



NIPO Neformalni izobraževalni program za odrasle

1. IME PROGRAMA:

Zdrav življenjski slog (Prehrana in športna aktivnost)

f3 - Neformalni izobraževalni program za pridobivanje in zvišanje ravni pismenosti, temeljnih zmožnosti in izboljšanje splošne izobraženosti

2. NAMEN PROGRAMA:

Zdravo prehranjevanje in redna telesna aktivnost sta med ključnimi dejavniki varovanja in krepitev zdravja, kar pripomore k večji kakovosti življenja, boljši delovni storilnosti pri odraslih in k aktivnemu in zdravemu staranju, tako kot je predvideno v Resoluciji o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2025. Promocija spodbude zdravega življenjskega sloga je opredeljena tudi v Agendi 2030 pod tretjim ciljem - Poskrbeti za zdravo življenje in spodbuditi splošno dobro počutje v vseh življenjskih obdobjih.

Namen programa:

- Odrasle opolnomočiti za uravnoteženo prehranjevanje, ki je lahko zaradi kompleksnosti in dezinformacij medijev oteženo, ter jih spodbuditi za telesno dejavnost, ki jo lahko vstavimo v vsak življenjski slog.
- Odpraviti energijsko neuravnoteženost med presnovnimi potrebami in prehranskim vnosom ter s tem odpraviti prehranjenost na eni in podhranjenost na drugi strani.
- Doseči povišanje rekreativne telesne dejavnosti za doseganje večjih učinkov na zdravje in obvladovanje dejavnikov tveganja (čezmerna telesna masa, visok krvni tlak, povišane maščobe v krvi ipd.).

3. CILJNA SKUPINA:

Ciljno skupino v programu Zdrav življenjski slog predstavljajo vsi odrasli, ki jih to področje zanima; torej krepitev zdravja, redna telesna aktivnost in kako spodbuditi splošno dobro počutje v vseh življenjskih obdobjih.

Ciljna skupina so ranljive skupine posameznikov z nizkim izobrazbenim profilom (ISCED 3 ali manj) in slabo razvitimi temeljnimi kompetencami, tujci in aktivni, ki so stari 55 let ali več.

4. CILJI IZOBRAŽEVALNEGA PROGRAMA:



- Razumevanje pomena zdravega življenjskega sloga.
- Razvijanje veščin za načrtovanje in vzdrževanje uravnotežene prehrane.
- Spodbujanje redne telesne aktivnosti in raznolikih vadb za krepitev telesa (vadba za mišično moč, srčnožilni sistem in gibljivost).
- Izboljšanje kakovosti spanca in obvladovanje stresa.
- Zmanjšanje ali odpravljanje slabih navad, kot so kajenje, pitje alkohola in prekomerno uživanje sladkorja.
- Postavljanje realnih ciljev za zdrav življenjski slog in razvoj motivacije za njihovo doseganje.
- Razvijanje kritičnega mišljenja na področju prehrane in telesne dejavnosti.

S programom bomo poskrbeli za razvoj temeljnih kompetenc (ki se med seboj prepletajo) in doseganje sledečih ciljev:

Z razvojem osebne in socialne kompetence ter kompetence učenja bo udeleženec dosegel naslednje cilje:

- teoretično bo spoznal in razumel področja zdrave prehrane, telesne aktivnosti ter spanja,
- razvijal bo strategije učenja,
- se naučil sodelovanja v skupini,
- razumel bo pomen zdravega življenjskega sloga,
- razvijal veščine za načrtovanje in vzdrževanje uravnotežene prehrane,
- izboljšal kakovost spanca in izboljšal obvladovanje stresa,
- pridobil sposobnost zmanjšanja slabih navad, kot so kajenje, pitje alkohola in prekomerno uživanje sladkorja,
- se naučil postavljati si realne cilje za zdrav življenjski slog in razvoj motivacije za njihovo doseganje.

Z razvojem kompetenc v znanosti, tehnologiji, inženiringu in matematiki bo udeleženec dosegel naslednje cilje:

- znal bo oceniti telesno zmogljivost in temu ustrezno prilagoditi telesno vadbo,
- glede na prehranske navade ali razvade bo znal določiti primerno spremembo jedilnika in organizacijo prehrane ter izbiro živil v trgovini.

Z razvojem kompetence kulturne zavesti in izražanja bo udeleženec:

- poznal in spoštoval različno izbiro prilagoditev prehrane glede na etična načela ali želje (npr. veganstvo, vegetarijanstvo),
- poznal in znal izvajati vaje različnih vrst telesne vadbe.

5. KATALOG ZNANJA ALI VSEBINA PROGRAMA:

STRUKTURA IN VSEBINSKA ZASNOVA PROGRAMA

Program se osredinja na razvoj temeljnih kompetenc:

- osebne in socialne kompetence ter kompetence učenja,
- kompetence v znanosti, tehnologiji, inženiringu in matematiki,
- kompetenco kulturne zavesti in izražanja.

