



Povzetek projekta **Študentski inovativni projekti za družbeno korist 2016-2020** za študijski leti 2018/2019 in 2019/2020

1. odpiranje

za namen objave in predstavitve na spletni strani sklada

1. Polni naslov projekta: Kognitivne in gibalne prednosti stoječega delovnega mesta

- V katero področje na prvi klasifikacijski ravni KLASIUS-P-16 se uvršča projekt glede na vsebinsko zasnovu (neustrezno področje izbrišite):

9 – Zdravstvo in socialna varnost

2. V sodelovanju z: (navede se univerza oz. samostojni visokošolski zavod, ki je prijavil projekt in članica, ki je nosilka projekta ter partner/ja – podjetje/ji oz. organizacija, ki je/sta bilo/i vključeno/i v projekt)

Alma Mater Europaea – Evropski center, Maribor in MK Sport

3. Besedilo:

- Opredelite problem, ki se je razreševal tekom izvajanja projekta

Sedeči način življenja je povezan s povečano telesno maso, z nezdravim deležem maščob v krvi, z visokim krvnim tlakom, nadalje s povečanim tveganjem za nastanek sladkorne bolezni in z drugimi bolezenskimi tveganji (presnovnimi, srčno-žilnimi) in z večjo smrtnostjo pri odraslih. Negativne posledice sedentarizma spremljajo tudi bolečine, ki so najpogostejše v vratnem in hrbtnem predelu. Danes ljudje preživijo vedno več časa v sedečem položaju, ki pogosto vključuje dolgotrajno sedenje. Globalni trend dolgotrajnega sedenja se bo verjetno še nadaljeval zaradi naraščajoče dostopnosti in priljubljenosti računalnikov, televizije, avtomatizacije opravil, prevoznih trendov in izumov v prihodnosti. Čas, ki ga preživimo sede, tako narašča tako doma kot tudi v poklicnem življenju.

- Opišite potek reševanja problema oz. kratek povzetek projekta

Namen je preveriti možnost vadbe pisarniških delavk med delovnim časom, med sedenjem in brez prekinjanja dela. Ravno ukrepanje – vključitev aerobne vadbe velikih mišičnih skupin med obdobjem z najmanj gibanja (sedenje) – lahko vodi v najboljši rezultat. Naša hipoteza je bila, da lahko pisarniški delavci zamenjajo sedeči način dela s stoječim in pri tem ohranijo ali celo izboljšajo kognitivne sposobnosti, učinkovitost pri delu in hkrati povišajo dnevno količino gibanja že med delovnim časom. Nadaljnja hipoteza je bila, da lahko pisarniški delavci med sedenjem (brez prekinjanja dela) kolesarijo 30 minut na simuliranem stolu – kolesu pri srednji intenzivnosti in pri tem nemoteno opravljajo delovna opravila.

- Navedite in opišite rezultate projekta ter njihov doprinos k družbeni koristnosti

Namen projekta je bil, da s sodelovanjem Alma Mater Europaea (AMEU) in zavodom MKsport

študente spodbudimo k inovativnem reševanju problemov v regiji ter iskanja dolgoročnih rešitev na področju promocije zdravja na delovnem mestu za dobrobit širše družbe na Obali, v širši Primorski regiji. Projekt se je enostavno repliciral tudi po celotni državi. Cilj projekta je bil, da se preveri možnost vadbe pisarniških delavk med delovnim časom, med sedenjem in brez prekinjanja dela. Ravno ukrepanje – vključitev aerobne vadbe velikih mišičnih skupin med obdobjem z najmanj gibanja (sedenje) – lahko vodi v najboljši rezultat. Znotraj izvajanja projekta smo oblikovali seznam do sedaj najučinkovitejših intervencij in primerov dobrih praks po svetu glede ergonomskih prilagoditev delovnih mest.

4. Priloge:

- Slikovno gradivo: Priložite vsaj dve sliki npr. sliko končnega produkta, sliko študentov pri delu na projektu, sliko s sestankov ipd. Pri pošiljanju slik bodite pozorni, v kolikor gre za končni produkt, da bo zadoščeno zahtevam glede informiranja in obveščanja (ustrezni logotipi itd.).



