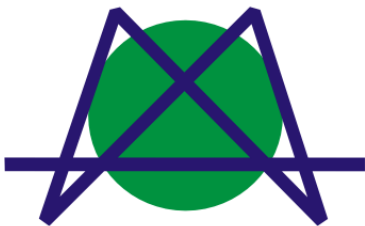


o s n o v n a š o l a



MLADIKA

Na podlagi 6. člena Zakona o varnosti in zdravju pri delu (Ur. l. RS, št.: 43/2011), **OSNOVNA ŠOLA MLADIKA**,
Žnidaričevo nabrežje 1, 2250 Ptuj, ki jo zastopa g. Bogomir Širovnik,

sprejema naslednji

NAČRT PROMOCIJE ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU

Pravna podlaga:

Zakon o varnosti in zdravju pri delu nalaga delodajalcu, da mora načrtovati in izvajati promocijo zdravja.

V nadaljevanju so izpisani členi, ki opredeljujejo to področje.

3. člen

(pomen izrazov)

9. točka: Promocija zdravja na delovnem mestu so sistematično ciljne aktivnosti in ukrepi, ki jih delodajalec izvaja zaradi ohranjanja in krepitev telesnega in duševnega zdravja delavcev.

6. člen

(promocija zdravja na delovnem mestu)

Delodajalec mora načrtovati in izvajati promocijo zdravja na delovnem mestu.

32. člen

(načrtovanje promocije zdravja na delovnem mestu)

Delodajalec mora promocijo zdravja na delovnem mestu načrtovati ter zanjo zagotoviti potrebna sredstva, pa tudi način spremljanja njenega izvajanja.

»Vsak človek je avtor svojega zdravja in svoje bolezni.« (Buddha)

1 NAMEN

S tem načrtom za delo določamo način promocije zdravja, ki je proces, ki omogoča ljudem povečati kontrolo nad svojim zdravjem ter doseči izboljšanje zdravja.

Za dosego stanja popolnega fizičnega, duševnega in socialnega blagostanja, morata biti posameznik ali skupina sposobna prepoznati in uresničiti pričakovanja, zadovoljiti potrebe ter se prilagoditi ali obvladovati okolje.

Dobro zdravje je temeljni pogoj za socialni, ekonomski in osebni razvoj ter najpomembnejši dejavnik kakovosti življenja.

Zdravje je pozitiven koncept, ki obsega družbene in osebne danosti, kakor tudi fizične sposobnosti.

Zaradi tega promocija zdravja ni samo odgovornost delodajalca niti zdravstvenega sektorja, ampak vodi preko zdravega življenjskega sloga do doseganja blagostanja.

Cilj promocije zdravja je preko ozaveščanja zaposlenih in z zmanjšanjem nezdravega življenjskega sloga doseči boljše zdravje, ki je eno od osnovnih potreb in za večino ljudi najvišja vrednota v življenju.

2 PODROČJE VELJAVNOSTI

Velja za celotno področje poslovanja podjetja/ustanove.

3 ODGOVORNOSTI

Kdo je odgovoren za zdravje?

- posameznik,
- družina (ožje okolje),
- delodajalec,
- država,
- zdravstvo.

Promocija zdravja je usmerjena k preprečevanju ne-zdravja in spodbuja harmonično izboljševanje fizičnega, mentalnega in socialnega zdravja (medsebojno prekrivanje preventive, zdravstvene vzgoje in varovanja zdravja).

Promocija zdravja na delovnem mestu zajema skupna prizadevanja delodajalcev, delavcev in družbe za izboljšanje zdravja in dobrega počutja na delovnem mestu, nadzor nad potekom ter merjenju učinkovitosti.

Življenjski slog je produkt kombinacije izbire, priložnosti in razpoložljivih virov (znanja, sposobnosti, podporno okolje) na domu, delovnem mestu, lokalni skupnosti in širšem življenjskem prostoru človeka.

Odločitev, kako se obnašati v vsakodnevem življenju, sprejema posameznik sam!

4 IZVAJANJE

4.1 Oblikovanje delovne »skupine za promocijo zdravja«

Delovna skupina za promocijo zdravja je odgovorna za načrtovanje in izvedbo promocije zdravja na delovnem mestu.

