

# ΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΜΟΝΑΔΩΝ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ - EASY HEALTH

## ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΟΧΟΜΕΝΩΝ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ .....	Errore. Il segnalibro non è definito.
ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΟΧΟΜΕΝΩΝ .....	Errore. Il segnalibro non è definito.
ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΕΡΓΟ ΚΑΙ ΣΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΤΟΥ .....	Errore. Il segnalibro non è definito.
ΠΡΟΣΔΟΚΟΜΕΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ .....	Errore. Il segnalibro non è definito.
ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ ΣΧΕΤΙΚΩΝ ΜΕ ΤΗΝ ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΨΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ .....	5
ΕΝΟΤΗΤΑ 1: Κατανόηση του συστήματος υγείας (Κατανόηση της έννοιας "Κεφάλαιο Υγείας", της λειτουργίας και της χρηματοδότησης του εθνικού συστήματος υγείας και του ίδιου του συστήματος υγείας).....	7
ΕΝΟΤΗΤΑ 2: Διατροφική Ισορροπία (Η υιοθέτηση μίας ισορροπημένης δίαιτας προσαρμοσμένη στη δραστηριότητα του ατόμου) .....	11
ΕΝΟΤΗΤΑ 3: Βιολογικός ρυθμός, ισορροπημένος ρυθμός ζωής και ύπνου (Η υιοθέτηση ενός προσαρμοσμένου στη δραστηριότητα του ατόμου βιολογικού ρυθμού, μίας καλής και ισορροπημένης ζωής και η εξασφάλιση ενός ξεκούραστου ύπνου) .....	15
ΕΝΟΤΗΤΑ 4: Σωματική Υγιεινή (Η υιοθέτηση κανόνων υγιεινής που επιτρέπουν καλές επαγγελματικές και κοινωνικές σχέσεις) .....	Errore. Il segnalibro non è definito.
ΕΝΟΤΗΤΑ 5: Εθισμοί (Αποτροπή υψηλού κινδύνου και εθιστικών συμπεριφορών).....	25
ΕΝΟΤΗΤΑ 6: Ψυχολογικοί κίνδυνοι (Αποτροπή κινδύνων συνδεδεμένων με ψυχολογικούς κινδύνους).....	29
ΕΝΟΤΗΤΑ 7: Επαγγελματικοί κίνδυνοι (Αποτροπή κινδύνων συνδεδεμένων με τις επαγγελματικές δραστηριότητες) ).....	33
ΕΝΟΤΗΤΑ 8: Προσδοκίες των εργοδοτών (Η κατανόηση και η αντίληψη των προσδοκιών των εργαζομένων και του εργασιακού περιβάλλοντος αναφορικά με τις συμπεριφορές και τα επιτεύγματα που σχετίζονται με την υγεία των εργαζομένων) .....	Errore. Il segnalibro non è definito.

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Οι γνώσεις, οι δεξιότητες και οι ικανότητες των εργαζομένων αποτελούν σημαντικό παράγοντα για την καινοτομία, την παραγωγικότητα και την ανταγωνιστικότητα των επιχειρήσεων. Οι κοινωνικές και πολιτικές ικανότητες, μεταξύ των οποίων και η υγειονομική παιδεία, αποτελούν μέρος αυτών και διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην ένταξη των εργαζομένων στην αγορά εργασίας: πράγματι, η ικανότητα βασίζεται σε μια στάση συνεργασίας, βεβαιότητας και ακεραιότητας που είναι πολύτιμες για τις επιχειρήσεις.

Τα στοιχεία από την Ευρωπαϊκή Έρευνα για την γνώση σε θέματα υγείας που δημοσιεύθηκε το 2013 δείχνουν ότι, σχεδόν οι μισοί Ευρωπαίοι που ερωτήθηκαν έχουν ανεπαρκή ή προβληματική υγειονομική παιδεία. Οι χαμηλές γνώσεις σε θέματα υγείας συνδέονται με πιο επικίνδυνη συμπεριφορά, χαμηλότερης ποιότητας υγεία, χαμηλότερη αυτοδιαχείριση και υψηλότερα κόστη και διάρκεια νοσηλείας. Η ενίσχυση των γνώσεων για την υγεία έχει αποδειχθεί ότι, ενισχύει την ατομική και κοινοτική ανθεκτικότητα, βοηθά στην αντιμετώπιση των ανισοτήτων στον τομέα της υγείας και βελτιώνει την υγεία και την ευημερία.

Περίπου 350 εκατομμύρια εργάσιμες ημέρες χάνονται στην Ε.Ε. κάθε χρόνο, με το άγχος και την κατάθλιψη να αναγνωρίζονται ως κύρια αιτία της ασθένειας. Ο ευρωπαϊκός πληθυσμός σε ηλικία εργασίας αναμένεται να συρρικνωθεί μεταξύ του 2020 και του 2060 κατά 13,6% και ο αριθμός των εργαζομένων άνω των 65 ετών θα αυξηθεί. Συνεπώς, η υγειονομική παιδεία αποτελεί βασικό ζήτημα στην κοινωνία μας, για να μπορέσει κάθε μέλος να είναι ενεργός πολίτης όσο το δυνατόν περισσότερο.

Ο παράγοντας και ο ρόλος της υγείας συχνά υποτιμώνται όσον αφορά την συμπερίληψη της εργασίας. Σύμφωνα με την ευρωπαϊκή έρευνα για το επίπεδο της υγειονομικής παιδείας που δημοσιεύτηκε το 2013, οι παρεμβάσεις στον τομέα της υγείας στο χώρο εργασίας έχουν αποδειχθεί ότι βοηθούν στην πρόληψη ατυχημάτων, στη μείωση του κινδύνου βιομηχανικών ή επαγγελματικών ασθενειών, στη βελτίωση των επιλογών του τρόπου ζωής και στη μείωση του κινδύνου μη μεταδοτικών ασθενειών. Έχουν αποδειχθεί επίσης ότι αντισταθμίζουν τους παράγοντες άγχους (συμπεριλαμβανομένης της ασφάλειας (ή μη ασφάλειας) για την θέση εργασίας, των απαιτήσεων, του ελέγχου, της προσπάθειας και της ανταμοιβής στο χώρο εργασίας) και ζητήματα που σχετίζονται με την επίτευξη της κατάλληλης ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Η ενίσχυση της υγειονομικής παιδείας ως μέρος των συνολικών προγραμμάτων υγείας και ευημερίας βελτιώνει τη συμμετοχή, την απόδοση, τη δέσμευση και τη διατήρηση, καθώς και το κόστος της υγειονομικής περίθαλψης.

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΕΡΓΟ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΤΟΥ

Το EASY HEALTH είναι ένα Erasmus + έργο και πιο συγκεκριμένα μία στρατηγική συνεργασία που συγκεντρώνει παρόχους Επαγγελματικής Εκπαίδευσης (ΚΕΕ), επιχειρήσεις, μη κερδοσκοπικές οργανώσεις και έναν περιφερειακό δημόσιο φορέα από 6 διαφορετικές χώρες.

Θέλουμε να απευθυνθούμε σε επαγγελματίες και άνεργους (και πιο συγκεκριμένα ενήλικες) για να έχουν την κατάλληλη συμπεριφορά και αντιδράσεις όσον αφορά την υγεία που σχετίζεται με την εργασία. Στόχος μας είναι να παρέχουμε το πλαίσιο και την γνώση στην ομάδα-στόχο μας, ώστε να έχουν την ευκαιρία για μία ικανοποιητική και εκπληρωμένη επαγγελματική ζωή.

Αυτό το έργο στοχεύει στην υποστήριξη ατόμων στην απόκτηση και στην ανάπτυξη βασικών ικανοτήτων και πιο συγκεκριμένα ικανοτήτων που σχετίζονται με την υγεία άμεσα συνδεδεμένων με την εργασία.

Οι συνεργάτες θα εργαστούν στον σχεδιασμό ενός οδηγού σπουδών, ενός εκπαιδευτικού παιχνιδιού, ενός πλάνου στρατηγικής επικοινωνίας με στόχο να προωθήσουν την εκπαίδευση για την υγεία, την δημιουργία μίας νέας προσέγγισης με σκοπό την ευαισθητοποίηση στο θέμα της υγείας (μέρος των κοινωνικών και πολιτικών ικανοτήτων βασικές ικανότητες) συνδεδεμένες με την εργασία.

Στοχεύουμε στο να:

- Βοηθήσουμε το κοινό-στόχος να αναπτύξει διαπροσωπικές δεξιότητες για μία αποτελεσματική διάδραση σε ατομικό ή ομαδικό επίπεδο.
- Βοηθήσουμε το κοινό-στόχος να αποκτήσει γνώση σχετικά με την διατήρηση της καλής υγείας, της υγιεινής και της διατροφής για τον εαυτό τους και την οικογένειά τους.
- Εδραιώσουν τις κοινωνικές ικανότητες που απαιτούνται για τη διατήρηση/επίτευξη απασχόλησης εφαρμόζοντας καταστάσεις μάθησης/εργαλείων που σχετίζονται με τις επαγγελματικές τους δραστηριότητες.
- Ενισχυθεί η ασφάλεια για την επαγγελματική σταδιοδρομία των εργαζομένων ή των ανέργων, των μελλοντικών επαγγελματιών παρέχοντάς τους εργαλεία για την αποτροπή επικίνδυνων καταστάσεων που συνδέονται με την υγεία σε ένα επαγγελματικό πλαίσιο.
- Βοηθήσουμε το κοινό-στόχος να αποκτήσει τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες για να μπορέσει να προσαρμοστεί και να ικανοποιήσει τις ανάγκες και τις προσδοκίες των εργοδοτών ή/και των πελατών σε επαγγελματικό πεδίο (σε σχέση με την υγεία και την υγιεινή).
- Υπάρχει πρόληψη και μείωση των ανισοτήτων, πολλές από τις οποίες οφείλονται στις συνθήκες διαβίωσης και σε παράγοντες του τρόπου ζωής, ώστε να ωφεληθεί οικονομικά η κοινωνία μειώνοντας τις απώλειες από ασθένειες που συνδέονται με ανισότητες και προβλήματα στο θέμα της υγείας.

Απευθυνόμαστε σε εκπαιδευόμενους επαγγελματικής εκπαίδευσης (ΚΕΕ) και πιο συγκεκριμένα σε εκπαιδευόμενους συνεχιζόμενης επαγγελματικής εκπαίδευσης που σημαίνει μελλοντικούς επαγγελματίες, άτομα που αναζητούν εργασία και συνεχίζουν την αναβάθμιση των δεξιοτήτων τους. Το έργο στοχεύει σε ορισμένο επίπεδο πιστοποιήσεων και πιο συγκεκριμένα στα επίπεδα 3 και 4 ΕΠΠ (Ευρωπαϊκό Πλαίσιο Προσόντων) με στόχο τη δημιουργία ενός πλαισίου ικανοτήτων.

#### ΑΝΑΜΕΝΟΜΕΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Οι συνεργάτες στοχεύουν στη δημιουργία ψηφιακών εργαλείων ενσωματωμένων σε μία περισσότερο παγκόσμια εκπαιδευτική προσέγγιση η οποία θα μπορεί να χρησιμοποιηθεί εύκολα από τους εκπαιδευτές στην προώθηση της υγείας των ατόμων που αναζητούν εργασία (και παρακολουθούν σεμινάρια αναβάθμισης ικανοτήτων) και γενικά από τα κέντρα επαγγελματικής εκπαίδευσης (ΚΕΕ) συνεχιζόμενης κατάρτισης. Τα αναμενόμενα αποτελέσματα είναι :

- Μία έρευνα για τον εντοπισμό των αναγκών κατάρτισης και της εκπαιδευτικής στρατηγικής που πρέπει να επικεντρωθούν
- Ένα πλαίσιο ικανοτήτων,
- Ένα εκπαιδευτικό παιχνίδι,
- Ψηφιακό και μη ψηφιακό εκπαιδευτικό περιεχόμενο και εργαλεία που θα διαμορφώσουν μία παιδαγωγική προσέγγιση η οποία θα περιγράφεται στον οδηγό των εκπαιδευτών

Στόχος μας είναι να καλύψουμε το κενό στην προσφορά επαγγελματικής εκπαίδευσης όσον αφορά την υγεία, την υγιεινή και την επαγγελματική ένταξη. Στόχος μας είναι επίσης να ενδυναμώσουμε τα άτομα σε θέματα υγείας.

#### ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ ΣΧΕΤΙΚΩΝ ΜΕ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΝΤΑΞΗ

Το έργο θα καλύψει διάφορες θεματικές όπως: υγεία και ισορροπημένη ζωή, βιολογικός και κοινωνικός ρυθμός, ύπνος, φυσική δραστηριότητα, προσωπική υγιεινή, διατροφή και υγεία, εθισμοί και αποτροπή επικίνδυνων συμπεριφορών.

Μετά από τις έρευνες πεδίου και γραφείου, έχουν προσδιοριστεί ορισμένα θέματα που βοηθούν τους συνεργάτες να καθορίσουν τις θεματικές στις οποίες θα εργαστούν και συνεπώς, να σχεδιάσουν τις ενότητες των μαθησιακών αποτελεσμάτων.

Ο οδηγός σπουδών θα αποτελείται από 8 ενότητες μαθησιακών αποτελεσμάτων, με ορισμένες από αυτές για το επίπεδο 3 και 4 του ΕΠΠ (Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων) (διότι θεωρούνται ως βασική γνώση και ικανότητες ώστε να είσαι ένας ενεργός πολίτης και να μπορείς να αποφασίζεις για τον εαυτό σου και για την ευημερία του εαυτού σου και της οικογένειάς σου), ενώ ορισμένες άλλες ενότητες μόνο για το επίπεδο 4 του ΕΠΠ καθώς απαιτείται ένα υψηλότερο επίπεδο ανάλυσης και είναι πιο περίπλοκες για να τις κατανοήσουμε εάν θεωρήσουμε ότι επικαλούνται κοινωνικούς και ψυχολογικούς μηχανισμούς ενσωματωμένους στο επαγγελματικό περιβάλλον με τα δικαιώματα, τις υποχρεώσεις και τις προσδοκίες τους.

Η διαδικασία μάθησης περιλαμβάνει τις ακόλουθες ενότητες:

- Μονάδα 1: Κατανόηση του συστήματος υγείας
- Μονάδα 2: Ισορροπημένη διατροφή

- Μονάδα 3: Βιολογικός ρυθμός, ισορροπημένη ζωή και ύπνος
- Μονάδα 4: Σωματική Υγιεινή
- Μονάδα 5: Πρόληψη συμπεριφορών υψηλού κινδύνου και εθιστικών συμπεριφορών
- Μονάδα 6: Πρόληψη κινδύνων που συνδέονται με ψυχολογικούς κινδύνους
- Μονάδα 7: Πρόληψη κινδύνων που συνδέονται με την επαγγελματική δραστηριότητα
- Μονάδα 8: Προσδοκίες των εργοδοτών

Ο ακόλουθος πίνακας ορίζει τα **μαθησιακά αποτελέσματα** σε σχέση με το ΕΠΠ (Ευρωπαϊκό Πλαίσιο Προσόντων). Το μαθησιακό αποτέλεσμα ορίζεται ως μία δήλωση για το τι γνωρίζει, τι καταλαβαίνει και τι είναι ικανός να κάνει ένας μαθητής μετά την ολοκλήρωση της μαθησιακής διαδικασίας.

