



Priloga 3_Obralec za pripravo programov usposabljanj

Naziv programa	Naravno gibanje po metodi MOVNAT
Področje	Storitve
Predlagatelj programa (ime šole in imena pripravjalcev programa)	Šolski center Celje Gregor Marinšek - PK Rifnik Šentjur
Kratek opis programa (max. 150 besed)	Udeleženci bodo skozi predavanja in praktične delavnice spoznali konkretne mehanizme vzpostavljanja in ohranjanje zdravega življenjskega sloga skozi prizmo ustreznega gibanja, prehrane, obvladovanja stresa, vloge spanja/počitka ter osebnega zadovoljstva.
SPLOŠNI DEL	
Utemeljenost (v skladu z razpisom in analizo potreb)	<p>V skladu s ključnimi kompetencami 21. stoletja za vseživljenjsko učenje je v strategiji nudenja neposredne podpore zaposlenim pri njihovem profesionalnem razvoju in lažjemu vključevanju na trg dela, kot eden glavnih razvojnih ciljev opredeljeno ozaveščanje in izobraževanje odraslih o pomenu zdravega življenjskega sloga. Ob tem je zlasti pomembna izbira gibalnih programov. Mnogi športno – gibalni programi namreč ne upoštevajo psihofizične obremenjenosti zaposlenih, stresa, ki ga ob tem doživljajo, pomanjkanje časa za vadbo in pomanjkanje počitka oz. spanja. Takšna vadba na posameznika ne vpliva pozitivno, ampak mu povzroča dodaten stres in utrujenost.</p> <p>Človeško telo je ustvarjeno za gibanje. Ustvarjeno je za tek, skoke, plazenje, plezanje, prav tako za dvigovanje in nošenje bremen, za mete in lovljenje ter borbo v naravnem okolju. Moderni človek živi v okolju, ki mu ne omogoča, da izrazi svoje gibalne potencialne. Okolja, v katerih živimo, so rigidna in predvidljiva. Delovna okolja so lahko hrupna, dela se v zaprtih prostorih na umetni svetlobi, v prisilnih položajih in to se lahko odrazi v zakrčenosti telesa. Če temu dodamo še stres ter sedeč način življenja ob obilju hrane ter splošnemu udobju, lahko pride do pojava različnih bolezni in obolenj, ki lahko zmanjšajo kvaliteto življenja (debelost, sindrom razdražljivega črevesja, alergije, kronične bolečine, itn) ali pa so celo življenjsko nevarne (visok krvni tlak, sladkorna bolezen, hujše avtoimune bolezni, itn.).</p> <p>Movnat je fitness in telesno-vzgojni sistem, ki temelji na celotnem spektru človeku naravnih gibalnih spretnosti. Vpliva na telesne sposobnosti posameznika za praktično učinkovitost, pri tem pa cilja na uspešno izvedbo, učinkovitost in prilagodljivost. Človeku omogoča, da sprost svoje gibalne potencialne v kompleksnem okolju, da je bolj v stiku sam s sabo, da zna premagovati delovni in vsakdanji stres ter je bolj sproščen in srečen. Tvrstno gibanje je za vsakogar; kajti osnova so naravne človeške gibalne zmožnosti, ki omogočajo vseživljenjsko telesno aktivnost.</p>



<p>Ciljna skupina (v skladu z razpisom in analizo potreb)</p>	<p>Ciljna skupina so zaposleni iz različnih vrst poklicev, ki na telesu že čutijo posledice nekaterih negativnih vplivov delovnega mesta. Na njihovo telesno in duševno zdravje dodatno vpliva tudi sedeč način življenja ter splošno pomanjkanje gibanja. Prednostno je namenjen zaposlenim nad 45 letom. V programu bo sodelovalo med 15 in 20 ljudi.</p>			
<p>Pogoji za vključitev v program (v skladu z razpisom)</p>	<p>V program se lahko vključijo le zaposleni, kar bodo dokazali s potrdilom. Vsak udeleženec mora ob vključitvi v program opraviti testiranje nekaterih splošnih antropoloških ter praktičnih testov, katerih namen je ugotavljanje inicialnega stanje udeleženca. Ti bodo osnova za vrednotenja napredka med izvajanjem programa, kot tudi vrednotenja končnega napredka.</p>			
<p>Cilji programa (v skladu z razpisom in analizo potreb)</p>	<p>Splošni cilj programa je ozaveščanje, povezovanje in integracija glavnih področij človekovega življenja, ki vplivajo na njegovo zdravje in dobro počutje. Ta so: ustrezna prehrana, nivo osebnega zadovoljstva, vloga spanja in počitka ter gibanje.</p> <p>Glavni cilj je razvijanje posameznikovih gibalnih zmožnosti iz začetnega v vsaj srednji nivo, kar bo pozitivno vplivalo na ostala področja in ima tako pri tem glavno vlogo.</p> <p>Cilj teoretičnega dela programa so teoretično ozaveščanje zaposlenih o pomenu naravnih oblik gibanja, prepoznavanje pomena izpostavljenosti svežemu zraku in naravi, vloga zdrave prehrane in učenje strategij spopadanja s stresom in kroničnimi bolečinami.</p> <p>Cilj praktičnega dela je naučiti udeležence funkcionalnih gibanj (dihalni vzorci, aktivno sedenje, vstajanje s tal, itn), opredeliti in naučiti tehnik naravnih oblik gibanja (lokomocije, manipulacije z rekviziti in bremeni ter borilne spretnosti) ter zavestna aktivacija gibanja v vsakdan.</p>			
<p>Obseg programa (skupno št. ur)</p>	<p style="text-align: center;">50</p>			
<p>Oblika dela</p>	<p>Kontaktne ure</p>	<p>On line delo (max 50 % celotnega programa)</p>	<p>Izdelek ali storitev</p>	<p>Drugo (navedite)</p>
<p>Teoretični del (št. ur)</p>	<p style="text-align: center;">10</p>	<p>Spletna anketa – Evalvacija programa (1 ura)</p>		
<p>Praktični del (št. ur)</p>	<p style="text-align: center;">40</p>		<p>Splošne antropološke vrednosti (1 ura)</p>	