Prehrana

- Energijska bilanca in osnove prehrane (makrohranila, mikrohranila) – prilagoditev prehranjevanja za različna obdobja in cilje (pridobitev/izgubljanje telesne mase, povečanje mišične mase)
- Spremljanje in načrtovanje prehrane glede na cilje (izbira pravega razmerja makrohranil, izbira pravih količin, prilagajanje jedilnika glede na različne priložnosti in časovna obdobja).
- Organizacija prehrane in izbira živil v trgovini.
- Prehranski miti (o sladkorju, sladilih, maščobi, holesterolu, beljakovinah, številu kilokalorij, razstrupljanju ipd.)



- Sestavljanje jedilnika (število obrokov, zajtrki, večerje, kosila, malice)
- Prehranske razvade (alkohol, prenajedanje ipd.)
- Prilagoditev prehrane glede na etična načela in želje (veganstvo, vegetarijanstvo ipd.)

Telesna dejavnost

- Merjenje telesne sestave (indeks telesne mase, delež puste mišične mase, delež maščobnega tkiva).
- Merjenje telesne zmogljivosti.
- Pomembnost telesne dejavnosti za ohranjanje zdravja (vzdrževanje in krepitev telesne drže, vzdrževanje kondicije srčnožilnega sistema, ohranjanje mišične mase za aktivno starost).
- Vrste telesne vadbe (aerobna vadba, anaerobna vadba, vadba za gibljivost, vzdržljivost, mišično moč).
- Praktična izvedba vadb in učenje pravilne izvedbe: pilates in ostale body & mind vadbe.
- Praktična izvedba vadb in učenje pravilne izvedbe: vadba z utežmi, fitness.
- Praktična izvedba vadb in učenje pravilne izvedbe: hoja, tek.

Spanje in sproščanje

- Pomembnost kakovostnega spanca na zdravje in temeljni koraki za doseganje zdravega spanja.
- Praktična izvedba vaj in namigi za sporoščanje živčnega sistema (čuječnost, meditacija, ASMR tehnika, ...)

OPREDELITEV ZNANJA IN SPRETNOSTI

Vsebinski sklop: PREHRANA (št. ur: 20)

Področja temeljne zmožnosti	Znanje	Spretnosti
Osnove prehrane in energijske bilance	Razumevanje osnov energijske bilance in vloge makrohranil. Prepoznavanje pomembnosti mikrohranil in njihov vpliv na zdravje. Poznavanje strategij za prilagoditev prehrane glede na cilje (pridobivanje/izgubljanje telesne mase).	Zmožnost izračuna osnovne energijske potrebe. Sposobnost prepoznavanja in izbire živil, bogatih s posameznimi makrohranili. Sposobnost načrtovanja prehrane v skladu z individualnimi cilji.
Spremljanje in načrtovanje prehrane	Razumevanje pomena spremljanja prehranskega vnosa pri doseganju ciljev. poznovanje razmerja makrohranil glede na specifične potrebe posameznika (ohranjanje telesne mase, hujšanje, pridobivanje telesne mase, izboljšanje počutja). Razumevanje prilagajanja jedilnika glede na različne priložnosti. Poznavanje pravilne izbire živil v trgovini glede na cilje prehranjevanja. Vodenje prehranskega dnevnika za razumevanje prehranskih navad.	Zmožnost uporabe orodij za spremljanje in načrtovanje prehrane (aplikacije OPKP, myfitnesspal, Cronometer). Sposobnost načrtovanja obrokov za optimalno prehrano. Sposobnost branja deklaracij in prehranskih tabel. Analiziranje prehranskih dnevnikov.
Prehranska dopolnila	Razumevanje vloge prehranskih dopolnil za različne cilje in potrebe. Razumevanje pravil označevanja, predstavljanja in oglaševanja prehranskih dopolnil.	Sposobnost smotrne uporabe prehranskih dopolnil glede na različne potrebe. Sposobnost nakupa primernih prehranskih dopolnil.



