



uživajmo v zdravju
S PREHRANO IN TELESNO DEJAVNOSTJO



REPUBLIKA SLOVENIJA
SLUŽBA VLADE REPUBLIKE SLOVENIJE ZA RAZVOJ
IN EVROPSKO KOHEZIJSKO POLITIKO

Projekt UŽIVAJMO V ZDRAVJU

OCENA POTREB ZA IZBOLJŠANJE STANJA NA PODROČJU ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA, DEBELOSTI IN ZMANJŠEVANJA NEENAKOSTI

POVZETKI KLJUČNIH UGOTOVITEV V OKVIRU
FOKUSNIH SKUPIN Z IZVAJALCI TER UPORABNIKI
(STARŠI OTROK IN MLADOSTNIKOV)

Ljubljana, 2016

OCENA POTREB ZA IZBOLJŠANJE STANJA NA PODROČJU ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA, DEBELOSTI IN ZMANJŠEVANJA NEENAKOSTI

**Povzetki ključnih ugotovitev v okviru fokusnih skupin z izvajalci ter uporabniki
(starši otrok in mladostnikov)**

Avtorica: dr. Urša Lamut

Izdajatelj: Nacionalni inštitut za javno zdravje, Trubarjeva 2, Ljubljana

Kraj in leto izdaje: Ljubljana, 2016

Brezplačen izvod.

Za vsebino posameznega poglavja so odgovorni njegovi avtorji.

Dokument je nastal v okviru projekta **"Celostni inovativni model za zagotavljanje zdravega življenjskega sloga, s poudarkom na prehranjevanju, gibanju, preprečevanju in obravnavi debelosti pri otrocih, mladostnikih ter odraslih in zmanjševanju neenakosti v zdravju"**, akronim projekta **»UŽIVAJMO V ZDRAVJU«** s finančno podporo Norveškega finančnega mehanizma. Za vsebino tega dokumenta je odgovoren izključno Nacionalni inštitut za javno zdravje in zanj v nobenem primeru ne velja, da odraža stališča nosilca Programa Norveškega finančnega mehanizma.

Vodja projekta: Zavod RS za šolstvo

vodilni partner projekta



Zavod Republike Slovenije za šolstvo

projektni partnerji

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje



Institut
"Jožef Stefan"
Ljubljana, Slovenija



Fakulteta za zdravstvo
Jesenice



KAZALO

KAZALO	3
<u>1. POTI RAZISKOVANJA</u>	5
1.1 KVALITATIVNA METODA RAZISKOVANJA	5
1.2 METODA VZORČENJA IN OPIS VZORCA	5
1.3 PROTOKOL INTERVJUJA IN VSEBINSKE TEME SKUPINSKEGA POGOVORA	6
<u>2. OCENA POTREB MED IZVAJALCI V OSNOVNIH ŠOLAH</u>	6
2.1 VPLIV IZVAJALCA NA KREPITEV ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA MED OTROCI IN MLADOSTNIKI	6
2.2 ŠOLSKA PREHRANA	8
2.3 TELESNA AKTIVNOST OTROK IN MLADOSTNIKOV	10
2.4 VPLIV DRUŽINSKE SITUACIJE NA ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG OTROK IN MLADOSTNIKOV	12
2.5 MOTIVIRANJE OTROK IN MLADOSTNIKOV ZA ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG	12
<u>3. OCENA POTREB MED PREDSTAVNIKI LOKALNE OBLASTI</u>	13
3.1 UKREPI MO ZA KREPITEV ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA	13
3.2 PREHRANA OTROK IN MLADOSTNIKOV	15
3.3 TELESNA AKTIVNOST OTROK IN MLADOSTNIKOV	16
3.4 VPLIV LOKALNE INFRASTRUKTURE	17
3.5 MOTIVIRANJE ZA ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG OTROK IN MLADOSTNIKOV	18
<u>4. OCENA POTREB MED IZVAJALCI V ZDRAVSTVENIH DOMOVH</u>	20
4.1 VPLIV ZDRAVSTVENEGA DOMA NA ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG OTROK IN MLADOSTNIKOV	20
4.2 PREHRANA OTROK IN MLADOSTNIKOV	22
4.3 TELESNA AKTIVNOST OTROK IN MLADOSTNIKOV	23
4.4 VPLIV DRUŽINSKE SITUACIJE NA ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG OTROK IN MLADOSTNIKOV	24
4.5 MOTIVIRANJE OTROK IN MLADOSTNIKOV ZA ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG	25
<u>5. ODNOS OTROK IN MLADOSTNIKOV DO GIBANJA</u>	27
<u>6. ODNOS OTROK IN MLADOSTNIKOV DO PREHRANE</u>	29
<u>7. OCENA POTREB MED STARŠI</u>	30
7.1 POMEN ZDRAVE PREHRANE IN PREHRANJEVALNE NAVADE DRUŽINE	30
7.2 NAKUPOVALNE NAVADE GLEDE ZDRAVE PREHRANE	31
7.3 REDNA TELESNA AKTIVNOST OTROK IN MLADOSTNIKOV	32
7.4 INSTITUCIONALNA PONUDBA	33

