

Razumevanje zdravja – pot do zdravega načina življenja

**Javnoveljavni program za
izobraževanje odraslih**



Razumevanje zdravja – pot do zdravega načina življenja

Javnoveljavni program za izobraževanje odraslih

Sestavljalka programa:

Dr. Tamara Štemberger Kolnik (Fakulteta za zdravstvene vede Celje in Ministrstvo za zdravje), dr. Tanja Rupnik Vec (Andragoški center Slovenije), dr. Vesna Štemberger (Pedagoška fakulteta v Ljubljani), Zvezdana Vražič (Zdravstveni dom Maribor), Renata Bačvič (Javni zavod Cene Štupar – Center za izobraževanje Ljubljana), Nina Živković (Javni zavod Cene Štupar – Center za izobraževanje Ljubljana), mag. Damijana Kravanja (Posoški razvojni center – OE Ljudska univerza), Andreja Sirk (Ljudska univerza Jesenice), dr. Neva Maher (Mednarodni projekt Misija Rak)

Recenzentki: dr. Manica Remec (Nacionalni inštitut za javno zdravje), Lucija Rojko (Nacionalni inštitut za javno zdravje)

Jezikovni pregled: Primož Mušič

Naslovna slika pridobljena na naslovu: <https://pixabay.com/photos/tea-herbs-chamomile-health-flowers-5326194/>

Izdal: Andragoški center Slovenije

Zanj: dr. Nataša Potočnik

Leto izdaje: 2024

Elektronska izdaja: spletna stran <https://www.acs.si/digitalna-bralnica/razumevanje-zdravja-pot-do-zdravega-nacina-zivljenja/>

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

[COBISS.SI](https://www.cobiss.si/)-ID [184868099](https://www.cobiss.si/184868099/)

ISBN 978-961-7116-58-8 (PDF)

Strokovni svet Republike Slovenije za izobraževanje odraslih je o programu Razumevanje zdravja – pot do zdravega načina življenja odločal na 120. seji, ki je potekala v sredo, 24. 1. 2024 ter podal pozitivno mnenje in sklep s predlogom ministru, da določi ta program.

Vsebina

Vsebina	3
1 Ime programa	4
2 Namen programa	4
3 Ciljna skupina.....	10
4 Cilji programa	11
5 Katalog znanja ali vsebina programa.....	12
5.1 Struktura in vsebinska zasnova programa.....	12
5.2 Katalog znanja	13
5.2.1 Prehrana	13
5.2.2 Zdravje in preventiva.....	16
5.2.3 Gibanje za zdravje.....	20
5.2.4 Osebnostni razvoj.....	23
6 Trajanje izobraževanja.....	27
7 Načini preverjanja znanja	27
7.1 Znanje in spretnosti, ki se spremljajo, in način spremljanja	27
7.2 Izražanje učnih izidov.....	28
7.3 Opredelitev časovnih mejnikov	28
8 Pogoji za vključitev	28
9 Pogoji za napredovanje in dokončanje programa.....	28
10 Organizacija izobraževanja	29
10.1 Andragoške oblike dela	29
10.2 Učne metode	30
10.3 Povezovanje z okoljem in promoviranje programa.....	31
10.4 Evidenca in dokumentacija, ki jo izvajalec vodi o programu.....	31
10.5 Načini in potek evalvacije programa	31
11 Znanje in usposobljenost strokovnih delavcev	32
12 Potrdilo o usposabljanju.....	34
Priloga 1: Viri	34
Priloga 2: Predstavitev sestavljalck	37

1 Ime programa

Ime programa je Razumevanje zdravja – pot do zdravega načina življenja, s kratico RAZ.

Program je po vsebini javnoveljavni izobraževalni program za izboljšanje splošne izobraženosti (ZIO-1, 16. člen), ki ne daje javno veljavne izobrazbe.

2 Namen programa

Temeljni namen programa je prispevati k izboljšanju splošne izobraženosti na področju zdravja, zdravega življenjskega sloga ter osebostnega razvoja posameznika oz. k dvigu zdravstvene ter socialno-čustvene pismenosti prebivalstva.

Program obsega temeljne vsebine, ki udeležencu izobraževanja omogočajo konstrukcijo razumevanja nekaterih sodobnih konceptov s področja telesnega in duševnega zdravja in ponujajo odgovore na vprašanja, kot so: Kaj je zdravje, kaj je duševno blagostanje? Kateri so dejavniki ohranjanja in/ali izboljšanja fizičnega in duševnega zdravja? Kako lahko krepim svoje fizično in duševno blagostanje oz. kako lahko delujem preventivno, da se izognem bolezni? Kje najdem informacije o zdravju in po katerih kriterijih jih lahko presojam? Kako naj se najdem v zapletenemu zdravstvenem sistemu?

Razumevanje poglobljenih odgovorov na ta sicer široko zastavljena vprašanja prispeva k dvigu tako zdravstvene pismenosti kot socialno-čustvene kompetentnosti posameznika.

Program sestavljajo štiri moduli: Prehrana, Zdravje in preventiva, Gibanje za zdravje, Osebnostni razvoj. V **modulu Prehrana** so obravnavana načela zdravega prehranjevanja, poudarek pa je na samostojnem oblikovanju dnevnega vnosa hranil in potrebni dnevni energetski vrednosti hranil. Udeleženci se bodo pri tem modulu seznanili z različnimi oblikami alternativnih načinov prehranjevanja, ki so skladni z načeli zdravega prehranjevanja, ter pridobili uporabno znanje in informacije za vpeljevanje sprememb na področju zdravega prehranjevanja v svoje navade. V **modulu Zdravje in preventiva** udeleženec spoznava načela skrbi za zdravje v vsakdanjih situacijah in razvija sposobnosti za učinkovito spreminjanje navad, povezanih z zdravjem. Udeleženci modula bodo ob nenadni spremembi zdravstvenega stanja ali poškodbi sposobni pristopiti k poškodovancu, presoditi nujnost nastale situacije, nuditi prvo pomoč in poklicati ustrezno pomoč. Pomemben del vsebin modula je usmerjen v krmarjenje po zdravstvenem sistemu. Kar zajema tako poznavanje zdravstvenega sistema kot uporabo digitalnih tehnologij za stik z njim. V **modulu Gibanje za zdravje** udeleženec ozavešča pomen gibanja za svoje zdravje, spozna vaje za razvoj vzdržljivosti, krepilne, raztezne in vaje za ravnotežje. Pridobljeno znanje vključuje v vsakdanjik. V **modulu Osebnostni razvoj**

udeleženec razširja in pogloblja razumevanje nekaterih konceptov s področja duševnih procesov, njihovega vpliva na vsakodnevno ravnanje ter uri tehnike uravnavanja teh procesov.

Moduli Prehrana, Preventiva ter Gibanje za zdravje spodbujajo razvoj **zdravstvene pismenosti**, za katero lahko v strokovni literaturi najdemo več opredelitev. Izvorno je razumevanje koncepta zdravstvene pismenosti, ki se osredotoča na javnozdravstveno razsežnost, izhajalo z medicinskega vidika. To razumevanje postavlja posameznikovo odgovornost do lastnega zdravja in zavedanje o zdravju v širši okvir kolektivne odgovornosti posameznikov do zdravja in družbe kot celote. Po mnenju Kickbusch s sodelavci (2013) se odločitve posameznikov o vedenju, povezanim z zdravjem, odražajo v vsakdanjem življenju doma, v skupnosti, na delovnem mestu, v zdravstvenem sistemu, v poslovnem svetu in na političnem prizorišču, kar pomembno vpliva na razvoj zdravstvene pismenosti v celotni skupnosti. Rootman & Gordon-El-Bihbety (2008) v opredelitvi zdravstvene pismenosti kot osrednjo značilnost izpostavljata posameznikovo zmožnost pridobivanja, razumevanja in ocenjevanja kakovosti zdravstvenih informacij ter njihovo ustrezno uporabo v vsakdanjem življenju ali posredovanje drugim pomembnim osebam. Adams in sodelavci (2009) pa v koncept zdravstvene pismenosti vključujejo posameznikovo veččino uporabe elektronskih virov za pridobivanje zdravstvenih informacij. Veščina razlikovanja med koristnimi in marketinškimi, zavajajočimi informacijami, je pomembna dimenzija zdravstvene pismenosti.

Avtorji evropske raziskave zdravstvene pismenosti so oblikovali lastno opredelitev zdravstvene pismenosti, kasneje pa oblikovali še model zdravstvene pismenosti. Sørensen (2013) je kot ključno prioriteto 21. stoletja postavila koncept zdravstvene pismenosti. S tem je usmerila pozornost na sposobnosti upravljanja z zdravjem na individualni ter na ravni organizacije zdravstvenega sistema, ki mora biti osredotočen na pacientove potrebe. Po drugi strani pa zdravstvena pismenost prebivalstva pomembno vpliva na širše družbene vidike, kot so ekonomske posledice v zdravstvenem sistemu (Dukić idr., 2013), vedenje, povezano z zdravjem, in zdravje celotne populacije (Walters idr., 2020). Model zdravstvene pismenosti, ki ga je oblikovala Sørensen s sodelavci (2013), predstavlja splošno sprejet okvir za razumevanje koncepta zdravstvene pismenosti. Ta model zajema tri medsebojno povezana področja, ki vplivajo na posameznikovo zdravstveno pismenost in – posledično – na zdravje:

1. Področje individualnih determinant zdravja (Coughlin idr., 2020): se nanaša na osebne značilnosti posameznika, kot so starost, izobrazba, jezikovno znanje in zdravstveno stanje, ki lahko vplivajo na njegovo sposobnost pridobivanja, obdelave in razumevanja zdravstvenih informacij.
2. Področje družbenih determinant zdravja (Nutbeam & Lloyd, 2021): se nanaša na družbene in kulturne dejavnike, kot so družinsko in družbeno okolje, prepričanja in stališča o zdravju ter dostop do socialne podpore, ki vplivajo na posameznikovo zdravstveno pismenost.
3. Področje zdravstvenega sistema (Baumeister idr., 2021; Levin-Zamir, 2001): se nanaša na zdravstveni sistem in širše zdravstveno okolje, vključno z razpoložljivostjo in kakovostjo zdravstvenih informacij in storitev, komunikacijskimi spretnostmi izvajalcev zdravstvenih storitev ter strukturo in organizacijo zagotavljanja zdravstvenega varstva.

Model zdravstvene pismenosti (Sørensen idr., 2012) pa poudarja, da niso odgovorni samo posamezniki, temveč gre za kompleksno medsebojno delovanje med njimi, njihovim družbenim in kulturnim okoljem ter zdravstvenim sistemom. Ta model poudarja potrebo po intervencijah, ki so usmerjene na vsa tri omenjena področja, da bi izboljšali zdravstveno pismenost in zdravstvene rezultate v populaciji. Zagotavlja uporaben okvir za razumevanje mnogoplastne narave zdravstvene pismenosti in dejavnikov, ki prispevajo k njenemu razumevanju. Z njim se prepozna pomembnost obravnave posameznikovih dejavnikov, družbe in zdravstvenega sistema za izboljšanje zdravstvene pismenosti populacije. Program Razumevanje zdravja – pot do zdravega načina življenja predstavlja priložnost, da med poglobljanjem v njegove vsebine udeleženec ozavešči in preizpraša nekatera lastna obstoječa zdravstvena prepričanja, povezana z vsebinami, umeščeni v program ter jih po potrebi nadgradi. Rezultat so na podlagi zbranih informacij pretehtana in utemeljena izbira zdravih vzorcev vedenja, povezanega z zdravjem. V dejavnostih, predvidenih s programom, udeleženec uri večšine presoje kredibilnosti virov zdravstvenih informacij, razlikovanja kakovostnih od zavajajočih zdravstvenih informacij itd.

Modul **Osebnostni razvoj** spodbuja razvoj **socialno-čustvene pismenosti** oz. – v terminologiji sorodnih konceptov – socialno-čustvenih in drugih življenjskih veščin oz. kompetenc posameznika, ki segajo na področje duševnega zdravja oz. duševnega blagostanja. Poglobljanje v vsebine tega modula predstavlja priložnost, da udeleženec razširi in poglobi razumevanje nekaterih temeljnih konceptov s tega področja, obenem pa ozavešči lastne obstoječe vzorce razmišljanja, doživljanja in ravnanja v različnih kontekstih jih kritično ovrednoti. Tako sprejme na podlagi zbranih informacij odločitve za smiselne spremembe v vseh omenjenih vidikih lastnega delovanja. Koncepti, ki posegajo v področje osebnostnega delovanja in naravnosti posameznika, in modeli, ki nizajo raznovrstne osebnostne veščine in naravnosti, potrebne za duševno blagostanje, osebno uspešnost in konstruktivno delovanje v svetu, so raznoliki, npr. čustvena inteligentnost (Salovey & Mayer, 1990; Goleman, 2006; Goleman, 2021), socialno-čustvena pismenost (Mahoney idr., 2021), kovitalnost, življenjske kompetence (Furlong idr., 2014), čustveno, psihološko in socialno blagostanje (Keyes, 2006) itd. Kljub vsemu pa med avtorji lahko najdemo določena presečišča. Številne raziskave (Sorrenti idr., 2020; Durlak idr., 2011) kažejo, da sistematično spodbujanje socialno-čustvenih kompetenc (v vzgojno-izobraževalnem kontekstu otrok in mladine) prispeva k boljšemu uspehu v izobraževanju, psihičnemu blagostanju in duševnemu zdravju, boljšim medosebnim odnosom, višji zaposljivosti itd. Ker pa je osebnostni razvoj vseživljenjski proces, je umeščenost tovrstnih vsebin in spodbud v ponudbo neformalnih splošnoizobraževalnih programov smiselna tudi za odrasle. Predstavlja priložnost za samospoznavanje oz. za ozaveščanje lastnih prednosti in šibkosti na tem področju (čustva–misli–ravnanje) ter njihovo sistematično uravnavanje: preseganje šibkosti in krepitev močnih plati oz. vsestransko uresničevanje lastnih potencialov. Socialno-čustveno kompetentnost, ki jo udeleženec razvija v kontekstu modula Razvoj osebnosti, razumemo v Golemanovi terminologiji (2006) kot sposobnost razumevanja in uravnavanja lastnih potreb in čustev ter sposobnost razumevanja in smiselnega odzivanja na potrebe in čustva drugih ljudi. Avtor razlikuje dve skupini kompetenc: osebne kompetence, ki omogočajo uravnavanje samega sebe (samozavedanje,

samouravnavanje in motivacija), ter socialne kompetence, ki obsegajo uravnavanje odnosov (empatija in socialne veščine). Modul predpostavlja spodbujanje kompetenc vseh petih področij. V perspektivi modela LifeComp (Sala & Herrero Rámila, 2022) pa modul Razvoj osebnosti spodbuja vseh devet življenjskih kompetenc, ki obsegajo tri področja: osebno (samouravnavanje, fleksibilnost in duševno blagostanje), socialno (empatija, komunikacija in sodelovanje) in področje učenje učenja (razvojna miselnost, kritično mišljenje in uravnavanje učenja).