#### Τα μαθησιακά αποτελέσματα ορίζονται από την μορφή:

1. **Της Γνώσης:** στο πλαίσιο του ΕΠΠ (Ευρωπαϊκό Πλαίσιο Προσόντων), η γνώση περιγράφεται ως θεωρητική και/ή πρακτική (τεκμηριωμένη). Επίπεδο 4: Τεκμηριωμένη και θεωρητική γνώση σε διασταυρούμενο περιεχόμενο μέσα στο πλαίσιο καθηκόντων που αναλαμβάνονται.
2. **Των Δεξιοτήτων:** στο πλαίσιο του ΕΠΠ (Ευρωπαϊκό Πλαίσιο Προσόντων), οι δεξιότητες περιγράφονται ως γνωστική (περιλαμβάνοντας την χρήση της λογικής, της διαίσθησης και της δημιουργικής σκέψης) και πρακτική (περιλαμβάνοντας την μαθησιακή επιδεξιότητα, την χρήση μεθόδων, υλικών και εργαλείων). Επίπεδο 4 σημαίνει μία σειρά γνωστικών και πρακτικών δεξιοτήτων που απαιτούνται για την δημιουργία λύσεων σε συγκεκριμένα προβλήματα, μία σειρά καθηκόντων που αναλαμβάνονται στον κλάδο της τροφοδοσίας.
3. **Των Ικανοτήτων:** στο πλαίσιο του ΕΠΠ (Ευρωπαϊκό Πλαίσιο Προσόντων), η υπευθυνότητα και η αυτονομία περιγράφονται ως η ικανότητα του μαθητή να εφαρμόζει τις γνώσεις και τις δεξιότητες αυτόνομα και υπεύθυνα. Αυτός/Αυτή ασκεί την αυτοδιαχείριση μέσα στις κατευθυντήριες γραμμές του περιβάλλοντος εργασίας ή μελέτης που είναι συνήθως προβλέψιμες αλλά υπόκεινται σε αλλαγές, επιβλέπει την εργασία ρουτίνας των άλλων, αναλαμβάνοντας κάποια ευθύνη για την αξιολόγηση και την βελτίωση των δραστηριοτήτων της εργασίας ή της μελέτης.
4. **Των Κριτηρίων Αξιολόγησης:** Η ποιότητα και η ακρίβεια των περιγραφών των μαθησιακών αποτελεσμάτων είναι μία απαραίτητη βάση για την αξιολόγηση. Είναι στην ευχέρεια του κάθε ΚΕΕ (Επαγγελματικό Κέντρο Εκπαίδευσης) να αναπτύξει την δική του μέθοδο αξιολόγησης σύμφωνα με τις διαδρομές κατάρτισης και του συνολικού οδηγού σπουδών που αναλαμβάνουν.

ΜΟΝΑΔΑ 1: ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΥΓΕΙΑΣ (ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΗΣ ΕΝΝΟΙΑΣ "ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΥΓΕΙΑΣ", ΤΗΣ ΛΕΙΟΥΡΓΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗΣ ΤΟΥ ΕΘΝΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΙΔΙΟΥ ΤΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΥΓΕΙΑΣ)

ΜΟΝΑΔΑ 1:	Τίτλος: Κατανόηση της έννοιας "Κεφάλαιο Υγείας", της λειτουργίας και της χρηματοδότησης του εθνικού συστήματος υγείας και του ίδιου του συστήματος υγείας)	ECVET πιστωτικές μονάδες :
Μαθησιακά αποτελέσματα που αντιστοιχούν στο (ΕΠΠ) Ευρωπαϊκό πλαίσιο προσόντων	¾	
<p>Μαθησιακά Αποτελέσματα:</p> <p>Ο εκπαιδευόμενος ελέγχει εάν η γενική κατάσταση της υγείας του είναι συμβατή με την πρακτική μιας συγκεκριμένης επαγγελματικής δραστηριότητας, για το σκοπό αυτό, αυτός/αυτή:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Μπορεί να εργάζεται και το σύστημα υγείας να αναλάβει το κεφάλαιο υγείας του/της και μπορεί να αναλάβει την πρόληψη του/της ατομικής του/της υγείας.</li> <li>- Γνωρίζει τα δικαιώματά του/της και ξεκάθαρα γνωρίζει το πώς να χρησιμοποιεί το σύστημα υγείας.</li> </ul>		
Γνώση	Δεξιότητες	Ικανότητες



<p>Ο/Η εκπαιδευόμενος/η γνωρίζει και κατανοεί:</p> <p>Την αξία της πρόληψης της ατομικής του/της υγείας:</p> <p>Γνωρίζει την επικίνδυνη συμπεριφορά σε σχέση με τη διατροφή, τον ύπνο, τον τρόπο ζωής, τον εθισμό σε ουσίες και δραστηριότητες.</p> <p>Γνωρίζει ότι μπορεί να ωφεληθεί από τακτικό ιατρικό έλεγχο για να ελέγξει εάν έχει καλή υγεία, για το λόγο αυτό γνωρίζει τις συστάσεις που καθιστούν δυνατή την αξιολόγηση της ορθής λειτουργίας του:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Καρδιακού και Αρτηριακού Συστήματος</li> <li>- Πνευμονικό Σύστημα</li> <li>- Σύστημα Μυών και Αρθρώσεων</li> <li>- Νευροφυσιολογικό Σύστημα</li> <li>- Πεπτικό Σύστημα, Οδοντοφυΐα</li> <li>- Αισθητήρια όργανα</li> </ul> <p>Γνωρίζει τους εμβολιασμούς που συνιστώνται στον επαγγελματικό του τομέα.</p> <p>Γνωρίζει ότι μπορεί να ωφεληθεί από την προληπτική εξέταση υγείας (ΠΕΥ) που καλύπτεται πλήρως από την ασφάλεια υγείας. Το σχήμα αυτό βασίζεται στις πιο πρόσφατες ιατρικές συστάσεις σχετικά με την πρόληψη και συμπληρώνει την δράση των Γενικών Ιατρών (General Practitioners - GP).</p> <p>Γνωρίζει ότι μια προληπτική υγειονομική εξέταση (ΠΕΥ) του επιτρέπει να εγγραφεί ή να επανεγγραφεί σε ένα πρόγραμμα υγείας.</p> <p>Τα βήματα και οι διαδικασίες που πρέπει να καλύπτονται από την κοινωνική ασφάλιση:</p> <p>Γνωρίζει τους κανόνες που σχετίζονται με το Σύστημα Υγείας και πώς μπορεί να αποκτήσει δικαίωμα</p>	<p>Ο/Η εκπαιδευόμενος/η είναι ικανός/ή να:</p> <p>Αναγνωρίζει εάν η συμπεριφορά του/της έναντι των κινδύνων δεν θέτει σε κίνδυνο το κεφάλαιο υγείας του/της.</p> <p>Αναφέρεται σε επαγγελματία υγείας για την σταθερή ιατρική του/της φροντίδα που έχει σχεδιαστεί να ανιχνεύει σωματική, φυσιολογική δυσλειτουργία ή ασθένεια.</p> <p>Κλείνει ραντεβού σε μία από τις 85 κλινικές και να παρέχει όλες τις πληροφορίες που αφορούν σημαντικά γεγονότα που σηματοδοτούν την ζωή του.</p> <p>Είναι σε θέση να συμμορφωθεί με τη διαδικασία που ζητείται για να επωφεληθεί από το ασφαλιστικό σύστημα: έγγραφα που χρειάζεται να παρέχει, επιλογή επαγγελματιών υγείας ανάλογα με την προσωπική του κατάσταση.</p> <p>Είναι σε θέση να παραγγείλει την Ευρωπαϊκή Κάρτα Ασφάλισης Υγείας (CEAM), είτε στο τοπικό γραφείο (CPAM), είτε στο διαδίκτυο μέσω του λογαριασμού: <a href="http://ameli.e.fr">ameli.e.fr</a>.</p> <p>Είναι σε θέση να εντοπίσει βασικούς παράγοντες στην προώθηση της δημόσιας υγείας σε εθνικό, περιφερειακό και τοπικό επίπεδο.</p>	<p>Ο εκπαιδευόμενος/η:</p> <p>Παίζει έναν ρόλο σε σχέση με την υγεία του/της σε ευθυγράμμιση με τις προσδοκίες του επαγγελματικού περιβάλλοντος.</p> <p>Είναι αυτόνομος/η να οδηγήσει τον εαυτό του/της στο μονοπάτι της φροντίδας, γνωρίζει τα δικαιώματά του/της σε σχέση με την κοινωνική προστασία, είναι ενημερωμένος/η ως μέλος της Κοινωνικής Ασφάλισης και δικαιούχος μίας αμοιβαίας ασφάλισης υγείας.</p> <p>Διαθέτει πληροφορίες σχετικά με τα δικαιώματα υγείας και το σύστημα υγειονομικής περίθαλψης.</p> <p>Γνωρίζει τα δικαιώματα της κοινωνικής του προστασίας ώστε να λαμβάνει ιατρική φροντίδα σε κάθε περίπτωση.</p> <p>Είναι αυτόνομος/η στο να δημιουργήσει και να επισκέπτεται τον ηλεκτρονικό λογαριασμό υγείας του/της.</p> <p>Γνωρίζει ότι τα θεσμικά όργανα έχουν ως αποστολή τους την προώθηση και διατήρηση της υγείας ολόκληρου του πληθυσμού ενός κράτους.</p> <p>Είναι ικανός/η να πλοηγηθεί στην ροή των διαθέσιμων πληροφοριών σχετικά με την πρόληψη και την υγειονομική περίθαλψη στο περίπλοκο σύστημα των ιδρυμάτων.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>κοινωνικής ασφάλισης (σύμφωνα με το Εθνικό Σύστημα Υγείας). Γνωρίζει πως χρηματοδοτείται το σύστημα.</p> <p>Γνωρίζει ότι μπορεί να ωφεληθεί από την κρατική ιατρική φροντίδα εάν είναι αλλοδαπός (εκτός Ε.Κ.) σύμφωνα με το καθεστώς του/της: κάτοικος, πρόσφυγας...</p> <p>Γνωρίζει, ως Ευρωπαίος πολίτης (εντός Ε.Κ.) στην περίπτωση μετακίνησης σε μία Ευρωπαϊκή χώρα, ότι μπορεί να αποκτήσει την Ευρωπαϊκή Κάρτα Ασφάλισης Υγείας (CEAM/EHIC) η οποία πιστοποιεί το δικαίωμα ασφάλισης υγείας και του επιτρέπει να λαμβάνει τοπική ιατρική φροντίδα, σύμφωνα με την νομοθεσία και τις διατυπώσεις στην χώρα διαμονής.</p> <p>Το σύστημα φροντίδας σε εθνικό, περιφερειακό και τοπικό επίπεδο:</p> <p>Γνωρίζει ότι σε τοπικό επίπεδο, το κράτος το κράτος παρεμβαίνει άμεσα στη χρηματοδότηση και στην οργάνωση της παροχής υγειονομικής περίθαλψης, καθώς είναι ο εγγυητής του γενικού συμφέροντος, της προστασίας της υγείας του πληθυσμού και της συνοχής των πρωτοβουλιών των φορέων στον τομέα της υγείας. Γνωρίζει ότι το υπουργείο υγείας και κοινωνικής πρόνοιας αναπτύσσει και υλοποιεί πολιτικές υγείας.</p>		
<p>Κριτήρια Απόδοσης για την αξιολόγηση</p>		
<p>Ο/Η εκπαιδευόμενος/η είναι ικανός/ή να:</p>	<p>Αναμενόμενα Αποτελέσματα*:</p>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Προσανατολίζεται γύρω από το σύστημα υγειονομικής περίθαλψης για να λάβει πληροφορίες και συμβουλές πρόληψης.</li> <li>- Είναι σε θέση να ελέγξει αν καλύπτεται από την ασφάλιση υγείας του/της, ανάλογα με την προσωπική, κοινωνική και οικογενειακή του κατάσταση.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ο/Η εκπαιδευόμενος/η ξεκάθαρα αναγνωρίζει τι καλύπτει η έννοια του κεφαλαίου για την υγεία.</li> <li>- Διαδραματίζει ενεργό ρόλο στη διατήρηση της καλής υγείας του/της καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του/της.</li> <li>- Μπορεί εύκολα να εντοπίσει τον εαυτό του/της στο μονοπάτι της περίθαλψης και καταφέρνει να επιτύχει τους στόχους του/της.</li> </ul>
<p>Αριθμός ωρών: Τουλάχιστον 3 μαθήματα των 3 ωρών το καθένα - Ένας ειδικά αφιερωμένος χρόνος για την εκπόνηση ενός οδηγού και σχετικών σημειώσεων.</p>	
<p>Μέθοδοι Αξιολόγησης</p>	
<p>Ανάπτυξη ενός οδηγού / σημειώσεων "Η διατήρηση του κεφαλαίου υγείας" Συνιστάται η ομαδική εργασία.</p>	

ΕΝΟΤΗΤΑ 2: ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ (ΥΙΟΘΕΤΗΣΕ ΜΙΑ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΣΤΗΝ ΑΤΟΜΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ)

Μονάδα 2	Τίτλος: Υιοθέτησε μία ισορροπημένη διαίτα προσαρμοσμένη στην ατομική δραστηριότητα	ECVET πιστωτικές μονάδες :
Μαθησιακά Αποτελέσματα ανταποκρινόμενα στο (ΕΠΠ) Ευρωπαϊκό πλαίσιο προσόντων	3/4	
<p>Μαθησιακά Αποτελέσματα:</p> <p>Ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να γνωρίζει τις αρχές μίας ισορροπημένης διατροφής προκειμένου να τις ενσωματώσει στις καθημερινές του πρακτικές σε καθημερινό επίπεδο (για να μπορέσουν να ικανοποιήσουν τις ανάγκες που είναι εγγενείς στο εργασιακό περιβάλλον).</p>		
Γνώση	Δεξιότητες	Ικανότητα

