

# ZNANJE ZA ODLIČNOST V NEFORMALNEM IZOBRAŽEVANJU ODRASLIH



## Projekt: Znanje za odličnost v neformalnem izobraževanju odraslih

### Program: Skrb zase v delovnem okolju in doma

Trajanje programa: 30 ur, obvezna 80-odstotna prisotnost

### Ciljna skupina:

Ciljna skupina so zaposleni, ki so prepoznani kot ustrezen kader za opravljanje izobraževalnega dela v neformalnih izobraževalnih programih za odrasle ter potrebujejo izpopolnjevanje znanja zaradi razvojnih potreb delodajalcev, zmanjšanja neskladji med usposobljenostjo in potrebami trga dela ter razvoja svoje kariere, osebnega razvoja in delovanja v sodobni družbi.

### Cilji programa:

Splošni cilji programa so:

- ozavestiti in opolnomočiti izobraževalce odraslih o tem, kaj lahko naredijo zase, da bo njihovo življenje polnejše, zdravo in aktivno. Na podlagi na novo pridobljenega teoretičnega in praktičnega znanja se lahko namreč dvigne kakovost življenja.
- Cilji programa so usmerjeni v teoretična dejstva, ki jih lahko zelo koristno uporabimo v praksi, če imamo voljo in smo za svoje zdravje in večjo kakovost življenja pripravljeni kaj narediti.
- Poleg tega se bomo naučili, kako poslušati svoje telo in mu odgovoriti na zdrav način.

Specifični cilji programa so opredeljeni glede na posamezne vsebinske module programa izpopolnjevanja. Pripravljenih je sedem modulov, ki se med seboj dopolnjujejo in nadgrajujejo. Specifični cilji se razlikujejo po modulih in zajemajo področje prehrane, gibanja in obvladovanja stresa.

### Vsebina:

#### 1. MODUL: OSNOVE ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA – 2 pedagoški uri

Udeležencem izobraževalnega programa bomo predstavili osnovne definicije prehrane in jih seznanili z ločevanjem na makrohranila in mikrohranila. Predstavljen bo pomen vnosa prehranskih vlaknin v zdravi prehrani. Pri zdravem prehranjevanju je zelo pomembno, da se ne pozabi na tekočino. Voda je najpomembnejša snov v telesu in jo moramo vsak dan zaužiti od 2 do 3 litre. K zdravemu prehranjevanju torej sodi tudi uživanje tekočine.

#### 2. MODUL: PRIPOROČILA ZA ZDRAVO PREHRANJEVANJE – 2 pedagoški uri

Pomembno je, da se seznanimo tudi s tem, kaj je zdrava prehrana in kako naj se zdravo prehranjujejo. Zato bomo udeležencem izobraževalnega programa predstavili prednosti in koristi zdravega prehranjevanja za zdravje. Pri tem bomo poskušali najti rešitev za načrtovanje prehrane in sestavljanje zdravega krožnika ter tako izboljšali svoje prehranjevalne navade.

Hkrati se bomo posvetili našim nakupovalnim navadam in na kaj moramo biti pozorni, kadar se prehranjujemo zunaj doma ali na delovnem mestu.

#### 3. MODUL: SESTAVA URAVNOTEŽENEGA OBROKA – 4 pedagoške ure

Naučili se bomo pripraviti jedilnik z upoštevanjem smernic zdravega in uravnoveženega. Pri tem bomo upoštevali način prehranjevanje posameznika in se na podlagi predstavljenega praktičnega primera naučili, kako lahko izboljšamo svoje prehranjevalne navade.

# ZNANJE ZA ODLIČNOST V NEFORMALNEM IZOBRAŽEVANJU ODRASLIH



Za ohranjanje zdravja je nujna uravnotežena prehrana, ki pa je glede na sodoben način življenja večkrat vezana na prehranjevanje zunaj doma.

## **4. MODUL: PROBLEMATIKA SEDENTARNEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA – 2 pedagoški uri**

Predstavili bomo različne načine, kako prekiniti dlje časa trajajoče sedenje in tako ublažili negativne posledice le-tega. Jasno je namreč, da presedimo veliko preveč časa in zato bi morali več pozornosti nameniti ustrezni telesni aktivnosti.

## **5. MODUL: VODENA VADBA, RAZLIČNE VRSTE GIBANJA IN UČINKI NA TELO – 10 pedagoških ur**

Fizična aktivnost ima veliko koristi, saj že lažja telesna dejavnost pozitivno vpliva na spoznavne funkcije in boljše počutje.

Praktično bomo tedensko nadgrajevali različne gibalne elemente in okrepili svoje telo preko različnih vadbenih zvrsti. Uporabili bomo globoke mišice v telesu, ki stabilizirajo telo ter večje mišične skupine, s katerimi izvajamo vaje za mišično moč in vzdržljivost.

Sama vadba pa še ni dovolj, saj je pri tem potrebno upoštevati svoje telo in se ga naučiti razumeti.

Znotraj tega modula bomo govorili o trajanju telesne aktivnosti, ki jo priporoča stroka ter o pozitivnih koristih telesne aktivnosti.

## **6. MODUL: STRES NA DELOVNEM MESTU – 8 pedagoških ur**

Glede na čas, v katerem živimo, si življenja brez stresa ni mogoče zamisliti. Pri stresu govorimo o odzivu človeškega organizma na vplive, spremembe ali zahteve iz okolja, ki jih zaznamo kot škodljive ter so lahko zunanji ali notranji, fizikalni ali psihološki. Zato je pomembno, da ga prepoznamo in poskušamo obvladati.

V tem modulu bomo pozornost usmerili tudi na različne tehnike sproščanja in se naučili vaj za oči, ki so velikokrat preobremenjene zaradi gledanja v zaslone, telefone ipd.

## **7. MODUL: EVALVACIJA – 2 pedagoški uri**

- samoevalvacija udeležencev izobraževanja: kje sem napredoval, kje še potrebujem znanje
- evalvacija izobraževalnega programa s strani udeležencev

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

Udeleženci programa pridobijo v prvi vrsti širok vpogled na zdrav življenjski slog, ki zajema znanje s področja uravnotežene prehrane, znanje s področja gibanja in koristnih učinkov, ki jih ima na telo ter znanje s področja obvladovanja stresa.

### **Organizacija izobraževanja:**

Program izpopolnjevanja bo izveden bodisi v celoti na daljavo ali na kombiniran način: vsaj 30 % programa bo izvedenega na daljavo, preostali del pa na klasičen način v učilnici. Potekal bo na Zasavski ljudski univerzi 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: 14–15.**

### **Listina:**

Udeleženci, ki bodo izobraževalni program uspešno končali, bodo prejeli potrdilo o usposabljanju in priložo s popisom kompetenc po programu.