Podatki o zdravju prebivalcev v Sloveniji

Program RAZ predstavlja odziv na nekatere izzive javnega zdravja ter prispeva k uresničitvi strateških usmeritev s področja zdravja.

Evropska komisija v dokumentu *Stanje zdravja v Evropski uniji: Slovenija – Zdravstveni profil države 2019* (OECD & European Commission, 2019) izpostavlja, da lahko več kot tretjino (37 %) vseh smrti v Sloveniji pripišemo vedenjskim dejavnikom tveganja (povprečje EU je 39 %), od tega je bilo približno 19 % vseh smrti povezanih s prehranskimi tveganji, kot so velik vnos sladkorja, soli, majhen vnos sadja (povprečje EU je 18 %), 16 % vseh smrti je povezanih s tobakom (predvsem pri mladih in nižje izobraženih, povprečje EU je 17 %), 3 % so pripisani prekomernemu uživanju alkohola (povprečje EU je 3 %) in 3 % nizki ravni telesne dejavnosti (povprečje EU je 3 %). Sledeč zgornjim navedbam, smo oblikovali tri module, ki obravnavajo v tem dokumentu izpostavljene probleme: *Zdravo prehranjevanje*, *Preventiva* ter *Gibanje za zdravje*. V poročilu Evropske komisije *Health at Glance: Europe 2022* (OECD, 2023) avtorji ugotavljajo, da so se v času pandemije COVID-19 pri mladih povečali problemi duševnega in fizičnega zdravja, prav tako se je poslabšalo njihovo blagostanje. Poslabšale so se prehranjevalne navade ter zmanjšala fizična dejavnost, kar se je odražalo v povečanju telesne teže in debelosti, obenem pa se je (v evropskem povprečju) skoraj podvojilo število anksioznih in depresivnih stanj, kar utemeljuje umestitev 4. modula, tj. modula Osebnostni razvoj, v program.

Do podobnih ugotovitev so prišli tudi v drugih raziskavah oz. nacionalnih študijah. Nacionalni inštitut za javno zdravje spremlja zdravstveno stanje slovenske populacije in navade Slovencev, povezane z zdravjem (Bagar, 2021). Kljub njihovem znatnemu upadu v zadnjih desetletjih ostajajo bolezni obtočil eden od najpogostejših vzrokov smrti v Sloveniji, saj predstavljajo 38 % vseh smrtnih primerov (45 % pri ženskah in 31 % pri moških). Sladkorna bolezen s svojimi socialnimi in ekonomskimi posledicami, ki jih čutijo tako bolniki kot družine, predstavlja velik izziv v razvitih državah, kjer se število sladkornih bolnikov nenehno povečuje. Ob koncu leta 2019 je 5,5 % celotnega prebivalstva v Sloveniji prejelo zdravila za zniževanje ravni sladkorja v krvi. Poleg teh bolnikov obstajajo tudi tisti, ki so raven glukoze v krvi uspeli nadzirati brez zdravil, predvsem s pravilno prehrano, in tisti, ki se še ne zavedajo, da so zboleli za sladkorno boleznijo. Po podatkih Registra raka Republike Slovenije (Zadnik idr., 2023) se je število bolnikov z rakom v zadnjem desetletju v povprečju povečevalo za 2 % na leto. Med njimi je več žensk kot moških, pri katerih pa se pogosteje pojavljajo rakava obolenja s predvidenimi slabšimi izidi. Pomemben podatek je tudi, da se preživetje bolnikov z rakom v Sloveniji izboljšuje, saj je petletno preživetje vseh bolnikov z rakom v zadnjih letih preseglo

58 %. Kronična nenalezljiva inalezljiva obolenja so tesno povezana s posameznikovimi navadami, ki so odraz vedenja, povezanega z zdravjem. Raziskave o prehranjevalnih navadah v Sloveniji razkrivajo (Gregorič idr., 2019), da znaten del prebivalstva le delno sledi smernicam za zdravo prehranjevanje. Med odraslimi prebivalci, starimi med 25 in 64 let, je le tretjina takih, ki zaužije tri obroke dnevno, medtem ko jih le 58 % redno zajtrkuje. Analize kažejo, da smernice za zdravo prehrano pogosteje upoštevajo ženske, posamezniki z višjo izobrazbo in tisti, stari 55 let ali več. Približno 56 % prebivalcev je redno izvajalo telesno dejavnost intenzivno in zmerno intenzivno, kar je v skladu s priporočili Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) za krepitev zdravja odraslih. Ta odstotek je višji med moškimi (59 %) kot med ženskami (52 %), s stopnjevanjem izobrazbe pa se je nekoliko povečeval pri obeh spolih. Hoja je bila izjemno priljubljena oblika telesne dejavnosti, saj je 46 % odraslih moških in 49 % odraslih žensk vsaj pet dni na teden hodilo vsaj 30 minut na dan. V Sloveniji je najpogosteje uporabljena droga alkohol, ki jo občasno uživa večina odraslega prebivalstva. V družbi prevladuje tolerantno stališče do uživanja alkoholnih pijač, ki se pogosto povezuje z različnimi osebnimi in družbenimi dogodki. Kar 45 % prebivalcev Slovenije, starih med 25 in 64 let, vsaj enkrat na leto uživa alkoholne pijače v prekomernih količinah. Kajenje tobaka je eden izmed vodilnih preprečljivih dejavnikov tveganja za smrt in izgubo zdravih let življenja v Sloveniji. Vsako leto zaradi kajenja tobaka v Sloveniji umre 3.123 oseb. To pomeni, da vsak teden več kot 60 prebivalcev, več kot 40 % med njimi pred 70. letom starosti, umre zaradi bolezni, ki jih je mogoče pripisati kajenju tobaka (Bagar, 2021).

V letu 2020 je v Sloveniji potekala Nacionalna raziskava zdravstvene pismenosti (HLS-SI19), osredotočena na merjenje različnih vidikov zdravstvene pismenosti prebivalcev Slovenije. Raziskava je zajemala splošno, komunikacijsko, navigacijsko ter digitalno zdravstveno pismenost. Ciljna populacija raziskave so bili prebivalci Slovenije, stari 18 let ali več. Vzorec posameznikov je bil izbran z verjetnostnim vzorčenjem. Vsaka enota iz populacije je bila izbrana s poznano verjetnostjo. V raziskavo je bilo povabljenih 6.000 oseb, sodelovalo pa jih je 3.360 (60 % odzivnost). Vzorec je bil uravnotežen glede na spol, starost, statistično regijo in izobrazbo. Rezultati raziskave so pokazali, da ima 48 % prebivalcev v Sloveniji omejeno splošno zdravstveno pismenost. Podrobnejša analiza kaže, da imajo odrasli v Sloveniji največ težav pri presojanju in uporabi zdravstvenih informacij, medtem ko dostop do informacij in njihovo razumevanje nista večja problema. Statistično pomembne razlike se pojavljajo glede na področje skrbi za zdravje. Odrasli imajo na področju zdravstvene obravnave največ težav pri presojanju zdravstvenih informacij, medtem ko imajo na področjih preventive in promocije zdravja težave z uporabo pridobljenih informacij v vsakdanjem življenju. Komunikacijska zdravstvena pismenost se je izkazala kot omejena pri 20 % slovenske populacije. Več kot desetina anketirancev je izrazila težave pri pridobivanju zadostne količine časa za pogovor s svojim zdravnikom, izražanju svojih mnenj in želja ter sodelovanju z zdravniki pri odločanju o svojem zdravju. Največje težave so se pokazale pri navigacijski zdravstveni pismenosti, ki odraža sposobnost pacienta, da se znajde v sistemu zdravstvenega varstva. Omejeno navigacijsko zdravstveno pismenost ima 61 % odraslih prebivalcev Slovenije (Vrdelja idr., 2022). Izhajajoč iz te analize, smo v program Zdravje, zdrav življenjski slog in osebni razvoj umestili več didaktičnih priporočil, npr 1. problemska obravnava konceptov oz. delo z avtentičnimi besedili, ki vsebujejo zdravstvene informacije, kar bo udeležencem omogočilo krepitev zmožnosti presoje zdravstvenih informacij, 2. izkušensko učenje in projektno delo, ki

spodbujata samorefleksijo in načrtovanje sprememb na osebni ravni (ali na ravni skupine, npr. družina) oz. prenos naučenega v vsakodnevno življenje idr. (več v poglavju 10).

V lastni *Raziskavi o interesu za vsebine s področja fizičnega in duševnega zdravja*, v kateri je sodelovalo 538 odraslih, smo avtorji programa preverili interes potencialnih uporabnikov programov ljudskih univerz za vsebine, umeščene v program. Vzorec ni odražal celotne populacije odraslih v Sloveniji, saj so bile ženske zastopane v veliko večjem deležu kot moški, obenem pa v raziskavi niso bile enakomerno zastopane vse regije. Kljub temu pa je vzorec dobro zastopal potencialne uporabnike programa. Ocene zanimanja za predlagane vsebine tistih, ki so izpolnili vprašalnik, so bile visoke: povprečna ocena interesa za večino predlaganih vsebin se je gibala okrog 4 na 5-stopenjski lestvici (od 1 – “me sploh ne zanima do 5 – “me močno zanima”), ob nobeni predlagani vsebini pa ni padla pod 3,2. Faktorska struktura interesa za raznovrstne vsebine je pokazala utemeljenost treh modulov: Prehrana, Preventiva in gibanje ter Osebnostni razvoj. Kljub temu smo se odločili, da v strukturi ohranimo 4 module, izvajalcem pa priporočamo, da – v primeru samostojne izvedbe modulov – izvedejo skupaj modula Preventiva in Gibanje za zdravje, saj so ju udeleženci raziskave – gledano statistično – doživljali podobno.

Strateške podlage za pripravo javnoveljavnega programa s področja zdravja, osebnostnega razvoja in zdravega življenjskega sloga

Za preprečevanje naraščanja incidence kroničnih bolezni ter za ozaveščanje o varovalnem vedenju, s katerim se lahko prepreči nastanek nalezljivih bolezni, je Slovenija oblikovala dokument Resolucija o nacionalnem planu zdravstvenega varstva 2016–2025 »Skupaj za družbo zdravja« (Ministrstvo za zdravje RS, 2016). V njem so opredeljene tudi nekatere aktivnosti za vpeljevanje zdravstvene pismenosti na nacionalno raven. Pričujoči program ter izvajanje tega programa, namenjenega širokemu krogu odraslih prebivalcev v Sloveniji, predstavlja eno od aktivnosti v smeri dviga zdravstvene pismenosti Slovencev.

Avtorji *Strategije dolgožive družbe* (Vlada republike Slovenije idr., 2018) izpostavljajo pomen skrbi za zdravje in zdrav življenjski slog v vseh življenjskih obdobjih, kar “omogoča podaljšanje delovne aktivnosti, več zdravih let življenja ter vpliva na zmanjšanje izdatkov za zdravstvo ter zmanjšanje absentizma.” (prav tam, str. 13) Ohranjanje in izboljševanje telesnega zdravja ljudi vseh starosti predstavlja enega od treh ciljev strategije dolgožive družbe. Za realizacijo teh ciljev avtorji strategije ubesedijo številne usmeritve, med drugimi: krepitev (kulture) vseživljenjskega učenja posameznikov v družbi in v podjetjih; povečanje vključenosti starejših v vseživljenjsko učenje ter okrepitev politik za spodbujanje zdravega življenjskega sloga; obvladovanje tvegane vedenja ter ozaveščanje o zdravem življenjskem slogu že od najzgodnejšega življenjskega obdobja. Program Razumevanje zdravja – pot do zdravega načina življenja predstavlja udejanjanje navedenih usmeritev.

V *Resoluciji o nacionalnem programu izobraževanja odraslih v Republiki Sloveniji za obdobje 2022–2030* (ReNPIO22-30) so navedeni cilji javnega interesa na področju izobraževanja odraslih, izpostavljeni v Zakonu o izobraževanju odraslih (ZIO-1). Med njimi je nekaj ciljev, ki jih naslavlja tudi program Razumevanje zdravja – pot do zdravega načina življenja: krepiti

opolnomočenost na področju trajnostnega razvoja, zelenega gospodarstva, kulture in zdravja, krepi zmožnosti za medsebojno strpnost, spoštovanje drugačnosti, sodelovanje z drugimi, krepi kritično mišljenje posameznikov in raznih družbenih skupin ter krepi solidarnost, sodelovanje ter izmenjavo znanja in izkušenj med generacijami. V vseh štirih modulih programa udeleženci – ob ustrezni didaktično-metodični izvedbi – krepijo zmožnost kritičnega mišljenja, prav tako s samorefleksijo, metodo dialoga, igro vlog itd. krepijo zmožnost za medsebojno strpnost, spoštovanje in upoštevanje različnosti, solidarnost in kakovostno sodelovanje. ReNPIO22-30 izpostavlja pomen javnoveljavnih programov (str. 48), katerih cilj je izboljšanje splošne izobraženosti prebivalstva. Udeležba v teh javnoveljavnih programih omogoča širjenje in poglobljanje razumevanja samega sebe in sveta na različnih področjih, tudi na področju osebnostnega razvoja, zdravja in zdravega življenjskega sloga, v katerega posega pričujoči program. Razvoj in izvajanje javnoveljavnih programov predstavljata ukrepa za uspešnejše doseganje ciljev Resolucije o nacionalnem programu izobraževanja odraslih 2022–2030.