Delovna skupina vključuje:

- predstavnike vodstva: Bogomir Širovnik, Viktorija Beziak
- predstavnika delavcev (delavski zaupnik za varnost in zdravje pri delu): Silva Forštnarič
- pooblaščenega izvajalca medicine dela, prometa in športa: Nada Brkič, dr. med., spec. medicine dela, prometa in športa
- strokovnega delavca za varnost in zdravje pri delu: Janko Pišek
- druge zunanje strokovnjake iz področij, ki lahko pripomorejo k boljšim rezultatom promocije zdravja pri delu.

Delodajalec družbe s sklepom (ali kako drugače) oblikuje delovno skupino.

O programu promocije zdravja se obvesti vse zaposlene preko interneta, oglasnih desk ali sestankov.

Delovna skupina za promocijo zdravja se bo po vpeljavi programa PZD sestajala 2-3 × letno z namenom analiziranja stanja in vpeljave dodatnih ukrepov.

4.2 Ocenitev potreb

Za doseganje čim večje učinkovitosti programa promocije zdravja na delovnem mestu je potrebno oceniti potrebe in pričakovanja delavcev.

Vodstvo šole izbere način ocenjevanja s pregledovanjem obstoječih podatkov:

- vzroki poškodb pri delu in vzroki za bolniško odsotnost z dela,
- poročila o preventivnih zdravstvenih pregledih,
- invalidnost,
- različne ankete in raziskave (ocena obremenitev na delovnem mestu, zadovoljstvo zaposlenih,..)
- podatki ekološkega, biološkega in epidemiološkega monitoringa,... opredelimo specifičen zdravstveni problem:
 - njegovo povezanost z zdravjem,
 - razloge, zaradi katerih smo se zanj odločili in
 - cilje v zvezi s problemom, ki jih želimo doseči

4.3 Določitev prednostnih nalog

Opredeliti je treba posebne cilje programa promocije zdravja na delovnem mestu in skladno s tem določiti prednostne naloge.

Te naloge vplivajo na izboljšanje zmogljivosti posameznika, storilnost, konkurenčnost ter pozitivno razpoznavnost delodajalca kot družbeno odgovornega, torej na poslovni uspeh.

Sledi ekonomsko ovrednotenje, ekonomska obremenitev za podjetje/ustanovo na eni strani in ekonomske koristi izvajanja promocije zdravja za podjetje/ustanovo na drugi strani na najbolj racionalen način.

5 **KONTROLNI LISTI ZA PROGRAM PROMOCIJE ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU (PZD) –
UMEŠČENOST PROGRAMA IN ORGANIZACIJA (STANJE NA DATUM: _____)**

PODPORA VODSTVA IN SODELOVANJE	da/ne	Ukrepi, možne izboljšave, rok za izvedbo
Vodstvo družbe ima vpogled in razume dogajanje na področju PZD k poslovnim izidom (npr. da je PZD skupna odgovornost delodajalca in delavcev).		
Vodstvo družbe aktivno vodi in odgovarja za program PZD.		
Vodstvo družbe sodeluje v skupini za promocijo zdravja.		
V preteklosti je vodstvo družbe sprožilo oz. podprlo vsaj eno izboljšavo v zvezi z zdravjem.		
Vodstvo družbe si prizadeva za pridobitev certifikata Družini prijazno podjetje.		
Vodstvo družbe spodbuja zaposlene, da sodelujejo v programu PZD in različnih dejavnostih.		
Vzpostavljeni so učinkoviti mehanizmi za redno informiranje vodstva o izvajanju in učinkih PZD.		
Vrednost zaposlenih in s tem pomembnost zdrave delovne sile je zapisana med glavnimi vrednotami organizacije in v drugih strateških dok. organizacije.		
Zaposleni vedo, da je vodstvu mar za zdravje zaposlenih, da spodbuja zdrav življenjski slog in usklajevanje dela in družinskega življenja.		
Zaposleni razumejo, kako PZD prispeva k strateškim usmeritvam, prednostnim nalogam in uspehu organizacije.		
Zdravje zaposlenih je del strategije razvoja kadrov.		
Organizacija teži k izboljšanju vodenja v smeri oblikovanja kulture, ki prispeva k doseganju ciljev na področju PZD.		
Za program PZD je zagotovljen namenski proračun.		
STRUKTURA PROGRAMA PZD	da/ne	Ukrepi, možne izboljšave, rok za izvedbo
V organizaciji deluje skupina za zdravje.		
Skupina za zdravje sodeluje in koordinira dejavnost s preostalimi relevantnimi skupinami (npr. skupina za šport, skupina za zdravo prehrano,...).		
Člani skupine za zdravje načrtujejo in izvajajo program PZD.		
Omogoči se izobraževanje skupine za promocijo zdravja iz različnih področij: vodenje in ustrezna komunikacija, prepoznavanje dejavnikov tveganja za nastanek težav v duševnem zdravju in prepoznavanju zgodnjih znakov negativnega stresa ter o ukrepih za njihovo preprečevanje, kako ravnati z zaposleni s težavami v duševnem zdravju,...		
Vodstvo nagraduje delo članov skupine za zdravje.		

