



Priloga 3_Obrazec za pripravo programov usposabljanj

Naziv programa	PSIHIČNO IN TELESNO ZDRAVJE ZAPOSLENIH
Področje	Biotehnika
Predlagatelj programa (ime šole in imena pripraviljalcev programa)	Srednja šola Zagorje Živa Pirnar
Kratek opis programa (max. 150 besed)	<p>Zdravje je podlaga za dobro in uspešno življenje in delo - tako za posameznika kot za organizacijo. Skrb za ohranjanje in izboljševanje zdravja zaposlenih je smotrna, saj so zdravi in zadovoljni delavci, ki delajo v varnem in spodbudnem delovnem okolju produktivnejši in ustvarjalnejši, redkeje zbolijo in redkeje odhajajo v bolniški staž ter ostajajo zvesti organizaciji oz. delodajalcu.</p> <p>Zaposleni Srednje šole Zagorje bodo z vključitvijo v program osvežili in nadgradili znanja o zdravi prehrani, preprečevanju ter zgodnjemu odkrivanju obolenj in poškodb, telesni dejavnosti in gibanju, duševnem zdravju ter načinih spoprijemanja s stresom ter o dobrih medosebnih odnosih.</p>
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 zdrave ljudi. To želimo doseči zlasti z ozaveščanjem in izobraževanjem zaposlenih o pomenu zdravega življenjskega sloga, zlasti o telesni aktivnosti, zdravi prehrani, skrbi 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. 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.</p>
Ciljna skupina (v skladu z razpisom in analizo potreb)	Ciljna skupina bodo zaposleni Srednje šole Zagorje.
Pogoji za vključitev v program (v skladu z razpisom)	Status zaposlenega ali samostojnega podjetnika.
Cilji programa (v skladu z razpisom in analizo potreb)	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



	<p>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, ● pravilno ukrepanje v primeru poškodbe ali bolezni, ● 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			
Oblika dela	Kontaktne ure	On line delo (max 50 % celotnega programa)	Izdelek ali storitev	Drugo (navedite)
Teoretični del (št. ur)	20 ur			
Praktični del (št. ur)	30 ur			
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, ● dokumentacijo vseh aktivnosti v zvezi s promocijo zdravja na delovnem mestu. 			
POSEBNI DEL				
Vsebine programa	<p>Vsebine, ki smo jih prepoznali kot izredno pomembne in so hkrati ključna vedenja, povezana z življenjskim slogom, pokrivajo pet pomembnih področij:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Skrb za svoje telesno zdravje; ● Prepoznavanje obolenj in poškodb ter ukrepi prve pomoči; ● Telesna dejavnost in gibanje; ● Duševno zdravje; ● Zdrava prehrana; 			



- Dobri medosebni odnosi.

1. Skrb za svoje telesno zdravje

- samopregledovanje dojk
- praktično: učenje pregledovanja dojk s pomočjo modela
- dejavniki tveganja in znaki povišanega krvnega tlaka
- praktično: merjenje krvnega tlaka z aneroidnimi merilci krvnega tlaka
- preprečevanje sladkorne bolezni
- praktično: merjenje krvnega sladkorja

2. Prepoznavanje obolenj in poškodb ter ukrepi prve pomoči

Ukrepi prve pomoči pri mehaničnih poškodbah, ranah, krvavitvah, šokovno ogroženih, prenehanju dihanja, zapori dihalne poti, zastoju srca, termičnih poškodbah, poškodbah z električnim tokom, tujkih, poškodbah s kemikalijami, akutnih zastrupitev, nezavesti in poslabšanju zdravstvena stanja pri različnih obolenjih.

3. Orientacijski pohod - krepitev medosebnih odnosov

- spodbujanje gibalne dejavnosti ter razvijanje vztrajnosti in vzdržljivosti,
- razvijanje sposobnosti za kritično presojo o pomembnosti redne telesne dejavnosti,
- razvijanje medsebojnega sodelovanja, ohranjanje dobrih medsebojnih odnosov in ustrezne komunikacije med zaposlenimi,
- sposobnost prilagajanja, zaupanja in strmenja za boljšimi medosebnimi odnosi.

-

4. Duševno zdravje

- stres in stresne obremenitve
- obvladovanje stresnih situacij in zaskrbljenosti
- čuječnost
- dihalne tehnike

5. Zdrava prehrana

- Zdrav življenjski slog in vloga prehrane.
- Kaj so zdrave prehranjevalne navade?



	<ul style="list-style-type: none">- Katero hrano uživati, če želimo ohraniti zdravje in dobro počutje.- Izbira živil za sestavo energijsko in hranilno uravnoteženega jedilnika ter izračunajo hranilne in energijske živil za sestavo jedilnika. <p>6. Okrogla miza Medosebni odnosi na delovnem mestu</p> <ul style="list-style-type: none">- Pogovor o zdravih medosebnih odnosih na delovnem mestu- Aktivno poslušanje- Soočanje različnih mnenj- Diskusija o reševanju medosebnih konfliktov
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,● zblíževanje 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,



	<ul style="list-style-type: none"> • 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; • prepoznavanje poškodb, bolezni pri sebi in dijakih, ter pravilno ukrepanje ob pojavu le teh.
Organizacija izobraževanja (navedba vsebinskih sklopov – modulov, časovni obseg)	Vsebina usposabljanja bo pokrivala pet pomembnih področij: <ul style="list-style-type: none"> • Skrb za svoje telesno zdravje (5 ur teorije, 6 ur vaj) • Prepoznavanje obolenj in poškodb, ter ukrepi prve pomoči (5 ur teorije, 6 ur vaj) • Orientacijski pohod - krepitev medosebnih odnosov (2 uri teorije, 7 ur vaj) • Duševno zdravje (4 ure teorije, 4 ure vaj) • Zdrava prehrana (4 ure teorije, 4 ure vaj) • Okrogla miza Medosebni odnosi na delovnem mestu (3 ure vaj)
Izobrazba in kompetence izvajalca(ev) programa (stopnja in smer izobrazbe)	Vsi izvajalci imajo visokošolsko izobrazbo in ustrezajo pogojem za poučevanje v srednji šoli.

Program	Datum	Odobril	Zavrnil – Opombe
Programski odbor	2.10.2018	DA	
Svet zavoda potrdil	22.10.2018	DA	