



Matej Majerič

Sem »IN«, zdravo ŽIVIM! – intervencijski program za spodbujanje zdravega življenjskega sloga in ohranjanje gibalne učinkovitosti med COVID-19

Izvleček

Namen prispevka je predstaviti vsebinski in izvedbeni del intervencijskega programa Sem »IN«, zdravo ŽIVIM!. Cilj programa je bil mlade med drugim valom pandemije COVID-19 spodbujati k zdravemu življenjskemu slogu in ohranjanju gibalne učinkovitosti. Program smo izvajali dvanajst tednov na petih izbranih ljubljanskih srednjih šolah. Udeležilo se ga je 189 srednješolk in srednješolcev. V prispevku bomo predstavili način izvajanja ter sredstva in organizacijo programa. Vsebinski del je vključeval deset fokusnih tem s priporočili za zdrav življenjski slog ter stopnjevanje telesne dejavnosti. Fokusne teme so vključevale prehranska priporočila in priporočila za določanje dnevnega energijskega vnosa, priporočila za pitje ustreznih tekočin, nadzor psihičnega stresa ter nočnega spanja in dnevnega počitka. Stopnjevanje telesne dejavnosti so vključevale ustrezne nizko in visoko intenzivne telesne dejavnosti ter telovadbo po videoposnetkih. Izvedbo programa ocenjujemo kot uspešno. Program Sem »IN«, zdravo ŽIVIM! je postal primer dobre prakse intervencijskega programa, s katerim je mogoče mlade spodbujati k zdravemu življenjskemu slogu in ohranjanju gibalne učinkovitosti. Zaradi negativnih posledic, ki jih je pri mladih pustil COVID-19, je mogoče s takimi sistemskimi programi že v vzgojno-izobraževalnem sistemu vplivati na zdravje bodoče generacije aktivnega prebivalstva.

Ključne besede: intervencijski program, zdrav življenjski slog, gibalna učinkovitost, COVID-19

I am IN, I live HEALTHY! - an intervention program for promoting healthy lifestyle and maintaining physical efficiency during COVID-19

Abstract

The purpose of the article was to present the content and implementation of the intervention healthy lifestyle program I am IN, I live HEALTHY!. We ran the program for twelve weeks in 2020, during the second wave of the COVID-19 pandemic. 189 high school students from five selected Ljubljana high schools were included. The program included recommendations for a healthy lifestyle and physical activity. Ten weekly focus topics included dietary recommendations and recommendations for determining daily energy intake, recommendations for drinking adequate fluids, controlling mental stress, and night sleep and day rest. Physical activities included group and video workouts. We evaluate the implementation of the program as successful. The program has become an example of good, which can promote healthy lifestyle among youth. Due to the negative consequences caused by COVID-19 among youth, such intervention programs will have to be implemented for them systematically in the future.

Key words: intervention program, healthy lifestyle, physical efficiency, COVID-19

Uvod

Slovar slovenskega knjižnega jezika (2021) intervencijo opredeljuje kot ukrep ali dejanje, s katerim se (odločilno) vpliva na potek določene aktivnosti ali dejavnosti. Strokovnjaki (Huber, Lipovec Čebren, Pistotnik, 2020) v okviru Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) ta izraz uporabljajo pri programih, s katerimi se želi vplivati na potek bolezni, zdravja in kakovosti življenja različnih skupin prebivalstva. Pri tem je pogosto uporabljena tudi besedna zveza intervencijski programi za izboljšanje življenjskega sloga.

Od leta 2010 do 2013 in od 2015 do 2018 je v koordinaciji Zavoda Planica in ob sofinanciranju Evropskega socialnega sklada EU v Sloveniji potekal doslej najmnogičnejši intervencijski program Zdrav življenjski slog. Namen programa je bil spodbujati učence v starosti od 6 do 15 let k zdravemu življenjskemu slogu. Cilj programa pa je bil vsem vključenim ponuditi vsaj dve uri dodatne brezplačne športne aktivnosti na teden. Programi so bili raznovrstni in so vključevali različne športne dejavnosti. Odvijali so se v času pouka in v pouka prostih dneh. Rezultati izvajanja programa kažejo pozitivne spremembe v gibalnih sposobnostih pri vključenih učencih. Največji napredek je bil pri koordinaciji gibanja celega telesa, mišični moči trupa, rok in ramenskega obroča ter aerobni vzdržljivosti, ki naj bi bil najpomembnejši dejavnik gibalnih sposobnosti za izboljšanje zdravega življenjskega sloga. Rezultati so tudi pokazali, da se je v letu 2014 (prvič po petindvajsetih letih) zmanjšalo število debelih učencev in učenek. V šolskem letu 2016/17 je bilo v program vključenih več kot 36.000 učencev (21 % vse osnovnošolske populacije v RS), program pa se je izvajal na 189 osnovnih šolah (tj. v 42 % vseh osnovnih šol v Sloveniji) (Zavod Planica, 2010, 2015; Strel, Starc, Leskošek in Sember, 2017).

Raziskovalci (Starc, Strel, Kovač, Sorić, Jurak, 2018) so zapisali, da je bil trend meritev za športnovzgojni karton (ŠVK) z vidika zmanjšanja

vanja deleža prekomerno hranjenih otrok in izboljšanja njihove gibalne učinkovitosti tudi v šolskem letu 2017/18 pozitiven. Po koncu izvajanja programa Zdrav življenjski slog so isti avtorji v Poročilu meritev za ŠVK za šolsko leto 2018/19 (Starc, Strel, Kovač, Sorić, Jurak, 2019) ugotovili, da so pri fantih in dekletih upadli telesna masa, debelina kožne gube nadlahti in indeks telesne mase (ITM), gibalna učinkovitost pa se ni (bistveno) izboljšala – oziroma so celo ugotovili, da so se pri fantih poslabšale statična moč rok in ramenskega obroča, eksplozivna moč nog ter dinamična moč upogibalk trupa. To so povezovali z upadom mišične mase in rušenjem ustreznega razmerja med maščobno in mišično maso; sklepali so, da se pri fantih količina mišične mase zmanjšuje. Podobno so ugotovili pri dekletih, čeprav je bil pri fantih upad gibalne učinkovitosti precej večji. Glede na zbrane podatke so opozorili, da je morda zmanjšanje ITM posledica premajhnega dnevnega energijskega vnosa in ne pogostejše telesne dejavnosti.

