

SKRB ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE ZAPOSLENIH IN DIJAKOV

Opis projekta

Projekt »Znanje – delo – vadba – zdravje, skrb za zdravo delazmožnost in zdravo življenje«, v katerega smo se kot šola vključili, poteka na naši šoli od šolskega leta 2015/16 in je bil na podlagi javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja na delovnem mestu v letu 2015 in 2016 finančno podprt s strani Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije. V okviru slednjega smo se (trije profesorji in strokovna sodelavka) udeleževali različnih posvetov, katerih organizatorji so bili: Enajsta akademija (zastopnika g. Dušan Macura in ga. Anja Širca), Društvo ravnatelj (zastopnica ga. Nives Počkar, direktorica Šolskega centra Ljubljana), Združenje ravnateljic in ravnateljev osnovnega in glasbenega šolstva Slovenije, Združenje ravnateljic in ravnateljev vrtcev Slovenije in Fakulteta za šport (zastopnik dekan prof. dr. Milan Žvan).

Na 6. strokovnem posvetu, ki se je odvijal 9. junija 2015 na Fakulteti za šport v Ljubljani, smo se seznanili s samim tematskim okvirom projekta, z njegovimi izhodišči, nameni in cilji projekta. Če povzamemo, so bili nekateri cilji projekta naslednji:

- Klasificirati obstoječe in utečene projekte, ki so povezani s skrbjo za uvajanje zdravega načina življenja.
- Obstoječe in utečene prakse vezane na zdrav način življenja, namenjene predvsem otrokom, učencem in dijakom, razširiti tudi na zaposlene.
- Ponuditi podporo obstoječim in utečenim projektom, okrepiti učinkovitost le-teh ter ponuditi priložnost dodatne aktivacije s poudarkom na vadbi oz. nadomestni telesni dejavnosti med delom.
- Ustaliti projektno geslo »telovadi med delom«.
- Z zdravim načinom življenja odpraviti ali ublažiti mišično-kostna obolenja, ki so večinoma posledica enostranskih delovnih obremenitev.
- Usposobiti promotorje za zdrav življenjski slog.

Na zadnjem zaključnem srečanju oziroma 7. strokovnem posvetu projekta smo se seznanili s pozitivnimi vplivi redne telesne vadbe na spoznavne oziroma kognitivne zmožnosti posameznika in s pomenom telesne aktivnosti v delovnem okolju (višja motivacija za delo,

višja produktivnost dela, manjši absentizem, izostanek prezentizma, daljšanje delovne aktivnosti tudi v zrelih letih). Na koncu smo bili deležni predstavitve rezultatov t. i. priložnostnega vprašalnika, ki smo ga kot udeleženci (za nas) prvega (čeprav 6.) posveta izpolnjevali. V nadaljevanju se bomo osredotočili tudi na eno izmed ugotovitev, ki je pri odgovorih udeležencev posveta dobila visok delež. V času posvetov, delavnic in ostalih srečanj smo si (udeleženci) vsakokrat vzeli »minutko« za aktivni odmor, ki jo je vodil g. Dušan Macura. Na našem zadnjem, skupnem posvetu (16. 2. 2017) je g. Macura izpostavil še pomen dnevnega in kratkega počitka, sprehoda, s katerim lahko preženemo pasivno utrujenost («zbitost»; kot nasprotje fizični utrujenosti), problem prehranjenosti (večina posameznikov danes skoraj ne občuti več mejne lakote ali žeje – šele na tej točki pa lahko prisluhnemo telesu in njegovim potrebam) ter nevarnost percepcijske (zaznavne) zlorabe, ki jo – ne da bi se zavedali – doživljamo ob zrenju v zaslone, ki pa nam »pogledov ne vračajo«.