3 Ciljna skupina

Ciljno skupino v programu Razumevanje zdravja – pot do zdravega načina življenja predstavljajo vsi odrasli, ki želijo poglobiti in razširiti svoja znanja s področij skrb za zdravje, zdrav življenjski slog ter osebnostna rast.

Pogostejši uporabniki programa bodo naslednje skupine odraslih:

- osebe, ki se zavedajo lastne odgovornosti za zdravje,
- osebe, ki se težje znajdejo v zdravstvenem sistemu,
- osebe, ki jih bodo napotili delodajalci ali zdravstvene ustanove,
- osebe, ki jih bodo napotile druge institucije (društva, nevladne organizacije, centri za socialno delo, zapori, varne hiše itd.).

Potencialni udeleženci v programu so vsi odrasli, ki jih zanima področje zdravja zato, ker želijo svoje zdravje ohraniti ali pa pridobiti odgovore na vprašanja o zdravstvenih izzivih, s katerimi se potencialno soočajo (bolezni obtočil, sladkorna bolezen, prekomerna telesna teža, raznovrstne odvisnosti, nezmožnost kakovostnega sporazumevanja in razreševanja konfliktov, obvladovanje stresa ...).

4 Cilji programa

Najsplošnejši cilji programa so dvig zdravstvene pismenosti udeležencev ter dvig njihovih socialno-čustvenih veščin oz. razširitev in poglobitev znanj in spretnosti s področja fizičnega in duševnega zdravja, sprememba v naravnosti do lastnega zdravja, ki vodi do bolj odgovornih odločitev in ravnanja (npr. sprememba v navadah prehranjevanja, odločitev za več gibanja oz. ustrežnejše gibanje, prilagojeno starosti in zmožnostim, večja zmožnost uravnavanja lastnih čustev, iz česar potem izhaja boljša komunikacija).

Temeljni cilji programa so:

- Razširiti in poglobiti splošno poučenost in informiranost udeležencev o dejavnikih fizičnega in duševnega zdravja in načinih preprečevanja bolezni.
- Informirati udeležence o sistemu zdravstvenega varstva prebivalcev in jih spodbujati k odgovorni uporabi storitev zdravstvenega sistema.
- Seznaniti udeležence s pomenom gibanja za zdravje in z različnimi možnostmi vključevanja gibalne/športne aktivnosti v vsakdan ter jih spodbuditi k premišljenim spremembam na tem področju življenja.
- Motivirati udeležence za nenehno učenje in pridobivanje informacij in znanja o fizičnem in duševnem zdravju ter jih opolnomočiti za njihovo kritično presojo.
- Podpreti odgovorne odločitve za spremembe v življenjskem slogu, povezanem z lastnim zdravjem in zdravjem bližnjih.
- Razširiti in poglobiti razumevanje dejavnikov čustvenega, psihološkega in socialnega blagostanja udeležencev, jih spodbuditi k ozaveščanju lastnega razmišljanja doživljanja in ravnanja ter jih opolnomočiti za učinkovito obvladovanje vsakodnevnih obremenitev.
- Spodbuditi udeležence, da bodo tudi po končanem programu sprejemali odgovorne odločitve za spremembe v navadah prehranjevanja, gibanja in uravnavanja lastnih čustev in odnosov z drugimi.

V programu udeleženci krepijo tudi temeljne spretnosti branja, pisanja, računanja in dela z digitalnimi tehnologijami, prav tako pa tudi državljske zmožnosti in zmožnosti učenja.

5 Katalog znanja ali vsebina programa

5.1 Struktura in vsebinska zasnova programa

Program je zasnovan modularno, sestavljajo pa ga štirje moduli v spodaj priporočenem razmerju ur: obvezni del programa 72 ur, izbirni del 24 ur in odprti del 24 ur. Vsak modul vsebuje več vsebinskih sklopov, nekateri so obvezni, drugi pa v izbirnem delu.

Programska enota	Število ur
A – obvezni del programa	72 ur
Modul 1: Prehrana	18
Vsebinski sklop: Hrana in dobro počutje: gradniki prehrane, uravnotežena prehrana, pasti in miti prehrane, pomen načrtovanja obrokov in vnosa tekočine	
Vsebinski sklop: Hrana v različnih obdobjih: branje deklaracij, izbira zdravih možnosti v različnih obdobjih življenja	
Vsebinski sklop: Holistično/alternativno prehranjevanje DA ali NE: prehranjevalni vzorci in zadovoljevanje telesnih potreb po hranilih glede na prehranjevalni vzorec, prednosti in pomanjkljivosti alternativnih prehranjevalnih vzorcev	
Modul 2: Zdravje in preventiva	18
Vsebinski sklop: Prva pomoč v vsakdanjem življenju	
Vsebinski sklop: Orientacija v zdravstvenem sistemu	
Vsebinski sklop: Kako poskrbim za ohranjanje zdravja in udeležbo na preventivnih programih	
Modul 3: Gibanje za zdravje	18
Vsebinski sklop: Človekov gibalni sistem	
Vsebinski sklop: Gibanje kot eden od temeljev zdravega življenjskega sloga in preventive pred boleznimi/okvarami	
Vsebinski sklop: Vključevanje gibanja v vsakdan	
Modul 4: Osebnostni razvoj	18
Vsebinski sklop: Samozavedanje in samouravnavanje: odnos med razmišljanjem, čustvovanjem in ravnanjem	
Vsebinski sklop: Zavedanje drugih in uravnavanje odnosov: empatija, komunikacija in reševanje konfliktov	
Vsebinski sklop: Stres, posledice in obvladovanje stresa	
B – izbirni del programa¹	24 ur
Modul 1: Prehrana – poglobljanje	12
Vsebinski sklop: prehranske motnje in motnje hranjenja: prilagoditev prehrane glede na posebna zdravstvena stanja	
Modul 2: Zdravje in preventiva – poglobljanje	12
Vsebinski sklop: Življenje s kronično boleznijo/stanjem	
Vsebinski sklop: Higiena v vsakdanjem življenju	
Vsebinski sklop: Osnove različnih oblik samopomoči za ohranjanje zdravja	

¹ Vsebina in cilji izbirnih modulov so zapisani v sklopu modulov v obveznem delu programa; znanja in spretnosti so zapisana v poševnem tisku.

Modul 3: Gibanje za zdravje – poglobljanje	12
Vsebinski sklop: Sproščanje kot neločljiv del gibanja	
Vsebinski sklop: Somatika kot gibanje in zavedanje samega sebe	
Vsebinski sklop: Dihanje – vir zdravja	
Modul 4: Osebnostni razvoj – poglobljanje	12
Vsebinski sklop: Samozavedanje in samouravnavanje: motivacija, samomotivacija	
Vsebinski sklop: Rezilientnost (psihološka odpornost)	
Vsebinski sklop: Samopodoba in asertivnost	
Vsebinski sklop: Čuječnost	
Vsebinski sklop: Meditacija in večopravnost	
Vsebinski sklop: Odmik	
C – odprti del programa	24 ur
Teme po izboru izvajalca	24
Skupaj A+B+C	120

5.2 Katalog znanja

5.2.1 Prehrana

Kako s prehrano do boljšega počutja?

Trajanje modula: 18 ur obveznih vsebin, 6 ur izbirnih vsebin

Temeljne zmožnosti zdravstvene pismenosti, ki jih razvijajo udeleženci v modulu

- ☐ Ozaveščenost o prednostih uravnotežene prehrane, vpliva prehrane na splošno zdravje in na preprečevanje kroničnih bolezni.
- ☐ Motiviranost za ukrepanje in uvedbo trajnostnih sprememb za boljše prehranjevanje.
- ☐ Zmožnost razlikovati med različnimi verodostojnimi informacijami in razumevanje načel zdravega prehranjevanja.
- ☐ Opolnomočenje o prepoznavanju različnih skupin živil, makrohranilih, ocenitvi in nadzoru količine hrane na obrok.
- ☐ Opolnomočenje za razumevanje in branje oznak na živilih (deklaracije).
- ☐ Ozaveščenost o pomenu in nevarnostih uporabe prehranskih dopolnil.
- ☐ Ozaveščenost o prehranskih motnjah.

Priporočeni vsebinski sklopi

- ☐ Hrana in staranje.
- ☐ Hrana, zdravje in dobro počutje.
- ☐ Prehranske motnje in motnje hranjenja.
- ☐ Alternativno prehranjevanje DA ali NE.

Znanje in spretnosti

Vsebinski sklop	Znanje	Spretnosti
<p>Hrana in dobro počutje: gradniki prehrane, uravnotežena prehrana, pasti in miti prehrane, pomen načrtovanja obrokov in vnosa tekočine</p>	<p>Pozna in razume temeljne koncepte prehrane, makro- in mikrohranila ter njihovo vlogo v telesu.</p> <p>Razume pomen uravnotežene prehrane in prednosti uživanja raznolike hrane, bogate s hranili.</p> <p>Razume pogoste napačne predstave in mite o prehrani.</p> <p>Se seznanj z načeli načrtovanja obrokov, ki vključujejo vse skupine živil.</p> <p>Razume pomen vnosa tekočin.</p> <p>Pozna pravila smiselnega nakupovanja živil.</p> <p>Pozna pomen prehranskih dopolnil.</p>	<p>Načrtujete uravnotežene obroke, ki vključujejo raznolika živila iz različnih skupin živil.</p> <p>Sintetizira znanje: izračuna in upošteva velikost porcij in vnos kalorij glede na individualne potrebe in cilje. Razporeja obroke hrane čez dan.</p> <p>Smiselno razpravlja o različnih metodah kuhanja, ki ohranjajo hranila.</p> <p>Uporablja pestra, raznolika živila pri načrtovanju obrokov.</p> <p>Presodi smiselnost uporabe prehranskih dopolnil in se zanje odgovorno odloča.</p> <p>Oceni spremembo v počutju, navadah in prepozna občutek lakote in sitosti.</p> <p>Ob vključitvi v program, med ter ob zaključku programa napravi refleksijo o lastnem počutju. Spremlja vpliv prehrane na lastno počutje ter zazna morebitne spremembe.</p>
<p>Hrana v različnih obdobjih: branje deklaracij, izbira zdravih možnosti glede na telesne potrebe v različnih obdobjih življenja</p>	<p>Razume načela varnosti hrane za preprečevanje bolezni, povezanih s prehrano.</p> <p>Razume podatke o hranilni vrednosti živila.</p> <p>Spozna zdrave zamenjave sestavin in prilagoditve receptov, da bodo jedi bolj hranljive.</p> <p>Pozna pomen razporeditve hranil za ohranjanje dobrega počutja.</p>	<p>Pripravi strategijo zdravega prehranjevanja, prilagojenega kroničnemu obolenju ali drugim posebnim potrebam organizma; izbere živila za polnovreden obrok ter ga pripravi.</p> <p>Razpravlja o strategijah za izbiro bolj zdravih možnosti prehranjevanja. Upošteva navodila glede sestavin v hrani (na primer sladkorjev, maščob, konzervansov ...) in prepoznava marketinške taktike trženja hrane.</p> <p>Interpretira deklaracije na živilih in kritično oceni prehransko vrednost živila.</p>

		Kritično vodi dnevnik prehranjevanja in ga prilagodi potrebam in opažanju fizičnega in duševnega odzivanja telesa (na ravni samooskrbe).
Holistično/alternativno prehranjevanje DA ali NE: prehranjevalni vzorci in zadovoljevanje telesnih potreb po hranilih glede na vzorec, prednosti in pomanjkljivosti alternativnih vzorcev prehranjevanja	<p>Razume na dokazih podprto sprejemanje preišljenih odločitev, povezanih z alternativno prehrano.</p> <p>Pozna različne alternativne prehranjevalne vzorce, kot so vegetarijanstvo, veganstvo, makro dieta, keto dieta, sredozemska prehrana in druge, ter prepoznava njihove prednosti in nevarnosti.</p> <p>Pozna ključne lastnosti in potencialne koristi za zdravje, povezane z vsakim alternativnim vzorcem prehranjevanja.</p> <p>Pozna in razume pomen uravnotežene prehrane in zadovoljevanja telesnih potreb po hranilih v okviru alternativnih vzorcev prehranjevanja.</p>	<p>Razmišlja o lastnih prehranskih navadah, presoja njihovo ustreznost glede na raznovrstne prehranske smernice; na podlagi tega sprejema odločitve o svojem prehranjevanju.</p> <p>Ko načrtuje jedilnike, upošteva raznovrstna načela in uradne smernice zdravega prehranjevanja.</p> <p>Uporabi pridobljeno znanje za smiselno oceno in uporabo različnih pristopov prehranjevanja.</p> <p>Analizira na dokazih temelječa spoznanja o pomenu prehranjevanja ter vplive različnih prehranjevalnih pristopov na zdravje.</p>
Modul 1: Prehrana - poglobljanje		
Prehranske motnje in motnje hranjenja: prilagoditev prehrane glede na posebna zdravstvena stanja	<p>Pozna razliko med prehransko motnjo in motnjo prehranjevanja.</p> <p>Spozna prilagoditve prehrane za posebna zdravstvena stanja ali prehranske potrebe/motnje, kot so sladkorna bolezen, zdravje srca ali uravnavanje telesne teže.</p> <p>Pozna strokovne usmeritve, kako s prehrano obvladati različna zdravstvena stanja.</p> <p>Pozna znake motenj prehranjevanja, zna ukrepati, ko jih prepozna.</p>	<p>Razvije pozitiven odnos do prehranjevanja.</p> <p>Zna smiselno oceniti in si pripraviti jedilnik glede na telesne potrebe.</p> <p>Uporablja različna živila in zna smiselno zagotoviti telesu vsa potrebna hranila na obrok (v pravih količinah).</p> <p>Razpravlja in sprejema lastne odločitve glede prehranjevanja, ne da bi obsojal in kritiziral druge.</p>

5.2.2 Zdravje in preventiva

Kako sam poskrbim za svoje zdravje?