V šolskem letu 2018/19 je v številnih osnovnih šolah program Zdrav življenjski slog nadomestil razširjeni program Zdravje, gibanje ter dobro psihično in fizično počutje otrok. Starc, Strel, Kovač, Sorić in Jurak (2018) so ocenili, da je način, na kakršnega je bil razširjeni program vpeljan, organizacijsko, strokovno in vsebinsko neustrezen, ter ob tem poudarili pozitivne spremembe v telesnih značilnostih in gibalni učinkovitosti otrok, ki so se zgodile v obdobju izvajanja programa Zdrav življenjski slog.

V šolskem letu 2019/20 je bila razglašena pandemija COVID-19. V tem šolskem letu so raziskovalci Laboratorija za diagnostiko telesnega in gibalnega razvoja Fakultete za šport UL, ne glede na pandemijo, izvedli analizo meritev za ŠVK. V gradivu Upad gibalne učinkovitosti in naraščanje debelosti slovenskih otrok po razglasitvi epidemije COVID-19 (2020) so opozorili, da je splošna gibalna učinkovitost pri povprečnem slovenskem otroku po dveh mesecih



Fokusna tema za Gimnazijo Ledina v mehurčku – izvedba programa teden dni pred zaprtjem šol ob začetku drugega vala COVID-19.

nem omejevanju gibanja upadla za več kot 13 %. Najbolj je upadla splošna vzdržljivost, zelo velik je bil tudi upad v koordinaciji gibanja celotnega telesa. Posebej naj bi se zmanjšala gibalna učinkovitost pri telesno najbolj dejavnih otrocih. Raziskovalci so ugotovili, da je pomanjkanje gibanja povzročilo povečevanje maščobnega tkiva. Po teh podatkih se je med razglašeno pandemijo povečal delež podkožnega maščevja pri več kot polovici otrok. Zaradi teh in drugih dodatnih ugotovitev so predlagali ukrepe, med katerimi je tudi takojšnji vnovični zagon intervencije Zdrav življenjski slog, ki naj bi nadomestil sedanjí razširjeni program.

Iz poročila o izvajanju programa Zdrav življenjski slog (Strel, Starc, Leskošek in Sember, 2017) in analiz za ŠVK (Starc, Strel, Kovač, Sorić in Jurak, 2018, 2019) bi lahko sklepali, da so intervencijski programi za izboljšanje gibalnih sposobnosti otrok že v kratkem obdobju izvajanja lahko zelo učinkoviti. Nasprotno pa tudi podatki v poročilu Upad gibalne učinkovitosti in naraščanje debelosti slovenskih otrok po razglasitvi epidemije COVID-19 (2020) kažejo, kako hitro se lahko zaradi zmanjšanja telesne dejavnosti pozitivni trend spremeni.

Čeprav podobne analize za srednješolce (še) niso dostopne, bi na podlagi podatkov osnovnošolcev lahko sklepali, da je bil tudi pri njih trend sprememb v telesnih značilnostih in gibalni učinkovitosti zaradi pandemije podoben. Morda zaradi nekaterih specifičnosti srednješolcev (Guthold, Stevens, Riley in Bull, 2020; Jeriček Klanšček in sod., 2018) še slabši.

Še pred pandemijo COVID-19 so Guthold, Stevens, Riley in Bull (2019) v obširni analizi na vzorcu 1,6 milijona 11- do 17-letnih otrok in mladostnikov iz 146 različnih držav ugotovili, da 85 % deklet in 78 % dečkov ni izpolnilo minimalnih priporočil Svetovne zdravstvene organizacije o najmanj eni uri zmerne do visoko intenzivne telesne dejavnosti na dan. Avtorji so opozorili, da to kaže na ogrožanje njihovega trenutnega in prihodnjega zdravja. Poudarili so, da koristi za zdravje telesno dejavnega življenjskega sloga v mladostništvu vključujejo izboljšano srčno-žilno in mišično kondicijo, zdravje kosti, presnove ter pozitivne učinke na telesno težo. Kot so dodali, je vse več dokazov, da telesna dejavnost pozitivno vpliva na kognitivni razvoj in druženje; številne od teh koristi se nadaljujejo v odrasli dobi. Poudarili so, da v zvezi s tem Svetovna zdravstvena organizacija priporoča mladostnikom, da vsak dan izvajajo zmerno ali intenzivno telesno dejavnost najmanj uro ali več.

Jeriček Klanšček in sodelavci (2018) so v izsledkih mednarodne raziskave HBSC ugotovili, da slovenski otroci in mladostniki v starosti od 11 do 17 let ne dosegajo minimalnih priporočil tudi pri drugih kazalnikih zdravega življenjskega sloga. Ugotovili so namreč, da jih je manj kot polovica (40,6 %) med šolskim tednom vsak dan zajtrkovala. Sadje je vsak dan uživalo le 39,8 % anketiranih oz. med 11-letniki več kot polovica (52,3 %), med 15-letniki pa manj kot tretjina (30,9 %). Vsak dan je zelenjavo uživalo 35,9 % anketiranih oz. vsak drugi 11-letnik (42,6 %) in vsak tretji 15-letnik (29,9 %). Sladkane pijače je vsak dan uživalo 14,6 % anketiranih. Energijske pijače pa je uživala več kot tretjina (34,4 %) anketiranih oz. vsak šesti 11-letnik (15,3 %) in vsak drugi 15-letnik (48,5 %). Dobra petina (22,1 %) anketiranih je med tednom spala v skladu s priporočili devet ur ali več na noč; med 11-letniki jih je več kot polovica (54,2 %) spala ustrezno, med 17-letniki pa le še 2,0 %. Vse dni v tednu je bila vsaj uro na dan telesno dejavna petina (20,4 %) anketirancev oz. nekaj več kot četrtnina (26,6 %) 11-letnikov in le še 13,5 % 17-letnikov. V prostem času je bilo vsaj 2- do 3-krat na teden telesno oz. športno

dejavnih 73,5 % anketiranih, med 11-letniki jih je bila večina (86,6 %) redno dejavna v prostem času, med 17-letniki pa le še nekaj manj kot dve tretjini (61,5 %). Približno vsak tretji mladostnik (29,6 %) je med tednom v prostem času preživel v sedečem položaju več kot štiri ure na dan. Med 11-letniki je delež čezmerno sedečih vedenj obsegal 14,4 %, med 17-letniki pa že 42,4 %. Alkoholne pijače je že pil vsak sedmi 11-letnik (14,9 %) in večina 17-letnikov (86,0 %). Delež tistih, ki so poročali o tedenskem pitju, je bil od 2,5 % med 11-letniki do 25,9 % pri 17-letnikih. Raziskovalci so ugotovili tudi čezmerno uporabo pametnega telefona in računalnika za družbena omrežja, spletne stike in računalniške igre. Posebej visok je bil delež (30,6 %) fantov, ki so videoigre igrali vsak dan. Od tega 46,3 % od 2 do 3 ure prostega časa ali več. Pregled teh podatkov kaže, da je med mladimi s starostjo povezan tudi negativni trend ohranjanja zdravega življenjskega sloga.

