



Priloga 3_Obrazec za pripravo programov usposabljanj

Naziv programa	Čili, zdravi, vitalni in zadovoljni na delovnem mestu
Področje	Storitve
Predlagatelj programa (ime šole in imena pripravilcev programa)	Ekonomska šola Murska Sobota Srednja šola in gimnazija Alenka Glavač Geršanov
Kratek opis programa (max. 150 besed)	<p>Program krepitev zdravja in promocije zdravja na delovnem mestu je namenjen zaposlenim v različnih zavodih in organizacijah. Pokriva področje zdrave prehrane ter telesne dejavnosti in gibanja. Zaposleni bodo najprej seznanjeni s teoretičnimi osnovami zdrave prehrane, v praktičnem delu se bodo preizkusili pri sestavi jedilnikov s pomočjo OPKP aplikacije, in naučili brati podatke na deklaraciji živil, s katerimi se vsakodnevno srečujejo z namenom, da se bodo pri nakupu odločali za bolj zdrava oz. primernejša živila.</p> <p>Drugi sklop programa je namenjen zdravemu telesu in gibanju. V teoretičnem delu se bodo zaposleni seznanili z zgradbo in funkcijo telesa (gibala). Izvedli bodo delavnico nordijske hoje, ter zaposlene naučili različnih vaj za razgibavanje najbolj obremenjenih delov telesa (roke, ramenski obroč, vratni in ledveni del hrbtenice). Po zaključku delavnice bodo zaposleni usposobljeni, opolnomočeni in motivirani, da bodo vaje izvajali sami na delovnem mestu oz. doma.</p>
SPLOŠNI DEL	
Utemeljenost (v skladu z razpisom in analizo potreb)	<p>Dobro zdravje je predpogoj za dobro in uspešno življenje in delo – tako za posameznika kot za delovno organizacijo. Skrb za ohranjanje in izboljševanje zdravja je ekonomsko upravičena, saj so zdravi in zadovoljni delavci, ki delajo v varnem in spodbudnem delovnem okolju produktivnejši in ustvarjalnejši, redkeje zbolijo in redkeje odhajajo v bolniški stalež, prav tako pa ostajajo zvesti organizaciji oziroma delodajalcu.</p> <p>V skladu s strategijo razvoja Slovenije 2030 je eden izmed razvojnih ciljev tudi skrb za zdravo in aktivno življenje skozi celoten življenjski cikel. Med zastavljenimi cilji je tudi ozaveščanje in izobraževanje prebivalcev o pomenu zdravega življenjskega sloga zlasti o telesni aktivnosti in zdravi prehrani, z obvladovanjem tveganja, skrbjo za duševno zdravje ter s preprečevanjem bolezni.</p>
Ciljna skupina (v skladu z razpisom in analizo potreb)	Ciljna skupina bodo zaposleni iz različnih področij dela, ki bodo tako izboljšali svojo fizično in psihično sposobnost in bodo tako pri svojem delu učinkovitejši.



Pogoji za vključitev v program (v skladu z razpisom)	Status zaposlenege, samostojnega podjetnika ali kmeta.			
Cilji programa (v skladu z razpisom in analizo potreb)	Cilj programa je ozaveščanje zaposlenih o primerni prehrani in pomenu gibanja za vsakega posameznika in prispevajo k ohranjanju oziroma izboljšanju zdravstvenega stanja, večji zavesti in motivaciji za zdrav način življenja, boljšemu počutju na delovnem mestu in doma, zmanjšanje absentizma in prezentizma ter boljša klima in odnosi med sodelavci. Cilj programa je ozavestiti zaposlene o pomenu zdravega življenjskega sloga in jih opolnomočiti, da bodo sami prevzeli iniciativo in skrb za svoje zdravje – tako v službi kot doma.			
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)	20		6	
Praktični del (št. ur)	20		4	
Način evidentiranja (lista prisotnosti, podpisana izjava – izdelek, storitev ...)	Lista prisotnosti		Izdelek ali storitev	
Pogoji za končanje programa	Program zaključí, kdor opravi vse obveznosti programa : <ul style="list-style-type: none"> • prisotnost na teoretičnem in praktičnem delu - razvidno iz liste prisotnosti • izdelava izdelka (seminarska naloga) in/ali praktična predstavitev 			
POSEBNI DEL				
Vsebine programa	Vsebine, ki jih bo program promocije zdravja pokrival: <ul style="list-style-type: none"> • Zdrava prehrana • Telesna dejavnosti in gibanje Zdrava prehrana Namen delavnice je zaposlene seznaniti s smernicami zdrave prehrane v skladu s priporočili WHO in NIJZ, da bodo po zaključku delavnice vzpostavili zdrave prehranjevalne navade. Teoretični del: strokovna predavanja o živilih in hranilih ter njihovi vlogi v organizmu. Delavnica: zdrava izbira živil, branje deklaracij in sestava jedilnika s pomočjo OPKP. Telesna dejavnost in gibanje:			



