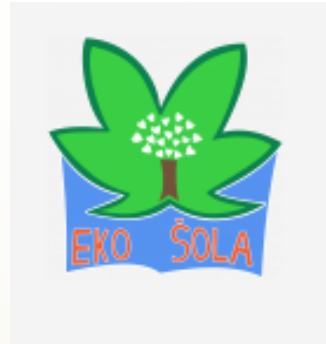




RAZVIJAMO ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG

Melita Blatnik, OŠ Grm, Novo mesto



Mednarodna konferenca
„Z lokalno pridelano hrano in gibanjem do zdravega življenjskega sloga“
Ljubljana, 14. junij 2021



Povzeto po dr. Evgen Benedik, Pediatrična klinika, UKC Ljubljana

CILJI PROJEKTA

Učenci:

- ozaveštijo svoje vsakodnevne navade, ki vplivajo na zdravje;
- razvijajo odgovoren odnos do svojega zdravja;
- poznajo elemente zdravega življenjskega sloga;
- izpeljejo eno izboljšavo, ki pozitivno vpliva na zdravje,
- krepijo medsebojne odnose v oddelku, na šoli in v družini.

ANALIZA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA 7

Aktivnosti/navade	SOBOTA 2. 11. 2019	NEDELJA 10. 11. 2019	PONEDELJEK 11. 11. 2019	TOREK 12. 11. 2019	SREDA 13. 11. 2019	ČETRTAK 14. 11. 2019	PETEK 15. 11. 2019	Povprečna vrednost	PRIPOROČENE VREDNOSTI
Koliko ur/dan:									
SPIŠ (ne upoštevaj pouka 😊)	12 ur 25 min	11 ur	5 ur	6 ur	7 ur	5 ur	7 ur	7 ur	9-11 ur
SEDIŠ (upoštevaj tudi pouk)	4 ure	5 ur	6 ur	6 ur	7 ur	8 ur	6 ur	6 ur	
SI TELESNO AKTIVEN (ure ŠPO, treningi, sprehod, kolesarjenje, ...)	3 ure	2 ur	3 ure	4 uri	3 ure	5 ur	4 ure	3 ure	več kot 1 ura
UPORABLJAŠ TELEFON, TV, RAČUNALNIK...	4 ure	3 ure	2 ure	4 ure	5 ur	3 ure	5 ur	3 ure	30 MIN
Št. obrokov/dan	2	1	2	2	2	3	3	2,1	2400 kcal 5 obrokov
Število enot sadja, zelenjave (1 sadež= 1 enota, 1 skodelica= 1 enota)	1	1	2	1	1	2	2	1,4	
Količina popite vode oz. nesladkane pijače/dan (dcl ali l)	1,5 l	1,2 l	1 l	1,3 l	1,6 l	1,6 l	1,7 l	1,4 l	1,5 l VODE

Ovrednoti svoj življenjski slog in napiši predlog izboljšave. Pri tem uporabi tudi strokovno literaturo.

Menim da moj življenjski slog ni v redu 1 (2) 3 4 5

(+) Dovolj pijta vode, dovolj ~~je~~ prehranjevanja z sadjem

(-) spanje ne dovolj spanja, premalo telesnega gibanja...

REZULTATI IN UGOTOVITVE

MOČNA PODROČJA

- Telesna dejavnost
- Količina popite vode/nesladkanih pijač
- Prehranske navade

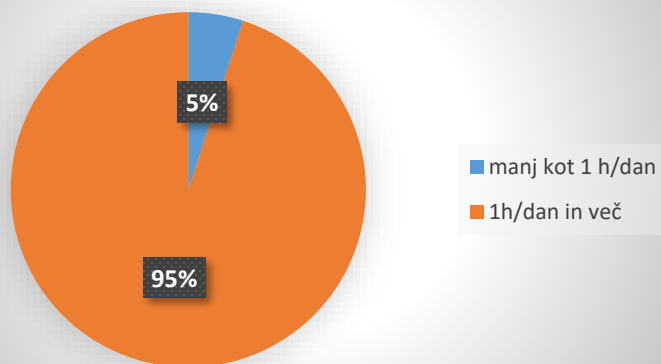
ŠIBKA PODROČJA

- Spanje
- Sedenje
- Uporaba sodobnih digitalnih tehnologij

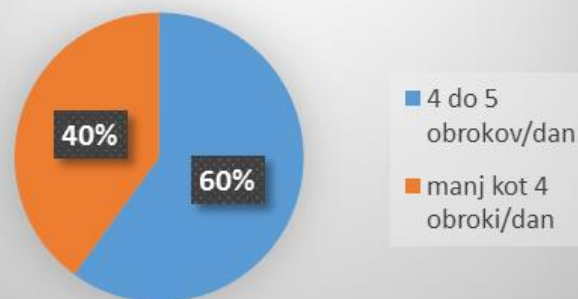
REZULTATI IN UGOTOVITVE – močna področja