Podatki kažejo, da kazalniki zdravega življenjskega sloga med mladostniki niso bili najbolj spodbudni niti pred pandemijo COVID-19. Dodatno pa naj bi ukrepi za preprečevanje širjenja te bolezni najbolj prizadeli prav mlade. Hočevar Grom in sodelavci (2021) menijo, da se to posebej negativno izraža na njihovem psihičnem zdravju. Posledica pandemije je tudi veliko zmanjšanje njihove telesne dejavnosti. Podatki (NIJZ) kažejo, da se je življenjski slog mladih na splošno poslabšal. Dve tretjini jih je poročalo, da so bili manj telesno dejavni kot pred pandemijo, slaba petina je pojedla več nezdrave hrane, 16 % jih je med pandemijo povečalo uporabo tobačnih izdelkov, deset odstotkov vprašanih pa je spilo več alkohola. Tudi Baumkirher (2020) je ugotovila, da se je v obdobju samizolacije in odsotnosti običajnih stikov z ljudmi pri mladih okreplil občutek osamljenosti. Mladi so navedli več negativnih občutij, kot so potrnost, tesnoba in depresivnost. Med anketiranimi je 52 % žensk in 31 % moških poročalo, da so v tem obdobju več jedli kot sicer.

Mladi so se v šolskem letu 2020/21 ob vseh ukrepih za preprečevanje COVID-19 šolali na daljavo več kot štiri mesece. Čeprav pri nas med mladostniki še ni bila opravljena poglobljena analiza o njihovem življenjskem slogu, lahko že na podlagi navedenih ugotovitev predvidevamo, da so v tem času močno spremenili in predvsem zaradi celodnevnega sedenja pred računalnikom tudi poslabšali svoj življenjski slog. To so že potrdili nekateri tuji raziskovalci (Chouchou in sod., 2021; Margaritis in sod., 2020; Mastrotheodoros, 2021; Schmidt in sod., 2020; Stockwell in sod., 2021; Jia in sod., 2021), ki ob negativnih spremembah življenjskega sloga, ki se kaže v zmanjšanju pogostosti telesne dejavnosti, slabšanju prehranjevalnih navad in navad, povezanih z nočnim spanjem, opozarjajo tudi na naraščanje čezmerne telesne teže, tesnobe in depresivnosti ter drugih predbolezenskih in bolezenskih psihičnih stanj, pa tudi različnih oblik (nekemične) zasvojenosti. Vse to naj bi imelo dolgoročne posledice na zdravje in kakovost življenja bodoče generacije aktivnega prebivalstva.

Zaradi ne najbolj obetavnih značilnosti življenjskega sloga mladih, ki so se po vsej verjetnosti med COVID-19 še poslabšali, smo v šolskem letu 2020/21 na ljubljanskih srednjih šolah izvedli pilotni intervencijski program, s katerim smo med drugim valom COVID-19 želeli pripomoči k ohranjanju ali izboljšanju zdravega življenjskega sloga in gibalne učinkovitosti srednješolcev. Pomen tovrstnih intervencijskih programov, ki se izvajajo v vzgojno-izobraževalnih ustanovah in so pomembni za razvoj in utrditve navad zdravega življenjskega sloga v aktivni življenjski dobi, opredeljuje tudi Reso-

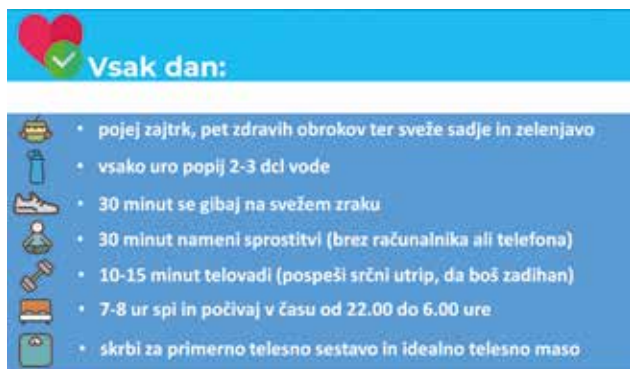
lucija o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025 (2021).

■ Predstavitev programa Sem »IN«

V skladu s Strategijo Mestne občine Ljubljana na področju športa do 2028 (2018) je bil osnovni namen programa na izbranih srednjih šolah izvesti programe za spodbujanje zdravega življenjskega sloga mladih, še posebej pa socialno izključenih, čezmerno prehranjenih in gibalno manj kompetentnih. V prostorih srednjih šol smo želeli za dijakinje in dijake pripraviti sistematičen in načrtovan brezplačni program za spodbujanje zdravega življenjskega sloga. Vključeval naj bi izobraževalne tematske sklope in vodene vadbe. Zaradi pandemije COVID-19 smo cilj programa preoblikovali in v skladu z navedenimi izhodišči želeli pripomoči predvsem k ohranjanju zdravega življenjskega sloga in gibalne učinkovitosti srednješolcev.

Program smo razvijali tri leta (Majerič, 2019, 2020). V različici, ki smo jo izvedli v šolskem letu 2020/21 (med drugim valom COVID-19), je trajal skupaj dvanajst tednov. Od tega je bilo deset tednov namenjenih spreminjanju življenjskega sloga ter načrtni in sistematični telovadbi, prvi in zadnji teden pa sta bila namenjena meritvam začetnega in končnega stanja.

Program smo začeli oktobra 2020, tik pred uvedbo ukrepov za preprečevanje širjenja COVID-19, zato smo program dva tedna izvajali kontaktno na šolah dve šolski uri na teden. Tedensko je bila prva šolska ura izvedena kot fokusna delavnica o izbranih smernicah za izboljšanje življenjskega sloga; druga šolska ura pa je bila namenjena skupinski vadbi. Po zaprtju šol smo program izvajali prek spletne aplikacije Zoom.



Slika 1. Osnovna priporočila programa Sem »IN«, zdravo ŽIVIM!.

Slika 1 prikazuje osnovna priporočila, s katerimi smo spodbujali dijake k izboljšanju življenjskega sloga vseh dvanajst tednov. To so bili tudi osnovni kazalniki zdravega življenjskega sloga.