6 KONTROLNI LIST ZA PROGRAM PROMOCIJE ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU (PZD) – NAČRTOVANJE IN EVALVACIJA PROGRAMA (STANJE NA DATUM: _____)

NAČRT TEMELJI NA AKTUALNIH IN ZAZNANIH POTREBAH	da/ne	Ukrepi, možne izboljšave, rok za izvedbo
Vodstvo dobro pozna demografske značilnosti zaposlenih v organizacij(npr. spol, starost, izobrazba, zakonski stan,...).		
Zaposleni imajo opravljene redne preventivne zdravstvene preglede v skladu z zakonodajo.		
Vodstvo pozna življenjski slog in z zdravjem povezano vedenje zaposlenih (na podlagi anket o telesni dejavnosti, kajenju, prehrani,...).		
Z anketami zagotavljamo vzroke organizacijskega stresa in raven zavzetosti zaposlenih.		
Izdelano imamo oceno tveganja.		
Izvedene so preiskave škodljivost delovnega okolja (mikroklima, osvetljenost).		
Zaposlenim nudimo vodomate.		
Zaposlenim je na voljo kantina, fitnes oz. telovadnica, soba za rekreacijo oz. drugi rekviziti.		
NAČRT DEJAVNOSTI NA PODORČJU PZD	da/ne	Ukrepi, možne izboljšave, rok za izvedbo
Program PZD je oblikovan na podlagi analize zdravja.		
Oblikovani so operativni cilji ki kažejo, kaj želimo s programom PZD doseči.		
S cilji so seznanjeni vsi zaposleni.		
Operativni cilji so specifični, merljivi, usmerjeni v dejavnost, realistični in časovno omejeni.		
Predvideli smo strategije, ki jih bomo uporabili za doseganje ciljev.		
Pridobili smo podporo in sodelovanje zaposlenih.		
EVALVACIJA PROGRAMA	da/ne	Ukrepi, možne izboljšave, rok za izvedbo
Izvaja se procesna evalvacija (npr. zapisujemo število udeležencev, zbiramo povratne informacije od udeležencev,...).		
Redno izvajamo evalvacijo učinkov, da bi ugotovili <i>srednjeročne učinke</i> programa z različnimi kazalniki (npr. stanje telesne pripravljenosti, ugotavljanje z zdravjem povezanih vedenj, organizacijska klima,...).		
Redno izvajamo evalvacijo učinkov, da bi ugotovili <i>dolgoročne učinke</i> programa PZD z različnimi kazalniki (npr. % bolniškega staleža, stroški zaradi bolniškega staleža nad 30 dni,...).		
REZULTATI PROGRAMA	da/ne	Ukrepi, možne izboljšave, rok za izvedbo
Na voljo so podatki za najmanj en kazalnik, s katerim lahko ocenimo učinek programa PZD na organizacijske izide (npr. % bolniškega staleža, stroški zaradi odsotnosti nad 30 dni, fluktuacija zaposlenih,...).		