			Praktični test (4 ure)	
Način evidentiranja (lista prisotnosti, podpisana izjava – izdelek, storitev ...)	Lista prisotnosti, Dokazilo o zaposlitvi.		Lista prisotnosti, Obrazec Splošne antropološke vrednosti, Obrazec Praktični test	
Pogoji za končanje programa	Program konča, kdor je uspešno opravil vse obveznosti iz programa, kar bo razvidno iz : <ul style="list-style-type: none">● liste prisotnosti (80% prisotnost na predavanjih in aktivno sodelovanje na delavnicah),● dokumentiranja vseh aktivnosti (dnevnik dela),● oddaja vseh izpolnjenih obrazcev (Splošne antropološke vrednosti in Praktični test inicialnega ter finalnega stanja.● izpolnjena spletna anketa – Evalvacija programa.			
POSEBNI DEL				
Vsebine programa	<p>Vsebine programa pokrivajo 5 področij človekovega življenja, ki smo jih prepoznali kot bistvene pri vplivanju na človekovo zdravje in dobro počutje. Ta se bodo prepletala skozi vse delavnice, čeprav bodo posamezne delavnice tematsko oziroma ciljno naravnane.</p> <p>Gibanje bomo spoznavali skozi metodo Movnat. Izhajamo iz izhodišča, da lahko z ustreznim evolucijsko pogojenimi gibalnimi vzorci izrazito vplivamo na ostala štiri področja življenja.</p> <p>Zdrava prehrana je hkrati najbolj raziskano in tudi najmanj razumljivo področje posameznikovega življenja. Obravnavali bomo zakaj diete ne delujejo, v kolikšni meri je pomemben izvor hrane ter se naučili sestaviti jedilnik primeren posameznikovemu načinu življenja.</p> <p>Spanje in počitek sta bistvena elementa dnevnega cikla posameznika. Ugotavljali bomo posledice nezadostne količine spanca dnevno ali v daljšem obdobju, vpliv na hormonsko stanje v telesu ter naravne cikle aktivnosti in počitka človeškega telesa.</p> <p>Stres je normalni odziv telesa na določene zahteve okolja in stanja v telesu. Opredelil bomo razliko med akutnim in kroničnim stresom, njegov vpliv na posameznika in mehanizme odpravljanja le-tega.</p>			



	<p>Osebnostno zadovoljstvo definiramo kot emocionalno stanje posameznika. Je pojem, ki vsebuje posameznikov občutek sreče, samopodobo, občutek vrednosti, itn. Spoznali bomo vpliv čustvenih stanj na telesne strukture in posledično na telesno držo ter doživljanje sveta okoli sebe.</p> <p>Teoretičen del programa vsebuje predavanja o pomenu gibanja, o pomenu ustrezne prehrane, o strategijah spopadanja s kroničnimi bolečinami in stresom. Sem spada tudi izpolnjevanje spletnih anket ter vrednotenje programa.</p> <p>Praktični del je namenjen delavnicam, kjer se bodo udeleženci učili posameznih gibalnih spretnosti in sprostitvenih tehnik. Odvijal se bo deloma v naravi (celjski Mestni gozd) ali v prostorih 3. OŠ Celje. Nekaj delavnic je namenjenih aerobni vadbi in vključevanju naučenih spretnosti na kombiniranem terenu. Prva delavnica je namenjena testiranju, evalviranju stanja ter določanju osebnih ciljev, zadnja pa vrednotenju napredka in doseženih ciljev.</p>
<p>Kompetence, pridobljene s programom</p>	<p>Presojanje in odločanje o gibalnih programih, ki so za njih najbolj primerni.</p> <p>Prilagajanje zahtevam določenega konteksta v določenem okolju in situaciji.</p> <p>Načrtovanje procesa z namenom napredovanja v znanju določenih gibalnih tehnik.</p> <p>Prepoznajo pomembnost in aktivacijo dnevne rutine gibanja.</p> <p>Prepoznavanje okoljskih in situacijskih dejavnikov, ki vplivajo negativno na njihovo telesno in delovno kondicijo ter njihova nevtralizacija.</p> <p>Delovanje v parih ali skupinah pri izvedbi gibalnih nalog, ki jih sicer sami ne bi zmogli (oblika in teža bremena, kompleksnost okolja).</p> <p>Prepoznavanje lastnih gibalnih pomanjkljivosti in načine za njihovo izboljšavo..</p>
<p>Spretnosti, pridobljene s programom</p>	<p>Višji nivo osnovnih človeških gibalnih spretnosti. Naučili se bodo konkretnih tehnik učinkovitega gibanja predvsem z namenom praktične uporabnosti v vsakdanjem življenju:</p> <ol style="list-style-type: none">pravilni vzorci dihanja,različni položaji telesa na tleh in prehodi v horizontalni ter vertikalni ravnini,ravnotežje na omejeni podporni površini v različnih položajih telesa,učinkovita tehnika hoje in teka,načini premagovanja ovir v naravi,različne tehnike dvigovanja in nošenja bremen,



