

NAČRT PROMOCIJE ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU

1. SPLOŠNO

Delodajalec mora na podlagi 6. in 32. člena Zakona o varnosti in zdravju pri delu (Uradni list RS, št. 43/11) načrtovati in izvajati promocijo zdravja na delovnem mestu. To je prizadevanje delodajalca in vseh zaposlenih za izboljšanje zdravja in dobrega počutja na delovnem mestu. V ta namen mora izvajati ukrepe, potrebne za zagotovitev varnosti in zdravja delavcev ter drugih oseb, ki so navzoče v delovnem procesu, vključno s preprečevanjem, odpravljanjem in obvladovanjem nevarnosti pri delu, obveščanjem in usposabljanjem delavcev, z ustrezno organiziranostjo in potrebnimi materialnimi sredstvi. Posebno skrb mora nameniti zagotovitvi varnosti in zdravja nosečih in doječih delavk, mladih in starejših delavcev ter delavcev z zmanjšano delovno zmožnostjo ali zdravstvenimi omejitvami. Pri izbiri ukrepov je treba upoštevati posebna tveganja, ki so jim ti delavci izpostavljeni pri delu.

Osnovni cilj je prizadevanje delodajalca in vseh zaposlenih za izboljšanje zdravja in dobrega počutja na delovnem mestu in privzgajati zdrav način življenja na vseh nivojih.

1.1 Promocija zdravja na delovnem mestu

Promocija zdravja na delovnem mestu so skupna prizadevanja delodajalcev, delavcev in družbe za izboljšanje zdravja in dobrega počutja na delovnem mestu.

Organizacijski ukrepi za promocijo zdravja na delovnem mestu:

- omogočanje gibljivega delovnega časa in prilagodljivih delovnih mest (npr.: delavci v računovodstvu, administraciji, kadrovska služba, vodja OPZHR, svetovalni delavci, vzgojitelji za zgodnjo obravnavo, pomočniki ravnatelja, ravnatelj),
- omogočanje gibljivega delovnega časa za kvoto ur dela izven oddelka (vzgojitelj 1,5h/dan, VPO – pomočnik vzgojitelj 0,5h/dan), nedoločljivo, individualna organizacija posameznika,
- omogočanje delavcem, da sodelujejo pri izboljšavah organizacije dela in delovnega okolja,
- spodbujati in upoštevati potrebe po varnosti, strpnosti, spoštovanju razlik, pravičnosti,
- zagotavljanje možnosti za vseživljenjsko učenje delavcev,
- zagotoviti spodbudno psihosocialno delovno okolje,
- spodbuditi športne aktivnosti in dogodke, druženja in človečnost ob stiskah,
- spodbuditi zdravo prehranjevanje.

Preostali ukrepi za promocijo zdravja na delovnem mestu:

- zagotavljanje spodbudnega psihosocialnega delovnega okolja,
- spodbujanje športnih dejavnosti in dogodkov,
- spodbujanje zdravega prehranjevanja (motivacija zaposlenih, da jedo vrtčevsko prehrano, ki je zdrava, ob pravem času ...).

1.2 Zakaj vlagati v promocijo zdravja na delovnem mestu?

Uspešna organizacija temelji na zdravih delavcih, ki delajo v zdravem delovnem okolju. Promocija zdravja na delovnem mestu prispeva k še boljšemu počutju in zdravju delavcev, s čimer se doseže:

- zmanjšano izostajanje od dela,
- večja motivacija, izboljšana produktivnost,
- lažje zaposlovanje,
- manjša fluktuacija zaposlenih,
- pozitivna in skrbna podoba.

1.3 Možnosti za zdravje na delovnem mestu

Upravljanje zdravja na delovnem mestu obsega optimizacijo organizacije dela in okolja, promocijo dejavnega sodelovanja vseh vpletenih in podporo za razvoj osebja. Usmerjeno je tako v zdravo oblikovanje poteka dela kot v spodbude za z zdravjem povezano in odgovorno obnašanje delavcev. Tako se okrepijo vse možnosti za zdravje v zavodu, organizaciji ali ustanovi ter promovirajo ustvarjalne možnosti in obveznosti zaposlenih. Pomembno je, da delodajalec omogoča zdravo delovno okolje, zdravo delovno mesto in, da delavcu omogoča zdrav način življenja tudi v delovnem času.

