamo sami in izboljšamo svoje počutje.</p>
Kompetence , pridobljene s programom	Udeleženci bodo ozavestili prevzemanje odgovornosti za lastno zdravje in zdravje najbližjih. Z udeležbo v programu udeleženci pridobijo socialne kompetence in si okrepijo samoiniciativnost. Ključne kompetence, pridobljene s programom, so: presojanje in odločanje, upravljanje s časom, postavljanje prednostnih nalog, motivacija in soočanje s stresom, pozitivna samopodoba, energija.
Spretnosti , pridobljene s programom	Zdrav življenjski slog izrazito vpliva na zdravje v vseh življenjskih obdobjih in je pomemben za ohranjanje delovne kondicije posameznika. Zaposleni bodo pridobili: <ul style="list-style-type: none">• priložnosti za spoznavanje sodelavcev na drugačen način,• zблиževanje in izboljševanje medosebnih odnosov,• priložnost za profesionalno rast in razvoj in povezovanje s sodelavci,• prepoznavanje lastnih sposobnosti, ustvarjalnosti in možnost razvoja,• priložnost za prevetritev lastnih prepričanj, pogledov, stališč in ravnanj,• izboljšanje odnosa do prehrane, gibanja, pitja alkohola, kajenja in izrabe prostega časa. Z vključitvijo v program bodo udeleženci dobili priložnost za: <ul style="list-style-type: none">• pridobivanje dodatnih znanj s področja promocije zdravja,• soustvarjanje »boljšega sveta«,• spoznali bodo osnovne značilnosti doživljanja stresa, vzroke zanj ter načine njegovega obvladovanja,• pridobili veščine, s katerimi si bodo lahko pomagali sami in izboljšali svoje počutje, izmenjali svoje izkušnje in se medsebojno podpirali.
Splošne kompetence , dopolnjene s programom	Z vključitvijo v program bodo udeleženci dobili naslednje splošne kompetence: <ul style="list-style-type: none">• poznavanje načel zdravega življenjskega sloga;• poznavanje, načrtovanje in izvajanje telesnega gibanja;• poznavanje, načrtovanje in izvajanje zdrave prehrane.
Organizacija izobraževanja (navedba vsebinskih sklopov – modulov, časovni obseg)	Vsebina usposabljanja bo pokrivala štiri pomembna področja: <ul style="list-style-type: none">• Zdrava prehrana (4 ure predavanj in 8,5 ur vaj)• Preprečevanje uporabe psihoaktivnih snovi (4 ure predavanj in 8,5 ur vaj)



	<ul style="list-style-type: none">• Telesna dejavnost in gibanje (4 ure predavanj in 8,5 ur vaj)• Duševno zdravje (4 ure predavanj in 8,5 ur vaj)
Izobrazba in kompetence izvajalca(ev) programa (stopnja in smer izobrazbe)	Usposabljanje bo pripravila izkušena učiteljica športne vzgoje, ki dobro pozna problematiko zdravja in prijeme za spodbujanje zdravega življenjskega sloga. Izvajalka programa ima ustrezno stopnjo izobrazbe.

Program	Datum	Odobril	Zavrnil – Opombe
Programski odbor	22.8.2018	Da	
Svet zavoda potrdil	19.11.2018	Da	