**Bölcsődei Dolgozók Demokratikus Szakszervezete **

 **1051 Budapest, Nádor u. 32.**

**Egészségtudatosság a bölcsődében - EGYENES DERÉKKAL JÖTTEM
T-05-011/2024 számon minősített 32 pontos, választható, 40 órás továbbképzés,**

**IDŐPONTOK ÉS HELYSZÍNEK 2025. I. félélv:**

**4. tanfolyam: 2025.05.26-30-ig, BÉKÉSCSABA,**

*(3. sz. Bölcsőde, 5600, Békéscsaba, Wlassics sétány 4.)*

**5. tanfolyam: 2025.09.08-12-ig, ÚJPEST,**

*(Újpesti Önkormányzati Bölcsődék Központja, 1041, Budapest Lőrinc u. 35-37.)*

**6. tanfolyam: 2025.10.13-17-ig, BUDAPEST,**

*(Pannon Kincstár és Gimnázium,1056 Bp. Váci u. 47.)*

A továbbképzés célja, hogy a résztvevők megismerkedjenek az egészség- és biztonságtudatos magatartással, értékkövetéssel, továbbá elsajátítsák a munkavédelmi stratégiai gondolkodást (akciók, programok, intézkedések).

**Aki ezt a tanfolyamot elvégzi, az** - *tisztában lesz a bölcsőde, mint munkavégzési hellyel szemben támasztott biztonsági követelményekkel, - képes lesz a munkakörével kapcsolatos ártalmak beazonosítására, - egészségtudatosabbá válik, - képes a saját vázizom rendszerének működési sajátosságait felidézni, - fájdalom, visszatérő mozgáskorlátozottság esetén orvoshoz fordul és felismeri ennek jelentőségét.*

Ezzel a továbbképzéssel – magas részvétel esetén - hosszú távon elérhető, hogy a foglalkozással összefüggő megbetegedések megelőzhetők, vagy a korai diagnosztizálás esetén kisebb egészségkárosodással járnak.

**Részvételi díj: 50 000 Ft, azaz ötvenezer Ft/fő***, BDDSZ tagoknak: 30 000 Ft, azaz harmincezer Ft/fő.*

*Az utalásokat az* ***OTP 11705008-20062077*** *számlaszámunkon lehet teljesíteni.*

**A továbbképzési program részletes tematikája:**

**1.nap - Alapvető munkavédelmi ismeretek** *Előadás konzultációval:* Munkavédelem alapelvei. A munkáltató tárgyi, személyi és szervezési kötelezettsége általában. A munkahely, munkakörnyezet kialakítására vonatkozó alapvető rendelkezések. Gépek, berendezések, munkaeszközök. Egyéni védőeszköz megfelelő használata. Munkaköri alkalmasság. Munkavédelmi oktatás.

*Gyakorlati rész* - A munkahely és a munkavállaló helyzetének, illetve állapotának felmérésére szolgáló, bárki által használható egyszerű eszközöket mutatunk be. A résztvevők problématérképet készítenek a saját intézményük működéséről, melynek célja, a biztonságos és egészséget nem veszélyeztető munkavégzés iránti érzékenység kialakítása és tudatosítása. Bemutatásra kerül továbbá az ún. testtérképezés, valamint egy, a munkaképesség mérését szolgáló kérdőív is.

**2. nap -** *Előadás konzultációval***: Kockázatértékelés. Kockázatok, veszélyek, munkaköri kockázatok beazonosítása:** olyan mélységben, ami az egyén számára is érthető. A kisgyermeknevelők és dajkák nevelési-gondozási munkája során előforduló veszélyek, veszélyhelyzetek beazonosítása, a munkahelyi ártalmak és kockázatok (fizikai, kémiai, biológiai, pszicho-szociális).

*Gyakorlati rész* **-** Gyakorlati feladatok a résztvevő egyéni helyzetéből és munkaköréből; a munkahely és az általa használt munkahelyi kockázatok áttekintését szolgálják.

**3. nap -** *Előadás konzultációval*: **Az ergonómia fogalma**. Alapvető anatómiai ismeretek átadása az emberi testről. A mozgás szervrendszere. Az ergonómia, a munka tanulmányozása abból a célból, hogy a munkaeszközöket és a munkakörnyezetet az ember igényeihez alakítsák, és így a munkahely kényelmesebb, kellemesebb, biztonságosabb legyen. Alapvető anatómiai ismeretek átadása az emberi testről. Cél, hogy a résztvevők megfigyeljék a személyes munkavégzésüket és azt, hogy ez milyen kölcsönhatással van a környezetükre.

*Gyakorlati rész* - Bemutatjuk, hogy az ergonómiai megközelítésen túl a helyes testtartások, technikák gyakorlati alkalmazását, az egészségkárosodás megelőzését, munkavégzőképesség megőrzését. Mozgásszerveket kímélő módon való munkavégzést. Megtanítjuk, hogy a munkavégzés során jelentkező feladatok hogyan hajthatók végre mozgásszerveket kímélő módon, továbbá hogyan tartható karban, illetve javítható az egyén fizikai alkalmassága.

**4. nap** - *Előadás konzultációval*: Munkabaleset, foglalkozási megbetegedés. Mozgásszervi megbetegedések (különös tekintettel az idősödő munkavállalókra).

 *Gyakorlati rész -* Gyógytornászi kontroll mellett a helyes testtartási gyakorlatokat végeznék el a résztvevők (egyéni képességekre és egészségi állapotra tekintettel). Lehetőséget biztosítunk megfelelő környezetben és feltételek mellett a mozdulatsorok begyakorlására és elsajátítására.

**5. nap** - *Előadás konzultációval* - A munkahely, munkakörnyezet kialakítására vonatkozó alapvető rendelkezések. A biztonságos és egészséget nem veszélyeztető bölcsődei munkahely jellemzői. Többek között bemutatjuk a bölcsődei szabványt, a bölcsődék tervezésére, kialakítására vonatkozó előírásokat a megfelelően elhelyezett, illetve kialakított berendezési-felszerelési tárgyakat. A munkavédelmi képviselő szerepe és jogosultsága.

*Gyakorlati rész* - A munkavállakókkal való konzultációnak komoly szerepe van a munkavédelemben, a megoldások keresésében. Elköteleződés nélkül a munkavédelem és annak központi kérdése, a megelőzés csak írott szabály marad, megvalósulás nélkül. Szituációs gyakorlatok során a résztvevők megoldási javaslatokat, akciókat dolgoznak ki és mutatnak be.

**JELENTKEZÉSI LAP - T-05-011/2024 = 32 pont**

**Egészségtudatosság a bölcsődében – EGYENES DERÉKKAL JÖTTEM**

**4. tanfolyam 2025.05.26.-31. Békéscsaba, 6. tanfolyam 2025.10.13.-17. Budapest**

**5. tanfolyam 2025.09.08.-12. Újpest,**

*(kérem a választott tanfolyamot aláhúzni)*

***Jelentkező Számlakérő***

Név: Neve:

Beosztás: Címe, irányítószámmal:

Leánykori név:

Születési hely, idő: Kapcsolattartó:

Anyja neve: Adószám:

Működési nyilvántartási száma: Telefon:

Telefon: E-mail:

E-mail: Bankszámlaszám:

Dátum:

 …………………………….

 jelentkező aláírása

***Kérjük számítógéppel kitölteni!***

*A jelentkezéseket kérjük az alábbi helyre küldeni: regisztracio@bddsz.hu*

*Telefon: 06 70 366 6824*