

Program konference 15. 4. 2021

Plenarni del

- 8.00 – 8.10 Uvodni pozdrav organizatorja MIB d.o.o.
8.10 – 8.45 Ukrepi za preprečevanje nasilja na delovnem mestu – *Doroteja Lešnik Mugnaioni*
8.45 – 9.30 Analiza psihofizičnih obremenitev vzgojiteljev v vrtcih – predstavitev študije
– *Dr. Iztok Retar, UP*

9.30 – 10.00 Odmor

Skupina A Obvladovanje stresa na delovnem mestu – moderatorka: Nives Bolčina

- 10.00 – 10.20 Stres - prijatelj ali sovražnik – *Nives Bolčina, OŠ Žiri*
10.20 – 10.40 Zdravilna moč druženja – *Jerneja Kocman, OŠ Šmarje pri Jelšah*
10.40 – 11.00 Soočenje s stresom na delovnem mestu
– *Mateja Magdalenič, OŠ Hinka Smrekarja Ljubljana*
11.00 – 11.20 Pomen zdravja in skrbi zase na delovnem mestu – *Biljana Horvat*
11.20 – 11.40 Temeljni postopki oživljanja v šoli – *Rafaela Voglar, OŠ Draga Kobala Maribor*
11.40 – 12.00 Načini razbremenjevanja stresnih situacij pri delu v stanovanjski skupini
– *Jasna Petrovec Zajc, Vzgojni zavod Kranj*
12.00 – 12.20 Strategije za zmanjšanje hrupa v oddelku vrtca
– *Florjana Borštnik Rajer, Vrtci Brezovica*
12.20 – 12.40 Vaje mobilnosti – *Emilijan Grgič, OŠ Spodnja Šiška Ljubljana*

Skupina B Socialno čustveno življenje pedagoškega delavca – moderatorka: Suzana Ravnikar Bele

- 10.00 – 10.20 Soočenje učitelja z lastnimi čustvenimi izzivi v času šolanja na daljavo
– *Urška Willewaldt, OŠ dr. Vita Kraigherja Ljubljana*
10.20 – 10.40 S plavajem izboljšamo gibalne in funkcionalne sposobnosti ter psihološko in socialno plat vzgojitelja – *Suzana Ravnikar Bele, Vrtec Rogaška Slatina*
10.40 – 11.00 Z integracijo elementov glasbe do uspeha
– *Alenka Milavec, OŠ Oskarja Kovačiča Ljubljana*
11.00 – 11.20 Vaje z delno zaprtim vokalnim traktom za ogrevanje in ohlajanje glasu učiteljev in vzgojiteljev – *Martina Prevejšek, Glasbena šola Sevnica*
11.20 – 11.40 Promocija zdravja na daljavo – *Manca Moškon, OŠ Adama Bohoriča Brestanica*
11.40 – 12.00 V rešitev usmerjeno delovanje - praktični prikazi
– *mag. Maruška Željznov Seničar, MIB d.o.o.*

12.20 – 13.15 Daljši odmor

Skupina A Medosebni odnosi med sodelavci kot preventivni dejavnik – moderatorka: Ina Stojanovič

- 13.15 – 13.35 S sodelavci na aktivnem vikendu - za dobro telesno in duševno počutje
– *Tatjana Hrovat Ahac, Srednja zdravstvena šola Ljubljana*
13.35 – 13.55 Zdrava klima med sodelavci – *Liljana Mavsar, OŠ Grm*
13.55 – 14.15 Vrtec in intervizija – *Ina Stojanovič, Vrtec Otona Župančiča Ljubljana*
14.15 – 14.35 Ko ti sodelavka ponudi toplo dlan – *Anita Dolenc, OŠ Ob Dravinji Slovenske Konjice*
14.35 – 14.55 Skrb za zdravje zaposlenih tudi v času korone – *Petra Urbanc, OŠ Livada Ljubljana*
14.55 – 15.15 Krepitev ekipnega duha na odrskih deskah
– *Mojca Fuchs Lukežič, OŠ Marije Vere Kamnik*

Skupina B

- 13.15 – 13.35
13.35 – 13.55
13.55 – 14.15
14.15 – 14.35
14.35 – 14.55
14.55 – 15.15

Strategije za promocijo zdravja I. – moderatorka: Simona Bizjak

- Ne pozabimo nase! – *Sonja Lenarčič, JVIZ Dobropolje*
Razmigaj telo in duha – *Anja Vrečko, OŠ Šmarje pri Jelšah*
Gozd, le kaj bi brez tebe – *Anija Skrt, Vrtec Jožefe Maslo Ilirska Bistrica*
Kako pes vpliva na naše zdravje – *Špela Homan, Kranjski vrtci*
Struženje in tesianje sta moja psihoterapija – *Maja Klemenčič, Kranjski vrtci*
Verjemi vase – *Simona Bizjak, OŠ Franceta Prešerna Kranj*

Skupina C

- 13.15 – 13.35
13.35 – 13.55
13.55 – 14.15
14.15 – 14.35
14.35 – 14.55
14.55 – 15.15

Strategije za promocijo zdravja II. – moderator: Miha Dragoš

- Skrb za zdravje v času epidemije – *Maja Kljajič, Vrtec Kurirček Logatec*
Pohod z družino – *Petra Kumer Lesjak, OŠ Braslovče, enota vrtec Trnava*
S hojo do sprostitve – *Polona Benigar, OŠ Dragotina Ketteja Ilirska Bistrica*
Primerjava telesne aktivnosti učiteljev OŠ Jurija Dalmatina Krško pred in med epidemijo – *Maja Arnšek Lončar, OŠ Jurija Dalmatina Krško*
Sproščanje kronično zakrčenih mišic – *Miha Dragoš, OŠ Koseze*
Samomasaža telesa – *Emanuel Grgič, OŠ Koseze*

15.15-15.30 Kratek odmor

Skupina A

- 15.30 – 15.50
15.50 – 16.10
16.10 – 16.30
16.30 – 16.50
16.50 – 17.10

Prehrana in gibanje za zdravje – moderator: Nace Višnar

- Postenje kot način prehranjevanja – *Emanuel Grgič, OŠ Koseze*
Polnovredna nizkomaščobna prehrana oziroma odpovedjmo se nepotrebnim kapljicam olja – *Anastassia Felini, Vrtec Najdihojca Ljubljana*
Upravljanje telesne teže – *Emilijan Grgič, OŠ Spodnja Šiška*
Gibanje za zdravje – *Sergeja Malus, OŠ Braslovče*
Vključitev športnih vsebin pri delu učitelja – *Nace Višnar, OŠ Šmarje pri Jelšah*

Skupina B

- 15.30 – 15.50
15.50 – 16.10
16.10 – 16.30
16.30 – 16.50
16.50 – 17.10

Zdravo telo – moderatorka: Petra Havaj

- Ergonomski nasveti in vaje za izboljšanje telesne drže učiteljev
– *Petra Havaj, OŠ Franca Lešnika Vuka, Slivnica pri Mariboru*
Gibanje je pot do zdravja – *Tina Čimžar, Vrtec Ringaraja Artiče*
Joga za odrasle – *Janja Cankar, Vrtec Mladi rod Ljubljana*
Kdor bo zastal, se bo težje spet zagnal – *Barbara Blatnik, JVIZ Dobropolje*
Depresija – *Eva Biščan, OŠ Tonete Čufarja Ljubljana*

17.10 – 17.20

Zaključek konference