	<p>Namen delavnice je seznanitev z osnovami zgradbe telesa in priporočili za gibanje. Spoznajo pomen aktivnega življenjskega sloga. Se naučijo vaj za razgibavanje, ki jih lahko sami izvajajo v kratkih nekajminutnih odmorih med delom. Naučijo se izvedbe vaj za dele telesa, ki so pri ponavljajočih se gibih ali prisilni drži najbolj obremenjeni. Za spodbujanje gibanje bomo za vsakega posameznika pripravili načrt bolj aktivnega vsakodnevnega življenjskega sloga.</p> <p>Teoretični del: seznanitev z različnimi načini telesne dejavnosti za bolj aktiven življenjski slog.</p> <p>Praktični del: nordijska hoja, vaje za zdravo hrbtenico in pohod.</p>
Kompetence , pridobljene s programom	<p>Udeleženci bodo ozavestili, da so sami odgovorni za svoje zdravje. Da lahko sami s svojim življenjskim slogom in zdravimi izbiri veliko naredijo za boljše počutje in zdravje. Ključne kompetence pridobljene s programom: motivacija, samoiniciativnost, osebni razvoj in pozitivna samopodoba.</p>
Spretnosti , pridobljene s programom	<p>Zdrav življenjski slog izrazito vpliva na zdravje v vseh življenjskih obdobjih in je pomemben za ohranjanje delovne kondicije posameznika. Zaposleni bodo pridobili:</p> <ul style="list-style-type: none">• priložnosti za spoznavanje sodelavcev na drugačen način• povezovanje s sodelavci izven dela• prepoznavanje lastnih sposobnosti,• izboljšanje odnosa do prehrane• izboljšanje odnosa do lastnega telesa in gibanja
Splošne kompetence , dopolnjene s programom	<p>Z vključitvijo v program bodo zaposleni pridobili naslednje splošne kompetence:</p> <ul style="list-style-type: none">• poznavanje načel zdravega življenjskega sloga• poznavanje, načrtovanje in izvajanje zdrave prehrane• poznavanje, načrtovanje in izvajanje aktivnega življenjskega sloga – telesno gibanje
Organizacija izobraževanja (navedba vsebinskih sklopov – modulov, časovni obseg)	<p>Zdrava prehrana (6 ur predavanj + 5 ur praktični del) november 2018</p> <p>Telesna dejavnost in gibanje (4 ure predavanj + 5 ur praktični del) – oktober 2018</p>
Izobrazba in kompetence izvajalca(ev) programa (stopnja in smer izobrazbe)	<p>Predavanja bodo izvajali izkušeni strokovnjaki s Centra za zdravje in razvoj Murska Sobota, ki dobro poznajo problematiko nezdravega življenjskega sloga in prijeme za spodbujanje zdravega življenjskega sloga ter licencirana inštruktorica nordijske hoje.</p>



Program	Datum	Odobril	Zavrnil – Opombe
Programski odbor	13.10.2018	DA	
Svet zavoda potrdil	18.10.2018	DA	