Trajanje modula: 18 ur obveznih vsebin, 6 ur izbirnih vsebin

Temeljne zmožnosti zdravstvene pismenosti, ki jih razvijajo udeleženci v modulu

- ☐ Zmožnost ozavestiti in prevzeti odgovornost za lastno zdravje oz. dobro počutje.
- ☐ Zmožnost nudenja temeljnih postopkov oživljanja in drugih ukrepov v okviru prve pomoči ter ustreznega ukrepanja v izrednih razmerah.
- ☐ Zmožnost samooskrbe in prepoznavanja koristnosti preventivnih presejalnih programov, ki so na voljo v Sloveniji.
- ☐ Poznavanje in uporaba ključnih higienskih priporočil v vsakdanjem življenju.
- ☐ Zmožnost poiskati informacije, presoditi tiste, ki so ustrezne za krmarjenje po zdravstvenem sistemu
- ☐ Zmožnost uporabe digitalne tehnologije kot podpore pri krmarjenju po zdravstvenem sistemu, poznavanja vstopnih točk v zdravstveni sistem ter orientacije po njem.
- ☐ Zmožnost obvladovanja vedenja (uporabe pravih znanj), povezanega z zdravjem, pri obvladovanju kroničnih bolezni/stanj, kot so povišan krvni pritisk, povišane maščobe v krvi, povišan krvni sladkor, stresna inkontinenca, bolečine v križu ...
- ☐ Zmožnost prepoznati različne oblike alternativnih in komplementarnih pristopov, ki lahko podpirajo ohranjanje zdravja in samooskrbo.

Živimo v času, ko je v družbi na voljo veliko vrst samopomoči, ki jih ne moremo uvrščati v tradicionalna področja zdravstva. V okviru tega modula iščemo različne načine, kako pa jih lahko posameznik uporablja, da predstavljajo dodano vrednost že obstoječim smernicam za ohranjanje zdravja.

Priporočeni vsebinski sklopi

- ☐ Prva pomoč v vsakdanjem življenju.
- ☐ Orientacija v zapletenem zdravstvenem sistemu.
- ☐ Kako poskrbim za ohranjanje zdravja in udeležbo na preventivnih programih.
- ☐ Higiena v vsakdanjem življenju.
- ☐ Življenje s kronično boleznijo/stanjem.

Znanje in spretnosti

Vsebinski sklop/tema	Znanje	Spretnosti
<p>Prva pomoč v vsakdanjem življenju</p>	<p>Razume in uporabi veščine temeljnih postopkov oživljanja, nudenja prve pomoči pri zadužitvah, poškodbah, zaustavljanja in nadzora krvavitev. Razume in razlikuje med uporabo veščin prve pomoči pri odraslih in pri otrocih.</p> <p>Pozna znake zdravstvenih stanj, ki potrebujejo takojšnjo pomoč zdravstvenega osebja (močna krvavitev, bolečine, vročinska stanja, možganska kap in druge) in se zaveda nujnosti takojšnjega ukrepanja.</p> <p>Pozna poti in načine za ustrezno aktivacijo zdravstvene pomoči.</p> <p>Pozna nevarnosti v okolju, ki lahko vplivajo na zdravje.</p>	<p>Aktivno sodeluje in izvede temeljne postopke oživljanja.</p> <p>Uporabi ustrezen način nudenja prve pomoči, ko je to potrebno.</p> <p>Pri izvedbi postopkov prve pomoči upošteva značilnosti osebe, ki ji nudi pomoč (otrok, odrasli).</p> <p>Nemudoma poišče ustrezno pomoč, ko oceni, da zdravstveno stanje ogroža življenje.</p> <p>Z vidika nevarnosti za zdravje analizira lastno (delovno in domače) okolje.</p> <p>Predvidi ter izvaja preventivne ukrepe.</p>
<p>Orientacija v zdravstvenem sistemu</p>	<p>Pozna kompleksnost in strukturo sistema zdravstvenega varstva, njegove različne komponente, storitve in deležnike.</p> <p>Pozna možnosti različnih virov, elektronskih dostopov, spletnih strani, orodji, s katerimi si olajša krmarjenje po zdravstvenem sistemu</p> <p>Pozna pravice in dolžnost pacientov, npr. dostop do zdravstvene kartoteke, zaupnost odnosa med pacientom in zdravnikom, tajnost informacij o pacientovem zdravju, pomen aktivnega sodelovanja pri odločanju o svojem zdravljenju itd.</p> <p>Pozna in razlikuje med tremi ravni zdravstvene oskrbe ter pozna svoje pravice na vsaki od ravni.</p> <p>Je seznanjen z možnostjo dostopa do zdravstvenih storitev na primarni ravni</p>	<p>Učinkovito uporablja zdravstveni sistem v skrbi za krepitev zdravja in ob spremembah zdravstvenega stanja.</p> <p>Z vidika dostopnosti, pravic ter uresničevanja svojih dolžnosti napravi refleksijo o lastni izkušnji v zdravstvenem sistemu.</p> <p>Uporablja orodja e-zdravja in na spletnih straneh učinkovito najde relevantne informacije, povezane z zdravjem.</p> <p>Smiselno uporablja Zakon o pacientovih pravicah.</p> <p>Je sposoben presoditi zmožnost samooskrbe in potrebo po uporabi zdravstvenega sistema.</p> <p>Uporabi vse možnosti za krepitev zdravja v vseh oblikah, ki jih ponuja Slovenski zdravstveni sistem.</p>

	<p>zdravstvene oskrbe, storitve nujne pomoči in drugih možnosti.</p> <p>Pozna in uporablja različna digitalna orodja (aplikacije) za komunikacijo z zdravstvenim sistemom.</p>	<p>Uporablja okolje za digitalno komunikacijo v zdravstvenem sistemu in samostojno vstopa vanjo.</p>
<p>Kako poskrbim za ohranjanje zdravja in udeležbo na preventivnih programih</p>	<p>Pozna pomen ohranjanja in krepitev zdravja ter vlogo preventivnih ukrepov za splošno dobro počutje.</p> <p>Razume lastna osebna zdravstvena tveganja ter preventivne presejalne programe, ki mu omogočajo pravočasno odkrivanje zdravstvenih odstopanj.</p> <p>Razlikuje znanstveno podprte informacije od laičnih ali marketinško usmerjenih.</p>	<p>Učinkovito oceni in sprejme odgovornost za lastno zdravje.</p> <p>Uporabi znanje o načelih zdrave prehrane, telesne vadbe, opušča kajenje, zmerno uživa alkohol in učinkovito prepoznava ter obvladuje stres.</p> <p>Na podlagi lastnih potreb, družinske anamneze in dejavnikov življenjskega sloga sprejme utemeljene odločitve o vključitvi v ustrezen preventivni in presejalni program.</p> <p>Išče in primerja informacije s področja preventivnih programov in presodi njihovo verodostojnost.</p> <p>Prevzema aktivno vlogo pri vzdrževanju lastnega zdravja z določanjem zdravstvenih ciljev, samonadzorom, spremljanjem napredka ter iskanjem virov in podpore za doseganje in ohranjanje dobrega zdravja.</p>
<p>Modul 2: Zdravje in preventiva - poglobljanje</p>		
<p>Življenje s kronično boleznijo/stanjem</p>	<p>Razume naravo zvišanega krvnega tlaka, zvišanih maščob v krvi, zvišanega sladkorja v krvi, depresije in drugih pogostih kroničnih bolezni; razume njihove vzroke, simptome, napredovanje in vpliv na vsakdanje življenje.</p> <p>Pozna učinkovite strategije za obvladovanje kronične bolezni, upošteva zdravila, spremlja simptome, spremembe življenjskega sloga in prakse samooskrbe.</p>	<p>V različnih virih išče koristne informacije o izbrani (svoji) kronični bolezni ter jih kritično ovrednoti.</p> <p>Napravi refleksijo o načinih obvladovanja kronične bolezni (lastne ali bolezni svojcev) ter prepoznava svoje prednosti in pomanjkljivosti.</p> <p>Načrtuje in preizkusi smiselne spremembe, tako da spreminja življenjske navade, povezane z zdravjem.</p>

	<p>Pozna čustvene in psihološke vidike življenja s kronično boleznijo, vključno s strategijami in tehnikami obvladovanja stresa in pomenom iskanja strokovne pomoči, kadar je to potrebno.</p>	<p>Uporablja tehnike obvladovanja stresa.</p> <p>Prepozna odstopanja od zdravja in smiselno presodi, kdaj potrebuje pomoč zdravstvenih strokovnjakov.</p>
<p>Higiena v vsakdanjem življenju</p>	<p>Pozna pomen osebne higiene pri krepitevi splošnega zdravja in preprečevanju širjenja bolezni.</p> <p>Osvoji celovito znanje o pravilnih higienskih praksah, na primer higieno rok in ust, higieno telesa, kašlja in okolja.</p> <p>Pozna posebne higienske ukrepe in njihov pomen za starejše odrasle, invalide ali druge ranljive skupine, pozna pomoč, prilagodljiva orodja in strategije za spodbujanje njihove higiene in dobrega počutja.</p> <p>Pozna škodljive učinke v okolju in ukrepe za ohranjanje zdravega okolja.</p>	<p>Pridobljeno znanje o higienskih ukrepih redno uporablja.</p> <p>Z vidika higienskih kriterijev reflektira lastne navade v različnih situacijah ter identificira potencialne šibkosti.</p> <p>Učinkovito odloča o spremembi higienskih navad, ki jih uvaja v svoj vsakdan.</p> <p>Razpravlja o škodljivih ukrepih v okolju in prepozna možnosti vpliva posameznika na varovanje okolja.</p>
<p>Osnove različnih oblik samopomoči za ohranjanje zdravja in samopomoč</p>	<p>Razume povezave med umom in telesom, tehnike obvladovanja stresa in prakse čuječnosti (kot so joga, tai chi, meditacija, progresivna mišična sprostitvev, vodeni posnetki in biofeedback).</p> <p>Razume načela tradicionalne kitajske medicine, lokacije točk pritiska in tehnik (na primer samostojna akupresura za lajšanje bolečin, sprostitvev in uravnoteženje energije, refleksna masaža stopal in dlani in druge tehnike).</p> <p>Pozna uporabna eterična olja, njihove lastnosti in varno uporabo.</p> <p>Razume načela homeopatije.</p>	<p>Prouči različne tehnike obvladovanja stresa in izbere zase primerno.</p> <p>Samostojno izvede samoakupresuro (za dobro počutje).</p> <p>Varno uporablja eterična olja v svojem vsakdanjiku.</p> <p>Razpravlja in primerja homeopatsko zdravljenje s tradicionalnim.</p> <p>Razpravlja o komplementarnih in alternativnih pristopih zdravljenja in jih zna smiselno povzeti s tradicionalnimi.</p> <p>Razpravlja o uporabi zdravilnih zelišč.</p>

	<p>Razume energijske principe čakler in tehnike za usmerjanje energije.</p> <p>Razume in zazna delovanje biopolja in energetskih centrov telesa.</p> <p>Pozna zdravilna zelišča, zeliščne pripravke in varno odmerjanje.</p> <p>Razume različna načela celostnega zdravja, naravnih terapij in posegov v življenjski slog.</p>	<p>Smiselno presodi o uporabi njemu naklonjenih alternativnih in komplementarnih načinov obvladovanja zdravja in bolezni.</p> <p>Pri ohranjanju in krepitevi zdravja analizira na dokazih temelječe vsebine za samopomoč.</p>
--	--	---

5.2.3 Gibanje za zdravje

Kako usvojiti gibalne navade?

Trajanje modula: 18 ur obveznih vsebin, 6 ur izbirnih vsebin

Temeljne zmožnosti zdravstvene pismenosti, ki jih udeleženec razvija v modulu

- ☒ Ozaveščenost o posledicah gibalne/športne neaktivnosti za zdravje.
- ☒ Ozaveščenost o pomenu gibalne/športne aktivnosti za kakovost življenja.
- ☒ Poznavanje različnih možnosti vključevanja gibalne/športne aktivnosti v vsakdan.
- ☒ Zmožnost uporabe različnih tehnik sproščanja, s katerimi skrbi za lastno zdravje.

Priporočeni vsebinski sklopi

Obvezni del

- ☒ Človekov gibalni sistem.
- ☒ Gibanje kot eden od temeljev zdravega življenjskega sloga in preventive pred boleznimi/okvarami.
- ☒ Vključevanje gibanja v vsakdan.

