

**Projekt  
PRIDOBIVANJE  
TEMELJNIH IN POKLICNIH  
KOMPETENC  
OD 2016 DO 2019**

**ZDRAVO ŽIVIMO IN SE GIBAMO**

*»Eno mojih najbolj tragičnih spoznanj o človeški naravi je to, da vsi preradi odlašamo za življenjem. Vsi sanjarimo o čudežnem rožnem vrtu tam za obzorjem – namesto da bi uživali v vrtnicah, ki danes cvetijo pred oknom.«  
(Dale Carnegie)*

V letih 2016 – 2019 bosta Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport in Evropski socialni sklad sofinancirala izobraževanje in usposabljanje zaposlenih za pridobitev temeljnih in poklicnih kompetenc, s poudarkom na razvoju kompetenc s področja informacijsko komunikacijskih tehnologij.

V osrednjem delu JV regije je konzorcij, ki ga vodi CIK Trebnje, partnerji pa smo RIC Novo mesto, Grm Novo mesto – Center biotehnike in turizma ter Šolski center Novo mesto, prijavil za sofinanciranje javnoveljavne programe za odrasle in programe za pridobivanje in razvijanje temeljnih kompetenc, ki vključujejo tudi vidik trajnostnega razvoja.



RAZVOJNO  
IZOBRAŽEVALNI  
CENTER NOVO MESTO



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,  
ZNANOST IN ŠPORT



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI  
SOCIALNI SKLAD  
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST



## OPIS PROGRAMA

Nekateri vedenjski vzorci v prehrani in načinu življenja človeka lahko delujejo kot dejavniki tveganja, ki ogrožajo zdravje, ali kot varovalni dejavniki, ki krepijo zdravje in izboljšajo kakovost življenja posameznika. Odgovornost za zdravo prehrano nosi vsak sam, zato bodo udeleženci v programu spoznali načela zdrave prehrane in se seznanili z jedmi, ki naj bi bile v prehrani vsakega človeka. Jedi se bodo naučili tudi pripraviti na način, da ohranijo biološko polnovrednost. V programu poudarjamo tudi pomen dobre fizične kondicije, pomen gibanja in vaj na delovnem mestu kot tudi vsakodnevne vadbe. Udeleženci se bodo seznanili s pravilno izbiro vadbe in vaj ter z možnostmi in pomenom rekreativne vadbe. Ozavestili bodo prevzemanje odgovornosti za lastno zdravje in zdravje najbližjih. Z udeležbo v programu udeleženci pridobijo socialne kompetence in ter si okrepijo samoiniciativnost.

Program bomo izvajali v tečajni obliki praviloma dva do trikrat tedensko po dogovoru z udeleženci v popoldanskem ali dopoldanskem času.



## VSEBINA PROGRAMA

- Pomen psihičnega in fizičnega zdravja.
- Krepitev osebnosti.
- Socialne igre.
- Priprava zdravih vsakodnevnih obrokov.
- Pomen gibanja in pravilna izbira vaj.
- Vaje na delovnem mestu in rekreativna telovadba.

Vsebinsko 10 ur programa lahko prilagodimo vašim potrebam.



## TRAJANJE PROGRAMA

Trajanje programa: 50 ur  
Program bomo izvajali v prostorih RIC-a Novo mesto oz. po dogovoru na lokaciji delodajalca.



## CILJNA SKUPINA UDELEŽENCEV

Zaposleni z nižjo stopnjo izobrazbe (manj kot štiri letna srednja šola) in manj usposobljeni, s poudarkom na starejših od 45 let, in drugi zaposleni.



## PRIJAVA IN INFORMACIJE

**Razvojno izobraževalni center Novo mesto**

Topliška cesta 2 | 8000 Novo mesto

t: 07 393 45 50 | f: 07/ 393 45 67 | w: [www.ric-nm.si](http://www.ric-nm.si) | e: [ric@ric-nm.si](mailto:ric@ric-nm.si)

**Brigita Herženjak** | e: [brigita.herzenjak@ric-nm.si](mailto:brigita.herzenjak@ric-nm.si) | t: 031 746 001

**Tina Strnad** | e: [tina.strnad@ric-nm.si](mailto:tina.strnad@ric-nm.si) | t: 031 746 002