1.4 Pozitivna stališča do dela s pomočjo promocije zdravja pri delu

Največ koristi od promocije zdravja pri delu imajo brez dvoma za zavod najpomembnejši viri, to so zaposleni. Zaradi bolj zdravega vedenja in upadanja težav v zvezi z zdravjem se njihova duševna in telesna blaginja večja, stališče do dela pa izboljšuje. Koristi od promocije zdravja pri delu pridejo najbolj do izraza na dolgi rok, če so integralni del dolgoročne politike zavoda in razvoja človeških virov.

S promocijo zdravja na delovnem mestu bomo prispevali k zmanjšani odsotnosti na delovnem mestu, večji motivaciji zaposlenih in izboljšanju produktivnosti, večji varnosti in manjši fluktuaciji zaposlenih ter pozitivni samopodobi posameznikov.

1.5 Ukrepi za ohranitev zdravja vseh zaposlenih

- Možnost sodelovanja zaposlenih pri strateških in pomembnih odločitvah,
- pozitivno delovno ozračje,
- organiziranje zdrave prehrane na delovnem mestu,
- obveščanje o nevarnostih in tveganjih zaradi kajenja tobaka,
- obveščanje o nevarnostih in tveganjih zaradi prekomernega uživanja alkoholnih pijač in drugih prepovedanih substanc,
- možnosti za dobro komunikacijo in sodelovanje zaposlenih,
- spoštovanje podrejenih, nadrejenih in sodelavcev,
- spodbujanje osebnostnega razvoja posameznika,
- točen in jasen pretok vseh informacij,
- financiranje in spodbujanje športnih aktivnosti (nordijska hoja, tek).

1.6 Izvajanje načrta promocije zdravja na delovnem mestu

Uspešno izvajanje načrta promocije zdravja na delovnem mestu je stalna zavezanost vseh strani. Zavezanost vodstva je bistvenega pomena pri preprečevanju navzkrižja med programom promocije zdravja na delovnem mestu in ravnanjem vodstva. Prav tako sta zelo pomembna vključenost osebja, kadar koli je to le mogoče, in spodbujanje k čim večjemu sodelovanju v vseh fazah promocije zdravja na delovnem mestu. Poleg tega se pri večini dobro načrtovanih programov promocije zdravja na delovnem mestu združujejo potrebe organizacije in delavcev, za kar pa nimamo standardnega vzorca. Vsaka organizacija mora temeljna načela promocije zdravja na delovnem mestu prilagoditi svojim okoliščinam. Načrta promocije zdravja na delovnem mestu ni smiselno izvajati, če hkrati pri delodajalca ni varnega in zdravega delovnega okolja. Promocija zdravja na delovnem mestu temelji na prostovoljnih ukrepih, ki jih izvajata obe strani. Uspešna bo le, če je vključena v vse organizacijske procese kot trajen element. Predlaga se, da zaposleni med sabo določijo nekoga, ki bo vodja delovne skupine in bo odgovoren za načrtovanje in izvedbo promocije zdravja na delovnem mestu.

2. NAČRT PROMOCIJE ZDRAVJA

V zavodu se redno izvajajo aktivnosti na področju promocije zdravja na delovnem mestu. Delodajalec si prizadeva poučiti vse delavce, kako pomemben je načrt promocije zdravja na delovnem mestu in v prostem času. V načrt promocije zdravja so poleg delodajalca vključeni tudi delavci. V vrtcu imamo tim za gibanje in pripravo družabnih dogodkov, ki skrbi za promocijo zdravja, kjer imajo delavci možnost, da podajo predloge za izboljšanje promocije zdravja.

2.1 Aktivnosti, ki se že izvajajo

- Zagotavljanje zdrave prehrane med delovnim časom, v skladu s smernicami zdravega prehranjevanja.
- Razvijanje, spoštovanje in negovanje moralno etičnih vrednot.
- Zagotavljanje ustreznih delovnih pogojev na delovnem mestu.
- Zagotavljanje ustrezne osebne varovalne opreme na delovnem mestu – manjša možnost poškodb in bolezni pri delu.
- Redni zdravstveni obdobjni pregledi.
- Redno izobraževanje iz Varstva pri delu, upoštevanje specifične situacije pri posameznikih.
- Zagotavljanje ustrezne varovalne opreme na delovnem mestu – manjša možnost poškodb in bolezni pri delu.
- Športne igre otrok in zaposlenih.
- Druženja, nadstandardne dejavnosti v naravi, tabori.
- Stalna komunikacija vodstva z zaposlenimi (spremljanje dela, letni razvojni pogovori).

