

Vabimo vas na spomladansko strokovno izobraževanje v okviru programa
ZDRAVJE V VRTCU

Pozdravljeni. Pomlad ima poseben čar, čeprav je bila letošnja zima mila z lepimi dnevi in nas morda daje pomladna utrujenost. Dnevi, ki se daljšajo, več svetlobe, toplejše vreme nam ponujajo nove priložnosti, da užijemo življenje z veliko žlico. Cvetje, sonce in priatelji nas bodo napolnili z energijo. Energijo za igro, ustvarjanje, spoznavanje, učenje in za tiste dni, ko se pojavi kak oblak. Ker se bomo hoteli in znali podpreti bomo izzive lažje premagovali.

Na izobraževanju vam tokrat ponujamo 3 strokovne prispevke. Prispevki obravnavajo zelo aktualne in pomembne vsebine, ki neposredno vplivajo na naše počutje in zdravje. Tako ali drugače nas naslavljajo vsak dan, v različnih medijih in so aktualne za osebno rabo in delo v vrtcu. Prispevki bodo obnovili ali nadgradili vaše znanje in dodali še kak poudarek. Primerni so tudi za starše in stare starše otrok, zato bo posredovanje povezav dobrodošlo.

Z novimi znanji oblikujemo sebe, skrbimo za osebni razvoj in krepimo svoje kompetence kot zaposleni. Pridobljena znanja nam dajo vrednost ter moč.

Izobraževanje je namenjeno vsem zaposlenim v vrtcih. Sestavljeno je iz treh strokovnih prispevkov in 6 primerov iz praks ter šteje kot 4-urno izobraževanje.

Prosimo, da obvestilo posredujete zaposlenim v vašem vrtcu, tudi tistim, ki ne potrebujejo potrdila o sodelovanju v programu.

PROGRAM STROKOVNEGA IZOBRAŽEVANJA

Medsebojni odnosi in komunikacija

Sanja Tkalec, mag. psih., regijska koordinatorica za duševno zdravje na NIJZ OE Maribor

Človek je biološko, psihološko in socialno bitje. Kaj pomeni, da je človek socialno bitje? Kaj nas definira, kaj potrebujemo, kaj so medsebojni odnosi in kako vlogo ima komunikacija? Dobre komunikacije se lahko naučimo.

<https://youtu.be/xic1pWHgCVs> (trajanje 51:28)

Predlogi za dodatno gradivo:

- Priročnik "Kaj lahko naredim, da mi bo lažje?":
<https://live.editiondigital.com/e/221cpqgsc/prirocnik-kaj-lahko-naredim-da-mi-bo-lazje#!page1>
- Smernice za nudjenje psihološke prve pomoči:
<https://www.zadusevnozdravje.si/pomagam-drugemu/kako-pomagam/>
- Dобра in slaba komunikacija (kampanja Nisi okej? Povej naprej.):
<https://nisiokejpovejnaprej.si/kako-pomagam-sebi-in-drugim/dobra-in-slab-a-komunikacija/>

Prehranska dopolnila

Doc. dr. Urška Blaznik, NIJZ

Vsak dan nas z različnimi oglaševalskimi pristopi prodajalci nagovarjajo k nakupu in uživanju prehranskih dopolnil. Pa jih zares potrebujemo? Kaj lahko pričakujemo od prehranskih dopolnil in kakšna tveganja za zdravje lahko prinašajo? V prispevku bomo pokazali kako raziskujemo prehrano prebivalcev Slovenije, kdaj so prehranska dopolnila lahko koristna in s kakšnimi neželenimi dogodki so se že srečali uporabniki prehranskih dopolnil.

<https://youtu.be/uDf6o3TcqGU> (trajanje 1:06:12)

Predlogi za dodatno gradivo:

- Nacionalni portal o prehrani: <https://prehrana.si/>.
- Podkasta: <https://www.youtube.com/watch?v=kJLcYND12dM> (Podkast NIJZ - Prehranska dopolnila, nujna za zdravje ali dober marketing?)

Kako varovati in krepiti duševno zdravje na delovnem mestu

Karmen Stariha, dr. Ditka Vidmar, dr. Tatjana Novak Šubara, NIJZ

Na predavanju boste izvedeli med drugim, zakaj je duševno počutje na delovnem mestu pomembno, kakšne so lahko posledice neobvladanih psihosocialnih tveganj, kateri so najpomembnejši viri stresa za vzgojiteljice/e ter njihove pomočnice /ke v slovenskih vrtcih ter kako lahko duševno zdravje pri delu varujemo in krepimo.

<https://youtu.be/I5CAzEx4fCw> (trajanje 25:20)

Predlogi za dodatno gradivo:

- Interaktivni vprašalnik, s pomočjo katerega lahko preverite, koliko ste pod stresom:
<https://www.zadusevnozdravje.si/na-delovnem-mestu/napotki-za-posameznike/interaktivni-vprasalnik-preverite-koliko-ste-pod-stresom/>
- Interaktivni vprašalnik, s pomočjo katerega lahko preverite stanje na področju duševnega zdravja v vaši delovni organizaciji:
<https://www.zadusevnozdravje.si/na-delovnem-mestu/psihosocialna-tveganja-na-delovnem-mestu/interaktivni-vprasalnik-preverite-stanje-na-podrocju-dusevnega-zdravja-v-vasi-delovni-organizaciji/>
- Pozor-psihosocialna tveganja na delovnem mestu! https://www.zadusevnozdravje.si/wp-content/uploads/2024/02/01-Letak_pozor_psihosocialna_tveganja_2024.pdf

- Obvladovanje psihosocialnih tveganj na delovnem mestu
https://www.zadusevnozdravje.si/wp-content/uploads/2024/02/02-Letak_Obvladovanje_psihosocialnih_tveganj_2024.pdf
- 10 napotkov za boljše duševno zdravje na delovnem mestu
https://www.zadusevnozdravje.si/wp-content/uploads/2024/02/03-Letak_10_napotkov_2024.pdf
- Viri pomoči: Mreža virov pomoči
https://www.zadusevnozdravje.si/wp-content/uploads/2024/02/04-Letak_maj_mreza_virov_2024.pdf

Nives Letnar Žbogar, l.r.
Nacionalni koordinator programa
Zdravje v vrtcu