

**Projekt: TEMELJNE KOMPETENCE ZASAVJE 2023–2029**

**Program: Neformalni izobraževalni programi za odrasle**

**Ime programa: Skrb za telesno in duševno zdravje**

**Trajanje programa: 40 ur, obvezna 80 % udeležba**

#### **Ciljna skupina:**

Glavna ciljna skupina so odrasli, ki so po ZIO-1 (2. in 8. člen) izpolnili osnovnošolsko obveznost in želijo pridobiti, posodobiti, razširiti in poglobiti svoje znanje, in osebe, ki so stari vsaj 15 let.

#### **Cilji programa:**

- **Ozaveščanje o pomenu zdravega življenjskega sloga**  
Udeleženci bodo prepoznali vpliv prehrane, gibanja, spanja in obvladovanja stresa na splošno zdravje in kakovost življenja. Naučili se bodo prepoznavati nezdrave navade ter razumevati tveganja, ki jih prinašata sedeč način življenja in dolgotrajen stres.
- **Razvijanje veščin za ohranjanje telesnega zdravja**  
Cilj je opolnomočiti posameznike z znanjem in praktičnimi napotki za uvajanje uravnotežene prehrane, načrtovanje zdravega jedilnika, vključevanje redne telesne aktivnosti v vsakdan ter skrb za ustrezno higieno spanja.
- **Krepitev sposobnosti obvladovanja stresa in izboljšanja duševnega zdravja**  
Program udeležence seznani s tehnikami sproščanja, dihalnimi vajami, načini za obvladovanje stresa in spodbujanjem pozitivnega razmišljanja, kar prispeva k večji psihološki odpornosti in boljšemu razpoloženju.
- **Spodbujanje trajnostnih sprememb življenjskih navad**  
Udeleženci bodo razvili osebne strategije za ohranjanje zdravega življenjskega sloga tudi po zaključku programa. Program jih motivira k majhnim, a vzdržnim korakom za dolgoročno izboljšanje zdravja in počutja.
- **Zmanjševanje tveganja za bolezni sodobnega časa**  
Cilj je z osvojenimi znanji in veščinami prispevati k zmanjšanju tveganja za nastanek kroničnih bolezni, kot so srčno-žilne bolezni, diabetes tipa 2, debelost ter duševne motnje, kot sta anksioznost in depresija.

#### **Vsebine programa:**

##### **1. Uvod v zdrav življenjski slog**

- Definicija zdravega življenjskega sloga.
- Njegov namen.
- Koristi zdravega življenjskega sloga.

*Novo znanje, nove poti ...*



## **2. Zdrava prehrana – osnove in miti**

- Kaj pomeni uravnotežena prehrana (WHO, 2020)?
- 5 osnovnih skupin živil – razmerja na krožniku (npr. Harvard's Healthy Eating Plate).
- Miti o hrani (npr. "ogljikovi hidrati redijo", "gluten je škodljiv za vse").
- Prehranske smernice in priporočila.
- Branje in razumevanje deklaracij na živilih.

## **3. Zdrava prehrana – načrtovanje in prehranske pasti**

- Načrtovanje dnevnih obrokov (energijske potrebe, časovne omejitve).
- Shranjevanje hrane (pravilna temperatura, ohlajevanje, posode za shranjevanje)
- Sladkorji in skrite kalorije.
- Spodbujanje lokalne in sezone prehrane.
- Vpliv prehrane na energijo, počutje in kognitivne sposobnosti.
- Prehranske aplikacije – prednosti in omejitve.

## **4. Naš um in moč misli – vloga miselnih vzorcev**

- Kaj so misli in kako vplivajo na čustva (CBT model: misel – čustvo – vedenje)?
- Samogovor: pozitivni vs. negativni vzorci.
- Kognitivna izkrivljanja (npr. posploševanje, katastrofiziranje).
- Moč afirmacij in naravnosti (growth mindset – Dweck, 2006).

## **5. Stres in upravljanje s stresom**

- Kaj je stres? (eustres, distres, odziv telesa)
- Vzroki stresa pri mladih in odraslih
- Stres in zdravje (psihosomatske povezave)
- Upravljanje s stresom: čuječnost, dihanje, progresivna mišična relaksacija (PMR), samopomirjanje
- Vpliv narave na duševno in telesno zdravje

## **6. Spanje in regeneracija**

- Pomen kakovostnega spanca za duševno in telesno zdravje.
- Dejavniki, ki vplivajo na kakovost spanca (okolje, prehrana, stres).
- Izboljšanje spalne higiene (spalna rutina, sproščanje pred spanjem, ...).
- Individualni načrt za izboljšanje spalnih navad

## **7. Duševno zdravje in obvladovanje čustev**

- Povezava med čustvi in telesnim zdravjem.
- Kako prepoznati in obvladovati negativna čustva (jeza, tesnoba, frustracije).
- Tehnike čuječnosti in čustvene regulacije.
- Dvigovanje zavedanja in samoregulacija čustev.

## **8. Socialne povezave in podpora**

- Vloga socialnih stikov pri psihofizičnem zdravju.
- Kako vzpostaviti in ohraniti zdrave odnose.
- Podpora v družini, med prijatelji in na delovnem mestu.
- Razprava: kje poiskati pomoč, ko jo potrebujemo



## **9. Vzdrževanje dolgoročnega psihofizičnega ravnovesja**

- Pomen kontinuirane skrbi za psihofizično zdravje.
- Postavljanje dolgoročnih ciljev za izboljšanje počutja.
- Orodja za spremljanje napredka (dnevnik počutja, načrtovanje aktivnosti).