7.5	OCENA STROKOVNIH NASVETOV GLEDE ZDRAVE PREHRANE IN ŽIVLJENJSKEGA SLOGA	33
7.6	VPLIV DRUŽBENEGA STANJA: SOCIALNO-EKONOMSKA SITUACIJA DRUŽINE	33
8.	<u>NAMESTO ZAKLJUČKA: POVZETEK OCEN POTREB</u>	<u>34</u>
9.	<u>NASLAVLJANJE SPECIFIČNIH CILJEV PROJEKTA – SMERNICE</u>	<u>44</u>
10.	<u>LITERATURA</u>	<u>46</u>

1. Poti raziskovanja

1.1 Kvalitativna metoda raziskovanja

Cilj kvalitativne raziskave je bilo ugotavljanje potreb z vidika uporabnikov in izvajalcev na področju zdravega življenjskega sloga in debelosti v urbanem (primer Ljubljana) in ruralnem okolju (primer Dobrovnik). S tem namenom so raziskovalne dejavnosti obsegale izvedbo posnetka stanja z ustreznim kvalitativnim pristopom oziroma z izvedbo fokusnih skupin med izvajalci v vzgojno-izobraževalnih zavodih, primarnih zdravstvenih domovih in lokalnih skupnostih tako v Ljubljani oziroma njeni okolici in Dobrovniku. V raziskovalnem načrtu sta bili bila prav tako izvedeni fokusni skupini med uporabniki (starši/skrbniki) v obeh okoljih, glede potreb v zvezi z zagotavljanjem ustreznih programov izobraževanja, dostopnosti in ustreznosti ponudbe zdrave prehrane in programov gibanja ter programov za zmanjševanje telesne mase. V ljubljanskem okolju smo bili s strani vodstva osnovne šole opozorjeni na številne morebitne neprijetne zaplete (neodzivnost, užaljenost, prijave inšpekcijskim organom, ipd.) pri izvedbi fokusnih skupin s starši/skrbniki otrok s prekomerno telesno težo. V Dobrovniku je bila ključna ovira pri izvedbi fokusnih skupin z uporabniki oziroma starši jezikovne narave. Vodstvo šole nas je opozorilo, da bi bil nujno potreben pri izvedbi skupinskega pogovora s starši/skrbniki uradni prevajalec za slovenski in madžarski jezik, saj velika večina staršev govori zgolj madžarsko. Upoštevali smo izpostavljene zaplete pri izvedbi kvalitativne metode fokusnih skupin z uporabniki, smo se odločili, da posnetek stanja med to ciljno skupino izpustimo. Kljub začetnim zapletom smo fokusni skupini izvedli, vendar z nekajmesečnim zamikom glede na izvedbo ostalih fokusnih skupin.

Odločitev za izvedbo fokusnih skupin se je nanašala na dejstvo, da smo: (1) v razmeroma kratkem času lahko pridobili podatke od večjega števila ljudi (Cohen in drugi, 2000), (2) pridobili celovitejšo zgodbo, saj so se v fokusni skupini pojavili sinergični učinki, ko so intervjuvanci vplivali drug na drugega in se spodbujali h govoru in izražanju svojih misli (Vogrinc, 2008). Prav tako smo fokusne skupine izbrali z razlogom (3) obravnave bolj občutljive teme, kot je prehranjenost otrok in mladostnikov.

