

DVOJEZIČNA OSNOVNA ŠOLA I
LENDAVA



I. SZ. LENDVAI KÉTNYELVŰ ÁLTALÁNOS
ISKOLA

KRANJČEVA 44, 9220 LENDAVA
Tel.: (02) 5772-800, Fax.: (02) 5772-806
www.dos1-lendava.si
E-mail: dos1.lendava@guest.arnes.si



RAZISKOVALNA ŠOLA
KUTATÓISKOLA

Skrb za zdravje zaposlenih v Dvojezični osnovni šoli I Lendava

Concern for the health of employees at Dvojezična osnovna šola I Lendava

Marjeta Graj, prof. razrednega pouka
april 2018



Vplivi na zdravje na delovnem mestu

- Stres



- Prehranjevanje



Viri fotografij:

<https://www.roberthalf.com/sites/default/files/2017-11/Stress-in-the-Workplace-AT-11-22-2017.jpg>
https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcREeQKl9XDbSObYrH5BsDHVrK3rOhnVfvTqD9LJlh_TgdkBoEhQ
<http://healamed.com/images/stories/statia/nutrition/bad-eating-habits.jpg>
https://www.shape.com/sites/shape.com/files/styles/story_detail/public/story/bad-eating-habits-rotator_0.jpg?itok=2txlV9Jh
<https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSNAeTWgJws05XPRAR7L3xfiNi2O5fK9-W7SCPvaK2BVGylbduullw>

• Telesna aktivnost



Viri fotografij:

<https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQ1pU-GxWpegQxzOCwwPevnle9BvJJCkuikKFvuvNCHbapGuek2RA>

https://static01.nyt.com/images/2014/02/16/fashion/16INTERNS_SPAN/16INTERNS-master1050.jpg

<https://andreawilsonwoods.com/wp-content/uploads/2018/02/1.png>

https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSNAHLvEh5W5MTTvtNrh6fyuyEVSUS0PweBeG6wBIBY7N48_IXEBO

https://www.sloveniaestates.com/upload/filemanager/content-galleries//p184t3cd563cvhh4315gis15at7_800x600.jpg

Fotogalerija DOŠ | Lendava

Dvojezična osnovna šola I Lendava

- 500 učencev
 - 482 matična šola
 - 18 Podružnična šola Gaberje
- 86 strokovnih delavcev
- 22 tehničnih delavcev (hišnika, kuharji, čistilke)
- 4 javni delavci

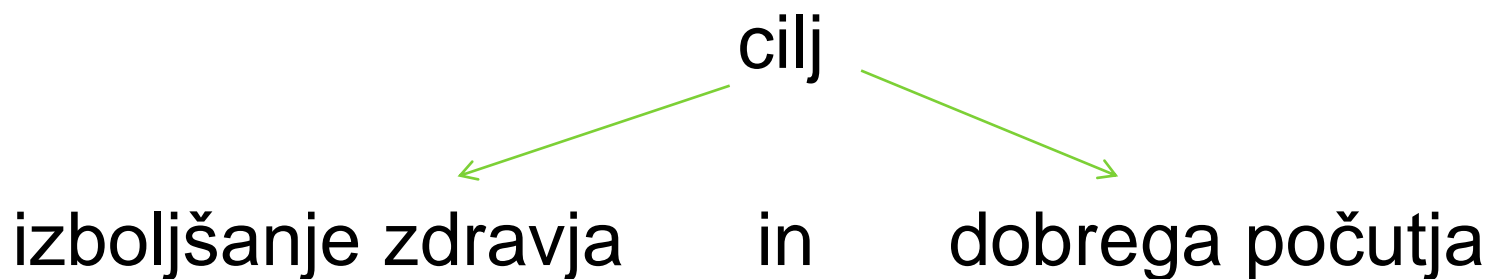
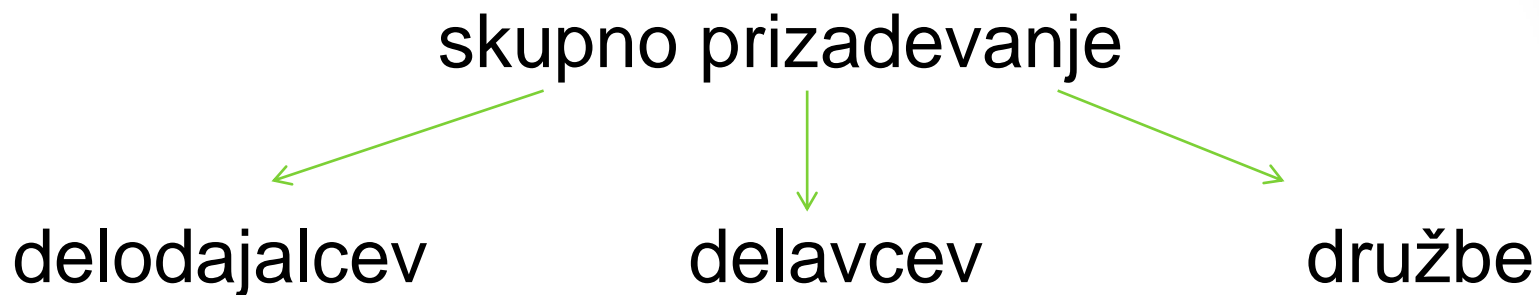
Odsotnost zaradi bolniškega dopusta

- sezonska obolenja (prehladi, angine, viroze)
- poškodbe
- bolezni otrok zaposlenih

Promocija zdravja na delovnem mestu

- Zakon o varnosti in zdravju pri delu
- Ministrstvo za zdravje
 - smernice za promocijo zdravja na delovnem mestu
 - sistematične ciljne aktivnosti in ukrepi
 - namen: ohranjanje in krepitev telesnega in duševnega zdravja delavcev

Promocija zdravja



Potrebno poskrbeti za

- izboljšanje organizacije dela in delovnega okolja,
- spodbujanje zaposlenih k aktivni udeležbi pri aktivnostih za varovanje in krepitev zdravja,
- omogočanje izbire zdravega načina življenja in
- spodbujanje osebnostnega razvoja.