## **10. Evalvacija programa.**

### **Kompetence, ki jih udeleženci pridobijo s programom:**

Z udeležbo v programu bodo udeleženci pridobili različne kompetence:

#### **Specifične kompetence**

Te so neposredno povezane z vsebinami programa in ciljno usmerjene v zdrav življenjski slog:

##### **1. Poznavanje osnov zdravega življenjskega sloga**

- Razumevanje pomena uravnotežene prehrane, telesne aktivnosti, spanja in duševnega zdravja.
- Prepoznavanje tveganj nezdravega življenjskega sloga in koristi sprememb.

##### **2. Prehranske kompetence**

- Sposobnost načrtovanja uravnoteženih dnevnih obrokov glede na energijske potrebe.
- Branje in razumevanje prehranskih deklaracij ter uporaba prehranskih smernic v praksi.
- Kritično vrednotenje prehranskih mitov in informacij iz medijev.

##### **3. Veščine za izboljšanje duševnega zdravja**

- Prepoznavanje in spreminjanje negativnih miselnih vzorcev (CBT orodja).
- Uporaba tehnik za pozitivni samogovor, afirmacije in razvijanje rasti naravnosti (growth mindset).
- Obvladovanje čustvenih stanj in izboljšanje samoregulacije.

##### **4. Tehnike za obvladovanje stresa**

- Prepoznavanje vzrokov stresa in njegovih učinkov na telo.
- Uporaba tehnik, kot so čuječnost, dihalne vaje, progresivna mišična relaksacija (PMR) in naravne metode sproščanja.

##### **5. Skrb za kakovost spanca in regeneracijo**

- Prepoznavanje dejavnikov, ki vplivajo na spanec, in uvajanje izboljšav v spalno rutino.
- Sposobnost priprave individualnega načrta za izboljšanje spalnih navad.

##### **6. Socialne kompetence za podporo zdravju**

- Razvijanje sposobnosti vzpostavljanja in ohranjanja podpornih socialnih stikov.
- Iskanje pomoči v težavnih situacijah in uporaba virov podpore v skupnosti.

##### **7. Vzdrževanje zdravega življenjskega sloga na dolgi rok**

- Uporaba orodij za spremljanje napredka (npr. dnevnik počutja, prehranske aplikacije).
- Postavljanje realnih dolgoročnih ciljev in njihovo prilagajanje življenjskim okoliščinam.

#### **Splošne kompetence**

Te kompetence so širše in uporabne na različnih življenjskih področjih, ne le v okviru zdravega življenjskega sloga:



- **Ozaveščenost o pomenu skrbi za lastno zdravje in dobro počutje:** udeleženci bodo prepoznali, kako telesno in duševno zdravje vplivata na kakovost življenja.
- **Sposobnost kritičnega razmišljanja:** udeleženci bodo razvili večino prepoznavanja zavajajočih informacij, mitov in marketinških trikov na področju prehrane in zdravja.
- **Veščine načrtovanja in postavljanja ciljev:** bodo pridobili orodja za postavljanje realnih ciljev in vzdrževanje zdravih navad na dolgi rok.
- **Komunikacijske in socialne veščine:** razvijali in krepili bodo socialne veščine, kot so komunikacija, sodelovanje, reševanje težav in konfliktov, empatija in razumevanje drugih, kar je ključno za dobre medosebne odnose. Udeleženci bodo krepili spretnost pristopa k drugim in vključevanja v skupino (npr. očesni stik, upoštevanje interesov, mej drugih, poslušanje), krepili spretnosti sodelovanja in izmenjevanja informacij, mnenj, sporočanja idej, predlogov, potreb in tudi nestrinjanja na socialno sprejemljiv način.
- **Obvladovanje čustev in stresa:** razvili bodo sposobnost prepoznavanja svojih čustev, odzivov in obvladovanja stresnih situacij.
- **Samorefleksija in osebna rast:** udeleženci bodo povečali zavedanje o svojih miselnih vzorcih, navadah in njihovem vplivu na zdravje.
- **Učenje učenja:** udeleženci bodo krepili zavest o lastnem učnem procesu in potrebah, prepoznavati se bodo naučili priložnosti ter krepili sposobnost premagovanja ovir za uspešno učenje. Ta kompetenca vključuje sposobnost učinkovitega upravljanja vzorcev učenja, razumevanje raznovrstnih tehnik in strategij, ki jih lahko uporabljamo med učenjem, vztrajanje pri nadaljevanju učenja ter kritično razmišljanje o namenu in ciljih učenja.

#### **Organizacija izobraževanja:**

Program bo potekal na Zasavski ljudski univerzi, pri konzorcijskih partnerjih in/ali v organizacijah, iz katerih bodo udeleženci programa.

Usposabljanje se bo izvajalo do 2-krat tedensko po največ 4 pedagoške ure predvidoma v popoldanskem času, po predhodnem dogovoru z delodajalci deloma tudi v dopoldanskem času.

**Število udeležencev v skupini:** 12.

**Listina:** udeleženci, ki bodo izobraževalni program uspešno končali, bodo prejeli potrdilo o usposabljanju in priložo s popisom kompetenc po programu.

**Začetek usposabljanja:** po zapolnitvi skupine.