



SREDNJA ZDRAVSTVENA ŠOLA
LJUBLJANA

PROMOCIJA ZDRAVJA
NA DELOVNEM MESTU

BODI FIT



Najmočnejša zdravila nosimo v sebi.

Bruno Šimleša

**Skupina za promocijo zdravja
na delovnem mestu 2022/23**

SREDNJA ZDRAVSTVENA ŠOLA LJUBLJANA

POLJANSKA 61

1000 LJUBLJANA

Tel.: (01) 300 16 11

szslj@guest.arnes.si

Smo dober tim, ker delujemo usklajeno, dobro medsebojno sodelujemo, se izobražujemo, ker vidimo, slišimo in čutimo in učimo za življenje.

Viri:

<https://www.pexels.com/search/swimming/>

<https://www.pexels.com/search/skin%20care/>

<https://www.pexels.com/search/massage%20and%20pedicure/>

Slika na naslovnici: Anita Markelj in Manca Pajek

Fotografije: šolski arhiv

PROMOCIJA ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU

SREDNJA ZDRAVSTVENA ŠOLA
LJUBLJANA

Za zdravje in zadovoljstvo ponujamo in zagotavljamo:

- ⇒ redne zdravniške preglede,
- ⇒ merjenje kostne gostote po 50. letu,
- ⇒ preventivno cepljenje proti sezonski gripi,
- ⇒ osebno varovalno opremo pred nalezljivimi boleznimi (covid-19)
- ⇒ plavanje na Fakulteti za šport,
- ⇒ tedenske aktivne odmore,
- ⇒ pilates, telovadbo,
- ⇒ kuharske tečaje,
- ⇒ supervizija
- ⇒ strokovna predavanja,
- ⇒ urejeno delovno okolje,
- ⇒ kolesarjenje, alpsko smučanje, tek na smučeh, planinarjenje,
- ⇒ dnevno sveže sadje za dijake in učitelje.

Anketni vprašalniki o telesni dejavnosti in zadovoljstvu na delovnem mestu nas usmerjajo pri načrtovanju aktivnosti.



S SRCEM IN ZNANJEM DO ZDRAVJA

Preventivne dejavnosti

ZDRAVNIŠKI PREGLED

Preventivni zdravstveni pregledi delavcev se opravljajo zaradi varovanja življenja, zdravja in delovne zmožnosti delavca. Glede na oceno tveganja delovnega mesta je pregled na 3 leta oziroma na 5 let.

CEPLJENJE PROTI SEZONSKI GRIPI

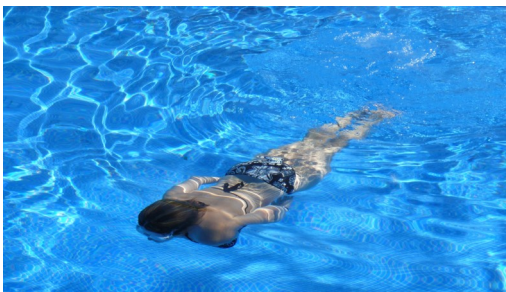
Cepljenje omogoča učinkovito zaščito posameznika pred mnogimi nalezljivimi in pogosto zelo nevarnimi boleznimi.

TELESNA DEJAVNOST

Redna telesna dejavnost vpliva na zdravje in dobro telesno in duševno počutje posameznika.

PLAVANJE

- ⇒ Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Gortanova ulica 22, Ljubljana
- ⇒ **ponedeljek—petek:** 6.00—9.00, 13.00—16.00, 20.00—22.00
- ⇒ **sobota—nedelja:** 8.00—22.00



Plavanje omogoča vzdržljivostno vadbo, zagotavlja telesno in psihično zdravje. Omogoča sprostitve, razvedrilo, zdravje dihalnega, srčno-žilnega, gibalnega in živčnega sistema.

Uživajte v drobnih stvareh, ker boste lahko nekega dne pogledali nazaj in spoznali, da so bile to velike stvari.

PILATES

- ⇒ Srednja zdravstvena šola Ljubljana
- ⇒ četrtek: 14.05—15.00 (Jasmina Mauko Dimovski)



Pilates je telesna vadba za krepitev mišic za pravilno in zdravo držo, boljšo telesno pripravljenost, koordinacijo in samozavedanje. Vadba vključuje vaje za moč, raztezanje in dihanje.

VADBA ZA ZAPOSLENE

- ⇒ Srednja zdravstvena šola Ljubljana, FITNES
- ⇒ sreda 14.05 – 15.00 (Beti Dobrun)



ZIMSKE RADOSTI

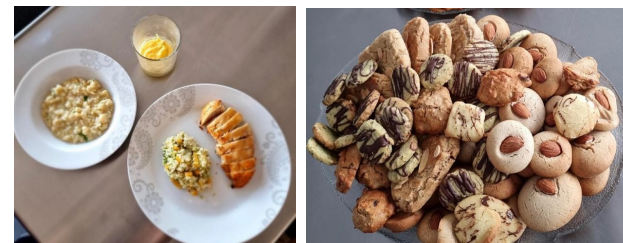
- ⇒ januar 2023, alpsko smučanje, Vogel (Aleš Lavrič)
- ⇒ januar 2023, tek na smučeh, Kranjska Gora (Jurij Šifrar)



Rekreacija na snegu pripomore k boljši fizični kondiciji, telesnemu in duševnemu zdravju in blagodejno vpliva na telo. Delo v skupini na zasneženi pokrajini krepi dobre medosebne odnose in omogoča rajske razglede.

TEMATSKÉ KUHARSKÉ DELAVNICE (team building)

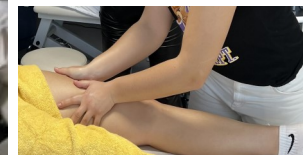
- ⇒ Srednja zdravstvena šola Ljubljana
- ⇒ Po dogovoru (dr. Neva Rebolj, Mateja Puc)



»Jej dobro, živi preprosto in se pogosto smej.«

MASAŽA, PEDIKURA IN REFLEKSNA MASAŽA STOPAL

- ⇒ Srednja zdravstvena šola Ljubljana
- ⇒ Po dogovoru (Elizabeta Pikovnik, Tanja Gašperlin)



Ker noge nosijo teža telesa in omogočajo gibanje, jih razvijamo in ohranjamo močne z redno vadbo, nego in masažo.

DELAVNICA LIČENJA IN NEGA KOŽE

- ⇒ Srednja zdravstvena šola Ljubljana
- ⇒ Po dogovoru (Polona Bevec)



Zdrava in sijoča koža je ogledalo našega zdravja.