



Priloga 3_Obralec za pripravo programov usposabljanj

Naziv programa	Zdrav življenjski slog: promocija zdravja na delovnem mestu
Področje	Tehnika, zdravstvo
Predlagatelj programa (ime šole in imena pripravilcev programa)	Šolski center Nova Gorica, Gimnazija in zdravstvena šola Dean Horvat Barbara Sitar Daša Cek Stepančič Nina Terčon Mateja Kulot Manuela Morvai Aneta Curavić
Kratek opis programa (max. 150 besed)	<p>Modul prva pomoč in samopomoč je primarno namenjen utrjevanju znanj s področja prve pomoči, posodobitvi znanj v skladu z zadnjo veljavno doktrino iz leta 2017 in pridobivanju novih znanj na področju samozaščitnih ukrepov v primeru delovanja aktivnega strelca.</p> <p>Modul duševno zdravje je namenjen pridobivanju novih znanj s področja duševnega zdravja, prepoznavanju težav v duševnem zdravju in soočanju z njimi.</p> <p>Modul zdrava prehrana je namenjen pridobivanju novih znanj o pomenu različnih hranilnih snovi, civilizacijskih boleznih, ocenah stanja prehranjenosti, zdravem hujšanju, resnicah in zmotah o hrani, načelih zdravega prehranjevanja in o oblikovanju zdravega ter uravnoveženega jedilnika.</p> <p>Modul zdrava hrbtenica je namenjen preprečevanju težav mišično-skeletnega sistema, s poudarkom na hrbtenici. Prilagoditve lahko enostavno uporabimo tako pri delu, kot v prostem času.</p> <p>Modul Masaža obraza in dlani je namenjen učenju pravih tehnik masaže obraza in dlani s ciljem doseči sprostitvev, izboljšanje počutja, pomlajevalne učinke ter omilitev vsakodnevnih tegob.</p> <p>Modul Ergonomija je namenjen učenju tehnik za zagotavljanje zdravja, varnosti in preprečevanje poškodb na delovnem mestu.</p>



	<p>Modul Čuječnost in sproščanje je namenjen pridobivanju informacij na področju sprostitvenih tehnik s poudarkom na čuječnosti.</p>
SPLOŠNI DEL	
<p>Utemeljenost (v skladu z razpisom in analizo potreb)</p>	<p>Znanje prve pomoči in samopomoči je sestavni del posameznikovega zdravega življenjskega sloga. Nudenje prve pomoči je zakonska in etična obveza vsakega prebivalca Slovenije.</p> <p>Duševno zdrava osebnost (zaposleni) je sposobna prepoznavati težave, se soočiti z njimi in kljub težavam najti nek smisel v življenju ter živeti polno življenje. Zdravi zaposleni so največji kapital vsake delovne organizacije.</p> <p>Zdrava prehrana je sestavni del posameznikovega življenjskega sloga. Številne bolezni so dokazano povezane z neustreznim prehranjevanjem in posledično znižujejo kakovost življenja posameznika ter njegovo delovno storilnost.</p> <p>Delo učitelja je pogosto vezano na statično obliko drže, pri čemer prihaja do mišičnega neravnovesja, kar lahko vodi v poškodbe gibalno-skeletnega sistema. Bolečine v hrbtenici vse pogosteje povezujejo tudi s stopnjo zahtevnosti oz. stresa na določenem delovnem mestu. Delo učitelja spada med ogrožene poklice za nastanek težav v predelu zgornjega in spodnjega predela hrbtenice.</p> <p>Masaža obraza in dlani je vedno dosegljiva ter jo lahko izvajamo vsak dan. Pripomore k sprostitvi napetosti, zmanjševanju stresa in k boljšemu počutju.</p> <p>Ergonomija se ukvarja z zagotavljanjem zdravja, varnosti in s preprečevanjem poškodb na delovnem mestu. Pri dvigovanju in premikanju je potrebno varovanje lastne hrbtenice.</p> <p>Poznavanje raznih tehnik sproščanja nam pomaga, da se lažje spopademo s stresnimi situacijami. Metoda čuječnosti nam je v pomoč pri krepitvi stanja zavestne prisotnosti z lastnim doživljanjem: zavedanje lastnih občutkov, misli, zaznav itd. prek izvajanja formalnih (meditacija, vaja pregleda telesa ...) kot tudi neformalnih vaj (opravljanje vsakodnevnih aktivnosti na čuječ način).</p>
<p>Ciljna skupina (v skladu z razpisom in analizo potreb)</p>	<p>Zaposleni v vzgoji in izobraževanju ter zaposleni v zdravstveno-socialni oskrbi.</p>
<p>Pogoji za vključitev v program (v skladu z razpisom)</p>	<p>Pogoja za vključitev v program sta: zaposlenost v eni izmed omenjenih panog ter starost nad 25 let.</p>