Izbirni del

- ☒ Sproščanje kot neločljiv del gibanja.
- ☒ Somatika kot gibanje in zavedanje samega sebe.
- ☒ Dihanje–vir zdravja

Znanje in spretnosti

Vsebinski sklop	Znanje	Spretnosti
Človekov gibalni sistem	<p>Pozna osnove o človekovem gibalnem sistemu.</p> <p>Ve, katere so gibalne sposobnosti in kako jih razvijamo.</p>	<p>Vključi se v SLOfit sistem za odrasle in/ali v testiranja, ki so na voljo v centrih za krepitev zdravja.</p> <p>S pomočjo izbranih testov preveri svoje gibalne sposobnosti.</p>
Gibanje – pomemben dejavnik zdravja in preventiva pred boleznimi/okvarami	<p>Pozna in razume koristi gibalne/športne aktivnosti (fizično zdravje, mentalno zdravje, socialni odnosi).</p> <p>Razume in pojasni, kakšne so lahko posledice pomanjkanja gibalne/športne aktivnosti za posameznika.</p> <p>Opredeli strokovna izhodišča na področju količine, kakovosti in intenzivnosti dnevne/tedenske gibalne/športne aktivnosti ter jih znati vnesti v svoj vsakdan.</p>	<p>Na podlagi teorije sklepa, kakšne posledice ima nanj gibalno/športno neaktiven življenjski slog.</p> <p>Napravi refleksijo o svojih gibalno/športnih navadah. Razišče vzroke za morebitno gibalno/športno neaktivnost in jih ozavesti.</p>
Vključevanje gibanja v vsakdan	<p>Pojasni razlike med gibalno in športno aktivnostjo.</p> <p>Pojasni, kako mora biti sestavljena vadba (vaje za razvoj vzdržljivosti, krepilne vaje, raztezne vaje, vaje za ravnotežje) in katera je zanj primerna.</p> <p>Razčleni razlike v dnevni gibalni/športni aktivnosti med pretežno sedečo (delovno) populacijo in populacijo, katere delo je fizično zahtevno. Pozna principe načrtovanja gibalne/športne aktivnosti tako za pretežno sedentarno kot tudi fizično zahtevno delovno/osebno okolje.</p>	<p>Kritično ovrednoti svoj vsakdan in išče realne možnosti vključitve gibalne/športne aktivnosti vanj. Poseben poudarek nameni gibalnim/športnim aktivnostim v naravi.</p> <p>Poišče in samostojno pripravi različne aktivne odmore, ki jih vključi med sedeče aktivnosti (pisarniško delo, branje, gledanje TV ipd.).</p> <p>Svoje bivalno/delovno okolje oblikuje tako, da spodbuja gibanje.</p> <p>Vpeljane spremembe kritično vrednoti in prilagaja kot njemu ustreza.</p> <p>V svojem okolju poišče različne možnosti organizirane vadbe ter jih analizira, če so primerne zanj (vsebina, dostopnost (cenovna, prostorska), interes).</p> <p>Pripravi načrt lastne vadbe, ki je prilagojen njegovim interesom, zmožnostim (znanje, finančna in prostorska zmožnost, osebna oprema), in ga udejanji.</p>

		Vključi gibanje v vsakdan, oblikuje domače in delovno okolje tako, da spodbujata gibanje, ter uporablja aktivni transport posoda, kjer je mogoče.
Modul 3: Gibanje za zdravje – poglobljanje		
Sproščanje je neločljiv del gibanja	<p>Pojasni pomen vezivnega tkiva v telesu in težave, ki so povezane z njim.</p> <p>Razlikuje med simpatičnim in parasimpatičnim živčnim sistemom in pozna značilnosti odzivanja telesa na stres. Zaveda se razlike med vajami, ki aktivirajo simpatični in parasimpatični živčni sistem.</p> <p>Ovrednoti pomen zavestnega sproščanja.</p> <p>Opredeli razliko med raztezovanjem in pendikulacijo.</p>	<p>Izvaja vaje za sproščanje napetosti vezivnega tkiva.</p> <p>Učinkovito se sprosti z uporabo domačih pripomočkov.</p> <p>Učinkovito izvaja položaje za sprostitev.</p> <p>Ponazori položaje za sproščanje napetosti v telesu.</p>
Somatika kot gibanje in zavedanje samega sebe	<p>Pojasni povezavo med notranjim doživljanjem in fizičnim stanjem telesa.</p> <p>Opredeli vzroke za nehotno kronično zakrčenost mišic.</p> <p>Ilustrira, na kakšen način se lahko telo prilagodi na vsakdanje obremenitve, stres, travmatične dogodke ali poškodbe.</p> <p>Pojasni pojem senzorno-motorične amnezije.</p> <p>Opredeli refleks zelene in rdeče luči in pozna učinke pozitivnega in negativnega stresa na telo.</p> <p>Pojasni, kako drža telesa in počutje vplivata drug na drugega.</p>	<p>Ozavešča svoje telesno stanje; prepozna mišične napetosti v telesu in učinkovito uporablja tehnike za sproščanje. Kritično ovrednoti, kako kvalitetno živeti in se gibati v času hitrega tempa in stresnih okoliščin.</p> <p>Na podlagi svojega doživljanja prepozna znake senzorno-motorične amnezije pri sebi.</p> <p>Uporablja vaje za lajšanje bolečin in izboljšanje stanja otrdelih in bolečih telesnih predelov.</p> <p>Poišče načine za večji nadzor nad svojim gibanjem in počutjem.</p>

Dihanje–vir zdravja	<p>Ovrednoti pomen dihanja za sprostitev, razstrupljanje in dobro psihofizično stanje.</p> <p>Ponazori uporabo in prilagoditev svojega dihanja v različnih situacijah.</p> <p>Ilustrira vključitev telesnih vaj za povečanje učinkovitosti svojega dihanja.</p>	<p>Prepozna svoje dihalne navade ter prevzame nadzor nad svojim dihanjem.</p> <p>Zavestno zaznava svoje dihanje in ga zmore pozorno usmerjati.</p> <p>Izvaja kombinacijo telesnih in dihalnih vaj.</p>
----------------------------	---	--

5.2.4 Osebnostni razvoj

Kako naj obvladam izzive na socialno-čustvenem področju?

Trajanje modula: 18 ur obveznih vsebin, 6 ur izbirnih vsebin

Temeljne zmožnosti na socialno-čustvenem področju, ki jih razvija udeleženec v modulu

- ☐ Zmožnost doseganja čustvenega, psihološkega in socialnega blagostanja.
- ☐ Veščino samorefleksije ter prevzemanja odgovornosti za lastno razmišljanje, doživljanje in ravnanje.
- ☐ Veščino samouravnavanja na različnih področjih (čustva, mišljenje, odnosi).
- ☐ Prepoznava dejavnike stresa ter razvija strategije za njihovo obvladovanje oz. za višjo stopnjo psihološke odpornosti/rezilientnosti.
- ☐ Ozavešča pomen discipline, vztrajnosti in odgovornosti za lastno psihofizično počutje ter duševno zdravje.
- ☐ Razvija veščine konstruktivnega reševanja konfliktov.

Priporočeni vsebinski sklopi

- ☐ Samozavedanje in samouravnavanje: odnos med razmišljanjem, čustvovanjem in ravnanjem.
- ☐ Zavedanje drugih in uravnavanje odnosov: empatija, komunikacija in reševanje konfliktov.

Znanje in spretnosti

Tema	Znanje	Spretnosti
Samozavedanje in samouravnavanje: odnos med razmišljanjem, čustvovanjem in ravnanjem	Razume pomen čustev v življenju ter odnos med razmišljanjem, doživljanjem in ravnanjem.	Zmore metapogled na lastno razmišljanje, doživljanje in ravnanje: ozavesti in analizira lasten odziv v konkretni življenjski situaciji z vidika odnosa med razmišljanjem, čustvovanjem in ravnanjem, ga ovrednoti ter razišče alternativne možnosti.

	<p>Pozna raznoliko paleto čustev in njihovih funkcij ter razlikuje funkcionalna in nefunkcionalna čustva. Pozna različne kognitivne in nekognitivne pristope k uravnavanju čustev.</p>	<p>Presoja in ovrednoti lastno čustvovanje v konkretni življenjski situaciji z vidika funkcionalnosti ter raziskuje alternativne, potencialno bolj funkcionalne čustvene odzive.</p> <p>Razlikuje med funkcionalnimi in nefunkcionalnimi čustvenimi odzivi pri svojih bližnjih, razume njihov nastanek, jih sprejme ter temu prilagodi svoj odziv.</p>
<p>Zavedanje drugih in uravnavanje odnosov: empatija, komunikacija in reševanje konfliktov</p>	<p>Pozna in razume osnovne pojme komunikacijske teorije (pošiljatelj–prejemnik, zakoni komunikacije).</p> <p>Pozna pravila in nekatere tehnike učinkovite komunikacije (jaz sporočila, aktivno poslušanje itd.).</p> <p>Pozna in razume vlogo intrapersonalne komunikacije (pogovora samega s seboj).</p> <p>Razume pojem in vlogo različnih emocij v komunikaciji (npr. jeza, trema, hvaležnost).</p> <p>Pozna elemente manipulacije, prenosa krivde in čustvenega izsiljevanja.</p> <p>Razume pomen makro perspektive oz. pogleda na “celotno sliko” odnosa. Pozna pristop čuječe komunikacije v konfliktnih primerih.</p>	<p>Analizira sporazumevanje z vidika raznovrstnih kriterijev (verbalna, neverbalna sporočila, učinkovitost, jasnost ...).</p> <p>Uporablja tehnike učinkovitega sporazumevanja (aktivno poslušanje – neverbalno pritrjevanje, parafraziranje; jaz sporočila).</p> <p>Analizira lasten notranji dialog v konkretni življenjski situaciji ter analizira njegov vpliv na doživljanje in ravnanje.</p> <p>Čustva izraža na socialno sprejemljiv način in spremlja njihove učinke na sogovornika.</p> <p>Vodi dnevnik čustvovanja.</p> <p>Pri drugem prepozna taktike za nadzor čustev, odnosov in vedenja in se jim zna zoperstaviti.</p> <p>Kritično ovrednoti informacije in jih razlikuje po kakovosti (zanesljivost vira informacije, podprtost trditev z resničnimi in relevantnimi razlogi itd.).</p>
<p>Rezilientnost (psihološka odpornost)</p>	<p>Pozna in razume pojem rezilientnost ter njen pomen v vsakodnevnem življenju.</p> <p>Razume dejavnike rezilientnosti ter jih kritično ovrednoti v lastnem kontekstu. Pozna, razume ter na lastnem primeru pojasni koncept prožne in toge</p>	<p>Z vidika rezilientnosti analizira lastno razmišljanje, doživljanje in ravnanje v krizni situaciji. Identificira šibkosti v svojem ravnanju, razišče alternative.</p> <p>Z vidika miselne naravnosti ozavešča, analizira in kritično ovrednoti lastno mišljenje v različnih življenjskih</p>

	<p>miselnosti ter njun vpliv na doživljanje in psihološko odpornost.</p> <p>Razume principe spodbujanja prožne miselnosti ter jih ponazori s primeri.</p>	<p>situacijah. Ovrednoti njen vpliv na življenjske izbire in odločitve. Razmišlja o možnostih spreminjanja toge miselnosti v prožno.</p> <p>Razišče miselne naravnosti svojih bližnjih ter intervenira tako, da pri njih spodbudi prožno miselnosti.</p>
Stres, posledice in obvladovanje stresa	<p>Razume pojem stres ter pozna vrste stresa.</p> <p>Pozna in razume vzroke in posledice stresa.</p> <p>Pozna različne strategije obvladovanja stresa.</p>	<p>Prepoznava simptome stresa pri sebi in svojih bližnjih.</p> <p>Analizira lastno življenjsko situacijo ter identificira potencialne stresorje.</p> <p>Uporablja različne strategije obvladovanja stresa (npr. dihalne vaje, preokvirjanje itd.) ter (med trajanjem izobraževanja) spremlja svoj napredek, pri tem beleži ugotovitve v dnevnik (piše samorefleksijo).</p>
Modul 4: Osebnostni razvoj - poglobljanje		
Samozavedanje in samournavanje: motivacija, samomotivacija	<p>Razume pojem motivacije, elemente motivacijske situacije ter njihov vpliv na posameznikovo vsakodnevno doživljanje in ravnanje.</p> <p>Razume različne dejavnike motivacije v različnih situacijah (učna motivacija, delovna motivacija itd.)</p> <p>Pozna in razume različne tehnike samomotiviranja.</p>	<p>Z vidika elementov motivacijske situacije (potrebe, cilji, vrednote, prepričanja) analizira in kritično ovrednoti lastno ravnanje v konkretni življenjski situaciji.</p> <p>V konkretni življenjski situaciji nizke motivacije razišče dejavnike, ki so do tega privedli, in razmisli o dejavnikih, ki bi omogočili dvig motivacije. Razišče možnost uresničitve tako zunanjih kot notranjih motivacijskih dejavnikov.</p> <p>Uporablja tehnike samomotiviranja ter ovrednoti njihov vpliv na lastno doživljanje in ravnanje.</p>
Samopodoba in asertivnost	<p>Pozna in razlikuje pojme samopodoba, samospoštovanje, samozavest.</p> <p>Razume pojem metapogled ter pozna različne tehnike metapogleda na lastno življenjsko situacijo.</p>	<p>Analizira in raziskuje močne strani in šibkosti v lastni samopodobi ter razmišlja, od kod lahko izvirajo. Razvija zavest o lastni vrednosti ne glede na osebne karakteristike ter samosprejemanje.</p> <p>Napravi refleksijo o nekaterih temeljnih identitetnih vprašanjih, npr.: Kdo sem jaz? Kaj so moji cilji? Kaj si v življenju želim doseči?</p>