<p>Ο/Η εκπαιδευόμενος/η γνωρίζει και κατανοεί:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Οι διαφορετικοί τύποι αναγκών που απαιτούνται για τη σωστή λειτουργία του σώματος: ενεργητικές και λειτουργικές ανάγκες.</li> <li>- Τα βασικά συστατικά που παρέχονται από τη διατροφή μας, για ένα υγιές σώμα.</li> <li>- Παράγοντες που επηρεάζουν τη διατροφική συμπεριφορά (κοινωνικο-πολιτιστικές, οικονομικές, κ.λπ.).</li> <li>- Θρεπτικά συστατικά και ο ρόλος τους.</li> <li>- Κατάταξη τροφίμων και χαρακτηριστικά των διαφόρων κατηγοριών τροφίμων.</li> <li>- Η σύνθεση ενός ισορροπημένου γεύματος.</li> <li>- Η σημασία του διαιτολογικού ρυθμού για την διατήρηση της καλής υγείας και φόρμας.</li> <li>- Κατανομή της πρόσληψης τροφής και συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη.</li> <li>- Τα αποτελέσματα της κατανάλωσης σνακ και των υπερβολών.</li> <li>- Κοινές διατροφικές ανεπάρκειες και οι επιπτώσεις τους στην υγεία, λύσεις.</li> <li>- Επαγγελματικοί περιορισμοί (ταξίδια, προγράμματα βαρδιών, καθιστική εργασία, ορθοστατική εργασία, καταστάσεις έκτακτης ανάγκης κ.λπ.) και οι συνέπειές τους στη διατροφή.</li> </ul>	<p>Ο/Η εκπαιδευόμενος/η είναι ικανός να:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Αναγνωρίζει τις διατροφικές του ανάγκες με βάση την σωματική του κατάσταση.</li> <li>- Αναφέρει τις αρχές μίας ισορροπημένης διατροφής.</li> <li>- Αναπτύσσει προσωπικές οδηγίες για πιο υγιεινή διατροφή βασισμένη σε ιατρικούς, συναισθηματικούς, πρακτικούς, κοινωνικούς και άλλους παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες.</li> <li>- Αναγνωρίζει από τις συνθέσεις των γευμάτων και τις διανομές των γευμάτων συχνά λάθη και να προτείνει βελτιώσεις.</li> <li>- Εξηγεί τις συνέπειες της λάθος κατανάλωσης στην υγεία του και στην επαγγελματική του δραστηριότητα.</li> <li>- Προσαρμόζει τις ανάγκες των θερμίδων σε σχέση με τον τύπο της εργασίας του/της.</li> <li>- Κάνει μία αιτιολογημένη επιλογή τροφίμων ανάμεσα σε διάφορες προτάσεις, λαμβάνοντας υπόψη τους επαγγελματικούς περιορισμούς.</li> <li>- Υπολογίζει τον δείκτη σωματικής μάζας, να τον αναλύει και να αναλογίζεται τα επιτευχθέντα αποτελέσματα.</li> <li>- Ενημερώνει του γύρω του για τους κινδύνους της κακής διατροφής.</li> </ul>	<p>Ο/Η εκπαιδευόμενος/η:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Να συμμορφώνεται με ορισμένες διατροφικές αρχές για: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Να είναι πιο συστηματικός και αποτελεσματικός στο πλαίσιο συνύπαρξης σε ένα αστικό περιβάλλον και σε ένα εργασιακό περιβάλλον.</li> <li>• Να κάνει καλύτερη διαχείριση της υγείας του, αποφεύγοντας ορισμένες μεταβολικές διαταραχές.</li> <li>• Διαχείριση κατανάλωσης τροφίμων και αποφυγή υπερκόπωσης.</li> <li>• Να κοιμάται καλύτερα ώστε να ανακάμπτει ταχύτερα.</li> </ul> </li> <li>- Να επιλέγει τη σωστή διατροφή για να αποφύγει την απώλεια ενέργειας κατά τη διάρκεια της ημέρας.</li> <li>- Να ψωνίζει ο ίδιος τα τρόφιμά του προκειμένου να διατηρηθεί μια ισορροπημένη διατροφή (δηλαδή να ελέγχει τις ετικέτες των θρεπτικών ουσιών, να επιλέγει με κριτήρια διατροφικά ...).</li> <li>- Να υιοθετεί έναν καλύτερο τρόπο ζωής που ενθαρρύνει την προσωπική του ανάπτυξη.</li> <li>- Να αυξάνει την ευαισθητοποίηση των συναδέλφων του για την ευημερία, τον τρόπο ζωής και τη διατροφή τους.</li> </ul>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Η σύνδεση ανάμεσα στην παχυσαρκία και στις επαγγελματικές ασθένειες (χαμηλός πόνος στην πλάτη, φλεβική ανεπάρκεια, αρθρικοί πόνοι και άλγος).</li> <li>- Η σημασία της πρόληψης διατροφικών διαταραχών στην εργασία (ανορεξία, βουλιμία, κ.λ.π.).</li> <li>- Μεταβολικές παθήσεις (διαβήτης, χοληστερίνη): υποχρεώσεις και περιορισμοί.</li> </ul>		
<p>Κριτήρια απόδοσης για την αξιολόγηση</p>		
<p>Ο/Η εκπαιδευόμενος/η είναι ικανός/ή να:</p>	<p>Αναμενόμενα Αποτελέσματα*:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ετοιμάσει ένα ισορροπημένο γεύμα ανεξάρτητα από τους επαγγελματικούς του περιορισμούς.</li> <li>- Επιλέξει το σωστό φαγητό για να αποφύγει την απώλεια ενέργειας κατά τη διάρκεια της ημέρας.</li> <li>- Να προσαρμόζει την πρόσληψη τροφίμων (ποιοτικά και ποσοτικά) ανάλογα με τη δραστηριότητά του/της.</li> <li>- Διατηρήσει το ιδανικό βάρος, μη λέγοντας "αντίο" σε όλα τα πράγματα που του/της αρέσει.</li> <li>- Αναλύσει τη σύνθεση των γευμάτων κατά τη διάρκεια μιας ημέρας, μιας εβδομάδας και συζητήσει για τις βελτιώσεις που πρέπει να γίνουν</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Προτάσεις ισορροπημένων γευμάτων προσαρμοσμένων σε συγκεκριμένους επαγγελματικούς περιορισμούς.</li> <li>- Προτάσεις γευμάτων και σνακ προσαρμοσμένων στην επαγγελματική δραστηριότητα, προκειμένου να διατηρηθεί η ενέργεια και η συγκέντρωση στην εργασία.</li> <li>- Διακρίσεις εντοπίζονται σε συγκεκριμένες διατροφικές συνήθειες, εντοπίζονται αιτίες και επιδράσεις και γίνονται σχετικές προτάσεις βελτίωσης.</li> <li>- Η επαγρύπνηση παρουσιάζεται όσον αφορά τα έτοιμα φαγητά και η αποκωδικοποίηση των ετικετών τους γίνεται με σύνεση.</li> </ul>	
<p>Αριθμός ωρών: 25 ώρες</p>		
<p>Μέθοδοι Αξιολόγησης:</p>		

Θεωρητικό μέρος: Μελέτη περίπτωσης με τη δημιουργία εγγράφων

Πρακτικό μέρος: Σύνταξη ισορροπημένου γεύματος σε μια δεδομένη επαγγελματική κατάσταση + προφορική διατύπωση του παραπάνω

ΜΟΝΑΔΑ 3: ΒΙΟΛΟΓΙΚΟΣ ΡΥΘΜΟΣ, ΙΣΣΟΡΟΠΗΜΕΝΗ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΥΠΝΟΣ (ΥΙΟΘΕΤΗΣΤΕ ΕΝΑΝ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΟ ΣΕ ΕΣΑΣ ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ ΡΥΘΜΟ, ΜΙΑ ΚΑΛΑ ΙΣΣΟΡΟΠΗΜΕΝΗ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΕΝΑΝ ΞΕΚΟΥΡΑΣΤΟ ΥΠΝΟ)

	<p>Τίτλος: Υιοθετήστε έναν προσαρμοσμένο σε εσάς βιολογικό ρυθμό, μια καλά ισορροπημένη καθημερινότητα και έναν ξεκούραστο ύπνο.</p>	<p>ECVET πιστωτικές μονάδες :</p>
<p>Μαθησιακά αποτελέσματα που αντιστοιχούν στο (ΕΠΠ) Ευρωπαϊκό πλαίσιο προσόντων</p>		
<p>Μαθησιακά αποτελέσματα:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Γνώση των βιολογικών ρυθμών για να διαχειριστεί μια ισορροπημένη ζωή (υιοθέτηση ενός βιολογικού ρυθμού, εξασφάλιση ενός ξεκούραστου ύπνου, διαχείριση της σωματικής δραστηριότητα).</li> <li>- Υιοθέτηση στην καθημερινή του/της ζωή συμπεριφορές που προάγουν την καλή υγεία, ιδίως όσον αφορά την ισορροπημένη ζωή, προκειμένου να αναπτυχθούν τα κεφάλαια υγείας και έτσι να μπορέσει να καλύψουν τις ανάγκες που είναι εγγενείς στο εργασιακό περιβάλλον.</li> <li>- Προσδιορισμός των συμπεριφορών που θα προωθήσουν τη διαχείριση μιας σταθερής ισορροπημένης καθημερινότητας.</li> </ul>		
<p>Γνώση</p>	<p>Δεξιότητες</p>	<p>Ικανότητα</p>



<p>Ο εκπαιδευόμενος γνωρίζει και καταλαβαίνει:</p> <p>Πώς λειτουργεί ο ύπνος:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Η έννοια του βιολογικού ρυθμού (βιολογικό, κίρκαδικό και κοινωνικό ρολόι).</li> <li>- Ο μηχανισμός και η λειτουργία του ύπνου (κύκλοι, στάδια).</li> <li>- Η έννοια των κύκλων ύπνου και τα στάδια ύπνου (ελαφρύς ύπνος, βαθύς ύπνος, ύπνος REM).</li> <li>- Η αναλογία διαφορετικών σταδίων ύπνου ποικίλλει κατά τη διάρκεια της νύχτας.</li> <li>- Ότι κάθε άτομο είναι μπορεί να κοιμάται με συγκεκριμένο τρόπο. Ο ύπνος είναι προσωπικός και μη τυποποιημένος, (προφίλ ύπνου, "αυτός που ξυπνάει νωρίς" ή "κουκουβάγια", αυτός που κοιμάται με μικρό ή μεγάλο ρυθμό) και ο αριθμός κύκλων του ύπνου και διάρκεια των διαφόρων σταδίων διαμορφώνονται ανάλογα με το άτομο, ανάλογα με την ηλικία, το φύλο, καθώς επίσης και ανάλογα με τη δραστηριότητα.</li> <li>- Ο ύπνος επηρεάζεται επίσης από την οικογενειακή, επαγγελματική και κοινωνική ζωή.</li> <li>- Το βιολογικό ρολόι αλλάζει καθώς γερνάμε.</li> </ul> <p>Ο σκοπός του ύπνου:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ο σκοπός του ύπνου, η φυσική ανάκαμψη, η ψυχική αποκατάσταση...</li> <li>- Ορισμένες επιδράσεις του ύπνου σε βιολογικούς ρυθμούς (καρδιακός ρυθμός, αναπνοή, πέψη...).</li> </ul>	<p>Ο εκπαιδευόμενος είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Να προσδιορίσει τα χαρακτηριστικά του ύπνου του, να καταλάβει τη λειτουργία, τη φυσιολογική λειτουργία του ύπνου, τον βιολογικό ρυθμό, τη συχνότητα, τον αριθμό των κύκλων.</li> <li>- Να προσδιορίσει τις συνήθειες του τρόπου ζωής του, να καθορίσει το προφίλ του ύπνου μέσω της χρήσης ημερολογίων ύπνου και εργαλεία που του επιτρέπουν να εντοπίζει τις ανάγκες του / της, ιδιαίτερα μέσα από κλίμακες υπνηλίας.</li> <li>- Να σέβεται τον βιολογικό ρυθμό του/της, τον ύπνο του/της ώστε να είναι αποτελεσματικός την επόμενη μέρα. Να είναι σε θέση να το προσαρμόσει ανάλογα με τις ανάγκες του / της .</li> <li>- Μέσω της παρατήρησης και της ανάλυσης του ύπνου του/της, να κάνει τη σύνδεση μεταξύ της δραστηριότητας του/της και των αναγκών του/της όσον αφορά τον ύπνο, την ανάπαυση και την αποκατάσταση.</li> <li>- Να περιγράψει τον ρυθμό της ζωής του/της, να προσαρμοστεί ανάλογα με τις ανάγκες του/της, να είναι προσεκτικός/ή στα σημάδια της κόπωσης για να προσαρμόσει τις ανάγκες του/της (ανάπαυση, ύπνος, δραστηριότητα, έκταση προσοχής, αντίσταση στην κόπωση, τρόπος ζωής ...) οι δείκτες που σχετίζονται με τους βιολογικούς ρυθμούς, τον ύπνο και τη σωματική δραστηριότητα (αναπνοή, καρδιακός ρυθμός, πέψη, κόπωση...).</li> <li>- Να συγκρίνει τον βιολογικό ρυθμό και τον ρυθμό που υπαγορεύεται από την οικογενειακή, επαγγελματική και κοινωνική ζωή, γιατί ο βιολογικός ρυθμός επηρεασμένος από την εργασία είναι που επιτρέπει να είναι σε αρμονία με τις απαιτήσεις της δραστηριότητας.</li> <li>- Να δηλώνει και να εφαρμόζει διορθωτικά μέτρα και προσωπικές συμπεριφορές που προωθούν μια καλή ανάκαμψη (σύντομο ύπνο ανάλογα με τις ανάγκες, τακτικό ρυθμό ζωής ...).</li> </ul>	<p>Ο εκπαιδευόμενος:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Υιοθετεί μια στάση ύπνου προσαρμοσμένη στις ανάγκες του (ρυθμό που είναι σύμφωνος με την επαγγελματική, οικογενειακή και κοινωνική ζωή του · ρυθμό ανάλογα με την επαγγελματική του δραστηριότητα και το ωράριο εργασίας του – που μπορεί να μετατοπίζεται τη νύχτα προκειμένου να είναι σε άριστη κατάσταση.</li> <li>- Υιοθετεί τακτικό και σταθερό ρυθμό ύπνου.</li> <li>- Παίρνει μέτρα για την προώθηση του ξεκούραστου ύπνου. Εάν είναι απαραίτητο, καθορίζει ο ίδιος ένα πρόγραμμα ύπνου για να εντοπίσει τις πιο ευνοϊκές στιγμές για τον ύπνο, στις «πύλες ύπνου» του. Ερμηνεύει ο ίδιος την ατζέντα και ξέρει πώς να συμπεριφέρεται έτσι ώστε να μην στερείται τον ύπνο του.</li> <li>- Μπορεί να δικαιολογήσει αλλαγές στις βιολογικές ανάγκες ανάλογα με διαφορετικούς παράγοντες (ακνησία, καθιστική ζωή, φυσιολογική κατάσταση, παθολογική κατάσταση, αυξημένη δραστηριότητα, έλλειψη ύπνου) ...</li> <li>- Ο εκπαιδευόμενος επιλέγει τακτική σωματική άσκηση, υγιεινή διατροφή και κανονική ώρα φαγητού, φροντίζει να μην καταστεί καθόλου καθιστική η καθημερινότητα του.</li> <li>- Εάν η ποιότητα του ύπνου επιδεινωθεί, χρησιμοποιεί μια κλίμακα υπνηλίας για να εντοπίσει καλύτερα τις ανάγκες του / της (κλίμακα Erworth).</li> <li>- Εάν είναι απαραίτητο, χρησιμοποιεί εργαλεία διαχείρισης του χρόνου για να προωθήσει τη δική του οργάνωση και να αφήσει τον εαυτό του χρόνο για ξεκούραση.</li> </ul>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>- Οτι ο ύπνος είναι ρυθμιστής των φυσικών λειτουργιών (αναπνοή, κυκλοφορία αίματος, εκκρίσεις ...).</p> <p>- Τις ιδιαιτερότητες και τον ρόλο των διαφόρων σταδίων του ύπνου (ανάκαμψη, όνειρο ...).</p> <p>Γιατί κοιμάμαι καλά;</p> <p>- Τις αιτίες και τις συνέπειες των διαταραχών του ύπνου. (Σωματική ευεξία, κοινωνική ευημερία, ψυχική ευημερία).</p> <p>- Τα οφέλη των ακόλουθων κανόνων υγιεινής του ύπνου.</p> <p>- Οτι η κατάσταση της υγείας του συνδέεται με τον ύπνο του.</p> <p>- Την ανάγκη υιοθέτησης ενός τακτικού ρυθμού για την αποφυγή της έλλειψης ύπνου.</p> <p>- Τη σημασία της εναλλαγής των χρόνων ύπνου και αφύπνισης.</p> <p>- Οτι, ανάλογα με τη δραστηριότητά του, την ηλικία, τον τρόπο ζωής, το ωράριο εργασίας, τη φυσιολογική ή παθολογική κατάστασή του, πρέπει να σέβεται τη βιολογική του ισορροπία.</p> <p>- Τις συνέπειες του αποσυγχρονισμού των ρυθμών στο άτομο και την επαγγελματική του ζωή.</p> <p>- Οτι η χρόνια έλλειψη ύπνου οδηγεί σε κινδύνους για την υγεία και μόνιμη αναπροσαρμογή του βιολογικού ρολογιού.</p> <p>- Τις συνέπειες της έλλειψης ύπνου στο άτομο και στην επαγγελματική του δραστηριότητα, βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα (κόπωση, αϋπνία, υπνηλία, ευερεθιστότητα, έλλειψη συγκέντρωσης, μαθησιακή</p>	<p>- Να δικαιολογεί τις ανάγκες του/της σε σχέση με τον βιολογικό ρυθμό του/της, όσον αφορά την ανάπαυση, τη διατροφή, (π.χ. ηλικία, φύλο, επίπεδο ρύπανσης, συνθήκες εργασίας, κατανάλωση καπνού, οινόπνευμα, τρόφιμα, χρήση ναρκωτικών ...).</p> <p>- Να προσδιορίζει τον αντίκτυπο του περιβάλλοντος, του τρόπου ζωής, της δραστηριότητας και των εσωτερικών παραγόντων στην υγεία του/της).</p> <p>- Να αναλύσει τις συνέπειες και τις επαγγελματικές και κοινωνικές συνέπειες της έλλειψης ύπνου.</p> <p>- Να δημιουργήσει τις κατάλληλες συνθήκες για να κοιμηθεί και να ξυπνήσει.</p> <p>- Να προσδιορίζει, εάν συμβαίνει αυτό, τις διαταραχές του ύπνου.</p> <p>- Να αναλύσει τις στάσεις του/της, τη συμπεριφορά του/της για να προσαρμόσει τις ανάγκες του/της στον ύπνο σύμφωνα με μια μη τυποποιημένη δραστηριότητα (εργασία βάρδιας ή νυχτερινή εργασία, χρονική μετατόπιση, άτυπο πρόγραμμα, αλλαγή χρόνου ...).</p> <p>- Να μπορεί να εντοπίσει μια αλλαγή στη δραστηριότητά του/της, τη συμπεριφορά του ύπνου, και να είναι σε θέση να κάνει προσαρμογές συμπεριφοράς για να αντισταθμίσει αυτήν την αλλαγή.</p> <p>- Προσδιορίζει τα σφάλματα συμπεριφοράς του που έχουν αρνητικό αντίκτυπο στον ύπνο του, ιδιαίτερα με την αξιολόγηση του χρόνου που περνάει μπροστά από τις οθόνες.</p> <p>- Να μπορεί ο/η εκπαιδευόμενος/η να χρησιμοποιήσει εάν χρειαστεί την εφαρμογή «My Sleep Coach» για να προσδιορίσει τον ρυθμό και τις ανάγκες του / της. Αυτός /αυτή μπορεί, για παράδειγμα, να προσδιορίσει το προφίλ ύπνου του/της.</p>	
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