Tabela 1 prikazuje izvedbo programa Sem »IN«, zdravo ŽIVIM! po tednih s fokusnimi temami, domačimi nalogami in stopnjevanjem telovadbe po videoposnetkih s prikazom intenzivnosti (v MET) in energijske porabe (v kcal). Vključenim v program smo za fokusne teme pripravili gradivo po strokovnih priporočilih NIJZ (Kostanjevec, Torkar, Gregorič in Gabrijelčič, 2005; Roškar, Gabrijelčič Blenkoš in Gregorič, 2008; Hlastan Ribič, 2009; Gregorič, 2015; Berlinc Poličnik, 2016; Vinko, Kofol Bric, Korošec, Tomšič in Vrdelja, 2016; Jeriček Klanšček in sod., 2018; Poličnik, 2018).

Prvi teden smo izvedli meritve začetnega stanja, dvanajsti teden pa meritve končnega stanja. Meritve telesnih značilnosti so vključevale tehtanje in antropometrične meritve obsega trebuha, pasu in bokov (Coburn in Malek, 2012). Meritve gibalne učinkovitosti so vključevale izbrane standardizirane fitnes teste. Gibljivost smo merili s testom predklon sede (Coburn in Malek, 2012), dinamično vzdržljivostno moč nog smo merili s počepi (Mackenzie, 2005), dinamično vzdržljivostno moč rok smo merili s sklecami (Mackenzie, 2005), dinamično vzdržljivostno moč trupa smo merili s testom upogibi trupa iz hrbtne leže skrično (Coburn in Malek, 2012). Aerobno vzdržljivost smo merili s 3-minutnim testom stopanja na klop (Coburn in Malek, 2012). Statično vzdržljivostno moč smo merili s testom opora ležno spredaj (Coulson in Archer, 2013). Samovrednotenje življenjskega sloga smo merili z anketo (Majerič, 2015). V anketi so srednješolci navajali stališča do svojega življenjskega sloga z vidika sedmih komponent (telesne, intelektualne, čustvene, socialne, duhovne, zaposlitvene in okoljske) (Pori, 2013) in vedenja, povezanega z zdravjem. Prvi teden so vključeni pripravili domačo nalogo, ki je obsegala osebni načrt za ohranjanje ali izboljšanje sestave telesa in gibalne učinkovitosti. Zadnji teden so vključeni analizirali dosežene cilje.

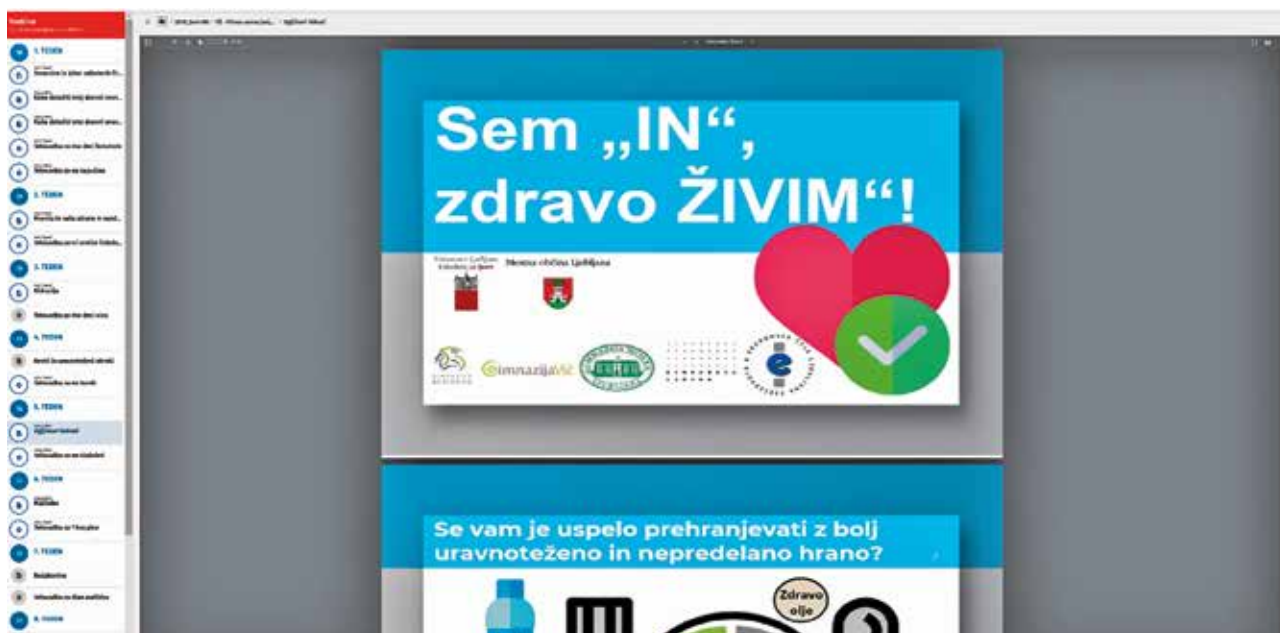
Kot je razvidno iz Tabele 1, smo program pripravili sistematično po tednih in v vsakem tednu vključenim kot domačo nalogo dali usmeritev, na kaj naj bodo pri izboljševanju svojega življenjskega sloga posebej pozorni. Tako je bila fokusna tema drugega tedna določanje dnevnega energijskega vnosa glede na izbrani osebni cilj (pridobivanje, ohranjanje, zmanjševanje telesne teže). Dijaki so dobili nalogo, da tri dni »za občutek beležijo« svoj dnevni energijski vnos. Po pridobljeni izkušnji je bila naloga dnevni energijski vnos prilagajati v skladu z osebnim ciljem. Tema tretjega tedna so bile nezdrave in zdrave prehranjevalne navade. Naloga v tem tednu je bila dnevno uživanje petih zdravih obrokov, več sveže zelenjave in sadja ter oreščkov, pitje vode (vsako budno uro 2–3 dl) in zmanjšanje vnosa nezdravih prigrizkov (sladkarij in slanega peciva vseh vrst ...). Četrty teden smo namenili uživanju tekočin in skrbi za ustrezno hidracijo. Naloga je bila pitje več vode, manj sladkih in energijskih pijač ter kave in alkohola. Tema petega tedna so bili redni in uravnoteženi obroki za dobro počutje in zdravje. Naloga je bila redno in uravnoteženo ter zavestno prehranjevanje za jedilno mizo in ne na hitro za pisalno mizo pred računalnikom, televizorjem in s pametnim telefonom. V šestem tednu smo obravnavali pomen ustreznih ogljikovih hidratov. Naloga tedna je bila enostavne in predelane ogljikove hidrate v prehrani zamenjati s sestavnimi, izvornimi in nepredelanimi. V sedmem tednu smo predstavili priporočila za vnos maščob. Naloga je bila zmanjšati vnos slabih in povečati vnos dobrih (posebej omega 3) maščob. V osmem tednu smo obravnavali beljakovine. Naloga tedna je bila uživati več beljakovin rastlinskega izvora. V tem tednu so vključeni s pisanjem prehranskega dnevnika preverili tudi ustreznost razmerja makrohranil. V devetem tednu smo obravnavali, kako povečati svojo imunsko odpornost. Naloga je bila dodatno povečati dnevni vnos sveže zelenjave in sadja ter oreščkov; vključene smo spodbujali, da so čim več na svežem zraku in soncu. Deseti teden smo namenili tehnikam za zmanjšanje psihičnega stresa. Vključene smo naučili trebušnega dihanja in osnovnih tehnik sproščanja. Naloga je bila vsak dan 10 minut izvajati dihalne vaje. Enajsti teden smo namenili navadam za izboljšanje nočnega spanja in dnevnega počitka. Tedenska naloga je bila vsak dan oditi spat najkasneje ob 23. uri; pred spanjem najmanj eno uro ne uporabljati pametnega telefona.

