



## PROMOCIJA ZDRAVJA NA UP PEF

### V ŠTUDIJSKEM LETU 2018/2019

Univerza na Primorskem, Pedagoška fakulteta (v nadaljevanju UP PEF) na podlagi *Plana promocije zdravja na Univerzi na Primorskem* za leto 2017 tudi v študijskem letu 2018/2019 načrtuje aktivnosti povezane z varovanjem zdravja pri delu tako za študente kot za pedagoške in strokovne delavce na fakulteti. Glede na navedeno bodo aktivnosti, ki se bodo izvedle v študijskem letu 2018/2019, namenjene dvema **ciljnima skupinama**:

- študentom UP PEF,
- zaposlenim UP PEF.

Slovenija je ena redkih držav, ki ima izvajanje promocije zdravja pri delu uzakonjeno, kar pomeni, da so aktivnosti za varovanje zdravja za delodajalce obvezne. Učinki teh aktivnosti pa so izjemno koristni. Uspešna organizacija temelji na zdravih delavcih in ti lahko delajo le v primernem in spodbudnem okolju. Promocija zdravja na delovnem mestu prispeva k dolgoročnemu zniževanju kazalnikov negativnega zdravja (manj izostankov od dela, poškodb pri delu, poklicnih bolezni ...), večji motivaciji, storilnosti ter manjši fluktuaciji zaposlenih. Promocija zdravja pri delu vodi tudi do večje dodane vrednosti, saj občutno prispeva k večji kakovosti samega dela in izboljšuje javno podobo organizacije. Glede na navedeno promocija zdravja na delovnem mestu predstavlja prizadevanje delodajalca (organizacijske in okolijske razmere) in zaposlenih (sodelovanje) za izboljšanje zdravja in dobrega počutja na delovnem mestu in tudi izven njega. To se bo doseglo z različnimi **ukrepi**, in sicer z/s:

- stalno zavzetostjo in kontinuiteto izvajanja promocije zdravja,
- izboljšanjem organizacije dela, omogočanjem gibljivega delovnega časa in prilagodljivih delovnih mest,
- ureditvijo delovnega okolja, skupnih družabnih prostorov,
- organizacijo skupnih družabnih dogodkov,
- spodbujanjem delavcev k rekreaciji,
- organizacijo zdravih, športnih aktivnosti in tečajev,
- spodbujanjem k različnim oblikam prihoda na delo,

- organizacijo koristnih predavanj na temo varovanja zdravja in s skrbnostjo do zdravega življenjskega sloga,
- upoštevanjem prepovedi kajenja na dvorišču pred fakulteto,
- zagotavljanjem vseživljenjskega učenja,
- zagotavljanjem spodbudnega psihosocialnega delovnega okolja,
- sprejemanjem in upoštevanjem predlogov ter sledenjem potrebam.

**Ciljni rezultati** navedenih ukrepov so:

- zdrav življenjski slog,
- dobra telesna aktivnost,
- spodbudno psihosocialno okolje,
- primerna organizacija dela in ergonomija.

**Načrt promocije zdravja na UP PEF za študijsko leto 2018/2019**

predvideni termin, lokacija	aktivnost	ciljna skupina	ciljni rezultat
v skladu z zakonom	obdobni zdravstveni pregledi	študenti, zaposleni	zdrav življenjsko slog
v skladu z zakonom	usposabljanje s področja varstva pri delu	zaposleni	zdrav življenjsko slog
v skladu z zakonom	usposabljanje iz prve pomoči na delovnem mestu	zaposleni	zdrav življenjski slog, organizacija dela
v skladu z zakonom	pregledi delovnega okolja	zaposleni	ergonomija
oglasna deska in splet	obveščanje in informiranje o vsebinah varovanja zdravja	zaposleni	organizacija dela
atrij UP PEF	informativni plakati	študenti, zaposleni	organizacija dela
atrij UP PEF	izbor primerne hrane in pijače v avtomatih	študenti, zaposleni	zdrav življenjsko slog
sejna soba UP PEF	skrinjica za zbiranje predloge	zaposleni	organizacija dela, psihosocialno okolje
oktober-maj ob sredah v telovadnici STŠ-Koper	skupna rekreacija (namizni tenis, badminton, skupinska vadba)	študenti, zaposleni	telesna aktivnost, psihosocialno okolje
oktober-maj po Kopru	organizirane športne aktivnosti UŠZP	študenti, zaposleni	telesna aktivnost
januar-maj zjutraj v atriju UP PEF	vodena jutranja telovadba (enkrat tedensko)	študenti, zaposleni	telesna aktivnost
17. oktober 2018 po Trstu in okolici	strokovna in športna ekskurzija v okviru Rektorjeva dne	zaposleni	psihosocialno okolje
6. december 2018 ob 13.00 v P4 na UP PEF	gostujoče predavanje <i>Prekomerna uporaba in zasvojenost s spletom</i>	študenti	zdrav življenjski slog
januar 2019	pohod na Slavnik	študenti	telesna aktivnost

januar 2019	interna PEFijada	študenti	psihosocialno okolje
februar 2019	predavanje	zaposleni	zdrav življenjski slog
maj 2018	strokovna ekskurzija v okviru - Dekanjinega dne	zaposleni	psihosocialno okolje
junij-september	zunanja skupna rekreacija (različni športi)	zaposleni	telesna aktivnost
september 2019	Evropski teden mobilnost	študenti, zaposleni	zdrav življenjski slog
september 2019	Dvodnevni izlet na Triglav	študenti, zaposleni	telesna aktivnost
oktober 2019	Prevzem telovadnice	študenti, zaposleni	organizacija dela

Pri procesu izvajanja aktivnosti promocije zdravja pri delu je bistvenega pomena, da so vanj vključeni vsi zaposleni, pri določenih aktivnostih tudi študenti UP PEF. Pri promociji aktivnosti se bo uporabilo **slogan** »Od PEFa do Triglava«. Vse informacije bodo objavljene tako na oglasni deski pri kabinetu za šport in glasbo kot na spletni strani UP PEF ter socialnih omrežjih.

**Finančni načrt** bo pripravljen, ko bo dokončno sestavljen načrt promocije zdravja.

Izvedbo načrta promocije zdravja se bo spremljalo ter na koncu študijskega leta **analiziralo in evalviralo**. Zbralo se bo povratne informacije, število udeležencev, analiziralo se bo anketo o zadovoljstvu zaposlenih. Na podlagi poročila bo sestavljen načrt promocije zdravja za naslednje študijsko leto.

V Kopru, december 2018

Pripravili:

Andreja Sopič

Orijana Gregorič