1.2 Metoda vzorčenja in opis vzorca

Za namene kvalitativne raziskave smo uporabili metodo namenskega vzorčenja pri čemer je bila vsaka skupina izvajalcev izbrana z natančno določenim namenom. Ključni kriterij izbora pri namenskem vzorčenju je bil: (1) informiranost oziroma odlično poznavanje proučevane problematike glede potreb v zvezi z zagotavljanjem ustreznih programov izobraževanja, dostopnosti in ustreznosti ponudbe zdrave prehrane in programov gibanja ter programov za zmanjševanje telesne mase; (2) umeščenost v urbano ali ruralno okolje; (3) doseganje ranljivih skupin prebivalcev (manjšine, romske skupnosti ipd.). Ugotovitve, do katerih smo prišli na osnovi namenskega vzorca, niso posplošljive na širšo populacijo, temveč so omejene na proučevani vzorec (Vogrinc, 2008: 56).

V raziskavi smo v urbanem in ruralnem okolju predvideli izvedbo štirih fokusnih skupin z izvajalci; od tega dve fokusni skupini z zaposlenimi v ljubljanski in dobrovniški osnovni šoli (učitelji športne vzgoje, učitelji gospodinjskega pouka ali biologije, organizator šolske prehrane, svetovalna delavka, ipd.) in dve fokusni skupini v vrhniškem in dobrovniškem zdravstvenem domu (pediatri, izvajalci preventivnih programov za zdrav življenjski slog, ipd.). V skupino izvajalcev smo

uvrstili tudi predstavnike lokalne skupnosti. V raziskovalnem načrtu smo za posnetek stanja med predstavniki lokalne skupnosti predvideli izvedbo delno-strukturiranih intervjujev, izvedli pa smo fokusno skupino z zaposlenimi na Mestni občini Ljubljana, s strani zaposlenih na Mestni občini Dobrovnik smo (na njihovo zahtevo) prejeli (po elektronski pošti) odgovore na vprašanja, določena v protokolu delno-strukturiranega intervjuja. Prav tako smo izvedli dve fokusni skupini z uporabniki (starši/skrbniki) v ljubljanskem okolišu in v Dobrovniku.

Tabela 1: Struktura vzorca

	Kraj	Institucija	Število udeležencev	Datum izvedbe
1. Skupina	Ljubljana	Osnovna šola	3	23.4.2015
2. Skupina	Ljubljana	Mestna občina Ljubljana	3	5.5.2015
3. Skupina	Vrhnika	Zdravstveni dom	5	7.5.2015
4. Skupina	Dobrovnik	Zdravstveni dom	5	27.5.2015
5. Skupina	Dobrovnik	Osnovna šola	6	27.5.2015
6. Skupina	Dobrovnik	Osnovna šola (starši)	23	15.9.2015
7. Skupina	Sostro	Osnovna šola	6	6.6.2016

1.3 Protokol intervjuja in vsebinske teme skupinskega pogovora

Skupinski pogovor z izvajalci je bil delno strukturiran. Pri načrtovanju pogovora smo si predhodno oblikovali seznam okvirnih tem in vprašanj, ki smo jih nameravali zastaviti sodelujočim v raziskavi. Pri tem smo se zavedali, da lahko število in način zastavljenih vprašanj variira od intervjuvanca do intervjuvanca. To je pomenilo, da smo (lahko) določena vprašanja, pri izvedbi fokusne skupine, izpustili ali preoblikovali glede na specifičen organizacijski kontekst, ki je upoštevan v relaciji do teme raziskovanja. Vrstni red vprašanj se je (lahko) tudi spreminjal glede na potek pogovora, pri čemer smo seznam vprašanj dopolnili z dodatnimi vprašanji z namenom pridobivanja poglobljenega uvida v določen segment teme raziskovanja. Pomeni, da vsi intervjuvanci niso dobili enakih vprašanj, temveč je bilo zastavljanje vprašanj odvisno tudi od informacij ali znanja, ki so jih vprašani posedovali in njegove umeščenosti v raziskovalno situacijo (Gl. Saunders, Lewis in Thornhill, 2007: 312).