Tabela 1

Tedni izvajanja programa, fokusne teme, domače naloge in stopnjevanje telovadbe po videoposnetkih s prikazom intenzivnosti in energijske porabe v kcal

Teden	Fokusna tema/domača naloga	Videoposnetek telovadbe za ...	Intenzivnost v MET	Poraba v kcal
1	FT: Meritev začetnega stanja DN: Priprava načrta za izboljšanje življenjskega sloga.			
2	FT: Kako določiti svoj dnevni energijski vnos in poskrbeti za zdravo telesno težo? DN: Določi dnevni energijski vnos in tri dni vodi prehranski dnevnik.	 ... dva deci kokakole	3–4 (nizka)	Ž = 100; M = 120
3	FT: Kaj so nezdrave in zdrave prehranjevalne navade? DN: Jej pet zdravih obrokov, jej več sveže zelenjave in sadja ter oreščkov, pij vsako uro 2–3 dl vode, zmanjšaj vnos nezdravih prigrizkov.	 ... en kapučino	4–5 (zmerno)	Ž = 140; M = 170
4	FT: Kako poskrbeti za primerno hidracijo? DN: Pij več vode, manj sladkih in energijskih pijač, kave in alkohola.	 ... dva deci vina	5–6 (zmerno)	Ž = 170; M = 210
5	FT: Redni in uravnoteženi obroki za dobro počutje in zdravje? DN: Jej redno in uravnoteženo – vedno za jedilno mizo; ne jej na hitro pred računalnikom ali TV in ob telefonu.	 ... tri vrstice čokolade	6–7 (zmerno)	Ž = 200; M = 250
6	FT: Kateri ogljikovi hidrati so gorivo za telo? DN: Enostavne in predelane ogljikove hidrate v prehrani zamenjaj s sestavljenimi, izvornimi in nepredelanimi.	 ... en burek	7–8 (visoko)	Ž = 280; M = 340
7	FT: Katere maščobe blažijo vnetja? DN: Zmanjšaj vnos slabih maščob in povečaj vnos dobrih (posebej omega 3).	 ... en sladoled	8–9 (visoko)	Ž = 280; M = 340
8	FT: Katere beljakovine so gradniki telesa? DN: Dnevno jej več beljakovin rastlinskega izvora; s pisanjem prehranskega dnevnika preveri ustreznost razmerja makrohranil.	 ... kos pice	8–9 (visoko)	Ž = 280; M = 340
9	FT: Kako povečati svojo imunsko odpornost? DN: Jej več sveže zelenjave in sadja ter oreščkov; bodi čim več na soncu.	 ... pest arašidov	8–9 (visoko)	Ž = 320; M = 380
10	FT: Kako zmanjšati psihični stres? DN: Vsak dan 10 minut izvajaj dihalne vaje.	 ... za Twix in pol	9–10 (zelo visoko)	Ž = 350; M = 420
11	FT: Kako izboljšati spanje in počitek? DN: Pojdi spat najkasneje ob 23. uri; pred spanjem najmanj eno uro ne uporablaj telefona, računalnika in televizorja; raje pol ure beri dobro knjigo; spi najmanj 8 ur.	 ... za deset piškotov	9–10 (zelo visoko)	Ž = 350; M = 420
12	FK: Meritev končnega stanja DN: Evalvacija načrta in doseženih ciljev.			

Legenda: FT – fokusna tema, DN – domača naloga; MET – metabolični ekvivalent; M – moški, Ž – ženski.



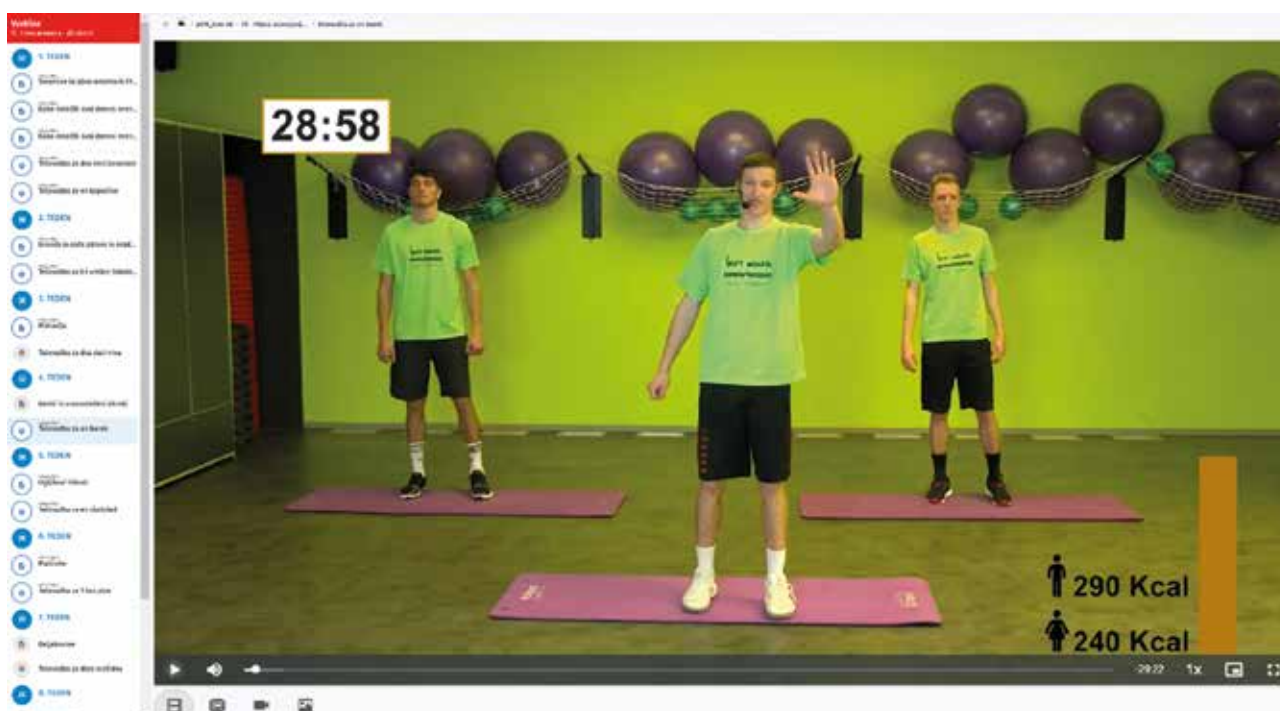
Slika 2. V spletni aplikaciji Sem »IN«, zdravo ŽIVIM! je bilo objavljeno gradivo programa s priporočili fokusnih tem.

