

Projekt: TEMELJNE KOMPETENCE 2023–2029

Program: Neformalni izobraževalni program za odrasle (NIPO)

Ime programa: Naj bo zdravje na prvem mestu: celosten pristop k dobremu počutju

Ciljna skupina: Glavna ciljna skupina so odrasli, ki so po ZIO-1 (2. in 8. člen) izpolnili osnovnošolsko obveznost in želijo pridobiti, posodobiti, razširiti in poglobiti svoje znanje, in osebe, ki so stari vsaj 15 let. Prednost pri vključevanju imajo nižje izobraženi (srednješolsko izobraževanje – ISCED 3 ali manj), aktivni odrasli, ki so stari 55 let ali več in tujci.

Cilji programa: Cilj programa je izboljšanje zdravja posameznika.

Vsebine programa: Program je sestavljen po tematskih sklopih.

1. ZDRAVJE ČREVESJA

- encimi,
- želodčna kislina,
- vnetja,
- črevesna stena,
- kaj ruši zdravje črevesja?
- kako si pomagati?
- odvajanje blata,
- prehrana,
- prehranska dopolnila ...

2. MIKROBIOTA

- zakaj je pomembna?
- kakšen vpliv ima na zdravje?
- kako lahko mi vplivamo nanjo?

3. KAKO PRAVILNO SESTAVITI OBROK

- pomembnost hranil (makro in mikro hranila),
- kako naj izgleda krožnik,
- koliko beljakovin,
- koliko vlaknin in kaj to sploh je,
- praktični primeri in pregledi krožnikov,
- njihovi pregledi obrokov, ki so jih prinesli zapisane s sabo.



4. IMUNSKI SISTEM

- delovanje imunskega sistema,
- alergije,
- kaj vse vpliva na imunski sistem,
- kako lahko izboljšamo delovanje imunskega sistema?
- praktični nasveti za vsak dan.

5. SPANJE

- pomembnost spanja,
- melatonin,
- kako lahko izboljšamo svoj spanec?
- kako vpliva hrana na spanje?
- kdaj se je najbolj optimalno gibati za dober spanec?
- prehranska dopolnila, ki nam lahko pomagajo.

6. GIBANJE

- anaerobno in aerobno gibanje,
- zakaj je pomembno, da ga vključujemo v svoj vsak dan,
- kakšne vrste gibanja bi bilo dobro vključevati,
- praktični prikazi kaj gibanje naredi človeku.

7. RAZSTRUPLJANJE

- kako poteka razstrupljanje v telesu?
- faze razstrupljanja,
- kaj je pomembno, da razstrupljanje poteka tako kot mora?
- kako si lahko pomagamo?
- kdaj si lahko pomagamo?

8. LIMFNI SISTEM

- kaj to je in zakaj je pomemben?
- kako lahko skrbimo za svoj limfni sistem?
- praktičen prikaz samo obravnave limfnega sistema?
- točke, ki so pomembne,
- prikaz in izvedba določenih vaj, ki pomagajo pri delovanju imunskega sistema.



9. STRES IN IZGORELOST

- kaj je stres?
- kako se kaže na telesu in počutju?
- kaj privede do izgorelosti in kako to izgleda?
- kako si lahko pomagamo?
- katera hranila potrebujemo?
- počitek.

10. TEHNIKE SPROŠČANJA

- predstavitev različnih tehnik sproščanja - dihalne vaje, meditacija, avtogeni trening, poze za sproščanje ...

11. VAGUS

- kaj to je in zakaj je tako pomemben?
- si čim vplivamo nanj?
- zakaj je pomembno, da zanj skrbimo?
- kako lahko skrbimo zanj?
- vaja za vagus in njena izvedba.

12. HORMONSKI SISTEM (CIKLUS/MENOPAVZA)

- ženski spolni hormoni,
- kako se spreminjajo in zakaj so pomembni,
- cikel,
- prehod v perimenopavzo - kaj se dogaja v telesu,
- prehod v menopavzo - kaj se dogaja v telesu,
- podpora vsakega obdobja - hrana, zelišča, dopolnila.

13. KAKO IZBOLJŠATI DELOVANJE MOŽGANOV

- možgani,
- kako lahko vplivamo nanje s prehrano?
- povezava črevesja in možganov?
- kako lahko vsakodnevno delamo vaje za izboljšanje delovanja možganov?
- prikaz vaj in njihova izvedba.



Kompetence, ki jih udeleženci pridobijo s programom: Udeleženci izobraževanja bodo pridobili nova znanja s področja skrbi za zdravje.

Udeleženci bodo osvojili naslednje kompetence:

- znajo samostojno sestaviti uravnotežen obrok,
- znajo prepoznati hrano bogato s hranili in hrano, ki nam dela škodo,
- znajo izboljšati kvaliteto svojega spanca,
- znajo podpreti delovanje imunskega sistema,
- znajo podpreti razstrupljanje telesa,
- obvladajo določene tehnike sproščanja,
- znajo vajo za vagus, poznajo vaje za izboljšave delovanja možganov.

Organizacija izobraževanja: Program bo potekal na Ljudski univerzi Postojna in pri konzorcijskih partnerjih. Predavanja in vaje bodo potekali v obliki tečaja, delo bo potekalo individualno, v parih in skupinsko.

Minimalni obseg skupinskega dela je 40 pedagoških ur.

Udeleženec programa je uspešen, če je v programu prisoten najmanj 80 %.

Listina: udeleženci, ki bodo izobraževalni program uspešno končali, bodo prejeli potrdilo o usposabljanju in prilogo s popisom kompetenc po programu.

Število udeležencev v skupini: 12

Začetek usposabljanja: po zapolnitvi skupine.