Protokol skupinskega intervjuja je bil deljen na pet vsebinskih sklopov: (1) vpliv izvajalca na krepitev zdravega življenjskega sloga med otroci in mladostniki, (2) prehrana in prehranjevalne navade otrok in mladostnikov, (3) telesna aktivnost otrok in mladostnikov, (4) vpliv družinske situacije ali pomembnost dostopnosti lokalne infrastrukture in (5) prepoznavanje motivatorjev za zdrav življenjski slog otrok in mladostnikov (glej: Prilogo 1, Prilogo 2, Prilogo 3).

2. Ocena potreb med izvajalci v osnovnih šolah

2.1 Vpliv izvajalca na krepitev zdravega življenjskega sloga med otroci in mladostniki

Intervjuvanci - zaposleni na ljubljanski osnovni šoli - ugotavljajo, da v sklopu vzgojno-izobraževalnih dejavnosti izvajajo raznovrstne aktivnosti povezane s poudarjanjem ali ozaveščanjem pomena zdravega življenjskega sloga med otroci in mladostniki. Med

ključne aktivnosti povezane z zdravim življenjskim slogom umeščajo: (1) pouk športne vzgoje, (2) pouk gospodinjstva, naravoslovja in biologije, (3) interesne dejavnosti, (4) obvezni in neobvezni izbirni predmeti, (5) samoiniciativno spodbujanje in pomoč pri udeležbi na tekmovanjih, (6) organizacija brezplačnih predstavitev izvajalcev športnih aktivnosti in lokalnih pridelovalcev hrane tako za otroke kot tudi za starše, (7) organizacija športnih dni, (8) spodbujanje telesne aktivnosti med rekreativnim odmorom, (9) organizacija večdnevni taborov, (10) organizacija večdnevni šol v naravi (plavalna šola in zimska šola). Nenazadnje učitelja športne vzgoje na ljubljanski osnovni šoli vodita že petindvajseto leto (11) večerno rekreacijo za delavce šole. Z informiranjem o pomenu zdravega načina življenja in vsakodnevnih telesnih aktivnosti tudi med zaposlenimi, želijo na šoli skleniti krog ozaveščanja.

Intervjuvanci, zaposleni v Osnovni šoli Dobrovnik, kot ključno prednost (poleg izbirnih predmetov, pouka naravoslovja in šol v naravi) pri krepitvi zdravega življenjskega sloga med otroci in mladostniki izpostavijo celoletno obdelovanje (12) šolskega zelenjavnega vrta. Ta neposredna izkušnja pridelovanja zelenjave, ki se uporabi za pripravo šolskih obrokov, otrokom in mladostnikom (ter nenazadnje celotnemu šolskemu kolektivu) ponuja spoznavanje različnih vrst zelenjave kot tudi načinov pridelave in predelave le-teh. Poleg obdelovanja šolskega zelenjavnega vrta, ruralno šolsko okolje krepí zdrav življenjski slog med otroci in mladostniki tudi s tem, ko v šolskih prostorih nimajo nameščenih (13) avtomatov s sladkimi pijačami in/ali sladkarijami.