na, računalnika in televizorja, namesto tega pa brati knjigo; spati najmanj 8 ur na noč.

Gradiva so bila objavljena v spletni aplikaciji Sem »IN«, zdravo ŽIVIM!, ki so jo vključeni lahko uporabljali tudi na pametnih telefonih. Za dostop je vsak prijavljeni prejel uporabniško ime in geslo.

Slika 2 prikazuje gradivo, ki je bilo pripravljeno za fokusno temo za drugi teden programa. Vključeni so do gradiv in priporočil lahko dostopali prek spletne aplikacije Sem »IN«, zdravo ŽIVIM! vseh dvanajst tednov.

Ob spodbujanju k pozitivni spremembi življenjskega sloga po programu in z domačimi nalogami smo vključene želeli spodbuditi tudi k ustrezni telesni dejavnosti. Zato smo pripravili načrtno in sistematično telovadbo. Vključene smo naučili, kako jo izvajati in glede na osebni cilj smiselno odmerjati. Zaradi skrb vzbujajočih podatkov o nedoseganju minimalnih priporočil telesne dejavnosti (Jeriček Klanšček in sodelavci, 2018; Guthold, Stevens, Riley in Bull 2019) je bil naš osnovni namen, da bi bili vključeni telesno dejavni najmanj toliko, kolikor priporoča Svetovna zdravstvena organizacija za krepitev zdravja odraslih, starejših od 18 let. To je zmerno



Slika 3. V spletni aplikaciji Sem »IN«, zdravo ŽIVIM! je bila za VITD vsak teden objavljena nova videotelovadba.



Slika 4 in 5. Izvajanje programa na šolah.

intenzivna telesna dejavnost (ZITD) v skupnem trajanju vsaj 150 minut na teden (npr. vsaj 5 dni na teden po 30 minut na dan, opravljeno v enem kosu ali razdeljeno na enote, dolge vsaj 10 minut) ali visoko intenzivna telesna dejavnost (VITD) v skupnem trajanju vsaj 75 minut na teden (npr. vsaj 3 dni na teden po 25 minut na dan). Pri tem so mogoče tudi različne kombinacije obeh intenzivnosti: vsaj 3 dnevi z najmanj 25 minut VITD; vsaj 1 dan z najmanj 30 minut ZITD + vsaj 3 dnevi z najmanj 25 minut VITD; vsaj 2 dneva z najmanj 30 minut ZITD + vsaj 2 dni z najmanj 25 minut VITD; vsaj 3 dnevi z najmanj 30 minut ZITD + vsaj 1 dan z najmanj 25 minut VITD; vsaj 4 dnevi z najmanj 30 minut ZITD + vsaj 1 dan z najmanj 25 minut VITD; vsaj 5 dni z najmanj 30 minut ZITD (Zdravstveni statistični letopis Slovenije, 2017).

V skladu s temi kombinacijami smo jih spodbujali, da izvajajo ZITD v obliki rednih dnevnih 30-minutnih sprehodov ali teka v naravi na svežem zraku, ob tem pa naj najmanj trikrat na teden vadijo še moč in gibljivost (vsakič najmanj 25 minut). Zaradi omejitvenih ukrepov za preprečevanje COVID-19 smo jim v skladu s temi priporočili v spletni aplikaciji Sem »IN«, zdravo ŽIVIM! pripravili videoposnetke stopnjevanih telovadb (Majerič, 2020).

Slika 3 prikazuje videoposnetek telovadbe za en burek, ki je bila pripravljena za drugi teden programa. Skupaj smo pripravili deset različnih telovadb; za vsak teden novo. S tem smo vključenim želeli omogočiti, da telovadijo po posnetkih in tako dosežejo tedensko minimalno priporočeno količino VITD.

Videotelovadbe so bile namenjene izbrani pijači, malici ali prigrizku (Telovadba za ...: dva deci kokakole; en kapučino; dva deci vina; tri vrstice čokolade; en burek; en sladoled; kos pice; pest arašidov; za Twix in pol; za deset piškotov), za katere je znano, da niso zdravi in hranljivi. Kljub temu jih mladi po podatkih nekaterih raziskav čezmerno uživajo. Stopnja in intenzivnost telovadbe z vidika energijske porabe med vadbo sta ustrezali energijski vrednosti tematskega živila ali tekočine. S spoznanjem tega smo mlade želeli spodbuditi, da svoje nezdrave vedenjske navade o prehrani in pitju tekočin opustijo in raje več telovadijo.

Projekt smo pilotno izvedli na izbranih ljubljanskih srednjih šolah: Gimnaziji Bežigrad, Gimnaziji Ledina, Gimnaziji Moste, Gimnaziji Vič in Srednji ekonomski šoli Ljubljana (ekonomsko tehnični in gimnazijski oddelek). Skupaj se ga je udeležilo 189 dijakin in dijakov. Glede na omejitve pri izvajanju, ki so bile povezane z ukrepi za preprečevanje COVID-19, ocenjujemo, da je bila izvedba uspešna.