- Telesna dejavnost
- Količina popite vode/nesladkanih pijač
- Prehranske navade

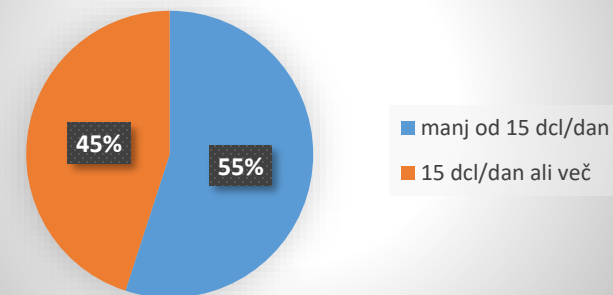
TELESNA/ŠPORTNA DEJAVNOST



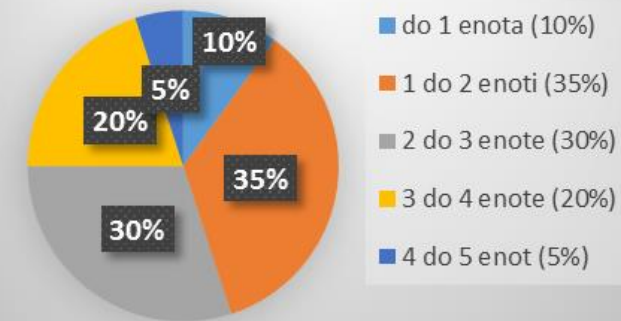
PREHRANA
(povprečno št. obrokov/dan)



POVPREČNA KOLIČINA POPITE
VODE/DAN



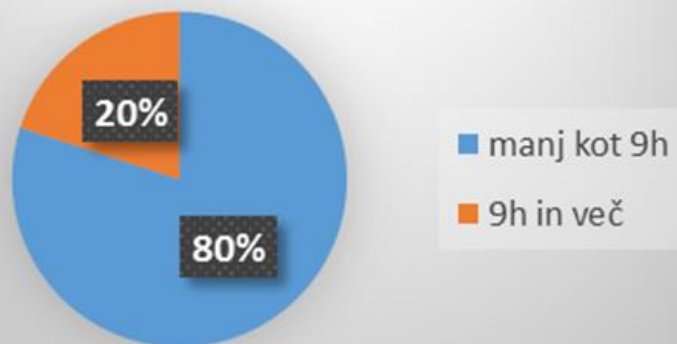
PREHRANA
(št. enot sadja in zelenjave/dan)



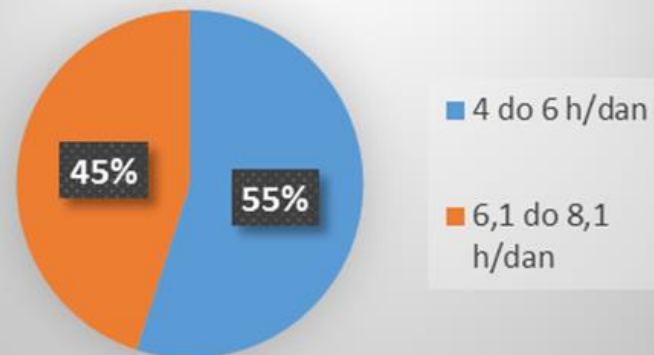
REZULTATI IN UGOTOVITVE – šibka področja