<p>αναπηρία, διαταραχή της μνήμης, διαταραχή διάθεσης, καθυστέρηση, κίνδυνος διαταραχή διατροφής, επιθετική συμπεριφορά, άγχος, κατάθλιψη, μειωμένο κίνητρο, διαβήτη, αύξηση βάρους, υπέρταση, αυξημένος κίνδυνος ατυχημάτων, μειωμένος χρόνος αντίδρασης, μειωμένες αισθητικές αντιλήψεις ...).</p> <p>- Τη σχέση μεταξύ άγχους εργασίας και ύπνου (έννοια της διαχείρισης του χρόνου, χαλάρωση, άσκηση αναπνοής, σοφρολογία, δραστηριότητα χαλάρωσης, εντοπισμός επιβλαβών σκέψεων που προκαλούν άγχος ...).</p> <p>- Οτι η έλλειψη ύπνου έχει συνέπειες για την υγεία και τη δραστηριότητά του, την εργασία (χαμηλή προσοχή, υπνηλία, μειωμένη αποτελεσματικότητα, αυξημένος κίνδυνος εργατικών ατυχημάτων, κίνδυνος τροχαίων ατυχημάτων...).</p> <p>Πώς να κοιμηθείτε καλύτερα:</p> <p>- Τις ιδανικές συνθήκες για τον ύπνο. (ηχομόνωση των καταλυμάτων, ρύθμιση της θερμοκρασίας, τήρηση του σκοταδιού, κατάλληλη και τακτική ανανέωση της στρωμνής, μείωση των ελαφρών ερεθισμάτων, τήρηση του χρόνου αφύπνισης και του ύπνου, αποφυγή εκφυλισμού, σεβασμός στον χρόνο γεύματος, σεβασμός της εναλλαγής σκοταδιού / αθλητικές δραστηριότητες, προσέξτε να μην καθυστερήσετε τους χρόνους αφύπνισης και του ύπνου σας, αποφύγετε να παίρνετε το αλκοόλ και τα φάρμακα πριν πάτε για ύπνο, να μην συμμετέχετε σε διεγερτικές δραστηριότητες πριν πάτε για ύπνο, ακόμη και κάπνισμα, ενεργειακά ποτά και καφεΐνη, σόδα, τσάι...)</p> <p>- Καλές πρακτικές (ήσυχια μέρη, προστασία από τον θόρυβο, το σκοτάδι, έκθεση στο φως κατά τη διάρκεια της ημέρας, μείωση της θερμοκρασίας του σώματος, τακτική κατανάλωση τροφής, άσκηση τακτικά, ύπνο τουλάχιστον 7 ώρες τη νύχτα, ασχολίες όπως η ανάγνωση</p>	<p>- Να περιγράφει και να υιοθετεί καλές συνήθειες για να τον/την βοηθήσει να κοιμηθεί και να βελτιώσει την ποιότητα του ύπνου του/της.</p>	
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

για επιβράδυνση της πνευματικής δραστηριότητας πριν από τον ύπνο, η τοποθέτηση ενός airlock αποσυμπίεσης πριν πάτε για ύπνο...).

- Οι κακές συνήθειες όπως η ύπαρξη κινητού τηλεφώνου, ραδιόφωνο, τηλέφωνο, tablet, υπολογιστής στην κρεβατοκάμαρά του, αποφυγή ηχορύπανσης, ηλεκτρονικά παιχνίδια, περιήγηση στο διαδίκτυο...  $\frac{3}{4}$  των Γάλλων κοιμάται με ηλεκτρονικές συσκευές περισσότερο από 40%, αποφυγή ενός πολύ καθιστικού τρόπου ζωής...).

- Τον αρνητικό αντίκτυπο των νέων τεχνολογιών στον ύπνο. Το υπερβολικό φως μπορεί να καθυστερήσει τον ύπνο. Οι οθόνες προκαλούν στέρηση ύπνου και μπορεί να οδηγήσουν σε χρόνια στέρηση ύπνου.

- Οι μηχανισμοί και τα οφέλη του napping, εάν ο σύντομος ύπνος είναι σύμφωνος με ορισμένους κανόνες (διάρκεια 10 έως 30 λεπτά, μεταξύ 12:00 και 3:00...).

- Ότι το βιολογικό μας ρολόι υπαγορεύει τους χρόνους ανάπαυσης και γι 'αυτό είναι σημαντικό να πάμε στο κρεβάτι την κατάλληλη στιγμή και να μην καθυστερήσουμε να κοιμηθούμε.

Πρόληψη:

- Ορισμένες διαταραχές του ύπνου.

- Εάν εργάζεται κατά τη διάρκεια της νύχτας, θα έχει αυστηρότερη ιατρική παρακολούθηση (υποχρεωτικός ιατρικός έλεγχος κάθε 6 μήνες), θα πρέπει επίσης να προσαρμοστεί, να προσαρμόσει τον ύπνο του, τα μεταβαλλόμενα χρονοδιαγράμματα, στις χρονικές αποκλίσεις. Τα μεταβαλλόμενα χρονοδιαγράμματα εργασίας πρέπει να οργανώνονται σύμφωνα με ορισμένα κριτήρια (γρήγορη περιστροφή ταχύτητας, κάθε 2-3 ημέρες, περιστροφή κατά τη φορά των δεικτών του

<p>ρολογιού, διακοπή γεύματος, κανονική περιστροφή, επιπλέον περίοδο ανάπαυσης...)</p> <p>- Η ποιότητα του ύπνου του / της (διάρκεια, υπνηλία, νωθρότητα, αϋπνία, αφύπνιση, νυχτερινή αφύπνιση...).</p> <p>- Κατά τη διάρκεια του έργου, κατά την οδήγηση, ή κατά τη διάρκεια της νυχτερινής εργασίας, τα σημάδια της μειωμένης επαγρύπνησης, χασμουρητό, δυσκαμψία του αυχένα, μυρμήγκιασμα στα μάτια, υπνηλία...</p> <p>- Διαταραχές ύπνου που υποτίθεται ότι τον προειδοποιούν (επιδείνωση της ποιότητας της ημέρας, δυσκολία συγκέντρωσης, μειωμένη προσοχή, επαγρύπνηση, μειωμένη απόδοση κατά τη διάρκεια της ημέρας, διαταραχές της διάθεσης...).</p>		
<p>Κριτήρια απόδοσης για την αξιολόγηση:</p>		
<p>Ο εκπαιδευόμενος είναι σε θέση:</p> <p>Να υιοθετήσει καλές πρακτικές για να βελτιστοποιήσει την ποιότητα του ύπνου του (Για παράδειγμα, αυτός / αυτή πηγαίνει στο κρεβάτι όταν κουρασμένος, δεν μετατοπίζει τις ώρες ύπνου ή φαγητού, υιοθετεί μια συμπεριφορά που τον βοηθάει αποκοιμηθεί ...).</p> <p>Να προσδιορίσει τους παράγοντες που προάγουν τον ύπνο, τον ύπνο αποκατάστασης και μια ισορροπημένη ζωή (Προτιμάτε ένα ήσυχο μέρος, αποσυνδέετε από τις ηλεκτρονικές συσκευές ...).</p> <p>Να υιοθετήσει τις συνήθειες του τρόπου ζωής, διατηρώντας όσο το δυνατόν περισσότερο τον βιολογικό ρυθμό του.</p> <p>Ο εκπαιδευόμενος εντοπίζει τις δυσκολίες που έχει να διαχειριστεί τον τρόπο ζωής του, ξέρει πώς να το αλλάξει ανάλογα με τις ανάγκες.</p>	<p>Αναμενόμενα αποτελέσματα*:</p> <p>Ο εκπαιδευόμενος υιοθετεί έναν κανονικό ρυθμό ύπνου / ύπνου</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Προσαρμόζει το περιβάλλον του για να τον βοηθήσει να κοιμηθεί.</li> <li>- Προσαρμόζει τον ύπνο του ανάλογα με τη δραστηριότητα, την εργασία, την οικογενειακή ζωή και την κοινωνική ζωή.</li> <li>- Προσαρμόζει τη συμπεριφορά και τον τρόπο ζωής του για να τον βοηθήσει να κοιμηθεί.</li> <li>- Σέβεται το πρόγραμμά του ύπνου.</li> <li>- Δίνει σημασία και προσοχή στον ύπνο του και ξέρει πώς να εντοπίσει μια δυσλειτουργία του ύπνου που θα συνεπαγόταν ιατρική επίσκεψη.</li> </ul>	
<p>Αριθμός ωρών: 20 ώρες</p>		

Μέθοδοι Αξιολόγησης:

Ο εκπαιδευόμενος μπορεί να χρησιμοποιήσει ένα ημερολόγιο ύπνου (διάρκεια ύπνου, ποιότητα ύπνου, αϋπνία, υπνηλία, πρώιμη αφύπνιση, χρόνο παραμονής στο κρεβάτι χωρίς ύπνο ...) για ένα μήνα για να προσδιορίσει το προφίλ ύπνου του και να λάβει τα απαραίτητα διορθωτικά μέτρα .

Ο εκπαιδευόμενος κάνει μια λίστα με τους χρυσούς κανόνες ενός καλού ύπνου: πρέπει να γνωρίζει τις ανάγκες του / της, να διατηρεί έναν κανονικό ρυθμό, να ρυθμίζει το ξύπνημα για να ανανεώνεται (ντους, πρωινό, φως ...), να προσέχει τα σημάδια (καφές, τσάι, βιταμίνη C, σόδες, τσιγάρα, καφεΐνη ...), να αποφεύγει να τρώει πάρα πολύ κατά τη διάρκεια των βραδινών γευμάτων και να πίνει υπερβολικό αλκοόλ, ή να ασκείται με μια δραστηριότητα ιδιαίτερα τονωτική μία ώρα πριν τον ύπνο, να ακολουθεί τελετουργίες για να προετοιμαστεί για ύπνο (ανάγνωση, τσάι βοτάνων, χαλάρωση ...) προκειμένου να ελέγξει την υπνηλία, να δημιουργήσει ένα ήρεμο περιβάλλον (ξεχωριστό δωμάτιο, αερισμένο, κρεβάτι καλής ποιότητας, θερμοκρασία γύρω 18-20 °C, να αποφύγει τα οπτικά ερεθίσματα (τηλεόραση στην κρεβατοκάμαρα, το φως, την οθόνη...), ηχητικά ερεθίσματα (ραδιόφωνο, μουσική) ή διανοητικά ερεθίσματα, το κρεβάτι πρέπει να είναι ένα μέρος αφιερωμένο στον ύπνο και την οικειότητα.

