



Univerza v Mariboru

Fakulteta za strojništvo

Smeta nova ulica 17
2000 Maribor, Slovenija

Zapis realizacije pohoda na Pohorje in skupnega druženja 25.10.2019





Univerza v Mariboru

Fakulteta za strojništvo

Smetanova ulica 17
2000 Maribor, Slovenija



Kot skupina varovanja zdravja na delovnem mestu smo v sklopu načrta dela dne, 25.10.2019 organizirali pohod na Pohorje, po pohodu pa organizirali v Lovskem domu Radvanje skupno druženje. Za sodelovanje v omenjeni akciji se je prijavilo 47 zaposlenih. Pohoda se je udeležilo večina prijavljenih, ostali so se kasneje pridružili v Lovskem domu. Prav tako so se pohoda udeležili tudi nekateri tuji gostujoči profesorji, ki so bili navdušeni nad akcijo.

Maribor, 28.10.2019

Zapisal: Silvester Lipošek





Univerza v Mariboru

Fakulteta za strojništvo

Smetanova ulica 17
2000 Maribor, Slovenija

Uvajanje aktivnega odmora kot metode za dvig kakovosti poučevanja **– predavanje za zaposlene v sklopu izvedbe pohoda na Pohorje 21.06.2019**

Vsebina predavanja

- a) Sedeč življenjski slog in njegove posledice
- b) Primeri vaj na delovnem mestu in v predavalnici
- c) Stres in njegove posledice
- d) Tehnike sproščanja

Slušatelji naj bi po predavanju poznali in razumeli posledice dolgotrajnega sedenja za zdravje in preventivne ukrepe; znali izvesti nekaj razteznih in krepitvenih vaj, primernih za delo in poučevanje; poznali učinke dolgotrajnega stresa na človekovo zdravje ter imeli izkušnjo z različnimi tehnikami sproščanja.

Pogosto se pojavlja vprašanje zakaj med delom vključevati aktivni odmor. Odgovor je predvsem zaradi sprostitve telesa. Sprostitev dosežemo že s spremembo položaja telesa.

Govorimo o štirih stebrih zdravja:

1. Zdrava prehrana
2. Gibanje
3. Uravnavanje stresa
4. Počitek, spanje

Sedeč življenjski slog lahko primerjamo s kajenjem in ga tudi imenujemo »novodobno kajenje«, saj ima sedenje podoben negativen učinek na telo kot kajenje.





Univerza v Mariboru

Fakulteta za strojništvo

Smetanova ulica 17
2000 Maribor, Slovenija

Sodobni zdravstveni problemi, povezani s sedečim življenjskim slogom

Težave lokomotorne aparata: bolečine v hrbtenici, sklepih, slaba telesna drža in njene posledice

Dolgotrajno sedenje povečuje tveganje za:

Povečano telesno težo in debelost

Diabetes

Kardiovaskularne bolezni

Metabolni sindrom

Rak

Z dolgotrajnim stresom se povezano različne bolezni kot so sladkorna bolezen tip II, povišan krvni tlak z vsemi posledicami, hiperlipidimija (povečan holesterol v krvi), bolezni prebavil, nekatere oblike raka, psihološke težave in motnje, izgorelost.





Univerza v Mariboru

Fakulteta za strojništvo

Smetanova ulica 17
2000 Maribor, Slovenija

Izbira sedišča

Nobeno sedišče ni idealno če sedimo po osem ur ali več, zato ga menjujemo. Kot posledica sedenja govorimo tudi o nepravilni telesni drži. Mišične skupine vedno delujejo v parih. Med sedenjem so določene mišične skupine preobremenjene, njim nasproti ležeče pa premalo obremenjene in raztegnjene. Posledica tega so mišična neravnovesja.

Mišične skupine, ki utrpijo škodo zaradi preveč sedenja

*Nagnjene k SKRAJŠAVI: - **te raztegujemo***

Iztegovalke vratu

Ramenski obroč: velika in mala prsna mišica

Mišice zapestja, prstov

Upogibalke kolka

Zadnje stegenske mišice

Mišice v ledvenem delu hrbtenice

Trebušne mišice

*Nagnjene k PRERAZTEGNJENOSTI, OHLAPNOSTI: - **te krepimo***

Upogibalke vratu

Ramenski obroč: trapezoidna mišica, mišice okoli lopatic

Iztegovalke komolcev

Mišice v ledvenem delu hrbtenice

Trebušne mišice

Zadnjične mišice





Univerza v Mariboru

Fakulteta za strojništvo

Smetanova ulica 17
2000 Maribor, Slovenija

Z aktivnim odmorom preprečujemo negativne posledice dolgotrajnega sedenja, ohranjamo telesno vzdržljivost in moč, se sproščamo ter smo delovno učinkovitejši.