Cilji programa (v skladu z razpisom in analizo potreb)	Cilj programa je ozavestiti in spodbuditi kandidate k odgovornemu ravnanju, z namenom izboljšati in ohranяти zdravstveno stanje ter krepiti pozitivno naravnost do sebe, sodelavcev in delovnega okolja. Pomembna cilja sta tudi zmanjšanje stresa in dvig energije na delovnem mestu, kar posredno vpliva na večjo storilnost.		
Obseg programa (skupno št. ur)	Skupno število ur je 50.		
Oblika dela	Kontaktne ure	On line delo (max 50 % celotnega programa)	Izdelek ali storitev
Teoretični del (št. ur)	24	0	1
Praktični del (št. ur)	24	0	1
Način evidentiranja (lista prisotnosti, podpisana izjava – izdelek, storitev ...)	Lista prisotnosti Da	N/r	Teoretični in praktični izpit Da (modul Prva pomoč in prva samopomoč)
Pogoji za končanje programa	Min. 80 % prisotnost pri vseh modulih. Uspešno opravljen teoretični izpit (70 %) in uspešno opravljen praktični izpit (70 %) iz modula Prva pomoč in prva samopomoč.		
POSEBNI DEL			
Vsebine programa	<p>Udeleženci pridobijo znanje iz prve pomoči in prve samopomoči, s poudarkom na temeljnih postopkih oživljanja z uporabo avtomatskega zunanjšega defibrilatorja, začasnem zaustavljanju krvavitve, imobilizaciji in logistiki ukrepanja v primeru situacije AMOK, z dodatnimi vsebinami iz najpogostejših drugih nujnih stanj (anafilaktična reakcija, epilepsija, akutne zastrupitve z alkoholom, marihuano in opiodi, hipoglikemija, akutni miokardni infarkt, možganska kap).</p> <p>Udeleženci spoznajo pojem duševnega zdravja, duševne motnje in duševne bolezni ter dejavnike tveganja in vzroke duševnih bolezni. Pridobijo tudi znanja o kriznem stanju, soočanju s krizo ter značilnostih tesnobe in depresije.</p> <p>Udeleženci spoznajo vrste in pomen različnih hranilnih snovi, civilizacijske bolezni, ki so povezane s prehranjevanjem, načine ocenjevanja stanja prehranjenosti, smernice za zdravo hujšanje, resnice in zmote o hrani ter načela zdravega prehranjevanja. Na podlagi pridobljenega teoretičnega znanja se naučijo oblikovati zdrav in uravnotežen jedilnik.</p>		



	<p>Udeleženci spoznajo pomen optimalne telesne drže, razlikujejo med konstitucijsko pogojeno držo in držo, ki je posledica mišičnega neravnovesja. Spoznajo tudi pomen 3D dihalnega vzorca, stabilizatorje trupa in njihovo vlogo pri statičnih položajih oz. pri gibanju. Spoznajo še pomen sklepov pri ohranjanju in spreminjanju drže ter položajev. Teoretični del se dopolnjuje s praktičnim, saj lahko posameznika le preko izkušnje opolnomočimo za prenos usvojenega znanja.</p> <p>Udeleženci spoznajo tehniko masaže obraza in dlani. Pridobijo znanja o tem, kako se izvaja samomasaža in zakaj je priporočljiva. Spoznajo tudi, kako lahko masažo izvajajo na drugi osebi.</p> <p>Udeleženci spoznajo zakonitosti ergonomije pri dvigovanju in premeščanju osebe, načela ergonomije, načela zdravega stila življenja ter varovalne dejavnike za ohranitev zdravja.</p> <p>Udeleženci se seznanijo z različnimi sprostitevni tehnikami s poudarkom na čuječnosti. Teoretičnemu okvirju sledijo razne sprostitevne vaje (vaja Pregled telesa, sedeča meditacija, vizualna imaginacija, vaja Minute za dihanje itn.). Priporočeno je, da so udeleženci oblečeni v udobna oblačila, s seboj pa prinesejo mehko podlago, odejo, po želji tudi vzglavnik.</p>
<p>Kompetence, pridobljene s programom</p>	<p>Kandidat/ka:</p> <ul style="list-style-type: none">● po potrebi nudi osnovno prvo pomoč● ustrezno ukrepa v primeru neželenih dogodkov, ki neposredno ogrožajo življenje in zdravje zaposlenih in dijakov na šoli● pozna pojem duševnega zdravja in duševne bolezni ter dejavnike tveganja za nastanek duševnih motenj● pozna značilno vedenje osebe v kriznem stanju in prepozna znake depresije● pozna vrste in pomen različnih hranilnih snovi● zna oceniti stanje prehranjenosti posameznika● pozna civilizacijske bolezni, ki so povezane s prehranjevanjem● pozna smernice za zdravo hujšanje● pozna načela zdravega prehranjevanja● pozna pomen optimalne telesne drže● pozna učinkovit dihalni vzorec, ki spodbuja ohranjanje mišičnega ravnovesja● pozna stabilizatorje trupa in njihovo vlogo● zna posredno in neposredno aktivirati stabilizatorje trupa● pozna osnovne zakonitosti statičnih in dinamičnih položajev



