ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG – ZDRAV IN SREČEN DELAVEC

Varovanje zdravja je osnovna pravica vsakega posameznika in pogoj za kakovostno in zdravo življenje. Med osnovne determinante zdravja spada tudi dostopnost do zdravega prehranjevanja in zdravega življenjskega sloga.

Cilj programa je zagotovitev spodbudnega družbenega okolja, kjer vsi posamezniki stremijo k zdravju in v celoti razvijajo svoje poitenciale. Posamezniki krepijo ustvarjalnost ter krepijo zdrav aktiven življenjski slog in socialno vključenost. Cilj programa je nadalje vlaganje v preventivo, zgodnje odkrivanje bolezni in promocija zdravega življenjskega sloga v celotnem življenjskem obdobju, ki bo vplivalo na podaljševanje pričakovanih zdravih let življenja.

Oblike dela v programu bodo različne, od skupinskega podajanja vsebin in oblik vadbe, kakor tudi individualnih pristopov glede izbire ustreznih športnih aktivnosti, oblikovanja zdravih prehranskih menijev, ustreznih za posameznikovo zdravstveno stanje in vrsto dela, ki ga opravlja.

Udeleženci bodo naučene športne aktivnosti lahko preizkušali tudi doma, si pripravljali obroke po navodilih in dogovorih s predavateljem ter na skupnih srečanjih poročali o napredku oz. težavah, na katere so naleteli.

Udeleženci pridobijo socialne in državljanske kompetence (zdrav življenjski slog za osebni in družbeni blagor):

- zdrava prehrana, zdrav človek
- premagovanje stresa in vaje za sprostitev
- aktivni delavec
- kodeksi ravnanja doma in v poslovnem svetu
- sporazumevanje

Kratek povzetek programa:

1. ŠPORTNE AKTIVNOSTI ZA VSAKOGAR
- izbira športnih aktivnosti glede na letni čas
- izbira športnih aktivnosti glede na fizične sposobnosti
- predstavitev pripomočkov za izvajanje športnih aktivnosti
- praktično izvajanje športnih aktivnosti
2. ZDRAVA PREHRANA
- prepoznavanje zdrave prehrane (individualne potrebe, težave in zdrava hrana)
- zdrava prehrana kot enostavna izbira
- priprava zdrave prehrane

3. IZBOLJŠANJE TELESNE DRŽE IN SPLOŠNE FIZIČNE PRIPRAVLJENOSTI
- vaje za izboljšanje telesne drže
- načini za izboljšanje splošne fizične pripravljenosti
4. REDNO IZVAJANJE TELESNIH AKTIVNOSTI
- predstavitev prednosti rednega izvajanje telesnih aktivnosti (ohranjanje fizičnega in psihičnega zdravja)
- predstavitev povezave med rednim izvajanjem telesnih aktivnosti in uspešnejšim delom ter zadovoljnejšim posameznikom
5. PREVENTIVA
- koraki do sprememb življenjskega sloga
- predstavitev preventivnih ukrepov, ki preprečujejo različna bolezenska stanja
6. DUŠEVNO ZDRAVJE IN OHRANJANJE SPOMINA
- samopodoba in duševno zdravje
- socialna mreža in duševno stanje
- anksioznost, depresija
- demenca