Fotografija 4 prikazuje izvajanje projekta v vadbenih mehurčkih tik začetkom drugega vala COVID-19 in zaprtjem šol. Fotografija 5 prikazuje izvajanje fokusne teme po zaprtju šol prek aplikacije Zoom.

Zaključek

Različne raziskave (Jeriček Klanšček in sod., 2018; Guthold, Stevens, Riley in Bull, 2019) kažejo, da mladi v času srednješolskega šolanja ne dosegajo minimalnih priporočil za dnevno telesno dejavnost. Prav tako je s starostjo (od 11- do 17-letnikov) opaziti negativni trend pri večini kazalnikov zdravega življenjskega sloga (Jeriček Klanšček in sod., 2018). Pričakovati je, da se bo ta trend zaradi pandemije COVID-19 med mladimi v prihodnje še poslabšal. Na to že kažejo nekatere analize pri nas (Hočevnar Grom s sod., 2021; Baumkirher, 2020), opozarjajo pa tudi številni tuji raziskovalci (Chouchou in sod., 2021; Margaritis in sod., 2020; Mastrotheodoros, 2021; Schmidt in sod., 2020; Stockwell in sod., 2021; Jia in sod., 2021). Zato menimo, da intervencije na področju zdravega življenjskega sloga ne potrebujejo le osnovnošolci, temveč tudi srednješolci. Pridružujemo se strokovnjakom, ki menijo, da mladi nujno potrebujejo sistemske ukrepe, pozitivni zgled, medvrstniško druženje ter strokovno izobraženega mentorja, ki mu zaupajo.

Pilotno izvedbo intervencijskega programa za zdrav življenjski slog in ohranjanje telesne zmogljivosti Sem »IN«, zdravo ŽIVIM!, ki smo jo izvedli med drugim valom COVID-19, ocenjujemo kot uspešno. Med mladimi je bila zelo dobro sprejeta. Postala je primer dobre prakse, ki bi jo bilo mogoče izvajati po vseh srednjih šolah v Sloveniji s ciljem spodbujanja zdravega življenjskega sloga in ohranjanja ali izboljšanja sestave telesa in gibalne učinkovitosti srednješolcev. Pripravljena in preizkušena je do ravni, na osnovi katere bi bilo mogoče izvesti tudi sistemske ukrepe. V nekoliko spremenjeni obliki bi jo bilo mogoče izvajati tudi v osnovnih šolah. Tako bi lahko s ciljnim intervencijskimi programi, ki bi se izvajali v vzgojno-izobraževalnih ustanovah, pomembno vplivali tudi na razvoj in utrditve navad zdravega življenjskega sloga v aktivni življenjski dobi. To pa opredeljuje tudi Resolucija o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravlje 2015–2025 (2021).

Raziskavo o učinku programa Sem »IN«, zdravo ŽIVIM! na življenjski slog, telesne značilnosti in gibalno učinkovitost vključenih bomo predstavili v eni od prihodnjih številčk revije.

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za šport



Projekt Sem »IN«, zdravo ŽIVIM!
sofinancira Mestna občina Ljubljana, Oddelek za šport.

Literatura

1. Baumkirher, T. (2020). *Mladi v času epidemije COVID-19. Rezultati raziskave med mladimi za objavo ob Mednarodnem dnevu mladih*. Ljubljana: Mladinski svet Slovenije. Pridobljeno 18. 4. 2021 s http://mss.si/wp-content/uploads/2020/08/MSS-035-20_rezultatianketeCOVID-19.pdf
2. Berlinc Poličnik (2016). *Priročnik za promocijo telesne dejavnosti in zdrave prehrane v šolskem okolju*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje. Pridobljeno 18. 4. 2021 s http://www.uzivajmovzdravju.si/wp-content/uploads/2016/07/Priro%C4%8Dnik-za-VIZ_11.7..pdf
3. Chouchou, F., Augustini, M., Caderby, T., Caron, N., Turpin, N., A. in Dal-leau, G. (2021). *The importance of sleep and physical activity on well-being during COVID-19 lockdown: reunion island as a case study*. Pridobljeno s 18. 4. 2021 s <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1389945720304172#>
4. Coburn, J. W. in Malek, M. H. (2012). *NSCA's essentials of personal training-2nd edition*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.