	<ul style="list-style-type: none">• samostojno izvede osnovne tehnike za spodbujanje stabilizacije, gibljivosti in ohranjanja moči trupa• samostojno izvede različna gibanja v posameznih sklepih• samostojno izvede tehniko masaže obraza in dlani• spozna, da z pravilno držo in gibanjem teles preprečuje poškodbo hrbtenice• pozna pravila ergonomije• razume pomen izvajanja sprostitvenih tehnik• pravilno izvaja sprostitvene tehnike
Spretnosti, pridobljene s programom	Kandidat/ka: <ul style="list-style-type: none">• zna izvajati masažo srca in nuditi umetno dihanje• zna uporabiti avtomatski zunanji defibrilator• zna zaustaviti hudo krvavitev s kompresijsko obvezo• zna imobilizirati del telesa ali hrbtenico v celotnem poteku• zna ukrepati v primeru aktivnega strelca• zna oblikovati zdrav in uravnotežen jedilnik• zna prilagoditi gibalno aktivnost za namen ohranjanja mišičnega ravnovesja• zna izvajati masažo obraza in dlani• deluje skladno z načeli ergonomije• preprečuje poškodbe na delovnem mestu• vzpodbuja zdrav način življenja glede na starost in zdravstveno stanje• upošteva načela ergonomije pri dvigovanju in premeščanju• izvaja različne sprostitvene tehnike
Splošne kompetence, dopolnjene s programom	Kandidat/ka: <ul style="list-style-type: none">• razume pomen zaščitnega in samozaščitnega preventivnega ravnanja• pridobi znanje o organizacijski strukturi ukrepanj v primeru nujnih stanj v delovni organizaciji• razvija in/ali utrjuje timsko pripadnost kolektivu• prepoznava moteče dejavnike, ki vplivajo na njegovo počutje in duševno zdravje• se zna orientirati oz. si poiskati pomoč v primeru težav v duševnem zdravju• skrbi za pozitivno klimo in dobre medsebojne odnose na delovnem mestu ter v družini



	<ul style="list-style-type: none"> • razume pomen zdravega prehranjevanja in ga vključuje v svoj vsakdanjik • razume pomen masaže obraza in dlani v vsakdanjem življenju • pridobi znanje o učinkovitosti izvajanja sprostitvenih tehnik
Organizacija izobraževanja (navedba vsebinskih sklopov –modulov, časovni obseg)	<p>Vsebinski sklop / modul: Prva pomoč in samopomoč Časovni obseg: 12 ur</p> <p>Vsebinski sklop / modul: Duševno zdravje Časovni obseg: 5 ur</p> <p>Vsebinski sklop / modul: Zdrava prehrana Časovni obseg: 7 ur</p> <p>Vsebinski sklop / modul: Zdrava hrbtenica Časovni obseg: 6 ur</p> <p>Vsebinski sklop / modul: Masaža obraza in dlani Časovni obseg: 5 ur</p> <p>Vsebinski sklop / modul: Ergonomija Časovni obseg: 5 ur</p> <p>Vsebinski sklop / modul: Sprostitvene tehnike in čuječnost Časovni obseg: 10 ur</p>
Izobrazba in kompetence izvajalca(ev) programa (stopnja in smer izobrazbe)	<p>Dean Horvat, dipl. z.n. (VII/2), licencirani inštruktor prve pomoči pri Rdečem križu Slovenije</p> <p>Barbara Sitar, vms, univ. dipl. org. (VIII), svetovalka</p> <p>Daša Cek Stepančič, dipl. med. sestra, mag. psihosoc. pomoči (VIII)</p> <p>Nina Terčon, dipl. med. sestra, mag. kineziologije (VIII)</p> <p>Mateja Kulot, dipl. med. sestra (VII), kozmetičarka</p> <p>Manuela Morvai, dipl. med. sestra (VII)</p> <p>Aneta Curavić, uni. dipl. sociologinja (VII)</p>

Program	Datum	Odobril	Zavrnil – Opombe
Programski odbor	28. 9. 2018	DA	
Svet zavoda potrdil	27. 9. 2018	DA	