Μονάδα 4 :	Τίτλος : Υιοθέτηση κανόνων υγιεινής που επιτρέπουν καλές επαγγελματικές και κοινωνικές σχέσεις (προσωπική υγιεινή: σώμα και πρόσωπο, στοματική και οδοντική φροντίδα, δερματική φροντίδα, κλπ.)	ECVET πιστωτικές μονάδες :
Μαθησιακά αποτελέσματα που αντιστοιχούν στο (ΕΠΠ) Ευρωπαϊκό πλαίσιο προσόντων	$\frac{3}{4}$	
Μαθησιακά αποτελέσματα:		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Αύξηση της ευαισθητοποίησης σχετικά με την προσωπική υγιεινή και τις κοινωνικο-επαγγελματικές επιπτώσεις της.</li> <li>- Έμφαση στη μεθοδολογία, τις πρακτικές και τις μεθόδους ενσωμάτωσης καλών πρακτικών υγιεινής.</li> <li>- Αποφυγή κινδύνων που συνδέονται με την κακή υγιεινή.</li> </ul>		
Γνώση	Δεξιότητες	Ικανότητα
<p>Ο μαθητής γνωρίζει και καταλαβαίνει:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Η βασική γνώση των κανόνων υγιεινής (τα χέρια, το σώμα, τα μαλλιά, το στόμα, τα ρούχα, τα τρόφιμα και η στέγαση).</li> <li>- Πώς να ορίσετε την υγιεινή / την υγεία.</li> <li>- Ποια είναι τα μικρόβια / βακτηρίδια / ιοί και πώς μεταδίδονται.</li> <li>- Γενικές γνώσεις των διαφόρων κλάδων.</li> <li>- Οι διάφοροι επαγγελματίες που μπορούν να τον προσφέρουν ιατρική παρακολούθηση για να διασφαλίσουν ότι η υγεία του διατηρείται και παρακολουθείται.</li> <li>- Η δυνατότητα να μπορεί να δικαιούται δωρεάν ιατρικό έλεγχο (ανάλογα με το εκάστοτε σύστημα υγείας).</li> </ul>	<p>Ο εκπαιδευόμενος είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Κατανοήσει και να καταλάβει τον ορισμό της έννοιας της προσωπικής υγιεινής σε σχέση με τον ορισμό στο λεξικό / και των κατευθυντήριων γραμμών της ΠΟΥ.</li> <li>- Κατανοήσει και να ερμηνεύσει την σύνδεση μεταξύ της ατομικής υγιεινής και της σχέσης με τον επαγγελματικό / συλλογικό κόσμο (αρχή της διασταυρούμενης μόλυνσης).</li> <li>- Κατανοήσει και να προχωρήσει στην εφαρμογή ορισμένων βασικών κανόνων υγιεινής του σώματος, των χώρων, των τροφίμων.</li> <li>- Γνωρίσει ότι τα πράγματα γύρω μας είναι μόνο προφανώς καθαρά και τα χέρια είναι επομένως πρωταρχικοί στόχοι για τη μικροβιακή μόλυνση.</li> <li>- Κατανοήσει τη σημασία της ύπαρξης υγιεινής και τον τρόπο με τον οποίο μπορεί να την συμπεριλάβει στην ζωή του.</li> </ul>	<p>Ο εκπαιδευόμενος μπορεί να:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Εφαρμόζει καλούς κανόνες υγιεινής στην προσωπική ζωή και να τις διορθώνει άλλους όταν βρίσκει κάτι ανάρμοστο.</li> <li>- Μεταφέρει τους κανόνες προσωπικής υγιεινής στον κόσμο της εργασίας / συλλογικής και να κατανοεί τον αντίκτυπο αυτών των κανόνων.</li> <li>- Γνωρίζει ότι η έννοια της υγιεινής δεν περιορίζεται στη σωματική υγιεινή (μπάνιο) αλλά περιλαμβάνει επίσης τρόφιμα, ρούχα, στέγαση κλπ.</li> <li>- Γνωρίζει πώς να εφαρμόζει βασικούς κανόνες υγιεινής για τον περιορισμό της μόλυνσης.</li> </ul>
<b>Κριτήρια απόδοσης για την αξιολόγηση</b>		
Ο εκπαιδευόμενος είναι σε θέση να:	Αναμενόμενα αποτελέσματα :	

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Γίνει ο 'πρωταγωνιστής' στην υγεία του / της.</li> <li>- Να γνωρίζει και να εφαρμόζει τους βασικούς κανόνες προσωπικής και συλλογικής υγιεινής.</li> <li>- Κατανοήσει τη σχέση μεταξύ υγιεινής / υγείας / αυτοεκτίμησης και πιθανών επιπτώσεων στον κόσμο της εργασίας.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ο εκπαιδευόμενος γνωρίζει πώς να εφαρμόζει, να κατανοεί και να ενσωματώνει πώς να εφαρμόζει τους γενικούς κανόνες υγιεινής προκειμένου να παραμείνει υγιής και κατανοεί τον αντίκτυπό του στη συλλογική ζωή και κατ'επέκταση στο εργασιακό περιβάλλον.</li> </ul>
<p>Αριθμός ωρών: 2.5 μέρες ή 17.50 ώρες (ενδεικτική διάρκεια ανάλογα με τα παιχνίδια κινούμενων σχεδίων και τα παιδαγωγικά παιχνίδια που ξεκίνησαν)</p>	
<p><b>Μέθοδοι αξιολόγησης:</b></p>	
<p>Αξιολογήσεις κατά τη διάρκεια των διαφόρων συνόδων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Παιδαγωγικά παιχνίδια.</li> <li>- Επεξεργασία από την ομάδα ενός ερωτηματολογίου Kahoot ή/και υποβολή ερωτηματολογίου(ων) Kahoot προκειμένου να επικυρωθούν οι γνώσεις που αποκτήθηκαν κατά τις διάφορες συνεδρίες.</li> <li>- Ερωτηματολόγια και γραπτά κουίζ εξέτασης.</li> </ul> <p>Τελική αξιολόγηση:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Σκέψη &amp; Δημιουργία φυλλαδίου ή κάρτας για ιατρική παρακολούθηση / βασικούς κανόνες υγιεινής.</li> </ul>	



ΜΟΝΑΔΑ 5: ΕΘΙΣΜΟΥΣ (ΠΡΟΛΗΨΗ ΕΚΔΗΛΩΣΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΩΝ ΥΨΗΛΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΚΑΙ ΕΘΙΣΤΙΚΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ)

ΜΟΝΑΔΑ: 5	Τίτλος: Πρόληψη εκδήλωσης συμπεριφορών υψηλού κινδύνου και εθιστικής συμπεριφοράς	ECVET πιστωτικές μονάδες:
Μαθησιακά αποτελέσματα που αντιστοιχούν στο (ΕΠΠ) Ευρωπαϊκό πλαίσιο προσόντων	3/4	
Βασικό αποτέλεσμα: Προσδιορισμός και πρόληψη υψηλού κινδύνου και προστατευτικών παραγόντων που συνδέονται με την εθιστική συμπεριφορά και τις εξαρτήσεις.		
Μαθησιακά αποτελέσματα:		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Προσδιορισμός και γνώση των θεμελιωδών εννοιών στο πεδίο των εθιστικών συμπεριφορών και εξαρτήσεων.</li> <li>- Γνώση των διαφόρων φαρμάκων (συμπεριλαμβανομένων των βραχυπρόθεσμων και μακροπρόθεσμων επιπτώσεων στην υγεία) και γνώση των παραγόντων προστασίας και κινδύνου που συνδέονται με την κατάχρηση ουσιών και τον εθισμό και ενημέρωση για τη σημασία των ανθεκτικών παραγόντων.</li> <li>- Προσδιορισμός και γνώση των τύπων και των χαρακτηριστικών των διαφόρων ειδών εθισμού και των εξαρτήσεων χωρίς ουσία.</li> <li>- Προσδιορισμός και γνώση των παραγόντων κινδύνου και προστασίας σε σχέση με τους εθισμούς και τις εξαρτήσεις, με ή χωρίς ουσία.</li> </ul>		
Γνώση	Δεξιότητες	Ικανότητα
<p>Ο εκπαιδευόμενος γνωρίζει και καταλαβαίνει:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Τις θεμελιώδεις έννοιες στο πεδίο εφαρμογής των συμπεριφορών και των εξαρτήσεων.</li> <li>- Τον καπνό ως παράγοντα πρόκλησης της νόσου και πρόωρου θανάτου.</li> </ul>	<p>Ο εκπαιδευόμενος είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Γνωρίζει τους τομείς παρέμβασης στο πεδίο των εθιστικών συμπεριφορών και εξαρτήσεων: - Πρόληψη, - Αποτροπή, - Θεραπεία.</li> <li>- Αποκατάσταση / Κοινωνική επανένταξη. - Μείωση της βλάβης.</li> </ul>	<p>Ο εκπαιδευόμενος θα είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Αλληλοεπιδρά με τα διάφορα τοπικά δίκτυα κοινωνικής και υγειονομικής περίθαλψης στην κοινότητα.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Τις άμεσες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις του καπνού στην ατομική, την οικογενειακή, την κοινωνική και την περιβαλλοντική υγεία.</li> <li>- Τους παράγοντες που επηρεάζουν την αντίληψη του κινδύνου σε σχέση με το κάπνισμα.</li> <li>- Τα προβλήματα που σχετίζονται με το αλκοόλ με την ασθένεια και τον πρόωρο θάνατο.</li> <li>- Τις επιπτώσεις του αλκοόλ στην υγεία, άμεσα και μακροπρόθεσμα.</li> <li>- Τους παράγοντες που επηρεάζουν την αντίληψη του κινδύνου σε σχέση με την κατανάλωση οινόπνευματων ποτών.</li> <li>- Τις κατάλληλες συμπεριφορές σε σχέση με την κατανάλωση οινόπνευματων ποτών.</li> <li>- Τα χαρακτηριστικά και οι τύποι ψυχοδραστικών ουσιών.</li> <li>- Τις άμεσες βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις της χρήσης ψυχοδραστικών ουσιών.</li> <li>- Τους παράγοντες που επηρεάζουν την αντίληψη του κινδύνου σε σχέση με την κατανάλωση ψυχοδραστικών ουσιών.</li> <li>- Τα διαφορετικά πρότυπα κατανάλωσης ψυχοδραστικών ουσιών και τις αντίστοιχες συνέπειες και οι κίνδυνοι που συνδέονται με την κατανάλωσή τους.</li> <li>- Τους τύπους και τα χαρακτηριστικά των εξαρτήσεων και των εξαρτήσεων χωρίς χρήση ουσίας</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Αναλύσει στοιχεία αυτογνωσίας που σχετίζονται με την καλή ομαδική και κοινωνική ένταξη (ενσυναίσθηση, εμπιστοσύνη, συνεργασία, ομαδική εργασία).</li> <li>- Αναγνωρίζει τα κύρια συστατικά της χημικής σύνθεσης του καπνού και των καρκινογόνων, τοξικών και μεταλλαξιογόνων επιπτώσεών του.</li> <li>-Αναλύσει τις συνέπειες της κατανάλωσης καπνού όσον αφορά την ανάπτυξη του καρκίνου, τις καρδιαγγειακές παθήσεις, τις αναπνευστικές νόσους και άλλες ασθένειες.</li> <li>- Αξιολογήσει τη μείωση του προσδόκιμου ζωής των ανθρώπων που προκαλείται από την επιβλαβή και / ή καταχρηστική κατανάλωση οινόπνευματων ποτών.</li> <li>- Εκτιμήσει τον αντίκτυπο των ατυχημάτων (οδικών, εργασιακών, ...) που προκαλούνται από την καταχρηστική κατανάλωση οινόπνευματων ποτών στην οικογένεια και στην κοινωνία.</li> <li>- Αξιολογήσει τις κύριες συνέπειες της παρατεταμένης κατανάλωσης οινόπνευματων ποτών, όσον αφορά τις σωματικές, ψυχολογικές, οικογενειακές, κοινωνικές και σχολικές / εργασιακές επιδόσεις.</li> <li>- Αξιολογήσει τους επιμέρους παράγοντες που διευκολύνουν την κατανάλωση οινόπνευματων ποτών, δηλαδή την εξομάλυνση της κατανάλωσης, των πεποιθήσεων, των προσδοκιών και των συνθηκών.</li> <li>- Αναλύσει τις συμπεριφορές που μπορούν να οδηγήσουν σε κίνδυνο λόγω της σύνδεσης με την κατανάλωση οινόπνευματων ποτών (οδήγηση υπό την επήρεια αλκοόλ, σεξουαλικών συμπεριφορών κινδύνου, βίας).</li> <li>- Αναλύσει τους κινδύνους που συνδέονται με την ταυτόχρονη κατανάλωση οινόπνεύματος μαζί με άλλες ουσίες: νόμιμες (φάρμακα, καπνός, ενεργειακά ποτά) και παράνομες ουσίες (κάνναβη, άλλες).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Προωθήσει αποτελεσματικά τα απαραίτητα μέτρα που πρέπει να ληφθούν για τη διατήρηση της υγείας ενός ατόμου σύμφωνα με τον τρόπο ζωής του/της.</li> <li>- Συζητήσει την έννοια των θεμελιωδών εννοιών όσον αφορά εθιστικές συμπεριφορές και εξαρτήσεις.</li> <li>- Ενσωματώσει έννοιες που σχετίζονται με τον κίνδυνο που προκύπτει από την κατανάλωση: Κίνδυνος - Αντίληψη κινδύνου – Επικίνδυνη συμπεριφορά - Κίνητρα για να ζήσει με επικινδυνότητα.</li> <li>- Προσδιορίσει το ποσοστό των ασθενών και τους θανάτους που σχετίζονται με τη χρήση καπνού ανάμεσα στο συνολικό αριθμό των θανάτων στην Ελλάδα, την υπόλοιπη Ευρώπη και τον κόσμο.</li> <li>- Προσδιορίσει τη νικοτίνη ως τοξική ουσία, δυνητικά θανατηφόρα για τον άνθρωπο από κατάποση ή απορρόφηση από το δέρμα.</li> <li>- Χαρακτηρίσει ως εθιστική συμπεριφορά την εξάρτηση από τον καπνό, να συζητήσει τα νευροβιολογικά αποτελέσματα της νικοτίνης και να γνωρίσει τα οφέλη που προκύπτουν από την διακοπή του καπνίσματος.</li> <li>- Εκτιμήσει τις κύριες συνέπειες της παρατεταμένης κατανάλωσης ΖΥΠ (ΑΒΡ), σε επίπεδο σωματικής, ψυχολογικής, οικογενειακής, κοινωνικής και σχολικής / εργασιακής απόδοσης.</li> <li>- Αξιολογήσει και να προωθήσει την υπεύθυνη συμπεριφορά έναντι των εθισμών και των εξαρτήσεων χωρίς ουσία.</li> </ul>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>-Τα άμεσα, βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα αποτελέσματα των προσθηκών και των εξαρτήσεων χωρίς χρήση ουσίας.</p> <p>- Τους παράγοντες κινδύνου και προστασίας σε σχέση με τους εθισμούς και τις εξαρτήσεις χωρίς χρήση ουσίας</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Προσδιορίζει τα χαρακτηριστικά των ψυχοδραστικών ουσιών ανάλογα με τις επιδράσεις που προκαλούνται στο κεντρικό νευρικό σύστημα (διεγερτικά, κατασταλτικά και διαταραχές).</li> <li>- Αξιολογήσει τους παράγοντες που επηρεάζουν την επίδραση των ψυχοδραστικών ουσιών στο σώμα (φυσική / βιολογική, ψυχολογική, συμπεριφορική, περιβαλλοντική).</li> <li>- Αναλύσει τους πολιτιστικούς και κοινωνικούς παράγοντες που προκαλούν ή αναστέλλουν την κατανάλωση ψυχοσυσσωρευτικών ουσιών (μέσα μαζικής ενημέρωσης, μάρκετινγκ, κοινωνικά δίκτυα).</li> <li>- Αναλύσει μεμονωμένους παράγοντες που διευκολύνουν την κατανάλωση, δηλαδή την εξομάλυνση της συμπεριφοράς κατανάλωσης σύμφωνα με τις περιβαλλοντικές αναφορές – τους γονείς.</li> <li>- Αναλύσει τις συμπεριφορές που μπορεί να οδηγήσουν σε κινδύνους που σχετίζονται με την κατανάλωση (οδήγηση υπό την επήρεια ψυχοδραστικών ουσιών, επικίνδυνων σεξουαλικών πράξεων, βία) και να αναλύει τους κινδύνους από ταυτόχρονη χρήση αυτών με άλλες ουσίες: νόμιμες (αλκοόλ, φάρμακα, καπνός, ενεργειακά ποτά) ή παράνομες.</li> <li>- Αναλύσει τους συνηθέστερους τύπους εθισμών και εξαρτήσεων χωρίς ουσία (παιχνίδι, διαδίκτυο, κινητό τηλέφωνο).</li> <li>- Περιγράψει και αναλύσει τις συνέπειες των προσθηκών και των εθισμών χωρίς πιο συχνή ουσία (παιχνίδι, διαδίκτυο, κινητό τηλέφωνο).</li> <li>- Αναλύσει τις άμεσες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις των προσθηκών και των εξαρτήσεων με μεγάλη συχνότητα (παιχνίδι, διαδίκτυο, κινητό τηλέφωνο).</li> <li>- Αναλύσει τις κύριες συνέπειες των προσθηκών και των εξαρτήσεων χωρίς ουσία (στις σωματικές, ψυχολογικές, οικογενειακές, κοινωνικές και εργασιακές επιδόσεις).</li> </ul>	<p>- Κατανοήσει τις διαστάσεις και τους παράγοντες που επηρεάζουν τις συμπεριφορές όσον αφορά τις εξαρτήσεις.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>- Αναλύσει τους πολιτιστικούς και κοινωνικούς παράγοντες που προκαλούν ή παρεμποδίζουν τις επικίνδυνες συμπεριφορές (μέσα μαζικής ενημέρωσης, μάρκετινγκ, κοινωνικά δίκτυα).</p> <p>- Αναλύσει τους κινδύνους που σχετίζονται με τη χρήση / κατανάλωση προϊόντων, αγαθών και δραστηριοτήτων που μπορούν να προκαλέσουν εθιστικές συμπεριφορές.</p>	
<p>Κριτήρια απόδοσης για αξιολόγηση:</p>		
<p>Ο εκπαιδευόμενος είναι σε θέση να:</p>	<p>Αναμενόμενα αποτελέσματα*:</p>	
<p>Κατανοήσει τις "διαδικασίες εθισμού" ως συμπεριφορές με παρορμητικά-ψυχαναγκαστικά χαρακτηριστικά σε σχέση με διαφορετικές δραστηριότητες ή συμπεριφορές.</p> <p>Κατανοήσει ότι οι πιο συχνές εξαρτήσεις είναι η κατανάλωση ψυχοδραστικών ουσιών, δηλαδή το οινόπνευμα, ο καπνός και η κάνναβη, τα τυχερά παιχνίδια και το διαδικτυο και ότι το φαινόμενο των εθιστικών συμπεριφορών και εξαρτήσεων είναι περίπλοκο και πολυδιάστατο, συμπεριλαμβάνοντας γενετικούς, νευροβιολογικούς, ψυχολογικούς, περιβαλλοντικούς και κοινωνικούς παράγοντες.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Προσδιορίζει την ψυχοπαθολογία που σχετίζεται με συμπεριφορές εθισμού.</li> <li>- Περιγράφει τις επιπτώσεις και τις προσωπικές και οικογενειακές συνέπειες της συμπεριφοράς που προκαλεί εθισμό και τη χρήση ουσιών.</li> <li>- Συζητά διαφορετικές προσεγγίσεις και υπάρχοντα προγράμματα.</li> <li>- Περιγράφει τις κύριες πτυχές του προγραμματισμού περίθαλψης.</li> <li>- Προσδιορίζει διάφορες τεχνικές που χρησιμοποιούνται στην παρακολούθηση ατόμων και οικογενειών.</li> <li>- Προσδιορίζει τα αναμενόμενα αποτελέσματα για το άτομο, με εξατομικευμένο τρόπο.</li> <li>- Μειώνει την κατανάλωσης νόμιμων και παράνομων ψυχοδραστικών ουσιών σε ενήλικες.</li> <li>- Αυξάνει την αντίληψη του κινδύνου που συνδέεται με τη χρήση ουσιών. Νόμιμες και παράνομες ψυχοδραστικές ουσίες σε ενήλικες.</li> <li>- Αυξάνει την αντίληψη του κινδύνου που σχετίζεται με το αλκοόλ, την εθιστική συμπεριφορά και τις εξαρτήσεις, τον καπνό, άλλες ψυχοδραστικές ουσίες και με άλλες εξαρτήσεις χωρίς κατανάλωση ουσιών.</li> <li>- Μειώνει την επικράτηση της κατανάλωσης αλκοόλ, της εθιστικής συμπεριφοράς και των εξαρτήσεων, του καπνού, άλλων ψυχοδραστικών ουσιών και άλλων εξαρτήσεων που δεν συμπεριλαμβάνουν την κατανάλωση ουσίας.</li> </ul>	
<p>Συνολικός αριθμός ωρών για τη μονάδα μάθησης: 50 ώρες</p>		
<p>Μέθοδοι αξιολόγησης</p>		
<p>Προφορική εξέταση, πρακτική εξέταση, γραπτή εργασία και εξέταση.</p>		

