ŽIVLJENJSKI SLOG / ZDRAVO ŽIVIM

Udeleženci pridobijo informacije o pomenu zdravega življenjskega sloga (zdrave prehrane, telesne dejavnosti, nekajenja, opuščanje tveganega/škodljivega pitja alkohola, obvladovanja stresa, spanja ipd.) za ohranjanje in krepitev zdravja, preprečevanje nastanka kroničnih bolezni oziroma za kakovostnejše življenje s kronično boleznijo. Prav tako pridobijo motivacijo in podporo za spremembo vedenja, povezanega z zdravjem.

ČASOVNI OBSEG: 1 srečanje, ki traja 120 minut
ŠT. UDELEŽENCEV V SKUPINI: 10
IZVAJALEC: dipl.m.s., prof. zdr. vzgoje

DEJAVNIKI TVEGANJA

(ZVIŠAN KRVNI TLAK, ZVIŠANE MAŠČOBE V KRVI, ZVIŠAN KRVNI SLADKOR)

Udeleženci pridobijo informacije o bioloških dejavnikih tveganja (zvišan krvni tlak, zvišane maščobe v krvi, zvišan krvni sladkor), o njihovem vplivu na nastanek kroničnih bolezni in o njihovi povezanosti z življenjskim slogom.

ČASOVNI OBSEG: 1 srečanje, ki traja 90 minut
ŠT. UDELEŽENCEV V SKUPINI: 10
IZVAJALEC: dipl.m.s., prof. zdr. vzgoje

ALI SEM FIT?

Udeleženci pridobijo informacije o njihovi telesni pripravljenosti, prav tako se jim ponudi individualni nasvet za zdravju prijazno telesno dejavnost. Delavnica obsega:

- izvedbo preizkusa hoje na 2 km ali
- 6-minutni preizkus hoje ali
- 2-minutni test stopanja na mestu ter

skladno z rezultatom in zdravstvenim stanjem udeleženca, strokovnjaki svetujejo o ustrezni telesni dejavnosti za krepitev zdravja.

Udeleženci prav tako pridobijo motivacijo za spremembo gibalnih navad in za vključitev v nadaljnje poglobljene zdravstvenovzgojne delavnice z ozirom na ogroženost, obolelost in prisotne dejavnike tveganja.

ČASOVNI OBSEG: izvede se 1 srečanje, ki za posameznika traja približno 120 minut.
ŠT. UDELEŽENCEV V SKUPINI: 10
IZVAJALEC: dipl. fizioterapevtka

TEHNIKE SPROŠČANJA

Udeleženci spoznajo osnovne značilnosti sproščanja in preizkusijo tri različne tehnike sproščanja (dihalne vaje, postopno mišično sproščanje, vizualizacijo pomirjujočega kraja), spoznajo njihove prednosti ter dobijo priporočila, da jih lahko izvajajo tudi sami doma.

ČASOVNI OBSEG: 1 srečanje, ki traja 90 minut
ŠT. UDELEŽENCEV V SKUPINI: 8
IZVAJALEC: univ. dipl. psihologinja