	<p>g. različni načini metov in lovljenja predmetov, h. različne tehnike skokov in preskokov, i. različne oblike visenja in plezanja, j. osnovni principi aerobne vadbe.</p> <p>Aktivirana dnevna rutina gibanja.</p> <p>Tehnike sproščanja telesne in mentalne napetosti.</p> <p>Sposobnost izvedbe določenih gibalnih nalog z upoštevanjem načel varnosti, porabe energije ter učinkovitosti v sodelovanju s partnerjem ali skupino.</p> <p>Poznavanje vzorcev nastajanja kroničnih bolečin in njihovo odpravljanje.</p> <p>Poznavanje vpliva naravnega okolja na človeka in ga znati vključiti v dnevno rutino.</p> <p>Poznavanje dnevnih potreb po obnavljanju energije in sestavljanje ustreznih jedilnikov.</p>
<p>Splošne kompetence, dopolnjene s programom</p>	<p>Reševanje problemov – reševanje gibalnih problemov, ko mora posameznik znati oceniti primernost in posledice posamezne rešitve, izbrati primerno rešitev, jo uresničiti in na koncu ovrednotiti.</p> <p>Motivacija - postavljanje lastnih ciljev, načrtovanje poti za njihovo uresničitev, vztrajanje kljub soočanju z ovirami ter ustrezno nagrajevanje samega sebe-</p> <p>Timsko delo – sodelovanje v skupini, izkazovanje pripadnosti, aktivno delovanje za doseg skupnih ciljev, spoštovanje mnenj drugih, ustrezen dialog ter konstruktivno reševanje medsebojnih konfliktov.</p> <p>Vseživljenjsko učenje – program ponuja neprestano pridobivanje in razvijanje znanja, veščin in kompetenc.</p> <p>Osebni razvoj - aktivno prevzemanje odgovornosti za osebni in strokovni razvoj kar predstavlja pomembno osnovo za razvoj ostalih kompetenc.</p>
<p>Organizacija izobraževanja (navedba vsebinskih sklopov – modulov, časovni obseg)</p>	<p>September 2018</p> <ol style="list-style-type: none">1. Predstavitve programa in uvodno predavanje Movnat – 2 uri.2. Testiranje začetnega stanja ter Delavnica sproščanja – 3 ure.3. Delavnica NDF ter gibanja na tleh – 2 uri.



	<p>4. Delavnica telesne drže in pravilnih načinov gibanja (funkcionalna gibanja) – 2 uri.</p> <p>5. Aerobna vadba (metode razvijanja vzdržljivosti, ohranjanja energije, rehidracije) – 4 ure.</p> <p>6. Delavnica ravnotežja – 2 uri.</p> <p>7. Delavnica plazenja in lazenja – 2 uri.</p> <p>Oktober 2018</p> <p>8. Delavnica visenja in plezanja – 2 uri.</p> <p>9. Delavnica Šola teka – 2 uri.</p> <p>10. Osnove športnega plezanja (oprema, navezovanje, varovanje, osnovna tehnika) – 6 ur.</p> <p>11. Delavnica premagovanja ovir (trim steza) – 4 ure.</p> <p>12. Predavanje o stresu in prehrani – 4 ure.</p> <p>November 2018</p> <p>13. Delavnica dviganja in nošenja – 2 uri.</p> <p>14. Delavnica skokov in preskokov – 2 uri.</p> <p>15. Delavnica borbe in ravsa – 3 ure.</p> <p>16. Delavnica metanja in lovljenja – 2 uri.</p> <p>17. Predavanje Kronične bolečine – 2 uri.</p> <p>18. Zaključno testiranje – 4 ure.</p>
<p>Izobrazba in kompetence izvajalca(ev) programa (stopnja in smer izobrazbe)</p>	<p>profesor športne vzgoje, osebni trener, strokovnjak usposobljen za aerobno vadbo (pohodništvo, gorsko kolesarjenje, plezanje), kinezioterapevt, strokovnjak za gibanje in delovanje okolja na posameznika.</p>

Program	Datum	Odobril	Zavrnil – Opombe
Programski odbor	19.9.2018	Da	
Svet zavoda potrdil	24.9.2018	da	