ΜΟΝΑΔΑ 6: ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ (ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΙΝΔΥΝΩΝ ΠΟΥ ΣΥΝΔΕΟΝΤΑΙ ΜΕ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟΥΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥΣ)

Μονάδα 6:	Τίτλος : Πρόληψη κινδύνων που συνδέονται με ψυχολογικούς κινδύνους	ECVET πιστωτικές μονάδες :
Μαθησιακά αποτελέσματα που αντιστοιχούν στο (ΕΠΠ) Ευρωπαϊκό πλαίσιο προσόντων	3/4	
<p>Βασικό αποτέλεσμα:</p> <p>Να εντοπίσουμε και να αποτρέψουμε παράγοντες που σχετίζονται με ψυχολογικούς κινδύνους (άγχος, συγκρούσεις, στάσεις ...) και τις συνέπειές τους.</p>		
<p>Μαθησιακά αποτελέσματα:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Οι μαθητές θα μάθουν να προσδιορίζουν και να αξιολογούν τους ψυχοκοινωνικούς κινδύνους (φυσικούς και φυσιολογικούς, συμπεριφορικούς, ψυχολογικούς και συναισθηματικούς, γνωστικούς). Θα μάθουν να λαμβάνουν μέτρα πρόληψης, αξιολόγησης και ελέγχου των ψυχοκοινωνικών κινδύνων.</li> <li>- Οι μαθητές θα συζητήσουν πώς οι ψυχολογικοί κίνδυνοι μπορούν να επηρεάσουν την παραγωγικότητα των εργαζομένων και, κατά συνέπεια, την κερδοφορία της εταιρείας.</li> </ul>		
Γνώση	Δεξιότητες	Ικανότητα

<p>Ο εκπαιδευόμενος γνωρίζει και καταλαβαίνει:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Τον ορισμό των ψυχοκοινωνικών κινδύνων και των διαφόρων τύπων: υπερβολικός φόρτος εργασίας, έλλειψη σαφήνειας όσον αφορά τους ρόλους, εργασιακή ανασφάλεια, έλλειψη συμμετοχής στις διαδικασίες λήψης αποφάσεων σχετικά με τους εργαζομένους και έλλειψη επιρροής στον τρόπο με τον οποίο εκτελείται η εργασία, αναποτελεσματική επικοινωνία, έλλειψη υποστήριξης από συναδέλφους και ανώτερους, ψυχολογική παρενόχληση, βία από τρίτα μέρη, σύγκρουση...</li> <li>- Την σημασία της πρόληψης των ψυχοκοινωνικών κινδύνων στο χώρο εργασίας.</li> <li>- Την σημασία της ενίσχυσης των επενδύσεων σε πολιτικές προληπτικής εκπαίδευσης και ενημέρωσης, μέτρα οργανωτικής στήριξης, πρόληψη και αποκατάσταση.</li> </ul>	<p>Ο εκπαιδευόμενος είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Προσδιορίσει τα ενδιαφερόμενα μέρη εντός της εταιρείας και ζητούν να τους.</li> <li>- Προσδιορίσει και να διαχειριστεί τους πιθανούς ψυχοκοινωνικούς κινδύνους στο χώρο εργασίας (φυσικοί και φυσιολογικοί κίνδυνοι, συμπεριφοριστικός, ψυχολογικός και συναισθηματικός, γνωστικός).</li> <li>- Αξιολογήσει τους ψυχοκοινωνικούς κινδύνους.</li> <li>- Εκτιμήσει του επαγγελματικού ψυχοκοινωνικού κινδύνου (πιθανότητα έκθεσης σε επαγγελματικό ψυχοκοινωνικό παράγοντα κινδύνου + σοβαρότητα του κινδύνου ή επαγγελματική ψυχοκοινωνική βλάβη).</li> <li>- Αξιολογήσει του επαγγελματικού ψυχοκοινωνικού κινδύνου.</li> <li>- Αξιολογήσει δράσεις για τη διαχείριση των ψυχοκοινωνικών κινδύνων.</li> <li>- Εγκρίνει προληπτικά ή οργανωτικά μέτρα.</li> <li>- Αναπτύξει και να εφαρμόσει ένα σχεδίου δράσης (με στόχο την επίλυση προβλημάτων που εντοπίστηκαν και τη μείωση του κινδύνου).</li> <li>- Ταυτοποιήσει τους εργαζομένους που εκτίθενται.</li> </ul>	<p>Ο εκπαιδευόμενος μπορεί:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Να εκτιμήσει κινδύνους: προσδιορισμός του προβλήματος και αξιολόγηση του κινδύνου που αντιπροσωπεύει.</li> <li>- Να λάβει εκπαίδευση στη διαχείριση άγχους και στάσεων.</li> <li>- Να αναδιοργανώσει τα λειτουργικά περιεχόμενα.</li> <li>- Να λάβει δράσεις για τη διαχείριση ψυχοκοινωνικών κινδύνων όπως: Μεσολάβηση συγκρούσεων, κοινωνική υποστήριξη, συμβουλευτική, επανένταξη, ψυχολογική παρακολούθηση (ατομική ή ομαδική θεραπεία), αλλαγή των ωρών εργασίας και των ωραρίων εργασίας, εργονομική αλλαγή θέσεων εργασίας.</li> </ul>
<p>Κριτήρια απόδοσης για αξιολόγηση:</p>		
<p>Ο εκπαιδευόμενος είναι σε θέση να:</p>	<p>Αναμενόμενα αποτελέσματα*:</p>	

Προσδιορίσει και να αξιολογήσει τους ψυχοκοινωνικούς κινδύνους, λαμβάνοντας υπόψη τη χρήση συγκεκριμένων μεθοδολογιών, τεχνικών, μέσων και μοντέλων ανάλυσης (ερωτηματολόγια, ατομικές και ομαδικές συνεντεύξεις, στοιχεία για απουσίες και υγεία κλπ.), Με τη συνεργασία των εργαζομένων και του εργοδότη.

- Προσδιορισμός των ψυχοκοινωνικών κινδύνων στο χώρο εργασίας: εργασιακό άγχος, παρενόχληση, σεξουαλική παρενόχληση, βία στην εργασία) και υιοθέτηση κατάλληλης υποστηρικτικής συμπεριφοράς.
- Περιορισμός παραγόντων που προκαλούν ψυχοκοινωνικούς κινδύνους: συνδέονται με το εργασιακό πλαίσιο (οργανωτική κουλτούρα και λειτουργία, ρόλος στην οργάνωση και ευθύνες, επαγγελματική ανάπτυξη, αυτονομία / έλεγχος απόφασης, διαπροσωπικές σχέσεις στην εργασία, συμφιλίωση επαγγελματικής και οικογενειακής ζωής) και το περιεχόμενο της εργασίας (φυσικό περιβάλλον, εξοπλισμός εργασίας, οργάνωση εργασιών και περιεχόμενο εργασίας, φόρτο εργασίας / ρυθμός εργασίας, ώρες εργασίας).
- Ενίσχυση των επενδύσεων σε προληπτικές πολιτικές μέσω προγραμμάτων εκπαίδευσης και ενημέρωσης, μέτρων οργανωτικής στήριξης, πρόληψης και αποκατάστασης.
- Αξιολόγηση του σχεδίου δράσης.
- Ενθάρρυνση της σημασίας της συμμετοχής της οργάνωσης και των εργαζομένων στην ανάπτυξη αποτελεσματικών στρατηγικών για τον έλεγχο των ψυχοκοινωνικών κινδύνων.
- Επίδειξη γνώσεων σχετικά με την υγιεινή, την υγεία και την ασφάλεια στην εργασία - το νομικό πλαίσιο της οργάνωσης εργασίας.