		O kritičnih dogodkih piše dnevnik, v katerem reflektira lastno doživljanje, razmišljanje in ravnanje.
Čuječnost	<p>Pozna nekatera teoretična izhodišča čuječnosti ter mite in resnice o njej.</p> <p>Razume vlogo in pomen čuječnosti za počutje in zdravje.</p> <p>Pozna 10 osnovnih pravil čuječnosti.</p> <p>Pozna in razume načela čuječega prehranjevanja in čuječega gibanja ter njuno vlogo oz. vpliv na zdravje/počutje.</p> <p>Razume tišino kot "tehniko" čuječnosti.</p>	<p>Preizkusi različne tehnike čuječnosti ter jih vsakodnevno uporablja. Spremlja in beleži njihov vpliv na lastno doživljanje ter piše refleksijo o tem.</p> <p>Izkusi čuječe prehranjevanje in ga vključuje v svoje prehranjevanje. Spremlja njegov vpliv na lastno počutje. Spozna in uporablja vaje čuječega gibanja ter ovrednoti njihov vpliv na lastno počutje.</p> <p>Razume, kakšno vedenje in naravnost sta potrebna, da doseže pozitivne učinke.</p> <p>Spremlja in raziskuje vpliv tišine na lastno počutje (globoka samorefleksija, sprostitvev in umiritev, razvijanje kreativnosti).</p> <p>Zmore daljšo samoizolacijo (izkusi in udejanji 8-urni "odmik")</p>
Meditacija	<p>Razume teoretična izhodišča meditacije in njen vpliv na psihofizično počutje in zdravje. Razlikuje mite in resnice o meditaciji. Pozna in razume razliko med čuječnostjo in meditacijo.</p> <p>Pozna in razume osnovne korake pri izvajanju meditacije.</p> <p>Razume pojem večopravnosti (multitasking) in njegove posledice za zdravje.</p>	<p>Izkusi osnovne korake meditacije ter jih redno izvaja.</p> <p>Spremlja vpliv meditacije na lastno počutje in zdravje ter o tem napiše refleksijo.</p> <p>Z vidika koncepta večopravnosti ter njegovega vpliva na vsakodnevno počutje ter lastno zdravje analizira lastno delovanje. Uporablja meditacijo /čuječnost kot tehniki obvladovanja večopravnosti.</p>
Dihanje	<p>Pozna osnovne dihalne tehnike in razume njihov vpliv na počutje in zdravje.</p> <p>Pozna različne dihalne tehnike in razume njihov vpliv na telo in počutje.</p>	<p>Uporablja tehnike dihanja (npr. Pranajama, Buteyko, Box breathing, Wim Hof, Ognjeni dih, Soma breathing, itd.), spremlja njihove učinke na lastno počutje.</p>

	<p>Pozna razliko delovanja na telo ob vključitvi simpatičnega in parasimpatičnega živčevja.</p> <p>Zna ovrednotiti, katero dihalno vajo mora uporabiti.</p>	
--	---	--

6 Trajanje izobraževanja

Izobraževanje traja 120 ur.

7 Načini preverjanja znanja

7.1 Znanje in spretnosti, ki se spremljajo, in način spremljanja

Temeljni cilj programa je dvig splošne usposobljenosti udeležencev na področju zdravja oz. razvoj kompetenc, ki posamezniku omogočajo zdrav življenjski slog, konstruktivno in tvorno razmišljanje, doživljanje in ravnanje v raznovrstnih življenjskih situacijah. Program temelji na dveh predpostavkah:

- da se vanj vključujejo odrasli, ki jih zanimajo vsebine zdravja in osebnostnega razvoja in
- si želijo prevzeti odgovornost za svoje zdravje ter vnesti v svoj življenjski slog potencialne spremembe.

Iz zgornjega izhaja, da klasičnega ocenjevanja znanj v tem programu ni. Predlagamo pa spremljanje napredka udeležencev po načelih formativnega spremljanja ter sistematične spodbude v smeri samospremljanja in samovrednotenja znanj in veščin udeležencev.

Formativno lahko izvajalec izobraževanja spremlja tako razvoj znanja in razumevanja kot spretnosti udeležencev, pri tem pa sledi zaporedju korakov:

1. *ugotavljanje predznanja*: ozaveščanje pojmovanj ter identifikacija morebitnih napačnih prepričanj o obravnavani temi oz. ugotavljanje tega, kaj udeleženci zmorejo, kakšne so njihove spretnosti ter morebitne vrzeli,
2. *opredelitev ciljev učenja in soustvarjanje kriterijev uspešnosti*: izobraževalec in udeleženec na temelju ugotovljenih vrzeli v znanju in dialogu opredelita konkretne cilje ter kriterije uspešnosti,
3. *načrtovanje poti do cilja*: izvajalec in udeleženec se dogovorita o tem, kako bo cilj dosežen; dorečeta potencialne dejavnosti udeleženca, v katerih bo raziskoval in razširjal znanje ter razvijal in uril spretnosti,
4. *uresničevanje poti do cilja*: v tej fazi izvajalec oblikuje smiselne dejavnosti,

5. *samospremljanje in samoevalvacija ter sprotne povratne informacije o dosežkih udeleženca v dejavnostih*: v tej fazi udeleženec bodisi samovrednoti lastne dosežke (ob vnaprej dogovorjenih kriterijih) bodisi pridobi povratno informacijo od izvajalca in/ali soudeležencev izobraževanja,
6. *nova opredelitev ciljev*: glede na rezultate samoevalvacije ali povratne informacije.

Cikel formativnega spremljanja se lahko razteza čez celoten modul. Znotraj modula pa se lahko odvije več krajših ciklov, ki se nanašajo na posamezen vsebinski sklop, ali še krajših enot. Način izvedbe formativnega spremljanja je domena izvajalca.

Orodje v podporo formativnemu spremljanju je osebni razvojni (elektronski ali klasični) listovnik (portfolio) oz. okolje, v katerem posameznik načrtuje, spremlja in vrednoti lastno učenje ter zbira dokazila o napredovanju v učenju: raznovrstni izdelki (samorefleksije o dejavnostih, samoevalvacije, dnevniški zapisi, predstavitve), posnetki dejavnosti (fotografije ali video posnetki dejavnosti v učilnici ali na prostem, npr. pripravljen obrok, gibanje, igra vlog o reševanju konfliktov), povratne informacije na dejavnost ali dosežek (pripravljen obrok, gibalna dejavnost, udeležba v razpravi, predstavitev itd.), gradiva z izobraževanja, samostojno pridobljeni in prebrani članki o obravnavanih temah idr.

7.2 Izražanje učnih izidov

Izvajalec spremlja opravljanje nalog, npr. pisanje krajših besedil, analiza besedil v različnih virih, sodelovanje v razpravah, govorni nastop, projektna naloga itd.

7.3 Opredelitev časovnih mejnikov

Dejavnosti naj bodo zaključene, izdelki pa umeščeni v osebni razvojni listovnik do zaključka modula.

8 Pogoji za vključitev

V program se lahko vključi vsak, ki ga tematika izobraževalnega programa zanima in želi poglobiti in razširiti znanja s področja zdravja ter dejavno vplivati na izboljšanje lastnega zdravja in psihičnega blagostanja. Vključitev je možna posamezno ali v skupini, lahko tudi preko različnih ustanov (npr. podjetja, centri za krepitev zdravja itd.).

9 Pogoji za napredovanje in dokončanje programa

Posameznik pridobi listino o zaključenem usposabljanju, če opravi vse obveznosti, ki jih predvideva program:

- minimalno 80 % splošna prisotnost, minimalno 15 ur prisotnosti na vsakem od modulov je,
- aktivno sodelovanje v dejavnostih, uresničitev vseh zadolžitev (izpolnjeni učni listi, vprašalniki, predstavitve itd.),
- oblikovanje osebnega razvojnega (e)listovnika.

10 Organizacija izobraževanja

Izobraževanje izvajajo organizacije izobraževanja odraslih. Poteka po vnaprej določenem učnem načrtu, na primer enkrat, dvakrat ali trikrat na teden po štiri andragoške ure, vendar v obsegu učnih ur, kot jih določa program.

10.1 Andragoške oblike dela

Program naj bo izvajan dinamično, v stalnem prepletu teoretičnih vstavkov in dejavnosti, ki udeležencu omogočijo aktivno, ustvarjalno, kritično in sodelovalno raziskovanje tematike. Učitelj naj uporablja sodobne metode dela, ki vključujejo tako individualno kot sodelovalno delo (v parih ali v večjih skupinah) ter izzovejo raznovrstne miselne procese: primerjanje, razvrščanje, induktivno, deduktivno in analogno sklepanje, abstrahiranje, napovedovanje, opazovanje, povzemanje, analizo, sintezo, vrednotenje, načrtovanje, ustvarjanje idr.

Obravnavaj vsakega koncepta oz. teme naj vsebuje tudi samorefleksijo o obravnavanem oz. aplikacijo na lastno situacijo, identifikacijo lastnih močnih plati in šibkosti ter načrtovanje njihovega preseganja.

Če je le mogoče, naj učitelj v dejavnosti vključi gibanje po prostoru: od miselnih izzivov, ki so razporejeni po prostoru, udeleženci pa krožijo med njimi, lepijo, barvajo, razvrščajo, do krajših vaj, ki zaokrožijo posamezen korak v dejavnosti in nakažejo prehod v naslednjo dejavnost.

Posebej pomembno je, da udeleženci samorefleksije tudi zapisujejo. Zbirajo jih v razvojnem (e)listovniku (odvisno od možnosti, ki jih imajo udeleženci v skupini), ki poleg izdelkov, ki nastajajo v dejavnostih (ob refleksijah še razni miselni vzorci, krajši eseji, analize krajših besedil itd.) in predstavljajo dokazila o učenju in napredovanju, vsebujejo tudi cilje učenja v posameznem modulu ter zaključno samoevalvacijo doseženega.

Predlagamo, da ima vsaka skupina skrbnika programa, ki skupaj z zunanjimi izvajalci načrtuje izvedbeni kurikulum in skrbi, da program predstavlja smiselno celoto in je izveden v skladu s priporočili, zapisanimi v tem poglavju.

10.2 Učne metode

Izobraževanje naj bo – kot že zapisano – dinamično, prilagojeno odraslim. Poteka naj v skladu s temeljnimi načeli formativnega spremljanja. Pomeni, da udeleženci sodelujejo v vseh fazah cikla, od ozaveščanja predznanja (npr. zdravstvenih prepričanj) o aktualni tematiki oz. stopnje razvitosti veščine (npr. kritičnega mišljenja), natančnejše artikulacije učnih ciljev (vsebinskih in spretnostnih), soustvarjanja kriterijev uspešnosti realizacije teh ciljev, sonačrtovanja poti do cilja, dejavnosti za realizacijo cilja, pridobitve povratne informacije ter samospremljanja in samovrednotenja lastnih dosežkov v skladu s kriteriji uspešnosti. Po potrebi sledi redefinicija ciljev (natančneje je proces opisan v poglavju Spremljanje in vrednotenje znanja). Ta proces, ki se lahko odvije v posameznem vsebinskem sklopu ali med celotnim modulom (odvisno od preferenc izvajalca, predmeta formativnega spremljanja (npr. znanja ali spretnosti), dogovora z udeleženci o njihovih željah in potrebah itd.), omogoča maksimalno prilagajanje potrebam posameznika in skupine. Ključno dejanje v tem procesu pa predstavlja sprotne povratne informacije o udeleženčevi dejavnosti oz. rezultatih. Ta informacija je lahko vrstniška ali učiteljeva.

Obravnava vsebinskih sklopov naj se praviloma začne z ozaveščanjem aktualnih prepričanj udeležencev ter identifikacijo napačnih ali nepopolnih prepričanj oz. ozaveščanjem spretnosti. V ta namen učitelj – moderator procesa – uporabi raznovrstne metode: od odprtih vprašanj o obravnavanih pojavih do bolj strukturiranih metod (vprašalnik), samostojnega raziskovanja odgovorov v virih in kasnejšega preverjanja v razpravi z učiteljem in kolegi. Ta faza omogoči podrobnejše načrtovanje ciljev in načrtovanje poti do ciljev, oboje pa je lahko v veliki meri individualizirano (poteka individualno in v manjših skupinah udeležencev z istimi interesi in izzivi).

Za realizacijo poti do ciljev naj učitelj organizira vrsto raznolikih dejavnosti oz. uporablja raznovrstne učne metode in metode moderiranja. Razlage teorije naj bodo kratke, predstavljajo naj manjšino izobraževanja in naj se nenehno prepletajo z dejavnostmi udeležencev:

- izkustvenim učenjem,
- vajami v domačem okolju in na prostem (npr. gibanje),
- individualnim in/ali skupinskim reševanjem najraznovrstnejših problemov z uporabo raznovrstnih metod (npr. deBonove ali druge tehnike kreativnega mišljenja, tehnike za analizo in vrednotenje besedil itd.),
- pogovori in diskusijami,
- raziskovanjem (iskanje ali zbiranje podatkov, presojanje kredibilnosti virov, analiza in vrednotenje argumentacije v virih itd.),
- kreativnim in/ali argumentativnim pisanjem (eseji, samorefleksije),
- igro vlog in/ali simulacijo.

Pri vodenju skupine izvajalec uporablja raznovrstne metode moderiranja oz. skupinskega dela, npr. Razmisli – izmenjaj v paru – deli; Strukturirana kontroverznost; Komentar v paru idr.

Teoretični del naj obsega manjši del izobraževanja, v vsakem modulu ne več kot tretjine časa. Preostali čas naj bo posvečen popolnoma samostojnemu ali v učnem dialogu usmerjenemu učenju/raziskovanju po induktivni ali deduktivni poti. Koncepte, usvojene po induktivni poti, konstruira udeleženec, kadar je usmerjen v refleksijo individualnih izkustev (vezanih na obravnavano temo), ki jih primerja z drugimi, v smeri posplošitve. Deduktivna pot pa predpostavlja učiteljevo kratko predstavitev koncepta in/ali principa, teorije ..., ki mu sledi dejavnost, v kateri udeleženec znanje uporabi v raznovrstnih problemskih situacijah in kontekstih.

Kadar je le mogoče, naj učitelj udeležence vodi skozi korake izkustvenega učenja, ki obsega opis izkušnje, refleksijo o izkušnji (poglobljeno sistematično spraševanje o izkušnji), abstraktno konceptualizacijo (tvorbo pravila, teorije) ter akcijo oz. uporabo novega znanja v praksi oz. v realnem življenju.