Redna in zadostna telesna dejavnost pomeni biti:

Zmerno telesno dejaven vsaj **150 minut** na teden **ali**

visoko intenzivno dejaven vsaj **75 minut** na teden **ali**

aktiven z mešanico zmerne in visoko intenzivne telesne dejavnosti.

Uravnotežena telesna vadba (30') naj bi izgledala:

Redna aerobna vadba:

hoja, tek, kolesarjenje, rolanje, plavanje, veslanje,...

min 30 min dnevno

Vadba za krepitev:

2-3 x tedensko

vadba z utežmi, vadba z lastno težo, joga, pilates,





Univerza v Mariboru

Fakulteta za strojništvo

Smetanova ulica 17
2000 Maribor, Slovenija

Sproščanje:

vsakodnevno

Telesna dejavnost obsega dejavnost na večih področjih:

- a) DOM – gospodinjska in hišna opravila ter delo na vrtu
- b) POT – kolesarjenje, pešačenje
- c) SLUŽBA/ŠTUDIJ – fizično delo, aktivni premori/ odmori
- d) PROSTI ČAS – športna rekreacija, telesna vadba, šport

Vsakodnevne aktivnosti, ki podpirajo aktiven življenjski slog

Stojte, namesto da sedite, kadar je to možno

Stopnice namesto dvigala

Peš do bližnjih opravkov

Pri vožnji z avtobusom izstopite eno postajo prej

Zaplešite

Gospodinjska opravila opravljajte z večjim zanosom

Načrtujte aktivno preživljanje časa s prijatelji in znanci

Načrtovanje telesne aktivnosti

Postavljanje kratkoročnih in dolgoročnih ciljev

Izbira dejavnosti, ki vas veselijo

Izbira primerne dneva, časa v dnevu

Rezervacija termina





Univerza v Mariboru

Fakulteta za strojništvo

Smetanova ulica 17
2000 Maribor, Slovenija

Odmor za oči

Vsako uro za vsaj 20 sekund odvrnimo pogled od ekrana/knjige in pogledimo v nekaj oddaljenega, po možnosti zelenega.

Vaja: izmenjava fokusa blizu – daleč

Kako zmanjšati količino vsakodnevnega sedenja?

Pot v službo/na fakulteto in nazaj

uporaba javnega prevoza

izbira bolj oddaljenega parkirišča

kolo / skiro / hoja

Med študijem / delom:

„Ko zazvoni telefon, vstanite!“

Uporaba stopnic namesto dvigala

Tiskalnik, koš postavite stran od pisalne mize

Namesto pošiljanja elektronske pošte, se sprehodite do sodelavca

Čim več dela opravite med gibanjem ali stoje





Univerza v Mariboru

Fakulteta za strojništvo

Smetanova ulica 17
2000 Maribor, Slovenija

Med delom/študijem:

Organizacijski ukrepi:

Sestanki stoje?

Organiziran aktivni odmor?

Druge spodbude?

Sprehod med časom za malico

Krajši aktivni odmori za pisalno mizo – na vsako uro

Daljši aktivni odmor: 1 x dnevno

Raztezanje za pisalno mizo

Kako pogosto: na vsako uro

Vsak razteg zadržimo nekje 15 - 20 s, vzdržujemo normalno globoko dihanje

Namen: razteg in sprostitev preobremenjenih mišic, preprečevanje škodljivih učinkov dolgotrajnega sedenja





Univerza v Mariboru

Fakulteta za strojništvo

Smetanova ulica 17
2000 Maribor, Slovenija

Vaje

Razbremenitev zapestij: upogib, izteg, kroženje

Priteg brade na prsni koš

Razteg mišic vratu: stranski upogib glave + pogled diagonalno navzdol

Izteg prsnega dela hrbtenice

Stranski upogib trupa

Rotacija hrbtenice

Priteg kolena v sedečem položaju

Izteg kolen v sedečem položaju, kroženje v gležnjih

Razteg zadnjih stegenskih mišic sede na stolu

Kroženje v kolkih

Razteg upogibalk kolka

Daljši aktiven odmor med delom ali študijem

Kako pogosto: 1 x dnevno

Trajanje: 15 minut

Namen: Preprečevanje škodljivih učinkov dolgotrajnega sedenja, ohranjanje psihofizičnih sposobnosti

Vaje

Počep





Univerza v Mariboru

Fakulteta za strojništvo

Smetanova ulica 17
2000 Maribor, Slovenija

Kroženje z iztegnjenimi rokami

Izteg rok nad glavo in povlek navzdol

Stranski upogib trupa

Potisk rok nazaj in krčenje kolena

Rotacija hrbtenice v polčepu

Povlek rok nazaj in dvig stopala

Sklece z oporo na steni/mizi

Koordinacija: kroženje z roko in nogo

Koordinacija: dotik nasprotne roke in gležnja

Stres

Stresna situacija v bistvu pomeni nekaj dobrega vendar ker ga je preveč je to slabo. Stres je telesni, duševni in vedenjski odgovor posameznika, ki se skuša prilagoditi in privaditi notranjim in zunanjim pritiskom.