Συνολικός αριθμός ωρών για τη μονάδα μάθησης: 50 ώρες

#### Μέθοδοι αξιολόγησης

Η ακόλουθη μεθοδολογία θα βασιστεί στην ανάλυση μιας μελέτης περίπτωσης. Ο στόχος θα είναι η εκπόνηση ενός σχεδίου δράσης το οποίο θα πρέπει να εξετάζει τις ακόλουθες πτυχές: τον εντοπισμό του προβλήματος και τον τρόπο εμφάνισής του, στον οποίο οφείλεται το πρόβλημα, τους συμμετέχοντες στο σχέδιο, το χρονοδιάγραμμα των δράσεων που πρέπει να υλοποιηθούν και τα απαραίτητα μέσα, τα αναμενόμενα αποτελέσματα, τη μέτρηση αυτών των αποτελεσμάτων και την αξιολόγηση του σχεδίου δράσης.

Για το σκοπό αυτό, θα πρέπει να συλλέγονται ποικίλες πληροφορίες, κατά προτίμηση από διαφορετικές πηγές: εργαζόμενοι, διευθυντικά στελέχη, πελάτες, προμηθευτές, μεταξύ άλλων.



ΜΟΝΑΔΑ 7: ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ (ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΙΝΔΥΝΩΝ ΠΟΥ ΣΥΝΔΕΟΝΤΑΙ ΜΕ ΕΡΓΑΣΙΑΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ)

Μονάδα 7:	Τίτλος: Πρόληψη κινδύνων που συνδέονται με εργασιακές δράσεις	ECVET πιστωτικές μονάδες:
Μαθησιακά αποτελέσματα που αντιστοιχούν στο (ΕΠΠ) Ευρωπαϊκό πλαίσιο προσόντων	3/4	
<p>Βασικό αποτέλεσμα:</p> <p>Προσδιορίστε και αποφύγετε επαγγελματικούς παράγοντες (χημικούς, ηλεκτρικούς, εργονομικούς, βιολογικούς) υψηλού κινδύνου και τις συνέπειές τους.</p> <p>Μαθησιακά αποτελέσματα :</p> <p>Οι εκπαιδευόμενοι θα μάθουν να προσδιορίζουν και να αξιολογούν επαγγελματικούς κινδύνους (χημικούς, εργονομικούς, βιολογικούς).*</p> <p>Θα μάθουν επίσης να λαμβάνουν μέτρα πρόληψης και ελέγχου* των επαγγελματικών κινδύνων.</p> <p>Οι εκπαιδευόμενοι θα γνωρίζουν την πρόληψη των επαγγελματικών κινδύνων στην πολιτική για την ασφάλεια, την υγεία και την υγιεινή στο χώρο εργασίας.</p>		
Γνώση	Δεξιότητες	Ικανότητα

<p>Ο μαθητής γνωρίζει και καταλαβαίνει:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Το νομικό και κανονιστικό πλαίσιο * για τον έλεγχο και την αξιολόγηση των επαγγελματικών κινδύνων.</li> <li>- Την ειδική νομοθεσία, στο πεδίο της υγιεινής και της ασφάλειας στην εργασία.</li> <li>- Τα μέτρα πρόληψης και προστασίας κινδύνων (διάφορα είδη προστατευτικού εξοπλισμού και κατάλληλη χρήση).</li> <li>- Τις μεθοδολογίες αξιολόγησης κινδύνου.</li> <li>- Τους διάφορους επαγγελματικούς κινδύνους.</li> <li>- Τους παράγοντες της εταιρικής ασφάλειας καθώς και τα δικαιώματα και τα καθήκοντά τους.</li> </ul>	<p>Ο εκπαιδευόμενος είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Αντιλαμβάνεται τον καθορισμό και τον προσδιορισμό των Γενικών Αρχών Πρόληψης.</li> <li>- Αξιολογεί τους κινδύνους και λαμβάνει μέτρα ελέγχου κινδύνου. *</li> <li>- Αντιλαμβάνεται τον καθορισμό των καθηκόντων από την πλευρά του εργοδότη (που σχετίζονται με την υγεία και την ασφάλεια των εργαζομένων στην εταιρεία).</li> <li>- Προσδιορίζει τους κινδύνους (τι μπορεί να συμβεί, πού και πότε; γιατί και πώς μπορεί να συμβεί; ποιες μέθοδοι και τεχνικές μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τον προσδιορισμό του κινδύνου;) και την εκτίμηση επικινδυνότητας.</li> <li>- Χρησιμοποιεί ατομικό προστατευτικό εξοπλισμό (προστασία της ακοής, αναπνευστική προστασία, χέρια, πόδια). Να αποκτήσει γνώσεις για τα εικονογράμματα.</li> </ul>	<p>Ο εκπαιδευόμενος μπορεί:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Να συμβάλει στον καθορισμό πολιτικής για την ασφάλεια, την υγιεινή και την υγεία στην εργασία.</li> <li>- Να έχει την αρμοδιότητα να πραγματοποιήσει τεχνικές αξιολογήσεις.</li> <li>- Να παρακολουθεί και να συμβάλει στην έρευνα όσον αφορά τα επαγγελματικά ατυχήματα.</li> <li>- Να αξιολογεί επαγγελματικούς κινδύνους (χημικοί κίνδυνοι, εργονομικοί κίνδυνοι, βιολογικοί κίνδυνοι).</li> <li>- Να συμμετέχει στην εκπόνηση και οργάνωση ενός φακέλου τεκμηρίωσης με τα υποχρεωτικά αρχεία, βασισμένα στην ασφάλεια, την υγιεινή και την υγεία στην εργασία.</li> <li>- Να εκπονήσει ένα εγχειρίδια για την υποδοχή το προκειμένου να ενημερώνει για την υγεία και την υγιεινή στο έργο.</li> <li>- Να συμμετέχει σε συνεδριάσεις για την επαγγελματική ασφάλεια και υγεία.</li> <li>- Να συμμετέχει στην τοποθέτηση πινακίδων ασφαλείας.</li> </ul>
<p>Κριτήρια απόδοσης για αξιολόγηση</p>		

<p>Ο εκπαιδευόμενος είναι σε θέση να:</p> <p>Εντοπίζει, μέσω των αποκτηθεισών τεχνικών γνώσεων και δεξιοτήτων, κινδύνους στο χώρο εργασίας και να καθορίζει μεθόδους για τον έλεγχο και την εξάλειψή τους.</p>	<p>Αναμενόμενα αποτελέσματα*:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Προσδιορισμός και αξιολόγηση διαφόρων επαγγελματικών κινδύνων (χημικοί, φυσικοί, εργονομικοί, βιολογικοί κίνδυνοι). Διαφοροποιήστε τις δύο έννοιες: τον κίνδυνο και τον κίνδυνο.</li> <li>- Γενικές αρχές πρόληψης (προστασία ατόμων / ομάδων) και παρακολούθησή τους.</li> <li>- Προσδιορισμός των καθηκόντων του εργοδότη.</li> <li>- Επίδειξη γνώσης σχετικά με την οργάνωση της εργασίας - νομικό πλαίσιο.</li> <li>- Περιγράψτε τα μέτρα ελέγχου κινδύνου και τα σχέδια δράσης.</li> <li>- Σημασία των εταιρειών στο μήνυμα της ασφάλειας και της υγείας στη χρήση μηχανημάτων και εξοπλισμού εργασίας.</li> <li>- Συζητήστε τις επιλογές σχετικά με τις ευκαιρίες απασχόλησης για μια μεταρρύθμιση των επιχειρήσεων.</li> <li>- Ενίσχυση της δομής της υγιεινής, της υγείας και της ασφάλειας της εταιρείας στην άσκηση του σχεδιασμού, της εποπτείας, της εποπτείας και του ελέγχου της εταιρείας.</li> </ul>
<p>Συνολικός αριθμός ωρών για τη μονάδα μάθησης: 50 ώρες</p>	
<p>Μέθοδοι αξιολόγησης:</p> <p>Ανάλυση μιας μελέτης περιπτώσεων, λαμβάνοντας υπόψη την παρατήρηση του χώρου εργασίας, μέσω διαστημικών επισκέψεων, φωτογραφικής συλλογής και συνεντεύξεων με τους εργαζομένους. Η μεθοδολογία που θα ακολουθηθεί θα είναι ο εντοπισμός και η ανάλυση των κινδύνων στους οποίους υπόκειται ο εργαζόμενος, καθώς και η αξιολόγηση των κινδύνων που ενυπάρχουν στη διαδικασία.</p>	

\*μόνο για το επίπεδο 4 ΕΠΠ

ΟΙ ΠΡΟΣΔΟΚΙΕΣ ΤΩΝ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ (ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΚΑΙ ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΤΩΝ ΠΡΟΣΔΟΚΙΩΝ ΤΩΝ ΕΡΓΟΔΟΤΩΝ ΚΑΙ ΤΟΥ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΙΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ ΚΑΙ ΤΑ ΕΠΙΤΕΥΓΜΑΤΑ ΤΩΝ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΟΣΟΝ ΑΦΟΡΑ ΤΑ ΘΕΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ)

<p>Μονάδα 8:</p>	<p>Τίτλος: Κατανόηση και αξιοποίηση των προσδοκιών των εργοδοτών και του επαγγελματικού περιβάλλοντος σχετικά με τις συμπεριφορές και τα επιτεύγματα των εργαζομένων όσον αφορά τα θέματα υγείας.</p> <p>Κύριος στόχος της πλήρους ενότητας: Να διευκολυνθεί και να διατηρηθεί η επιτυχής επαγγελματική ένταξη.</p>	<p>ECVET πιστωτικές μονάδες:</p>
<p>Μαθησιακά αποτελέσματα που αντιστοιχούν στο (ΕΠΠ) Ευρωπαϊκό πλαίσιο προσόντων.</p>		
<p>Εκπαιδευτικό αποτέλεσμα: Ενσωμάτωση και υιοθέτηση καλών πρακτικών και εργασιακών πρακτικών σχετικών με την υγεία για την κάλυψη των προσδοκιών των εργοδοτών και του επαγγελματικού περιβάλλοντος όσον αφορά την υγεία.</p>		
<p>Για να γίνει αυτό, θα ενθαρρύνουμε τους εκπαιδευόμενους να σκεφτούν το θέμα αυτό, καταρχάς, απευθυνόμενοι στην επαγγελματική συνέντευξη, και στη συνέχεια σε μια δεύτερη φάση, θα το αντιμετωπίσουμε στην καθημερινή του πτυχή, δηλαδή την υγεία στην εργασία. Προκειμένου να προωθηθεί η ενότητα αυτή για τους εκπαιδευόμενους, οι αφίσες INRS μπορούν να χρησιμοποιηθούν για περαιτέρω ευαισθητοποίηση.</p>		
<p>Αυτή η μονάδα μπορεί να αντιμετωπιστεί ως μια τελική (αθροιστική) αξιολόγηση. Σε συνδυασμό με τις άλλες μονάδες μαθησιακών αποτελεσμάτων, η ενότητα αυτή συνοψίζει όλα τα αποτελέσματα που εξετάστηκαν σε πιο πρώιμο στάδιο (Κεφάλαιο Υγεία: σύστημα υγείας, ισορροπία ζωής, ισορροπημένη διατροφή, κανόνες υγιεινής, ύπνος, επικίνδυνη συμπεριφορά, επαγγελματική υγεία, πρόληψη, κ.λπ.).</p>		
<p>Γνώση</p>	<p>Δεξιότητες</p>	<p>Ικανότητα</p>