10.3 Povezovanje z okoljem in promoviranje programa

V program se eksperte s posameznega področja vključuje najprej iz svojega območja. Promocija se izvaja na socialnih omrežjih (FB, Instagram, itd.) v obliki krajših objav, obenem pa z raznovrstnimi prispevki v lokalnem časopisju. Smiselno je, da so z obstojem tovrstne možnosti izobraževanja seznanjeni tako zdravstvene inštitucije kot delodajalci, ki posameznika lahko usmerijo, da se vanj vključi.

10.4 Evidence in dokumentacija, ki jo izvajalec vodi o programu

- Prijavnica za program
- GDPR-izjava,
- lista prisotnosti,
- seznam opravljenih vaj za vsakega udeleženca za njegov (e)listovnik (e-portfolio).

10.5 Načini in potek evalvacije programa

Poučevanje po opisanih načelih formativnega spremljanja že v samem bistvu predpostavlja evalvacijo napredka posameznika in s tem enega izmed vidikov evalvacije programa. Obenem izvajalcu na metaravni omogoča upoštevanje andragoškega ciklusa (ugotavljanje potreb in postavljanje ciljev, priprava izvedbenega načrta za skupino, načrtovanje, izvedba izobraževanja ter evalvacija uspešnosti). Pomen sprotnega spremljanja in preverjanja znanja omogoča fleksibilnost v opredeljevanju ciljev in možnosti prilagajanja poti do ciljev in izvedbenih oblik.

Evalvacijo kakovosti izobraževalnega programa izvajalec izvaja med potekom programa ter ob zaključku programa. Med samo izvedbo izvajalec:

- ugotavlja učinkovitost programa na podlagi napredka udeležencev, merjenega s samorefleksivnimi zapisi in samoevalvacijo napredka glede na vnaprej opredeljene kriterije uspešnosti,
- ugotavlja zadovoljstvo udeležencev s predavateljem, temami, gradivom ter uporabnostjo usvojenega znanja.

Evalvacija po zaključku izvedbe programa vključuje:

- evalvacijski vprašalnik za udeležence, s katerim se preverja doživljanje različnih vidikov izvedbe programa (vsebine programa, učne metode in oblike dela, organizacija, odzivnost in strokovnost predavatelja itd.),
- samooceno udeleženca o napredovanju v znanju in veščinah, pridobljenih v programu,
- evalvacijski vprašalnik ali intervju s predavateljem, v katerem se preveri predavateljev odziv na vsebino programa (prilagoditve, poudarki itd.) ter skupino (odzivnost v razpravah, motivacija za posamezne teme, samoiniciativnost, angažiranost v opravljanju dejavnosti itd.).

11 Znanje in usposobljenost strokovnih delavcev

Struktura programa	Strokovni delavec	Znanje s področja	Usposobljenost s področja (priporočilo)
Modul 1: Prehrana	učitelj	visokošolskega izobraževanja dietetike, zdravstvene nege, zdravstvene vzgoje, medicine, biologije, prehrane ali živilstva	priporočena usposobljenost s področja anatomije in fiziologije telesa, prehrane, kroničnih nenalezljivih bolezni, duševnega zdravja, alternativnih in komplementarnih oblik zdravljenja, pedagogike ali andragogike
Modul 2: Zdravje in preventiva	učitelj	visokošolskega izobraževanja dietetike, prehrane, živilstva, zdravstvene	priporočena usposobljenost s področja anatomije in fiziologije telesa,

		nege, zdravstvene vzgoje ali medicine	prehrane, kroničnih nenalezljivih bolezni, duševnega zdravja, prve pomoči, higiene okolja, alternativnih in komplementarnih oblik zdravljenja, pedagogike ali andragogike
Modul 3: Gibanje za zdravje	učitelj	visokošolskega izobraževanja športne vzgoje, kineziologije, fizioterapije, delovne terapije, zdravstvene nege ali zdravstvene vzgoje	priporočena usposobljenost s področja človekovega gibalnega sistema in sposobnosti, priprave vadbenih programov za različne ciljne populacije, oblikovanja ožjega in širšega okolja tako, da spodbuja gibanje, znanja vadbe joge, pilatesa, andragoška znanja
Modul 4: Osebnostni razvoj	učitelj	visokošolskega izobraževanja psihologije, biopsihologije, socialne pedagogike, supervizije, psihoterapije, socialnega dela, pedagogike, andragogike, sociologije ali teologije	priporočena usposobljenost s področja psihologije, socialne pedagogike, čuječnosti, nevrolingvističnega programiranja, andragogike

12 Potrdilo o usposabljanju

Udeleženec prejme potrdilo o opravljenem izobraževanju. Potrdilo je javna listina.

K potrdilu je dodana priloga s popisom znanj in spretnosti, ki jih je udeleženec pridobil.

Izvajalec jih izlušči iz splošnih ciljev modula in v potrdilo umesti tista znanja, ki so bila dejansko osvojena v posameznem modulu v obveznem in izbirnem kot tudi odprtem delu programa.

Priloga 1: Viri

- Adams, R. J., Stocks, N. P., Wilson, D. H., Hill, C. L., Gravier, S., Kickbusch, I., & Beilby, J. J. (2009). Health literacy—A new concept for general practice? *Australian Family Physician*, 38(3), 144–147.
- Bagar, S. (2021). *Health in Slovenia* (M. Zaletel, Ur.; M. Törnär, Prev.; Web ed). National Institute of Public Health.
- Baumeister, A., Chakraverty, D., Aldin, A., Seven, Ü. S., Skoetz, N., Kalbe, E., & Woopen, C. (2021). “The system has to be health literate, too”—Perspectives among healthcare professionals on health literacy in transcultural treatment settings. *BMC Health Services Research*, 21(1), 716. <https://doi.org/10.1186/s12913-021-06614-x>
- Coughlin, S. S., Vernon, M., Hatzigeorgiou, C., & George, V. (2020). Health Literacy, Social Determinants of Health, and Disease Prevention and Control. *Journal of Environment and Health Sciences*, 6(1), 3061.
- Dukić, N., Blečich, A. A., & Cerović, L. (2013). Economic Implications of Insufficient Health Literacy. *Economic Research-Ekonomska Istraživanja*, 26(sup1), 117–132. <https://doi.org/10.1080/1331677X.2013.11517643>
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The Impact of Enhancing Students’ Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Furlong, M. J., Dowdy, E., Carnazzo, K., & Kim, E. (2014). Covitality: Fostering the building blocks of complete mental health. *Covitality and Complete Mental Health*. https://www.researchgate.net/publication/270571062_Covitality_Fostering_the_building_blocks_of_complete_mental_health
- Goleman, D. (2006). *Working with emotional intelligence* (Bantam trade paperback reissue ed). Bantam Books.
- Goleman, D. (2021). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ: 25th Anniversary Edition* (25th ed). Bloomsbury.
- Gregorič, M., Blaznik, U., Fajdiga Turk, V., Hočvar-Grom, A., Delfar, Nataša., Korošec, A., Lavtar, D., Zaletel, M., Koroušič-Seljak, B., Golja, P., Zdešar Kotnik, K., Robič Pikel, T., Pravst, I., Fidler Mis, Nataša., Kostanjevec, S., Pajnkihar, M., & Poklar Vatovec, T. (2019).

- Različni vidiki prehranjevanja prebivalcev Slovenije v starosti od 3 mesecev do 74 let* (Elektronska izd). Nacionalni inštitut za javno zdravje.
- Keyes, C. L. M. (2006). Subjective Well-Being in Mental Health and Human Development Research Worldwide: An Introduction. *Social Indicators Research*, 77(1), 1–10. <https://doi.org/10.1007/s11205-005-5550-3>
- Kickbusch, I., Pelikan, J. M., Apfel, F., Tsouros, A. D., & World Health Organization (Ur.). (2013). *Health literacy: The solid facts*. World Health Organization Regional Office for Europe.
- Levin-Zamir, D. (2001). Health literacy in health systems: Perspectives on patient self-management in Israel. *Health Promotion International*, 16(1), 87–94. <https://doi.org/10.1093/heapro/16.1.87>
- Mahoney, J. L., Weissberg, R. P., Greenberg, M. T., Dusenbury, L., Jagers, R. J., Niemi, K., Schlinger, M., Schlund, J., Shriver, T. P., VanAusdal, K., & Yoder, N. (2021). Systemic social and emotional learning: Promoting educational success for all preschool to high school students. *American Psychologist*, 76(7), 1128–1142. <https://doi.org/10.1037/amp0000701>
- Ministrstvo za zdravje RS. (2016). *Resolucija o nacionalnem planu zdravstvenega varstva 2016–2025 »Skupaj za družbo zdravja« (ReNPZV16–25)*. Uradni list RS, št. 25/16.
- Nutbeam, D., & Lloyd, J. E. (2021). Understanding and Responding to Health Literacy as a Social Determinant of Health. *Annual Review of Public Health*, 42(1), 159–173. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-090419-102529>
- OECD. (2023). *Health at a Glance 2023 OECD INDICATORS*. <https://www.oecd-ilibrary.org/docserver/7a7afb35-en.pdf?expires=1700246543&id=id&accname=guest&checksum=751628ECC8E2331A167F2F78C44F1213>
- OECD, & European Commission. (2019). *State of Health in the EU Slovenija Zdravstveni profil države 2019*. https://health.ec.europa.eu/system/files/2019-11/2019_chp_sl_slovene_0.pdf
- Resolucija o nacionalnem programu izobraževanja odraslih 2022 –30. Vlada Republike Slovenije, Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje. Andragoški center Slovenije. <http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=RESO138>
- Rootman, I., & Gordon-El-Bihbety, D. (2008). *A vision for a health literate Canada: Report of the Expert Panel on Health Literacy*. Canadian Public Health Association. <http://www.deslibris.ca/ID/251817>
- Sala, A., & Herrero Rámila, C. (2022). *LifeComp into Action: Teaching Life Skills in the Classroom and Beyond*. European Union. Available from: EU Bookshop. e-mail: bookshop@publications.europa.eu; Web site: <http://bookshop.europa.eu/en/home>.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Sørensen, K. (2013). *Health literacy: A neglected European public health disparity*. Universitaire Pers Maastricht.
- Sørensen, K., Van den Broucke, S., Fullam, J., Doyle, G., Pelikan, J., Slonska, Z., Brand, H., & (HLS-EU) Consortium Health Literacy Project European. (2012). Health literacy and public health: A systematic review and integration of definitions and models. *BMC Public Health*, 12(1), 80. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-80>

- Sørensen, K., Van den Broucke, S., Pelikan, J. M., Fullam, J., Doyle, G., Slonska, Z., Kondilis, B., Stoffels, V., Osborne, R. H., & Brand, H. (2013). Measuring health literacy in populations: Illuminating the design and development process of the European Health Literacy Survey Questionnaire (HLS-EU-Q). *BMC Public Health*, *13*(1), 948. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-948>
- Sorrenti, G., Zölitz, U., Ribeaud, D., & Eisner, M. (2020). The Causal Impact of Socio-Emotional Skills Training on Educational Success. *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3562877>
- Vlada republike Slovenije, Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti, & Urad RS za makroekonomske analize in razvoj. (2018). *Strategija dolgožive družbe*. https://www.umar.gov.si/fileadmin/user_upload/publikacije/kratke_analize/Strategija_dolgozive_druzbe/Strategija_dolgozive_druzbe.pdf
- Vrdelja, M., Vrbovšek, S., & Berzelak, J. (2022). *Sloveniji Rezultati Nacionalne raziskave zdravstvene pismenosti v Sloveniji (HLS-SI19)*. <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-LWRMMFD6/78af3f3b-81ba-4107-97d0-8a9d0769640f/PDF>
- Walters, R., Leslie, S. J., Polson, R., Cusack, T., & Gorely, T. (2020). Establishing the efficacy of interventions to improve health literacy and health behaviours: A systematic review. *BMC Public Health*, *20*(1), 1040. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-08991-0>
- Zadnik, V., Gašljević, G., Hočvar, M., Jarm, K., Pompe-Kirn, V., Strojjan, P., Tomšič, S., Zakotnik, B., & Žagar, T. (Ur.). (2023). *Rak v Sloveniji Cancer in Slovenia, letno poročilo*. Ljubljana: Onkološki inštitut Ljubljana. Epidemiologija in register raka, Register raka Republike Slovenije. https://www.onko-i.si/fileadmin/onko/datoteke/rrs/lp/letno_porocilo_2020.pdf
- Zakon o izobraževanju odraslih (Uradni list RS, št. 6/18 in 189/20 – ZFRO)

Priloga 2: Predstavitev sestavljalk

Renata Bačvić

Po izobrazbi naravoslovka, ki že več kot petindvajset let deluje na področju izobraževanja odraslih, tako v formalnih kot neformalnih programih. V zavodu Cene Štupar – CILJ deluje predvsem na področju formalnega izobraževanja, izvaja pa tudi različne delavnice s področja zdravja na delovnem mestu in boljšega počutja; vodi 25-urne študijske krožke na temo holističnih pristopov k boljšemu počutju. Svoja znanja iz področja holističnih pristopov za boljše počutje posameznika nenehno nadgrajuje z različnimi izobraževanji. Je tudi vodja skupine za trajnostni razvoj in zdravje na delovnem mestu.

Leta 2010 si je pridobila nacionalno poklicno kvalifikacijo refleksoterapevka. Med letoma 2008-2010 je opravljala specialistični študij psihoterapije na Medicinski fakulteti, Katedri za psihiatrijo in leta 2010 zaključila vse obveznosti, razen diplome. Leta 2018 si je pridobila certifikat iz nevrolingvističnega programiranja – NLP Master coach. Med letoma 2015 in 2018 je obiskovala triletni študija naturopatije pri Eriki Brajnik, kjer trenutno pripravlja diplomo.

