

ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG DIJAKOV NA GIMNAZIJI MURSKA SOBOTA

Mitko Nasevski
Gimnazija Murska Sobota

Kaj je zdrav življenjski slog?

Pod pojmom zdrav življenjski slog si nas večina predstavlja zdravo prehrano in telesno aktivnost, kar je tudi bistvo zdravega načina življenja. In kaj vključuje zdrav življenjski slog? Zdrav življenjski slog zajema:

- uravnoteženo, zdravo prehrano,
- omejitev soli,
- omejitev uživanja alkoholnih pijač,
- opustitev kajenja,
- zmanjšanje čezmerne telesne teže,
- redno telesno aktivnost.

PREHRANA

Bistvo zdravega prehranjevanja:

- uživajte pestro hrano in izbirajte polnovredna in raznovrstna živila;
- delež živil rastlinskega izvora naj bo večji od živalskega

Pri tem je ključno, da se ne pozabi na tekočino. B. Žinko (2012) poudarja, da je voda najpomembnejša snov v telesu in da moramo vsak dan zaužiti od 2 do 3 litre vode. K zdravemu prehranjevanju torej sodi tudi uživanje tekočine. A ni pomembno samo, kaj jemo, temveč tudi, kdaj in kako jemo.

PREHRANA

Smernice zdravega prehranjevanja:

- pravičen ritem prehranjevanja: zajtrk, kosilo, večerja in dva manjša vmesna obroka (priporočljivo sadje in zelenjava);
- pravičen način uživanja hrane: počasi, to pomeni 20–30 minut za glavne obroke in 10 min za vmesne obroke;
- primerna porazdelitev dnevnega energijskega vnosa po obrokih: 25 % zajtrk, 15 % dopoldanska malica, 30 % kosilo, 10 % popoldanska malica in 20 % večerja;
- pravilna sestava hrane glede na kritje dnevnih energijskih potreb v skladu s priporočili za vnos hranil in glede uživanja zdravju koristnejših živil: uživanje hrane z manj skupnih maščob, nasičenih in transmaščobnih kislin ter manj sladkorja, veliko prehranskih vlaknin, vitaminov, mineralnih snovi in snovi z antioksidativnim učinkom;

PREHRANA

- Nacionalne prehranske raziskave v ZDA so pokazale, da so prav mladostnice najslabše prehranjeni del populacije, da imajo prenizke dnevne vnose številnih vitaminov in mineralov, prav tako pa tudi nizek vnos energije. Slovenska raziskava doječih mater je ugotovila, da mladim mamicam v prehrani primanjkuje kar šest vitaminov in štirje minerali.
- V Evropi največ vzrokov smrti v letu 2000 pripisujejo prav dejavnikom tveganega življenjskega sloga. Prevelika telesna teža, premajhno uživanje sadja in zelenjave (presenetljivo na četrtem mestu) in sedeci življenjski slog.
- S prehranskega vidika ni slabih in dobrih živil, so le dobre in slabe kombinacije. Zdrave kombinacije v vsakem obroku vključujejo sadje in zelenjavo, kakovostne maščobe ter zmerno uživanje mesa.

ANALIZA ANKETNEGA VPRAŠALNIKA

- Več kot devetdeset odstotkov dijakov je pritrdilo pomenu gibalnih aktivnosti, vendar smo pričakovali še višji odstotek.
- Težava s spanjem ima petinštirideset odstotkov deklet in petnajst odstotkov fantov. Sprehodi v naravi, joga ali podobne sprostilne tehnike, intenzivne športne vaje bi verjetno znižale te odstotke.
- Občutek neprestanega pritiska je – podobno kot s spanjem – bolj opazen pri dekletih.
- Zaskrbljujoče številke o občutku izgubljanja samozaupanja so pri dekletih – tja do osemdeset odstotkov.
- Začudenost z življenjem demantira zgornje številke. Petinšestdeset odstotkov deklet je zadovoljnih s svojim življenjem.
- Bolečine v hrbtu ima dvainštirideset dijakov oziroma polovica. Moč rok in ramenskega obroča je čedalje slabša, posledica tega je slaba drža in več bolečin v hrbtu.