5. Coulson, M. in Archer, D. (2013). *Practical Fitness Testing; Analysis in Exercise and Sport (Fitness Professionals)*. London: A&C Black Publishers Ltd.
6. Gregorič, M. (2015). Prehranjevanje mladih v Sloveniji (nelektorirana verzija). Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje. Pridobljeno 18. 4. 2021 s <https://www.zdravjemladih.si/data-si/file/prehrana.pdf>
7. Guthold, R., Stevens, G., A., Riley M., L. in Bull, F. C. (2019). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet. Child & Adolescent Health*, 4, 23–35.
8. Hlastan Ribič, C. (2009). *Zdrav krožnik. Priporočila za zdravo prehranjevanje*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje. Pridobljeno 18. 4. 2021 s <http://www.fao.org/3/az910o/az910o.pdf>
9. Hočevnar Grom, A., Belščak Čolaković, A., Rehberger, M., Lavtar, D., Gabrijelčič Blenkuš, M., Jeriček Klanšček, H., Klepac, P., Vinko, M., Fafangel, M., Carli, T. in Drev, A. (2021). *Pandemija COVID-19 v Sloveniji. Izsledki panelne spletne raziskave o vplivu pandemije na življenje (SI-PANDA)*. 8. Val. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje. Pridobljeno 18. 4. 2021 s https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/panda_porocilo_po_8_valu_koncno_1.pdf
10. Huber, I., Lipovec Čebrown, U. in Pistotnik, S. (2020). *Neenakosti in ranljivosti v zdravju v Sloveniji: kvalitativna raziskava v 25 okoljih*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za varovanje zdravja. Pridobljeno 18. 4. 2021 s https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/neenakosti_ranljivosti.pdf
11. Intervencija. (b. d.). V *Slovar slovenskega knjižnega jezika*. Pridobljeno 18. 4. 2021 s <https://fran.si/130/sskj-slovar-slovenskega-knjznega-jezika/3547903/intervencija?Query=ukrep&All=ukrep&FilteredDictionaryIds=130&View=2>
12. Jeriček Klanšček, H., Roškar, M., Drev, A., Pucelj, V., Koprivnikar, H., Zupanič, T. in Korošec, A. (2018). *Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji. Izsledki mednarodne raziskave HBSC*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
13. Jia, P., Zhang, L., Yu, W., Yu, B., Liu, M., Zhang, D. in Yang, S. (2021). *Impact of COVID-19 lockdown on activity patterns and weight status among youths in China: the COVID-19 Impact on Lifestyle Change Survey (COINLICS)*. Pridobljeno 18. 4. 2021 s <https://www.nature.com/articles/s41366-020-00710-4>
14. Kostanjevec, S., Torkar, G., Gregorič, M. in Gabrijelčič, M. (2005). *Zdrav življenjski slog srednješolcev. Priročnik za učitelje*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za varovanje zdravja. Pridobljeno 18. 4. 2021 s <https://www.nijz.si/sl/publikacije/zdrav-zivljenjski-slog-srednjesholcev-dusevno-zdravje>
15. Mackenzie, B. (2005). Tests. Brianmac-Sports Coach. Pridobljeno 18. 4. 2021 s <http://www.brianmac.co.uk>
16. Majerič, M. (2019). Sem IN, zdravo ŽIVIM!. *Univerzitetni šport: strokovna revija za vprašanja slovenskega univerzitetnega športa*. 12, 81–85.
17. Majerič, M. (2020). Sem »N«, zdravo ŽIVIM! sistematično zasnovani video posnetki vadb za izboljšanje telesne pripravljenosti in zmanjšanje prekomerne telesne teže. *Šport*, 67(3/4), 80–88.
18. Margaritis, I., Houdart, S., El Ouadrhiri, Y., Bigard, X., Vuillemin, A. in Duché, P. (2020). *How to deal with COVID-19 epidemic related lockdown physical inactivity and sedentary increase in youth?* Pridobljeno 18. 4. 2021 s <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7267755/>
19. Mastrotheodoros, S. (2021). *The effects of COVID-19 on young people's mental health and psychological well-being*. Pridobljeno 18. 4. 2021 s <https://pjp-eu.coe.int/documents/42128013/72351197/Effects-COVID-Youth-Mental-Health-Psychological-Well-Being.pdf/b2bc0c32-9fd5-0816-bce5-da9289cfca8c>
20. Poličnik, R. (2018). *Zdrava prehrana. Priročnik za izvajalce v zdravstvenih domovih*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje. Pridobljeno 18. 4. 2021 s https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/prirocnik_zdrava_prehrana_12.1.2018_zsplet.pdf
21. Pori, M. (2013). Športna rekreacija. Ljubljana: Športna unija Slovenije.
22. Resolucija o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025 (2021). *Uradni list RS, št. 58/15*. Pridobljeno 18. 4. 2021 s <http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=RESO101>
23. Roškar, S., Gabrijelčič Blenkoš, M. in Gregorič, M. (2008). *Zdrav življenjski slog srednješolcev. Izbrana poglavja iz duševnega zdravja*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije. Pridobljeno 18. 4. 2021 s https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/zdrav_zivljenjski_slog_srednjesholcev_dusevno_zdravje.pdf
24. Schmidt, S., C., E., Anedda, B., Burchartz, A., Eichsteller, A., Kolb, S., Nigg, C., Niessner, C., Oriwol, D., Worth, A. in Woll, A. (2020). *Physical activity and screen time of children and adolescents before and during the COVID-19 lockdown in Germany: a natural experiment*. Pridobljeno 18. 4. 2021 s <https://www.nature.com/articles/s41598-020-78438-4>
25. Starc, G., Strel, J., Kovač, M. in Jurak, G. (2018). *SLOfit 2018 – Poročilo o telesnem in gibalnem razvoju otrok in mladine v šolskem letu 2017/18*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani. Pridobljeno 18. 4. 2021 s https://www.slofit.org/Portals/0/Letna-porocila/Porocilo_SLOfit_2018_koncno_pop.pdf
26. Starc, G., Strel, J., Kovač, M. in Jurak, G. (2019). *SLOfit 2019 – Poročilo o telesnem in gibalnem razvoju otrok in mladine v šolskem letu 2018/19*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani. Pridobljeno 18. 4. 2021 s https://www.slofit.org/Portals/0/Letna-porocila/Porocilo_2018-19_web.pdf
27. Stockwell, S., Trott, M., Tully, M., Shin, J., Barnett, Y., Butler, L., McDermott, D., Schuch, L. in Smith, L. (2021). Changes in physical activity and sedentary behaviours from before to during the COVID-19 pandemic lockdown: a systematic review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*. Pridobljeno 18. 4. 2021 s <https://bmjopensem.bmj.com/content/bmjopensem/7/1/e000960.full.pdf>
28. Strategija Mestne občine Ljubljana na področju športa do 2028 (2018). *Mestna občina Ljubljana. Oddelek za šport*. Pridobljeno 18. 4. 2021 s https://www.sport-ljubljana.si/f/docs/Poslanstvo_in_vizija/Strategija-sporta-v-Mestni-obcini-Ljubljana-do-2028-25.4.2018-za-jav.pdf
29. Strel, J., Starc, G., Leskošek, B. in Sember, V. (2017). *Evalvacija programa zdrav življenjski slog 2016–2017*. Pridobljeno 18. 4. 2021 s https://www.zsrs-planica.si/wp-content/uploads/2018/02/Evalvacija_programa_ZZS_2016_2017-1.pdf
30. Upad gibalne učinkovitosti in naraščanje debelosti slovenskih otrok po razglasitvi pandemije (2020). *Novinarska konferenca*. Pridobljeno 18. 4. 2021 s https://www.slofit.org/Portals/0/Clanki/COVID-19_razvoj_otrok.pdf?ver=2020-09-24-105108-370
31. Vinko, M., Kofol Bric, T., Korošec, A., Tomšič, S. in Vrdelja, M. (2016). *Kako skrbimo za zdravje? Z zdravjem povezan vedenjski slog prebivalcev Slovenije*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
32. Zavod Planica (2010). *Zdrav življenjski slog. Predstavitev programa za obdobje 2010–2013*. Ljubljana: Zavod Planica. Pridobljeno s 18. 4. 2021 https://www.zsrs-planica.si/wp-content/uploads/2010/05/PREDSTAVITEV_Zdrav_zivljenjski_slog_ESS-27.5.2010.pdf
33. Zavod Planica (2015). *Zdrav življenjski slog 2015–2018*. Ljubljana: Zavod Planica. Pridobljeno s 18. 4. 2021 <https://www.zsrs-planica.si/zdrav-zivljenjski-slog/>

doc. dr. Matej Majerič
matej.majeric@fsp.uni-lj.si