2.2 Aktivnosti v prostem času, ki se že izvajajo v sklopu zaposlenih v okviru delodajalca

- Telovadba za zaposlene (2x tedensko, od oktobra do junija, torek 6.45 do 7.45, sredo 15.00 do 16.00, zunanji izvajalec).
- Piknik s športno dejavnostjo: Pozdrav poletju (junij 2026).
- Dogodek enote: Joga in sproščanje za zaposlene (november 2025).

- Dogodki, ki povezujejo enoto (»teambuilding«) in dogodki, ki povezujejo vrtec kot celoto (»teambuilding«).
- Novoletno srečanje zaposlenih (december 2026).

2.3 Predvidene aktivnosti za promocijo zdravja na delovnem mestu

- Sestanki kolegija za področje gibanja in organizacijo družabnih dogodkov, kjer se obravnavajo predlogi za izboljšanje promocije zdravja na delovnem mestu.
- Občasno zagotavljanje izobraževanj in usposabljanj (področje VZD, kuharski tečaji, zdrava prehrana, zdrav način življenja ...).

2.4 Finančna sredstva za promocijo zdravja

Delodajalec letno zagotavlja sredstva za promocijo zdravja glede na načrt promocije zdravja oz. po potrebi in finančnih zmožnostih vrtca. Čim več aktivnosti bomo izvedli z lastnim znanjem, ki ga imamo glede na stroko veliko. Zdrav način življenja je naša profesionalna naloga, ki jo vsak dan z zgledom dajemo našim otrokom, zavezujoč, da smo najbolj učinkoviti takrat, ko smo jim dober pedagoški zgled. V program bomo povabili različne strokovnjake s področja zdravstva, športa, prehrane, da nam bodo v podporo in pomoč.

2.5 Delovna skupina

Tim za gibanje in pripravo družabnih dogodkov Nina Zrimšek, Saša Likar, Tina Ferjančič, Barbara Prašnikar in Jasna Šendlinger Geršak. Najmanj enkrat letno se izvede sestanek v zasedbi kolegija na temo načrtovanja promocije zdravja, kjer se preverijo izvedene aktivnosti in planirajo aktivnosti za naslednje obdobje.

2.6 Izvedba in vsebina načrta promocije zdravja na delovnem mestu

- Načrt promocije zdravja na delovnem mestu sprejme in potrdi ravnatelj.
- Vse zaposlene se obvesti o načrtu promocije zdravja na delovnem mestu.
- V sklopu usposabljanj za varno delo zunanji strokovni sodelavec predstavi zaposlenim poglavje o promociji zdravja na delovnem mestu.

Datum: 5. 9. 2025



Ravnateljica: Nina Zrimšek

DRUŽABNI DNEVI

SKRB ZA DRUŽENJE
ZAPOSLENIH MED
NJIHOVIM PROSTIM
ČASOM, "TEAMBUILDINGI"
ENOT IN VRTCA.

AKTIVNOST VSA J 30
MIN/DAN, AKTIVEN
PRIHOD NA IN IZ DELA
(KOLO, HOJA),
OBISKOVANJE
ORGANIZIRANE
TELOVADBE NA
DELOVNEM MESTU

ZDRAVA PREHRANA

RAZNOLIKA PREHRANA,
POMEN SADIJA IN
ZELENJAVE, VEČ
OBROKOV DNEVNO,
SPODBUJANJE
PREHRANE V VRTCU

DRUŽABNI PROSTORI

V ČASU ODMORA JE
PROSTOR NAMENJEN
DRUŽENJU,
SPOZNAVANJU,
IZMENJAVI,
KOMUNIKACIJI ID.

PROMOCIJA ZDRAVJA



DELOVNO MESTO

SISTEMATIČNO
UREJENO, SVETLO,
ČISTO, PRILAGOJENO

POZNAVANJE SEBE

PRIDOBITEV KOMPETENC PRI
OVLADOVANJU STRESA,
UTRUJENOSTI

DELO Z ZASLONI

VEČKRAT SE ZAVRATITE V

ODMOR

VZAMITE SI 30 MINUT
MED DELOVNIMOM,
ČAS KORIŠČENJA
DOPUSTA, VIKEND IN
DELA PROSTI DNEVI SO
DNEVI ZA
REGENERACIJO.