Črevesni mikrobiom	Razumevanje mikrobioma in vzdrževanja zdrave mikrobne združbe s primerno prehrano	Sposobnost načrtovanja jedilnika, primernega za zdrav mikrobiom.
Vsebinski sklop: TELESNA DEJAVNOST (št. ur: 15)		
Področja temeljne zmožnosti	Znanje	Spretnosti
Telesna dejavnost za ohranjanje zdravja	Razumevanje pomena telesne dejavnosti za ohranjanje zdravja. Poznavanje vpliva telesne dejavnosti na telesno držo, kondicijo srčnožilnega sistema in mišično maso.	Sposobnost načrtovanja osebnega programa telesne dejavnosti. Zmožnost izvajanja vaj za krepitev drže, ohranjanja mišične mase in kondicije srčnožilnega sistema.
Vrste telesne vadbe	Sposobnost načrtovanja osebnega programa telesne dejavnosti. Zmožnost izvajanja vaj za krepitev drže in kondicije srčnožilnega sistema. Razumevanje pomembnosti varne in pravilne izvedbe vaj.	Sposobnost izbire in kombiniranja različnih vrst vadbe za doseg specifičnih ciljev. Varna izvedba vadbe.
Merjenje telesne zmogljivosti	Razumevanje pomena merjenja telesne zmogljivosti. Poznavanje različnih metod merjenja telesne zmogljivosti.	Sposobnost interpretacije rezultatov testov in določanja individualnih ciljev.
Merjenje telesne sestave (kombinirano s sklopom Prehrana)	Razumevanje pomena merjenja telesne sestave. Poznavanje indeksa telesne mase (ITM) in njegove interpretacije. Razumevanje deleža puste mišične mase in deleža maščobnega tkiva.	Sposobnost interpretacije rezultatov merjenja telesne sestave.
Praktična izvedba vadbe: Pilates (gibljivost in moč)	Razumevanje principov pilatesa (vaje in dihanje)	Zmožnost pravilne izvedbe pilates vaj.
Praktična izvedba vadbe: Vadba za mišično moč	Razumevanje pravilne uporabe uteži v vadbi, pomembnost treninga mišične moči.	Pravilna izvedba vaj.
Praktična izvedba aerobne vadbe (hoja, tek - odvisno od telesne pripravljenosti udeležencev)	Razumevanje koristi aerobne vadbe, poznavanje pravilne tehnike.	Sposobnost pravilne tehnike hoje/teka in priprava programa za ohranjanje kondicije.
Vsebinski sklop: SPANJE IN SPROŠČANJE (št. ur: 5)		
Področja temeljne zmožnosti	Znanje	Spretnosti
Kakovosten spanec in zdravje	Razumevanje pomena kakovostnega spanca za zdravje. Poznavanje učinkov pomanjkanja spanca na fizično in duševno zdravje.	Sposobnost načrtovanja osebne rutine pred spanjem. Zmožnost izvajanja korakov za boljše uspanje.



Praktična izvedba vaj za sproščanje živčnega sistema	Razumevanje različnih tehnik za sproščanje živčnega sistema (čuječnost, meditacija). Poznavanje koristi vsake tehnike za duševno zdravje.	Sposobnost izvajanja preprostih dihalnih vaj za sprostitev. Zmožnost praktične uporabe tehnik čuječnosti in meditacije.
--	--	--

6. TRAJANJE IZOBRAŽEVANJA:

Program obsega 40 pedagoških ur organiziranega izobraževalnega dela z udeleženci.

7. IZPITNI KATALOG ALI DRUGI NAČINI PREVERJANJA ZNANJA:

V programu se preverjajo znanja in spretnosti na način:

- s samoevalvacijo udeležencev izobraževanja ob udeležbi,
- s formativnim spremljanjem napredka udeležencev med celotnim programom.

8. POGOJI ZA VKLJUČITEV:

Za vključitev ni potrebno izpolnjevati posebnih pogojev.

9. POGOJI ZA NAPREDOVANJE IN DOKONČANJE PROGRAMA:

Pogoji za dokončanje programa so:

- Aktivno sodelovanje pri izpeljavi programa.
- Udeležba v 80 % organiziranega izobraževanja (32 ur).

10. ORGANIZACIJA PROGRAMA:

1. Andragoške oblike dela

Program predvideva kombinacijo skupinskih in individualnih oblik dela.
Organizirano izobraževanje poteka v obliki skupinskega tečaja in traja 40 izobraževalnih ur.
Skupinski tečaj obsega tako podajanje teoretičnih znanj kot tudi praktične vaje udeležencev.

Skupinski del programa bo izpeljan v strnjenih vsebinskih sklopih, predvidenih po programu. Zaporedje vsebinskih sklopov se lahko prilagaja ciljni skupini; s tem zagotavljamo fleksibilnost v izvedbi programa in prilagojenost udeležencem programa.

Pri organizaciji, izvedbi, vsebinskem in terminskem načrtu programa se izvajalec v največji možni meri prilagodi udeležencem.

Udeležencem pa bo na voljo tudi za individualna svetovalna podpora pred, med in po končanem izobraževanju.



2. Učne oblike in metode

Za čimbolj optimalno izkoriščen čas izobraževanja program predvideva uporabo in kombinacijo različnih metod dela. Na začetku vsakega vsebinskega sklopa se uporabi frontalna metoda, ki temelji na prikazu uporabe programa s pomočjo uporabnih primerov in podajanju navodil za delo. Za doseganje aktivnega sodelovanja udeležencev so priporočljive različne oblike dela individualno ali v manjših skupinah na primerih iz prakse, ki jih lahko predlagajo tudi udeleženci sami.