TELESNA AKTIVNOST

- Rojeni smo za gibanje! Redna vadba je ključnega pomena za ohranjanje in izboljšanje zdravja posameznika. V 21. stoletju se ne sprašujemo več, ali je vadba koristna ali ne, saj je pomembnost gibanja dejansko aksiom – torej nekaj, česar ni potrebno dodatno dokazovati.
- Trenutna priporočila pravijo, da je za izboljšanje zdravja koristno med 150 in 300 minut vadbe na tedenski ravni, in sicer zmerne oziroma visoke intenzivnosti (višja intenzivnost pomeni, da skrajšamo čas vadbe). Več vadbe pomeni tudi več pozitivnih učinkov za zdravje posameznikov.
- Posledice nedejavnega življenjskega sloga se vedno bolj kažejo v naraščanju števila obolelih s kroničnimi boleznimi, kot so debelost, sladkorna bolezen, povišan krvni tlak, arterioskleroza, osteoporozo, karies in rak. Vadba je res najcenejša zdravilo, ki ga imamo na voljo, dostopno vedno in kadar je prisotna dobra volja. Pozitiven vpliv telesne oz. gibalne dejavnosti ni novost, niti skrivnost. Negadostna telesna aktivnost je tista, ki je v pomembni korelaciji z indikatorjem objektivnega nezdravja (Novak, 2010).
- Redna telesna aktivnost pomeni 30 minut zmerne telesne vadbe pet ali več dni na teden (Železnik, 2013). Dodali bi, da telesna aktivnost prinaša tudi vsesplošno boljše počutje. Ko se posameznik začne gibati, se v telesu sproži cel kup reakcij, ki povečujejo dotok kisika v celice in spodbujajo novo produkcijo energije.

ANALIZA ANKETNEGA VPRAŠALNIKA

- Redno kajenje se začne v četrtem letniku, saj vsak dan kadijo samo najvišji letniki.
- Podobno kot kajenje tudi alkohol z leti začne naraščati.
- V povprečju imajo dijaki 4,25 obrokov na dan, kar je solidno; več obrokov je, boljše je.
- Vsak dan uživa sadje samo dvajset odstotkov dijakov oziroma 4,31 v povprečju na teden; če vemo, da je največ vitaminov v sadju, bi te številke morale biti višje.
- Zelenjava ima dosti mineralov, vitaminov, balastnih snovi. Uživanje 4,68 na teden je zadostno, vendar bi si želeli še boljše odstotke.
- To je energijsko polna hrana z zelo malo koristnih snovi za organizem.

ANALIZA ANKETNEGA VPRAŠALNIKA

- Umetna sladila, ki jih te pijače vsebujejo, so nezaželena za zdrav človekov organizem. Bolje bi se jim bilo izogniti.
- Sestavljenih ali polnovrednih ogljikovih hidratov vsak dan uživa samo 15 odstotkov dijakov. V povprečju je to 4,39 na teden. Polnovredni ogljikovi hidrati imajo nižji glikemični indeks, več mineralov in več balastnih snovi.
- Zadostna količina vode zmanjšuje možnost srčnega napada, glavobola, omogoča pa dobro prebavo, ohranja zdravo kožo, iz telesa pa tudi lažje odplaknemo toksine. Priporočajo 2–3 litre vode na dan. Naši dijaki pijejo 5,24 krat na dan.
- V povprečju naši dijaki zajtrkujejo vsak drugi dan, kar nas uvršča na dno evropske lestvice.
- Indeks telesne mase (višina minus sto minus teža) je negativen samo pri sedmih dijakih, vendar pa 12 dijakov ni navedlo svojih rezultatov, zato je natančna interpretacija težka.
- Rezultatov teka na 600 metrov in kožne gube si ne zapomni polovica dijakov. Pričakovali smo, da dijaki bolj spremljajo svoj telesni razvoj in posvečajo večjo skrb svoji telesni teži.

SKLEP

Na koncu bi rad poudaril, da moramo mi sami biti zgled zdravega načina prehranjevanja. Zgled smo lahko tako, da dijake, sodelavce in vodstvo šole spodbujamo k aktivnemu vključevanju vsebin zdravega načina prehranjevanja v šolske predmete ter s čim več športne aktivnosti in lastnega navdušenja nad zdravim življenjskim slogom.

Hvala za Vašo pozornost!