- Spanje
- Sedenje
- Uporaba sodobnih digitalnih tehnologij

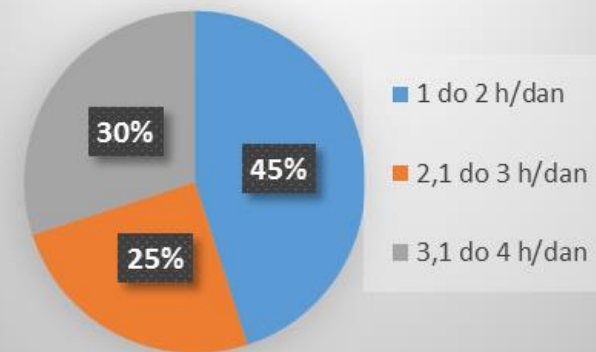
SPANJE



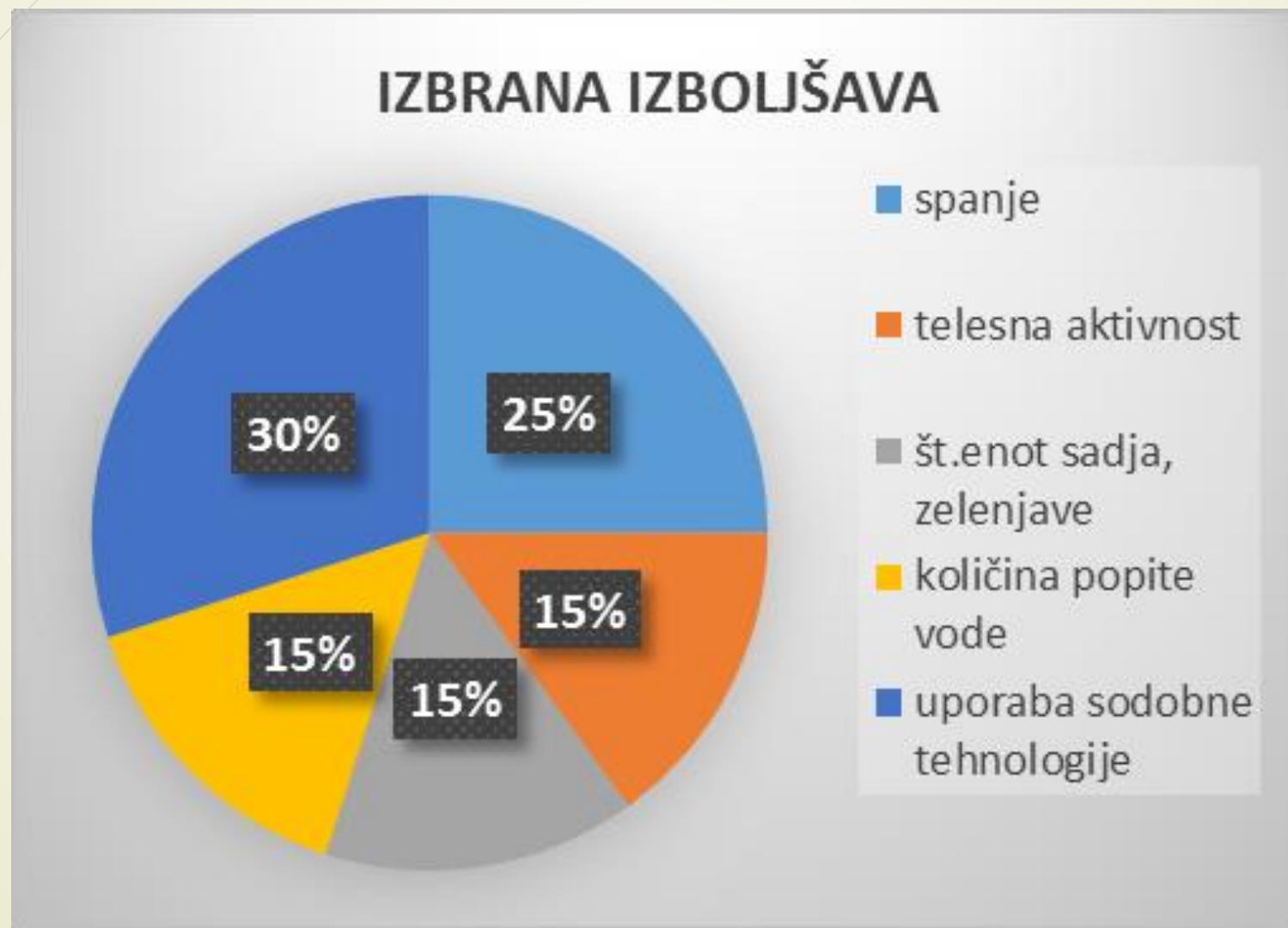
SEDENJE



UPORABA SODOBNIH DIGITALNIH TEHNOLOGIJ



UČENCI SO IZBOLJŠEVALI in redno poročali:



KREPIMO ODNOSE

- ▶ izboljšava = učenec + družina
- ▶ prijateljski razred: dnevi dejavnosti, minuta za zdravje, obeležitve dni, glasno branje, Gregorjevo
- ▶ Tutorstvo
- ▶ Delavnice in predavanja zdravstvenih delavcev ZD Novo mesto in študentov Fakultete za zdravstvene vede Novo mesto.



KAJ SMO DOSEGLI:

- ▶ ozavestili odgovornost za svoje zdravje,
- ▶ izboljšali svoj življenjski slog,
- ▶ povezali telesno in duševno plat zdravja,
- ▶ izboljšali samopodobo, sodelovanje, medsebojno pomoč in samoiniciativnost učencev,
- ▶ razvijali okolje, kjer je dovoljeno svoje napake priznati in poiskati načine, da jih popravimo.

„Otroci ne marajo poslušati starejših, vendar jih vedno posnemajo.“

(J. Baldwin)