Projekt smo na Srednji zdravstveni šoli Ljubljana (v nadaljevanju: SZŠLJ) preimenovali v »**Skrb za zdravo življenje zaposlenih in dijakov**«. Na pobudo zunanje presojevalke za kakovost z agencije SIQ v mesecu oktobru v šolskem letu 2015/16 smo pri snovanju realizacije projekta upoštevali njena naslednja priporočila:

- Uvesti čim bolj ozko definirane in čim manj splošne ter dvoumne cilje projekta ter njihove kazalnike.
- Določiti ukrepe za zastavljene cilje.
- Določiti jasen in razdelan metodološki pristop.
- Čim bolj opredeliti izhodiščno in končno stanje (kaj želimo s projektom doseči, spremeniti, s kakšnimi metodami, aktivnosti in kako bomo vse to merili ter vrednotili).

Z namenom klasifikacije obstoječih in utečenih projektov ter dejavnosti, ki so povezani s skrbjo za uvajanje zdravega načina življenja, smo analizirali že obstoječe stanje (kako, na kakšen način in s čim se kot šola v okviru spodbujanja zdravega življenjskega sloga že ukvarjamo). Ugotovili smo, da izvajamo kar nekaj dejavnosti, s katerimi ozaveščamo svoje zaposlene in dijake o zdravem načinu življenja. Tako zaposlene vsako leto (že od leta 2005) spodbujamo k udeležbi na Ljubljanskem maratonu, k skupnim izletom oziroma pohodništvu

(»Živibili«; dejavnost poteka od septembra 2016), k udeležbi pri tečaju smučanja (le-ta poteka že od leta 2000, in sicer se ga udeležuje povprečno 30 učiteljev skupaj s spremljevalci, organizira pa se ga na treh smučiščih: Vogel, Pohorje, Cerknjo), prav tako imamo varovano kolesarnico, možnost uporabe fitnesa med delovnim časom, organizirano vadbo pilatesa v zgodnjem popoldanskem času (od leta 2011). V zdrav življenjski slog skušamo čim bolj vključevati tudi dijake. Tako smo v mesecu marcu leta 2016 organizirali za nadarjene in učno uspešne dijake (treh srednjih zdravstvenih šol) skupni tabor v Kranjski Gori, kjer so se imeli možnost preizkusiti v nordijski hoji, spoznali tek na smučeh, pohodništvo, tehnike sproščanja.

Izdelki, gradiva

Naš »domači« projekt (Skrb za zdravo življenje zaposlenih in dijakov) pa smo v letu 2016 in 2017 nadgradili z:

- **Vadbenim plakatom** (»minutka za aktivni odmor«). Vadbeni plakati se nahajajo v učilnicah, dijaki pa lahko, skupaj s profesorji, med učnimi urami z različnimi vajami pretegnejo svoje telo. Vaje, ponazorjene na plakatu, pa lahko uporabi tudi tisti, ki se želi med delovnim časom malo razgibati.
- **Rokovnikom z mero** (rokovnik - v formatu A5 -, ki združuje kratke zdravstvene in prehranske nasvete, motivacijska sporočila ter predloge vaj za celoletno vadbo).
- **Izčrpnim poročilom o projektu**, ki se – med drugim – navezuje tudi na sodobno problematiko razumevanja pritožnega gibanja. Le-ta se bo nahajal v knjižnici SZŠLJ in v osebni arhivu.

Glede na rezultate anketnih vprašalnikov, ki smo jih pred samo izvedbo projekta poslali zaposlenim SZŠLJ, lahko upamo, da bomo v prihodnosti izvedli tudi nekaj uporabnih delavnic, kot na primer delavnico o učinkoviti rabi glasu, delavnico o tehnikah sproščanja in umirjanja (avtogeni trening) ter drugo.

Projekt vodi: Andreja Prebil (sodelovali pa so tudi: Janja Jakša, Aleš Lavrič, dijaki SZŠLJ, Matejka Gornjak, Tajda Novšak ter drugi, ki so na tak ali drugačen način pripomogli k nastanku omenjenih gradiv, izdelkov).