Načrt promocije zdravja na DOŠ I Lendava

- a) športne aktivnosti in aktivnosti za promocijo zdrave prehrane in rabe zelišč – enkrat mesečno

| AKTIVNOST | NOSILEC | ČAS IZVEDBE |
|--|----------------------|----------------|
| Kolesarjenje | učitelji športa | september 2017 |
| Vlaganje z domačega vrta | zunanji sodelavec | oktober 2017 |
| Predavanja o zeliščih | učiteljica kemije | november 2017 |
| Funkcionalna vadba - hrbtenica | učitelji športa | januar 2018 |
| Kolesarjenje | učitelji športa | marec 2018 |
| Pohod po Lendavskih gorica do gostišča Gosztola na Madžarskem | učitelji | april 2018 |
| Kolesarjenje: Lendava - Bukovniško jezero - Lendava | učitelji športa | maj 2018 |
| Ekскурzija v Kranjsko Goro in Planico s pohodom v dolino Tamarja | vodstvo šole | junij 2018 |

b) gibalna terapija – celo šolsko leto – vsak zadnji četrtek v mesecu

- 15 učiteljic 60-urno izobraževanje iz gibalne terapije
- ga. Kulcsár Mihályné, madžarska nevropedagoginja
- preprečuje in zmanjšuje učne težave pri otrocih
 - težave z branjem (disleksija) in pisanjem (disgrafija),
 - matematične težave (diskalkulija),
 - motnje zaznavanja: vid, sluh, gibanje, dotik,
 - motnje pozornosti in koncentracije,
 - zamujen gibalni razvoj,
 - motnja občutka za prostor in težave z orientacijo,
 - površna finomotorika, nezanesljivo rokovanje s predmeti,
 - nepravilen razvoj govora,
 - težave s prilagajanjem.

- pozitivno učinkujejo na različne telesne organe (hrbtenjača, vestibularni sistem (ravnotežje, položaj glave in telesa), možgansko deblo, srednji možgani) in njihove funkcije tudi pri odraslih (refleksi, senzorične funkcije, vid, sluh, ravnotežje)

gibalna terapija za zaposlene na DOŠ I Lendava

- srečanje v čitalnici - izmenjava izkušenj
- vadba v telovadnici - praktično preizkušanje vaj za razvijanje različnih področij



Posnete vaje

- [Ekošola 2018\Mozgasterapia_Stresszoldo_Torna.mpg](#)
- [Ekošola 2018\torna_roid.m2ts](#)

**c) rekreacija za zaposlene – ob
ponedeljkih zvečer od oktobra do aprila
– odbojka**

- redna tedenska vadba v šolski telovadnici

Šolska kuhinja in prehranjevanje zaposlenih v vzgojno-izobraževalnih zavodih

- Smernice:
 - ozaveščanje pomena zdravega prehranjevanja
 - spodbujanje šolske kuhinje k pripravi pestre, kakovostne in raznolike prehrane
- Večinoma lahko zaposleni v vzgojno-izobraževalnih zavodih koristijo isto prehrano, kar posledično tudi njim zagotavlja vsaj dva kakovostna in zdrava obroka dnevno (malico in kosilo).

Prehranjevanje strokovnih delavcev DOŠ I Lendava

- šolska kuhinja DOŠ I Lendava sledi smernicam
 - zaposleni možnost koristiti šolsko prehrano, torej malico in/ali kosilo
 - šolska malica 29 (26 %) zaposlenih
 - šolsko kosilo 25 (23 %) zaposlenih

Predavanja o zeliščih za strokovne delavce

- raba in zdravilni učinki koprive, čemaža in regrata



- nasveti in izkušnje o tem, kje, kdaj in katere dele rastlin nabirati ter pri čemažu tudi, kako ga prepoznati, da ga ne zamenjamo s katero od drugih podobnih, a strupenih rastlin



<https://www.bodieko.si/wp-content/uploads/2010/05/kopriva.jpg>

https://www.aktivni.si/media/cache/upload/Photo/2012/03/22/cemaz_i620x280.jpg

<https://www.bodieko.si/wp-content/uploads/2010/01/regrat.jpg>

http://www.regionalobala.si/data/albums/novice_albums/b/2_185c6357776a4aeca568e4db1eb940e4.jpg

Udeležba na aktivnostih za promocijo zdravja

- vabljeni vsi delavci naše šole
 - manj udeležencev s strani tehničnega osebja
- športne dejavnosti v povprečju 20% zaposlenih
- predavanje o zeliščih učiteljski zbor
 - ekskurzija v Kranjsko Goro in v Planico s pohodom v dolino Tamarja
- gibalna terapija 30 strokovnih in drugih delavcev šole – učinek: dnevno prakticiranje z učenci in dnevno izvajanje vaj doma za lastno zdravje in dobro počutje

Sklepne misli

DOŠ I Lendava (vodstvo in zaposleni)

- skrb za osveščenost,
- omogočeni zdravi delovni pogoji
- redno preverjanje varnost delovnih mest
- šolska kuhinja
- v skladu s smernicami zdravega prehranjevanja

- LDN načrt možnosti telesne aktivnosti za vse zaposlene
- pozitiven odnos
- učinkovitejša komunikacija
- posledično zmanjševanje stresa in boljše počutje

- prizadevanje za motivacijo k udeležbi pri organizirani rekreaciji - raznolik nabor dejavnosti