Z namenom dodatnega utrjevanja obravnavanih vsebin bodo udeleženci dobili navodila za ponovitev snovi v domačem okolju.

3. Način in potek evalvacije programa

Po končanem programu bodo udeleženci izpolnili anketo o izvedbi programa. Namen ankete je spremljanje kakovosti izvedbe programa. Izpolnili jo bodo v elektronski obliki.

4. Priporočeno število udeležencev

Priporočeno število udeležencev v posamezni izvedbi programa je 12.

5. Časovna razporeditev

Program bo potekal po vnaprej določenem urniku. Možne so različne časovne razporeditve poteka izobraževanja – 1 do 2-krat tedensko po dve do pet šolskih ur.

11. ZNANJE IN USPOSOBLJENOSTI STROKOVNIH DELAVCEV:

Struktura programa	Strokovni delavec	Znanje s področja	Usposobljenost s področja
Prehrana	Predavatelj	mag. inž. prehrane ali mag. inž. živilstva	Prehrana, klinična prehrana, raziskave s področja prehrane.
Telesna dejavnost	Predavatelj	prof. šp. vzgoje inš. pilatesa	Šport, športna vzgoja, Zdrava šola (zdrav življenjski slog).
Spanje in sproščanje	Predavatelj	Prof. šp. vzgoje inš. pilatesa	Šport, body&mind vadbe, čuječnost, Zdrava šola.

12. POTRDILO O USPOSABLJANJU:



Udeleženci programa dobijo ob koncu potrdilo o usposabljanju in prilogo s popisom pridobljenih kompetenc po programu.

Kompetence, ki jih je udeleženec pridobil z izobraževanjem:

- osebnostne in socialne kompetence ter kompetence učenja ,
- kompetence v znanosti, tehnologiji, inženiringu in matematiki,
- kompetenco kulturne zavesti in izražanja.

Področja pridobljenega znanja udeleženca:

Prehrana

- Energijska bilanca in osnove prehrane (makrohranila, mikrohranila) – prilagoditev prehranjevanja za različna obdobja in cilje (pridobitev/izgubljanje telesne mase, povečanje mišične mase)
- Spremljanje in načrtovanje prehrane glede na cilje (izbira pravega razmerja makrohranil, izbira pravih količin, prilagajanje jedilnika glede na različne priložnosti in časovna obdobja).
- Organizacija prehrane in izbira živil v trgovini.
- Prehranski miti (o sladkorju, sladilih, maščobi, holesterolu, beljakovinah, štetju kilokalorij, razstrupljanju ipd.)
- Sestavljanje jedilnika (število obrokov, zajtrki, večerje, kosila, malice)
- Prehranske razvade (alkohol, prenajedanje ipd.)
- Prilagoditev prehrane glede na etična načela in želje (veganstvo, vegetarijanstvo ipd.)

Telesna dejavnost

- Merjenje telesne sestave (indeks telesne mase, delež puste mišične mase, delež maščobnega tkiva).
- Merjenje telesne zmogljivosti.
- Pomembnost telesne dejavnosti za ohranjanje zdravja (vzdrževanje in krepitev telesne drže, vzdrževanje kondicije srčno žilnega sistema, ohranjanje mišične mase za aktivno starost).
- Vrste telesne vadbe (aerobna vadba, anaerobna vadba, vadba za gibljivost, vzdržljivost, mišično moč).
- Praktična izvedba vadb in učenje pravilne izvedbe: pilates in ostale body & mind vadb.
- Praktična izvedba vadb in učenje pravilne izvedbe: vadba z utežmi, fitnes.
- Praktična izvedba vadb in učenje pravilne izvedbe: hoja, tek.

Spanje in sproščanje

- Pomembnost kakovostnega spanca na zdravje in temeljni koraki za doseganje zdravega spanja.
- Praktična izvedba vaj in namigi za sproščanje živčnega sistema (čuječnost, meditacija,...).

Udeleženec je delal na sledečih ciljih:

- razumevanju pomena zdravega življenjskega sloga,
- razvijanju veščin za načrtovanje in vzdrževanje uravnotežene prehrane,
- spodbujanju redne telesne aktivnosti in raznolikih vadb za krepitev telesa (vadba za mišično moč, srčno žilni sistem in gibljivost),
- izboljšanju kakovosti spanca in obvladovanju stresa,
- zmanjševanju in odpravljanju slabih navad, kot so kajenje, pitje alkohola in prekomerno uživanje sladkorja,
- postavljanju realnih ciljev za zdrav življenjski slog in razvoju motivacije za njihovo doseganje,
- razvijanju kritičnega mišljenja na področju prehrane in telesne dejavnosti.