**Edukativne aktivnosti u tvrtki Span d.d. u sklopu projekta Živjeti zdravo!**

U tvrtki Span d.d. održane su edukativne aktivnosti u svrhu promicanja zdravih stilova života u organizaciji Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo u sklopu projekta Živjeti zdravo, Element 4 – Zdravlje i radno mjesto. U organizaciji i održavanju edukativnih aktivnosti sudjelovali su djelatnici Službe za promicanje zdravlja.

Održana su tri interaktivna predavanja i jedna radionica:

* Stres i kako s njim? - 23. siječnja 2023., u Zagrebu

Na radionici je Barbara Raguž Pečur, mag. psych. informirala zaposlenike o stresu, fiziologiji i znakovima stresa te načinima suočavanja. Zaposlenici su procjenjivali koliko imaju resursa za suočavanje sa stresom te su informirani o korisnim strategijama suočavanja.

* Važnost i učinci tjelesne aktivnosti na zdravlje - 05. travnja 2023., u Osijeku

Predavanje je održao dr. sc. Slaven Krtalić, prof. kineziolog koji je u svom predavanju istaknuo važnost tjelesne aktivnosti u očuvanju zdravlja i prevenciji bolesti, prikazao je preporuke Svjetske zdravstvene organizacije o preporučenoj razini tjelesne aktivnosti za različite dobne skupine te dao praktične savjete za svakodnevno planiranje tjelesne aktivnosti. Na kraju predavanja održao je praktični prikaz 10-minutnih vježbi za provođenje u radnom okruženju.

* Prehrana i zdravstvene dobrobiti zdravog stila života - 24. travnja 2023., u Zagrebu

Predavanje su održale Dora Bukal, dr. med., spec. epidemiolog i Ivana Šimić, dipl. ing., nutricionist. U predavanju su predavačice istaknule osnove pravilne prehrane te utjecaj životnih navika na zdravlje. Nakon predavanja zaposlenicima je omogućeno antropometrijsko mjerenje (vaganje i analiza sastava tijela) te savjetovanje.

* Očuvanje mentalnog zdravlja - 01. lipnja 2023, u Rijeci

Na radionici je Barbara Raguž Pečur, mag. psych. informirala zaposlenike o tome što je stres, kako razlikovati stres po intenzitetu i trajanju te su zaposlenici pod vodstvom ispunjavali radni list „Moja kantica“ prilikom čega su identificirali trenutne izvore stresa, znakove koje ukazuju da su pod stresom, trenutnu razinu stresa i strategije koje im mogu pomoći da se sa stresom učinkovitije nose.

Djelatnicima su bili dostupni edukativni materijali i upoznati su s radom naših savjetovališta.

*Tvrtka Span d.d. uključivanjem u projekt  Živjeti zdravo Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo i održavanjem edukativnih aktivnosti iskazuje brigu o zdravlju i dobrobiti svojih djelatnika te potiče svoje djelatnike da integriraju zdrave životne navike.*