Na voljo so podatki za najmanj dva kazalnika, s katerima lahko ocenimo učinke programa PZD na življenjski slog zaposlenih in navade povezane z zdravjem in organizacijsko klimo (npr. % zaposlenih, ki so redno telesno dejavni, ki se uravnoreženo prehranjujejo, raven zadovoljstva pri delu,...).		
Omenjene kazalnike spremljamo in jih primerjamo v času.		
Ugotovili smo pozitivne spremembe v času vsaj enega ključnega kazalnika.		
Program PZD smo prilagodili na podlagi ugotovljenih rezultatov.		
Vodstvo spremlja rezultate PZD.		
Na splošno lahko zaključimo, da smo cilje PZD dosegli.		
RAZSEŽNOST PROGRAMA	da/ne	Ukrepi, možne izboljšave, rok za izvedbo
Program PZD primerno pokriva štiri pomembna področja: telesna dejavnost, uravnorežena prehrana, nekajenje in neuporaba preostalih drog, duševno zdravje.		
Program PZD je načrtovan tako za vse zaposlene kot za tiste, ki imajo povečano tveganje za stanje oziroma bolezni povezane z vedenjem: povišan krvni tlak, povišana raven holesterala, diabetes, debelost,...		
Program PZD zajema dobro kombinacijo strategij: ukrepe na individualni oz. skupinski ravni (zdravstvena vzgoja), na ravni sprememb delovnega okolja ter na podlagi politike (strateške in organizacijske spremembe za zdravje zaposlenih).		
Program PZD zagotavlja po različnih poteh dovolj informacij in priložnosti za izobraževanje z namenom povečati pozornost in znanje o mnogih z zdravjem povezanih temah (npr. pogovori, razstave, demonstracije, spletna stran oz. intranet, interno glasilo, oglasna deska, delavnice,...).		
RAZSEŽNOST PROGRAMA	da/ne	Ukrepi, možne izboljšave, rok za izvedbo
Program PZD vključuje ukrepe na področju socialne podpore ljudem, ki se odločijo spremeniti in tudi obdržati novo vedenje.		
Zaposlenim nudimo ponudbo zdrave prehrane.		
Oblikovali smo podporno organizacijsko kulturo, ki spodbuja zdravje zaposlenih (npr. jasne poti vodenja in komuniciranja), kar zmanjšuje organizacijski stres.		
Zaposlenim nudimo gibljiv delovni čas.		
Omogočeno je usklajevanje dela in zasebnega življenja (v kolikor dopušča delovni proces).		

Izvajamo delavnice in razgovore z zaposlenimi, ki so bili dalj časa oziroma so pogosto v bolniškem staležu.		
Zaposlenim nudimo pomoč pri razrešitvi konfliktnih situacij.		
Vodstvo razume in nudi pomoč pri izgrajevanju medosebnih odnosov.		
Omogočeno je zbiranje anonimnih podatkov o težavah na delovnem mestu npr. v za to namenjenem nabiralniku.		
Organizirajo se športni dogodki .		
Spodbuja se prihod na delo peš ali s kolesom,		
Omogočeno je shranjevanje koles (npr. izgradnja kolesarnice).		
Zagotovljena so službena kolesa za prevoz po mestu na krajših razdalje namesto avta.		
Izobešeni so motivacijski plakati za zdrav način življenja.		
Vodstvo se zavzema in po potrebi napoti določene delavce po pomoč na zunanje institucije.		
Zaposlenim je omogočeno, da sodelujejo pri izboljšavah organizacije dela in delovnega okolja.		
Zaposlenim je omogočena topla malica.		
Zaposlenim je omogočena raznolika ponudba zdrave, uravnotežene prehrane med delom, vegetarijanski menüji.		
Zaposlenim se nudi pomoč pri odvijanju kajenja, urejanju telesne mase, »kulturnega« uživanja alkoholnih pijač, možnosti zdravljenja.		
Delavcem, ki delajo v prisilnem položaju hrbtenice (npr. dela s slikovnim zaslonom, delo za tekočem traku, šivilje,..) so omogočeni aktivni odmori.		
Vaje za razgibanje so bile posredovane vsem zaposlenim (intranet, oglasne deske, predstavljeno na sestankih,...).		
Zaposleni, ki delajo s slikovni zaslonom in druga precizna dela so seznanjeni in imajo omogočeno, da max na 15 min sprostijo pogled z gledanjem za nekaj sekund v daljavo, na 1 uro dela prekinejo delo, se sprehodijo.		
Zaposlenim nudimo izobraževanje, seminarje iz naslednjih vsebin: <ul style="list-style-type: none"> - teme s področja zlorabe alkohola in psihoaktivnih snovi (nelegalnih in legalnih – predpisani na recept), - teme s področja zdravega prehranjevanja, - teme s področja zdrave telesne aktivnosti, - teme s področja nekajenja, - teme s področja bolezni srca in ožilja (povišan krvni tlak), 		

<ul style="list-style-type: none"> - teme s področja raka (rak dojk, materničnega vratu, debelega črevesja, prostate, pljuč, kožni rak,...), - teme s področja debelosti in hipelipidemije (povišanega holesterola in trigliceridov), - teme s področja sladkorne bolezni tipa 2, - teme s področja duševnega zdravja (stres, depresija,...), - teme s področja poškodb v delovnem in domačem (športnem) udejstvovanju, - teme s področja obolenj mišično kostnega sistema – gibal, - teme s področja cepljenja odraslih: gripa, klopni meningoencefalitis,... - teme s področja ergonomije in humanizacije dela in delovnega okolja,... 		
--	--	--

Načrt za promocijo zdravja na delovnem mestu stopi v veljavo 03. januarja 2014.