Neskladje med dojemanjem zahtev na eni strani in dojemanjem sposobnosti za obvladovanje zahtev na drugi strani.

Določena količina stresa je v življenju normalna in celo potrebna; težava nastane, kadar je stresnih situacij preveč za posameznika, so preveč zgoščene, intenzivne, premočne ali predolgo trajajo.

Mehanizem stresa – zaznana nevarnost – aktivacija simpatičnega ŽS – sproščanje adrenalina in kortizola – reakcija je BOJ ali BEG – posledica telesne in čustvene spremembe.





Univerza v Mariboru

Fakulteta za strojništvo

Smetanova ulica 17
2000 Maribor, Slovenija

Simptomi stresa

Telesni/

Pospešeno bitje srca

Glavobol

Potne dlani

Prebavne motnje

Zadrževanje vdiha, hitro in plitvo dihanje

Mrzle roke in stopala

Zakrčene mišice

Bolečine

Vedenje/

Pomanjkanje volje

Neorganiziranost

Jokavost

Nespečnost ali preveč spanja

Misli/

Tega ne zmorem!"

„To je grozno, kar se mi dogaja!"

„Vsi pritiskajo name!"

„Zmešalo se mi bo!"

„Težko mi je!"





Univerza v Mariboru

Fakulteta za strojništvo

Smetanova ulica 17
2000 Maribor, Slovenija

Sprememba razpoloženja/

Pomanjkanje odločnosti

Izguba smisla za humor

Napetost, živčnost

Potrtost, depresivnost

Razdražljivost, neučakanost

Jeza, agresivnost

Pretirana občutljivost

Kognitivne spremembe/

Pozabljivost

Neracionalnost

Zmanjšanje koncentracije

Slabo presojanje

Matematične napake

Okrnjeno fantazijsko razmišljanje

Koraki spoprijemanja s stresom

Prepoznavanje stresorjev (situacije, dogodki, ljudje, stvari, misli)

Določanje stopnje stresa (npr. 1 – 10)

Stopnja nadzora nad situacijo: Ali lahko vplivam nanjo ali ne?





Univerza v Mariboru

Fakulteta za strojništvo

Smetanova ulica 17
2000 Maribor, Slovenija

Če lahko vplivamo potem:

Glede na stopnjo nadzora nad situacijo...

Preprečimo nastanek stresne situacije: izogibamo se stresnim situacijam, postavimo si prioritete, NE

Spoprijemanje s situacijo na čimbolj ustrezen način: načrtovanje časa, sistematično reševanje problemov, iskanje pomoči, sprostitev

Sprememba pogleda na situacijo: sprejetje situacije, pozitivna perspektiva, deljenje občutkov z drugimi

Sproščanje

Redno izvajanje sprostitvenih tehnik je ključni del uspešnega spoprijemanja s stresom. Pomembno pripomore k izboljšanju zdravja.

Oblike sproščanja

Aktivne oblike: raztezne vaje, joga...Razteg zadržimo vsaj 15 - 20 s; vzdržujemo normalno dihanje

Dihalne tehnike - Sproščujoč položaj: sede, leže; vdih skozi nos, izdih skozi usta; ena roka na trebuhu, druga na prsnem košu – spremljamo vzorec dihanja; spodbujamo trebušno dihanje;

Vizualizacije:

Vdihnem: npr. sedanji trenutek, zdravje, sproščenost ...

Izdihnem: npr. preteklost, bolečino, nemir...





Univerza v Mariboru

Fakulteta za strojništvo

Smetanova ulica 17
2000 Maribor, Slovenija

Tehnika progresivne mišične relaksacije - Princip: posamezni del telesa maksimalno napnemo, zadržimo stisk pribl. 10 sekund in nato sprostimo; opazujemo razliko med stanjem napetosti in sproščenosti; gremo skozi celo telo: Stopala, goleni, stegna, zadnjica, roka (prsti in dlan), cela roka, trebuh, hrbet, obraz

Tehnika vizualizacije - Sproščujoč položaj; primeren prostor: mir, topel, prezračen: Osnovni princip: Pomislimo na kraj, ki nam vzbuja prijetne občutke. Lahko je resničen ali pa obstaja le v naši domišljiji. Poskusimo si ga čimbolj jasno predstavljati in vključiti pri tem čim več svojih čutov. Primeri: morska obala, pomladni travnik, jesenski gozd, ...

Karkoli, kar doseže učinek sprostitve (Tekavc, 2019)

Viri

Janja Tekavc (2019). Uvajanje aktivnega odmora kot metode za dvig kakovosti učenja in poučevanja. Predavanje na PEF, 2019 v sklopu INOVUP.