V letu 2022 je zaključila izobraževanje za promotorko zdravja na delovnem mestu. Pridobljene ima tudi certifikate iz področja tuina masaže, aplikativne kineziologije, limfne drenaže, klasične masaže, naravnih oblik zdravljenja itd. Poleg izobraževanj s področja holističnih ved, imam pridobljene tri strokovne izpite, ravnateljski izpit ter različna strokovna izobraževanja s področja izobraževanj odraslih.

Damijana Kravanja

Damijana Kravanja je magistrica znanosti - smer splošni management, ki ga je zaključila na Fakulteti za Management v Kopru. Zaposlena je na Posoškem razvojnem centru – OE Ljudska univerza. Od nekdaj je njena strast raziskovanja potekala v smeri, psihologije, etike, komunikacije, osebnostne rasti in ravnanja z ljudmi, kar je ravidno tako iz akademskih del kot tudi iz izobraževalnih programov, ki jih izvaja za različne ciljne skupine.

Njena poklicna kariera se je pričela v gospodarstvu, kjer si je 27 let na vodilnih in vodstvenih položajih pridobivala dragocene izkušnje in kompetence, ki jih je kasneje aplicirala v predavanja in treninge. Na področju formalnega in neformalnega izobraževanja deluje od leta 2008 v vlogi on-line mentorice in asistentke na dodiplomskem in podiplomskem študijskem programu. Je tudi somentorica magistrskih nalog na DOBA fakulteti.

Od leta 2010 na Posoškem razvojnem centru na področju neformalnega izobraževanja organizira in predava različne programe za odrasle v okviru evropskih in nacionalnih projektov. Snuje in izvaja »taylor made« izobraževalne programe za šole, zavode in gospodarske družbe ter s primeri dobrih praks aktivno sodeluje na različnih domačih in mednarodnih konferencah.

Tudi sama je primer dobre prakse na področju VŽU saj se stalno izobražuje tako doma kot tudi v tujini. Njen nabor certifikatov obsega: Mindfulness, NLP in Yoga Life coach, NLP Practitioner, Joga Nidra, Authentic Chair Yoga, Breathing techniques, energo terapija (U. R. Grandmaster IX., A.T.P.P. V), aromaterapija, zeliščarstvo idr.

Od leta 2017 svoje delo še bolj intenzivno posveča predvsem programom, ki so namenjeni osebnostni rasti in izboljšanju psihofizičnega počutja in s tem izboljšanju kakovosti življenja posameznika. Izvaja programe, tečaje in delavnice kot so: Mindfulness/čuječnost, Enodnevni odmiki, Vadba za boljše psihofizično počutje, Komunikacija na drugačen način, Zdravi in vitalni, Delavnice dihanja, Meditacije in gibanje, ter tudi daljše programe, kamor vključuje tudi druge eksperte. Organizira in izvaja programe »Dan zdravja za podjetja« .

Posebej izstopa njen unikatno zasnovan program "Vadba za boljše psihofizično počutje starejših", ki ga izvaja od leta 2017 in je bil izpostavljen kot primer dobre prakse na različnih konferencah ter platformah: spletni strani NIJZ in ZDUS, projektu »Transnational Research project DigMyVET«, TPK I in TPK II in tudi v poročilu za WHO.

Zvezdana Maurič Vražič

je diplomirana medicinska sestra, specialist klinične dietetike. Preko Olimpijskega komiteja in Smučarske zveze Slovenije ter Športne unije Slovenije si je pridobila naziva Inštruktor Nordijske hoje in Vaditelj športne rekreacije odraslih. Sprva je bila zaposlena v ZD dr. Adolfa Drolca v dispanzerju za otroke, kasneje pa na delovnem mestu višje medicinske sestre v okulistični ambulanti. Leta 2004 se je zaposlila na takratnem Referatu za promocijo zdravja v Zdravstvenem domu Maribor, ki ga je - pod nazivom Zdravstveno vzgojni center - vodila od leta 2008 do oktobra 2015. Trenutno delam v dveh referenčnih ambulantah ter kot koordinatorica referenčnih ambulant. Je predsednica Združenja dietetikov in nutricionistov Slovenije ter njegova aktivna članica, od leta 2019 pa tudi predsednica Društva za boj proti raku Štajerske Maribor. S strani IVZ je bila imenovana v delovno skupino za pripravo Nacionalnega programa prehranske politike 2012-2022., trenutno pa je članica Strateškega sveta za prehrano pri Vladi RS. Z aktivno udeležbo je prisotna na najrazličnejših simpozijih in kongresih. Z zdravstveno vzgojnim delom deluje tudi izven zavoda kot vabljen predavatelj po šolah, vrtcih, socialnih zavodih, delovnih organizacijah ipd.

Neva Maher

Neva Maher je izredna profesorica, doktorirala iz poslovnih ved na Univerzi v Ljubljani, na Ekonomski fakulteti in je upokojena dekanja Fakultete za poslovne in upravne vede Univerze v Novem mestu. Delovala je kot državna revizorka, kot državna podsekretarka Ministrstva za delo, družino in enake možnosti je vzpostavljala sistem Evropskega socialnega sklada in njegovo sinergijo s strukturnimi in kohezijskim skladom. Predava Ekonomiko v zdravstvenih in socialnih organizacijah, strateški in projektni management, podjetništvo in računovodstvo. Na osnovi raziskovanja zdravja in dobrobiti posameznika, družbe in socialne inovativnosti v kontekstu trajnostnega okolja in vrednot Evropske Unije objavlja članke in sodeluje na konferencah doma in tujini. Bila je svetovalka Združenih narodov.

V obdobju 2015/2017 je kot članica in član Visoke skupine o maksimiranju učinkov EU raziskav sodelovala pri izdelavi Poročila Evropske Komisije »Prihodnost Evrope, ki jo želimo«. Pri Evropski Komisiji deluje od septembra 2022 kot članica odbora Misije Rak in je ambasador za R Slovenijo. Od več sto zadetkov v COBISS velja izpostaviti prispevke s področja zdravstva zadnjih treh let: Misija Rak – aktualni prebojni ukrep Evropske Komisije in držav EU. Celostna obravnava, recenzija učbenika Management, dr. Milene Kramar Zupan, prispevek v monografiji Sodobni pristop razvoja managementa znanja: Odkleniti potenciale javnega sektorja in opolnomočiti za inoviranje idr.

Tanja Rupnik Vec

Tanja Rupnik Vec je doktorica psiholoških znanosti, specialistka supervizije, transakcijska analitičarka ter coachinja. Zaposlena je na Andragoškem centru Slovenije, na delovnem mestu vodje središča za raziskave in razvoj, kot zunanja sodelavka, docentka za psihologijo, pa sodeluje s Fakulteto za zdravstvene vede v Celju (izvaja predmet Klinična supervizija ter v perspektivi predmet Psihologija zdravja). Je avtorica ali soavtorica številnih člankov in publikacij, tako znanstvenih kot strokovnih, z različnih področij, ki so predmet psihološke znanosti: kritično mišljenje, socialno-čustveno učenje, komunikacija, skupinska dinamika, razvoj organizacij, supervizija idr. V tem okviru deluje tudi razvojno in izvaja raznovrstne delavnice oz. izobraževanja. Je aktivna supervizorka in izvaja skupinsko supervizijo za strokovne ali/in vodstvene delavce v raznovrstnih kontekstih. V preteklosti je bila zaposlena na Zavodu RS za šolstvo, sprva na delovnem mestu svetovalke za psihologijo, kasneje pa na delovnem mestu vodje središča za kakovost in raziskovanje. V okviru delovnih nalog je delovala raziskovalno, razvojno in izobraževalno. Vodila je več domačih in bila nacionalna koordinatorica dveh mednarodnih projektov. Sodelovala je v dveh kurikularnih prenovah, v drugi kurikularni prenovi kot predsednica kurikularne komisije za psihologijo.

Andreja Sirk

Andreja Sirk je mednarodno certificirana NLP Mojster in coach, certificirana trenerka mehkih veščin ter vrhunskega vodenja delavnic. Ima večletne izkušnje z različnimi ciljnimi skupinami s področja prehrane, gibanja, socialne aktivacije, dela z brezposelnimi osebami, osebami v tretjem življenjskem obdobju, zaposlenimi v podjetjih, kot coachinja pa tudi z delom s posamezniki. Je odlična facilitatorica, saj znanje predaja na interaktiven način, kjer so vključeni vsi udeleženci ki so spodbujeni, da stopijo iz svoje cone udobja, saj je dokazano, da znanje najlažje osvojimo, ko sodelujemo. Je sodelavka podjetja Dober stik d.o.o., kjer izvaja delavnice s področja Zdravja (stres, odnosi, prehrana, gibanje, spanje), vrhunskega vodenja delavnic, javnega nastopanja, kako s čustvi sodelavcev, kako reči ne, time management, psihološka varnost na delovnem mestu, ... kjer izhajajo iz psihologije človeka. Vse skupaj predstavlja osnovni segment zdravja posameznika tako na delovnem mestu kot v vsakdanjem življenju. Samostojno deluje in razvija tudi pod imenom Nova dimenzija samostojnosti v okviru spletne strani www.samostojna.si, kjer uresničuje svoje poslanstvo, ki je pomagati posamezniku, da zaživi kakovostno življenje v novi dimenziji samostojnosti t.j. na način, ki mu ga narekujejo njegov notranji občutek, vrednote, saj je človek le tak lahko sam sebi najbolj prijeten sopotnik skozi življenje in ravno zato še boljši partner, starš, sodelavec, prijatelj.

Vesna Štemberger

Je profesorica za didaktiko športne vzgoje na UL Pedagoški fakulteti. Raziskovalno se usmerja na področje Kakovosti športno vzgojnega procesa in vključevanja gibanja v pedagoški proces v funkciji ohranjanja zdravja in razvoja gibalnih sposobnosti otrok. Zadnja leta se raziskovalno posveča vključevanju gibanja v pedagoški in delovni proces. Kot avtorica prispevkov je sodelovala pri dveh monografijah v okviru projekta INOVUP, ki je potekal od l. 2018 do 2022. V okviru omenjenega projekta je izvajala tudi številne delavnice o vključevanju gibanja v delovni in pedagoški proces za zaposlene na univerzah. Skupaj s študenti so v okviru projekta Projektno delo študentov v sodelovanju z gospodarstvom raziskovali možnosti vključevanja gibanja v delovno okolje in oblikovanje le tega na način, ki spodbuja gibanje. V sklopu projekta so pripravili posnetke za vadbo v pisarni, ob tem pa je izšel tudi priročnik z navodili za vadbo.

Tamara Štemberger Kolnik

Štemberger Kolnik Tamara je zaposlena na Fakulteti za zdravstvene vede v Celju. Je diplomirana medicinska sestra z delovnimi izkušnjami na področju primarne ravni zdravstvenega varstva, pretežno v patronažni dejavnosti in Zdravstveno vzgojnem centru. v zadnjih 15 letih je pridobila delovne izkušnje v visokem šolstvu na področju zdravstvenih ved, na Ministrstvu za zdravje na področju preventive kroničnih nenalezljivih bolezni, nekaj izkušenj na vodilnih delovnih mestih kot pomočnik direktorja za področje zdravstvene nege in kot direktorica zdravstvenega zavoda. Leta 2020 je doktorirala s področja pedagoških ved na raziskovalnem področju zdravstvene pismenosti. Raziskovalno se že od leta 2012 ukvarja z zdravstveno pismenostjo. Na Ministrstvu za zdravje je v skupini strokovnjakov v projektu Dvig zdravstvene pismenosti v Sloveniji razvijala poti po zdravstvenem sistemu za paciente z različnimi kroničnimi boleznimi/stanji. Od leta 2019 je članica M-POHL mreže, ki v okviru Svetovne zdravstvene organizacije skrbi za razvoj aktivnosti na področju zdravstvene pismenosti v Evropi. Raziskovalno je zdravstveno pismenost raziskovalna na različnih populacijah (splošna populacija, pacienti s kronično boleznijo v referenčnih ambulantah, študenti, starostnik,...), ter na različnih področjih (zdravstvena pismenost kot dejavnik vpliva na samoučinkovitost in vedenje povezano z zdravjem, navigacijska zdravstvena pismenost, politične usmeritve na področju zdravstvene pismenosti,...). Bibliografija je dostopna na spletni strani SICRIS (COBIS).

Nina Živković

Področje osebnostnega razvoja in psihofizičnega zdravja predstavlja eno izmed mojih življenjskih afinitet in priorit. V težnji po raziskovanju psihofizične povezave in različnih načinov skrbi za zdrav življenjski slog sem poleg študija sociologije in opravljenega strokovnega izpita iz socialnega varstva ter vzgoje in izobraževanja opravila tudi licenco za inštruktorico terapevtske joge, ki je v ZDA uveljavljena kot priznana praksa znotraj medicinske doktrine. Šolala sem se pri ustanoviteljici programa terapevtske joge Cheri Clampett v sodelovanju s priznanim strokovnjakom za anatomijo in kineziologijo Arturo Pealom. V Sloveniji že več kot deset let izvajam vadbe dinamične in terapevtske joge s pozitivnim učinkom na boljše psihofizično počutje. Vadbe vključujejo vaje za sproščanje, razteznost, ravnotežje, limfni pretok, dihanje, meditativne prakse. Trenutno sem zaposlena na Cene Štupar - CILJ kot organizatorica izobraževanja odraslih in sem članica skupine zdravja na delovnem mestu, v okviru katere izvajam protistresno vadbo za zaposlene. Več let sem vodila projekt Večgeneracijski center Ljubljana s ciljem opolnomočenja ranljivih skupin prebivalstva. Pred trenutno zaposlitvijo sem bila zaposlena kot vodja centra za preventivo in obravnavo demence v zasebnem zavodu, kjer sem oblikovala in izvajala vadbo za ohranjanje in dvig kognitivnih zmožnosti. Redno se udeležujem strokovnih seminarjev in predavanj na temo osebnostne rasti ter zdravega življenjskega sloga.