OSNOVNA ŠOLA MLADIKA
Bogomir Širovnik
 (ravnatelj)

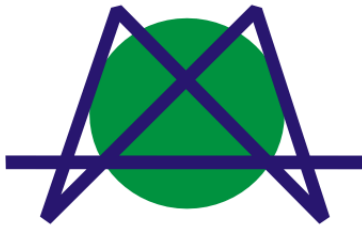
Prilogi:

- vprašalnik o počutju zaposlenih na delovnem mestu, na katerega se naslanja načrt promocije zdravja
- vzorec programa promocije zdravja za šolsko leto

Vprašalnik o počutju zaposlenih na delovnem mestu

Trditev	ne	včasih	da
1. Skrbi me moje zdravje.			
2. Pogosto sem preutrujen.			
3. Težko spim.			
4. Čutim, da je moje delo cenjeno.			
5. Imam vpliv na program mojega dela.			
6. Enostavno uveljavljam pravico do dopusta.			
7. Na delu me moti hrup (mobiteli sodelavcev, tiskalniki...).			
8. Moji sodelavci spoštujejo moje delo.			
9. Moj nadrejeni me pozitivno spodbuja pri mojem delu.			
10. V zadnjem času se mi je povečal obseg dela.			
11. Lahko vplivam na prehrano v delovnem času.			
12. Pri delu me pogosto zmotijo sodelavci z zadevami, ki niso povezane z delovnimi nalogami.			
13. Nadrejeni je dostopen za pogovor.			
14. V delovnem okolju se dogajajo verbalne konfliktne situacije med zaposlenimi.			
15. V delovnem okolju dogajajo konfliktne situacije s strankami.			
16. Od mene se zahteva, da delam dela, ki niso v opisu mojih del in nalog.			
17. Tempo dela je zahteven, naporen.			
18. V tej delovni organizaciji sem že bil izpostavljen šikaniranju zaradi svojega spola, starosti, zdravstvenega stanja, narodnosti, veri ali drugih osebnih okoliščinah itd.			
19. Prebral sem oceno tveganja, ki jo je za moje delovno mesto pripravil delodajalec.			

o s n o v n a š o l a



MLADIKA

Na podlagi 6. člena Zakona o varnosti in zdravju pri delu (Ur. l. RS, št.: 43/2011), **OSNOVNA ŠOLA MLADIKA**,
Žnidaričevo nabrežje 1, 2250 Ptuj, ki jo zastopa g. Bogomir Širovnik,

sprejema naslednji

PROGRAM PROMOCIJE ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU za šolsko leto 20__/__

1 CILJ

Cilj promocije zdravja je preko ozaveščanja zaposlenih in z zmanjšanjem nezdravega življenjskega sloga doseči boljše zdravje, ki je eno od osnovnih potreb in za večino ljudi najvišja vrednota v življenju.

Promocija zdravja je usmerjena k preprečevanju ne-zdravja in spodbuja harmonično izboljševanje fizičnega, mentalnega in socialnega zdravja (medsebojno prekrivanje preventive, zdravstvene vzgoje in varovanja zdravja).

2 IZVAJANJE

2.1 Ocenitev potreb

s pregledovanjem obstoječih podatkov:

- vzroki poškodb pri delu in vzroki za bolniško odsotnost z dela,
- poročila o preventivnih zdravstvenih pregledih,
- invalidnost,
- različne ankete in raziskave (ocena obremenitev na delovnem mestu, zadovoljstvo zaposlenih,..).

2.2 Določitev prednostnih nalog

posebni cilji	prednostne naloge	realizacija
- obvladovanje stresa na delovnem mestu	-	-
- skrb za psihofizično kondicijo zaposlenih	-	-
- skrbeti za zdravstveno preventivo	-	-
- skrb za pozitivno klimo na delovnem mestu	-	-
	-	-
- strokovno usposabljanje za obvladovanje novosti na delovnem mestu	-	-
	-	-
	-	-
	-	-
	-	-

Vse prednostne naloge so za zaposlene **brezplačne**.

Ptuj, __. september 20__

OSNOVNA ŠOLA MLADIKA
Bogomir Širovnik
(ravnatelj)