<p>Ο εκπαιδευόμενος γνωρίζει και καταλαβαίνει:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ο στενός δεσμός μεταξύ υγείας κάποιου και των μελλοντικών ευκαιριών ενσωμάτωσης.</li> <li>2. Ο στενός δεσμός μεταξύ της υγείας του/της και της διατήρησής του/της στην εργασία.</li> </ol> <p>Γι 'αυτό:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Κατανοεί την έννοια του "Κεφαλαίου Υγείας" (Health Capital), γνωρίζει τη σημασία της πρόληψης, και διεξάγει τακτικούς ελέγχους.</li> <li>- Γνωρίζει το σύστημα υγειονομικής περίθαλψης της χώρας του και είναι σε θέση να εντοπίσει τους διάφορους παράγοντες που το επηρεάζουν. Επίσης καταλαβαίνει πώς λειτουργεί, γνωρίζει τις διαδικασίες, τους κανόνες, τα δικαιώματα και το χρηματοπιστωτικό σύστημα.</li> <li>- Προσδιορίζει τις δομές στις οποίες μπορεί να στραφεί, εάν είναι απαραίτητο.</li> <li>- Έχει γνώση των βιολογικών ρυθμών (σχέση μεταξύ σωματικής δραστηριότητας και ύπνου).</li> <li>- Προσδιορίζει τις αρχές μιας ισορροπημένης διατροφής, γνωρίζει πώς να προσαρμόζει τη διατροφή του σύμφωνα με τη δραστηριότητά του.</li> <li>- Γνωρίζει τις αρχές της προσωπικής υγιεινής. Κατανοεί την κοινωνική και επαγγελματική του αξία.</li> <li>- Είναι σε θέση να εντοπίσει την επικίνδυνη συμπεριφορά και την περίπτωση εξάρτησης, εθισμού.</li> <li>- Είναι σε θέση να προσδιορίσει τους κινδύνους που σχετίζονται με την εργασία.</li> </ul>	<p>Ο εκπαιδευόμενος είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Διαχειριστεί το Κεφάλαιο Υγείας «Capital Health»</li> <li>- Για να παραμείνει σε καλή κατάσταση, είναι σε θέση να καλέσει τον κατάλληλο συνομιλητή εάν είναι απαραίτητο (Κοινωνική Ασφάλιση, Επαγγελματική Ιατρική, Αμοιβαία Ασφάλιση, Γενικός Ιατρός, Ειδικός CMU, Έλεγχος Υγείας κλπ.).</li> <li>- Ο εκπαιδευόμενος είναι σε θέση να διαχειριστεί την ισορροπία ζωής του ανάλογα με την επαγγελματική και προσωπική του δραστηριότητα (διαχείριση του ύπνου, σωματική δραστηριότητα, συμπεριλαμβανομένου του αθλητισμού, διαχείριση της προσπάθειας κλπ.).</li> <li>- Ο εκπαιδευόμενος μπορεί να προσαρμόσει τη διατροφή του σύμφωνα με τις ανάγκες του / της, τη δραστηριότητά του. (Ποσότητα τροφίμων, διαιτητική ισορροπία, συχνότητα γευμάτων...).</li> <li>- Ο εκπαιδευόμενος μπορεί να εφαρμόσει τους κανόνες της προσωπικής υγιεινής που είναι απαραίτητοι για μια επαγγελματική και κοινωνική δραστηριότητα (φροντίδα του σώματος, του προσώπου, των χεριών, των ποδιών, των μαλλιών ... της στοματικής οδοντιατρικής περίθαλψης, της δερματολογικής φροντίδας ... της υγιεινής των ενδυμάτων που προκύπτει από το πλύσιμο τους, ατομικός προστατευτικός εξοπλισμός (ΑΠΕ) εάν είναι απαραίτητο...).</li> <li>- Ο εκπαιδευόμενος είναι σε θέση να αποτρέψει επικίνδυνες συμπεριφορές στην εργασία (διανοητική και σωματική) και εθιστικές συμπεριφορές.</li> <li>- Ο εκπαιδευόμενος είναι σε θέση να διαχειριστεί το επίπεδο στρες, άγχους του.</li> <li>- Προβλέπει την επίπονη προσπάθεια, διαχειρίζεται την προσπάθειά του, ελέγχει τον εαυτό του και ξέρει τι πρέπει να κάνει για να είναι αποτελεσματική στην εργασία.</li> <li>- Ο εκπαιδευόμενος μπορεί να σέβεται τους κανόνες ασφαλείας.</li> </ul>	<p>Ο εκπαιδευόμενος:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ο εκπαιδευόμενος μπορεί να υιοθετήσει την κατάλληλη συμπεριφορά για να ανταποκριθεί στις προσδοκίες των εργοδοτών σχετικά με τα θέματα υγείας, προκειμένου να μπορέσει να επιτύχει επαρκώς τις επαγγελματικές αποστολές του και να προσαρμόσει τη συμπεριφορά του ανάλογα με το επαγγελματικό του περιβάλλον.</li> <li>- Χωρίς να θέτει σε κίνδυνο την δική του ασφάλεια.</li> <li>- Προσπαθώντας να περιορίσει τις συγκρούσεις με συναδέλφους, πελάτες, συνεργάτες ... που προκλήθηκαν από ακατάλληλη προσωπική συμπεριφορά που σχετίζεται με την υγεία.</li> <li>- Προσπαθώντας να περιορίσει τις οικονομικές συνέπειες για τον εργοδότη (αναρρωτική άδεια, καθυστερήσεις, απώλεια κύκλου εργασιών λόγω έλλειψης αποτελεσματικότητας...).</li> <li>- Χωρίς να θέτει σε κίνδυνο την οργανωτική ισορροπία της επιχείρησης.</li> </ul>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Έχει γνώση των κανόνων και των κανονισμών της εταιρείας.</li> <li>- Γνωρίζει τους κανόνες ασφαλείας του περιβάλλοντος στο οποίο εργάζεται ή θα λειτουργήσει.</li> <li>- Γνωρίζει τους αριθμούς επαφών έκτακτης ανάγκης.</li> <li>- Γνωρίζει τη διαδικασία που πρέπει να ακολουθείται σε περίπτωση εργατικού ατυχήματος.</li> <li>- Είναι σε θέση να εντοπίσει επικίνδυνη συμπεριφορά στο χώρο εργασίας.</li> <li>- Ο εκπαιδευόμενος έχει γνώσεις για τον εντοπισμό καταστάσεων άγχους, συγκρούσεων, κόπωσης, άγχους.</li> <li>- Ο εκπαιδευόμενος γνωρίζει για τα θέματα ασφάλειας στο χώρο εργασίας, και κατανοεί τις οικονομικές συνέπειες που μπορεί να έχει ένα ατύχημα στο χώρο εργασίας για την εταιρεία και τους συναδέλφους του.</li> <li>- Έχει γνώση των συμπεριφορών που μπορούν να τον καταστήσουν δύσκολη την εργασία του/της (κόπωση, κακή διαχείριση του ύπνου, εθισμός, απουσίες, καθυστερήσεις, κακή διατροφή, έλλειψη φυσικής κατάστασης, ανεπαρκής ενδυμασία, κατανάλωση αλκοόλ, χρήση ναρκωτικών...).</li> <li>- Θα γνωρίζει τις συμπεριφορές που σχετίζονται με την υγεία και μπορούν να έχουν συνέπειες για το έργο του.</li> <li>- τις πιθανές συνέπειες για το εργασιακό περιβάλλον και τις καταστάσεις (σχέσεις με συναδέλφους, πελάτες...).</li> <li>- Είναι ενήμερος για τις οργανωτικές και οικονομικές συνέπειες που προκαλούνται από τις κακές ακατάλληλες συμπεριφορές που σχετίζονται με την υγεία καθώς και τις βλάβες που προκαλούνται (η κακή</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Είναι σε θέση να αναγνωρίσει και να φορέσει τον απαραίτητο (ΑΠΕ) σύμφωνα με τη δραστηριότητα που πρέπει να διεξαχθεί (παπούτσια, καπέλα, κράνη, γάντια, γυαλιά, ωτοασπίδες...).</li> <li>- Ο εκπαιδευόμενος είναι σε θέση να προσδιορίσει τη σχέση ανάμεσα στο επίπεδο φυσικής κατάστασης και την ασφάλειά του κατά την εργασία. Γνωρίζει ότι πρέπει να είναι προσεκτικός, εστιασμένος και γαλήνιος προκειμένου να δουλεύει σε καλές συνθήκες.</li> <li>- Ο εκπαιδευόμενος είναι σε θέση να προσδιορίσει τη σχέση μεταξύ του επιπέδου υγείας του και των συμπεριφορών που σχετίζονται με την υγεία και των πιθανών συνεπειών του στο επαγγελματικό περιβάλλον (σχέσεις με συναδέλφους, πελάτες, εργοδότες...).</li> </ul>	
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--



υγιεινή ή η επιθετικότητα λόγω έλλειψης ύπνου μπορεί να δώσει κακή εικόνα της επιχείρησης και απώλεια κύκλου εργασιών, συχνή αρρώστια...).		
Κριτήρια απόδοσης για την αξιολόγηση		
Ο εκπαιδευόμενος είναι σε θέση να:	Αναμενόμενα αποτελέσματα*:	

Ο εκπαιδευόμενος μπορεί να επισημάνει τις κύριες κατηγορίες που καλύπτονται σε αυτήν την ενότητα, δηλαδή τις έννοιες για το «κεφάλαιο υγείας», την ισορροπία ζωής, τη διατροφή, την πρόληψη των κινδύνων που σχετίζονται με την επαγγελματική δραστηριότητα και την πρόληψη των συμπεριφορών υψηλού κινδύνου.

Και εξηγεί τον αντίκτυπο που μπορεί να έχει η συμπεριφορά του στις επιχειρηματικές δραστηριότητες και το προσωπικό.

- Ο εκπαιδευόμενος θα επεξεργαστεί έναν πρακτικό οδηγό, ένα μήνυμα, για να εντοπίσει τις προσδοκίες των επαγγελματιών.
- Ο εκπαιδευόμενος μπορεί ή δεν μπορεί να απαριθμήσει τα κύρια θέματα στο μνημόνιο.

Για παράδειγμα, ο εκπαιδευόμενος παραθέτει αυτά τα σημεία επαγρύπνησης (μη εξαντλητικός κατάλογος):

**Για τη συνέντευξη εργασίας:**

- Για τη συνέντευξη εργασίας βεβαιώνω ότι φορώ σωστή, καθαρή και κατάλληλη στολή για το περιβάλλον εργασίας.
- Τα ρούχα μου επιλέγονται προσεκτικά για την περίπτωση, πρέπει να είμαι άνετα να δουλεύω σε αυτό το ρούχο.
- Φροντίζω για την εμφάνισή μου για τη συνέντευξη, για να φανεί επαγγελματική (ένδυση, υγιεινή, κομμωτική, ξυρίσματος, στάση...).
- Βεβαιώνω ότι δεν φορώ υπερβολικό άρωμα ή μακιγιάζ.
- Για τη συνέντευξη, βεβαιώνω ότι έχω φρέσκια αναπνοή (βουρτσίζω τα δόντια, δεν καπνίζω πριν ή καταναλώνω αλκοόλ...).
- Την ημέρα, έχω άψογη υγιεινή (τα χέρια, τα νύχια, το πρόσωπο, τα μαλλιά, τα καθαρά ρούχα και τα παπούτσια).
- Επιδεικνύω τον έλεγχο κάνοντας ηρεμία και χαλάρωση.
- Διαχειρίζομαι το άγχος μου εκ των προτέρων, έχοντας έγκαιρα, έχοντας έναν καλό ύπνο, χαλαρώνοντας με απλές τεχνικές.
- Επαναλαμβάνω πολύ νωρίτερα για να είμαι δεκτικός, προσεκτικός και δυναμικός άνθρωπος κατά τη διάρκεια της συνέντευξης.
- Βεβαιώνω ότι είμαι ενημερωμένος στις διαδικασίες φροντίδας μου (κάρτα υγείας, εμβολιασμός, ιατρικός έλεγχος, αν είναι απαραίτητο, ενημερωμένη ασφάλιση υγείας...).

- Κατά τη διάρκεια της συνέντευξης, δεν διστάζω να επισημάνω τις γνώσεις μου σχετικά με την επαγγελματική ασφάλεια και την πρόληψη των κινδύνων που σχετίζονται με την επαγγελματική δραστηριότητα PRAP (ΑΠΕ, χειρονομία και στάση, ΕΑΥ (Επαγγελματική Ασφάλεια και Υγεία ΟΗΣ), αριθμοί έκτακτης ανάγκης, γνώση εικονογραμμάτων κινδύνου, υποχρεωτική εμφάνιση πληροφοριών...). Είμαι προσεκτικός για την εικόνα μου, τη στάση μου (ξυπνάω νωρίς, είμαι προσεκτικός, ανταποκρίνομαι, επικεντρώνομαι για να είμαι αποτελεσματικός/ή την ημέρα της συνέντευξης...).
- Κατά τη διάρκεια της συνέντευξης, τονίζω, ει δυνατόν, τη σωματική μου δραστηριότητα ή ακόμα και τις αθλητικές δραστηριότητες.
- Είμαι ακριβής για να δείξω ότι ξέρω πώς να διαχειριστώ το χρόνο μου, δείχνω ότι προσδοκώ πράγματα.
- Σεβόμαστε τους κανόνες του savoir-être (ευγένεια, ακρίβεια, κανόνες συμπεριφοράς της εταιρείας, απενεργοποιώ το τηλέφωνό μου ...).
- Είμαι σταθερός, προσπαθώ να επιδείξω στον εργοδότη ότι οδηγώ μια "σταθερή" ζωή (έναν υγιεινό τρόπο ζωής, επιμέλεια, διαθεσιμότητα).
- Κατά τη διάρκεια της συνέντευξης διαχειρίζομαι τα συναισθήματά μου, διατηρώ τον έλεγχο του εαυτού μου, μεταφέρω μια επαγγελματική εικόνα.
- Έχω φάει καλά εκ των προτέρων για να είναι καλά ισορροπημένη η σωματική μου κατάσταση κατά τη διάρκεια της συνέντευξης.
- Προγραμματίζω το ταξίδι μου εκ των προτέρων να μην βιαστούμε στο δρόμο.
- Οργανωθώ εκ των προτέρων για να χαλαρώσω για τη συνέντευξη (φροντίδα παιδιών, δρομολόγιο, προετοιμασία της συνέντευξης και έγγραφα χρήσιμα για τη συνέντευξη...).

**Για να με κρατήσει στην απασχόληση:**

- Κάνω τακτικούς ιατρικούς ελέγχους.
- Διατηρώ μια ισορροπημένη διατροφή για να είμαι λειτουργικός στην εργασία.
- Φροντίζω καθημερινά για την προσωπική μου υγιεινή.
- Διαχειρίζομαι την κούραση μου, τον ύπνο μου για να μην επηρεάσω τη δραστηριότητα της εταιρείας.
- Είμαι σε εγρήγορση κατά την παραμονή μου στον χώρο εργασίας για να μειώσω τον κίνδυνο ατυχημάτων.
- Φοράω τον ΑΠΕ μου.
- Σέβομαι τους κανόνες της εταιρείας.
- Συντηρώ και ανανεώνω τα ρούχα μου για εργασία.
- Δεν καταναλώνω καμία παράνομη ουσία.
- Επιλέγω ένα ρυθμό κύκλου ζωής σύμφωνα με τα χρονοδιαγράμματα μου.
- Είμαι πάντα ακριβής.
- Δίνω πάντα μια επαγγελματική εικόνα του εαυτού μου.
- Ακούω το σώμα μου για να διαχειριστεί την ισορροπία μεταξύ της δραστηριότητας και του χρόνου ανάπαυσης.
- Δεν είμαι απών.
- Εκτελώ τις σωστές χειρονομίες, παίρνω τις σωστές στάσεις στη δουλειά.
- Γνωρίζω το σχέδιο εκκένωσης, ξέρω πού βρίσκονται οι εξόδους έκτακτης ανάγκης, όπου βρίσκονται τα σημεία συναρμολόγησης, όπου βρίσκονται οι συναγερμοί πυρκαγιάς, όπου βρίσκονται οι πυροσβεστήρες, όπου βρίσκεται η ιατρική εργαλειοθήκη, όπου βρίσκονται οι στάσεις έκτακτης ανάγκης.

- Εφαρμόζω τους κανόνες σε περίπτωση ειδικού σχεδίου ασφάλειας

Αριθμός ωρών: 7 ώρες = Ο εκπαιδευόμενος επεξεργάζεται έναν πρακτικό οδηγό σχετικά με τις προσδοκίες των επαγγελματιών όσον αφορά την επαγγελματική υγεία. Ως εκ τούτου, θα ζητήσουμε από τους εκπαιδευόμενους, με τη βοήθεια του εκπαιδευτή, να αναφέρουν τι θα ενδιέφερε τον εργοδότη κατά τη διάρκεια της συνέντευξης και στη συνέχεια κατά τη διάρκεια μιας περιόδου εργασίας σε θέματα υγείας.

Ακολούθως θα μοιραστούν οι μεμονωμένες εργασίες συλλογής δεδομένων προκειμένου να συλλάβει την πληρέστερη δυνατή μνήμη.

Μέθοδοι αξιολόγησης:

- Η αξιολόγηση θα πραγματοποιηθεί κατά τη στιγμή της συγκέντρωσης, όπου κάθε εκπαιδευόμενος θα είναι σε θέση να συμπληρώσει τον οδηγό του για την ορθή πρακτική. Τέλος θα εκδοθεί μια τελική έκδοση και θα δοθεί στην ομάδα των εκπαιδευομένων.
- Η αξιολόγηση μπορεί επίσης να πραγματοποιηθεί για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα κατά τη διάρκεια περιόδων βύθισης σε εταιρεία ή τεχνική πλατφόρμα.