Vsi šolniki ocenjujejo, da šolski sistem oziroma učni načrt v zadostni meri dopušča možnosti za obravnavo učnih tem vezanih na zdravo prehrano. Predmeta kot sta biologija in pouk gospodinjstva omogočata veliko mero vpletanja učnih vsebin o (1) načinih prehranjevanja, (2) ritmu prehranjevanja, (3) dnevnih energetskih vnosih živil in spoznavanju (4) sodobnih načinov priprave hrane, (5) skupinah živil in njihovih vlogah za zdrav razvoj telesa ter (6) priporočil za zdrav življenjski slog. Po mnenju intervjuvancev je ključnega pomena pri uspešnem obravnavanju učnih tem vezanih na zdrav življenjski slog med otroci, učiteljeva iznajdljivost interdisciplinarnega vpletanja oziroma prepletanja vzgojno-izobraževalnih vsebin. Poleg učnih vsebin zajetih v učnih načrtih obveznih predmetov je pedagoškemu osebju in otrokom omogočeno spoznavanje teoretičnih znanj/praktičnih veščin tudi pri neobveznih izbirnih predmetih (npr. zdrava prehrana, zdravo življenje) ali za te namene organizirane (7) naravoslovne dneve. Učitelji v Osnovni šoli Dobrovnik izpostavljajo, da so cilji tematskih naravoslovnih dni usmerjeni v osveščanje otrok in mladostnikov glede (negativnih) vplivov aditivov na njihovo telo. Učitelji pri tem ugotavljajo, da so otroci in mladostniki v ruralnem okolju bolj osveščeni glede zdravega življenjskega sloga, kot pa so osveščeni njihovi starši. Vendar dodajajo, da starši niso popolni nevedneži, saj se v današnjih časih veliko (preveč) izpostavlja (tudi v medijih) pomen zdravega načina življenja. Težava, ki jo vidijo vprašani učitelji v povezavi s starši je ta, da so starši (vsaj osnovno) osveščeni o zdravem slogu življenja, vendar le-tega ne izvajajo v njihovem vsakdanu. Zato učitelji v ruralnem okolju apelirajo na otroke in mladostnike, da osvojeno znanje prenesejo v domače okolje.

Ključni akterji pri otrokovem razvijanju navad zdravega življenjskega sloga so po mnenju vseh intervjuvancev starši oziroma skrbniki. Intervjuvanci smatrajo, da je šola okolje, kjer se priučene navade lahko zgolj še nadgrajujejo ali krepijo, ne more pa šolsko okolje (v celoti) nadomestiti ali korigirati (ne)ustreznih družinskih vzorcev vezanih na (nezdrav) življenjski slog otrok. Kot primer nezdravega družinskega vzorca intervjuvanec v ruralnem okolju izpostavi, obilne družinske večerje v poznih večernih urah, saj je to del dneva, ko so vsi družinski člani doma. V kontekstu

družinskih vzorcev, vprašani učitelji, opozarjajo, da vzorci niso pogojeni s socialno-ekonomskim statusom družine, temveč z navadami staršev.

Vprašani učitelji športnega pouka v urbanem okolju zaznavajo upad podpore ali interesa s strani družinskega okolja za vključevanje otrok v izbirne predmete vezane na športne aktivnosti. Najbolj očiten pokazatelj upada interesa je, ko ob začetku šolskega leta otroke povabijo k vpisu v izbirne predmete in je med otroki zaznati velik interes za športne predmete, izpolnjenih vpisnih prijavnih za tovrstne aktivnosti pa je manj kot deset. Otroci izbirajo pojasnjujejo, da »je mamica rekla, da naj se grem raje učiti tuj jezik, ker je v šoli brezplačen«. Učitelji v ruralnem okolju k temu dodajajo, da starši otroke »zavijajo v vato« in jih s tem prikrajšajo za telesne aktivnosti kot so plezanje po drevesih in/ali vsakodnevne hoje v in iz šole. Pretirana starševska skrb se zrcali v upadu gibalnih sposobnosti otrok in mladostnikov. Učitelji športne vzgoje v ruralnem okolju ugotavljajo, da je bil nekoč težaven preval nazaj, danes otrokom predstavlja oviro že preval naprej. Otrokom in mladostnikom je vedno manj všečen tek. Prav tako so se jim zmanjšale ročne spretnosti (npr. vezenja) in spretnosti ravnotežja ter koordinacije v prostoru. K slabšanju telesne vzdržljivosti otrok in mladostnikov, naj bi po oceni intervjuvancev v ruralnem okolju, botrovalo starševsko izpostavljanje pomena šolskega uspeha in ne vsakodnevnega gibanja.

Po mnenju intervjuvancev v ruralnem okolju, bi družinsko okolje moralo pri otrocih in mladostnikih razvijati zavest, da so odgovorni za svoje zdravje in jih naučiti osnovnih veščin kako ustrezno skrbeti za svoje zdravje ter jih spodbujati za gibanje v naravi.

2.2 Šolska prehrana

Intervjuvanki oziroma organizatorke šolske prehrane v obeh osnovnih šolah razkrivata, da je vpliv šole na prehransko vzgojo otrok znaten. Slednje dosegajo tako skozi (1) učne predmete (naravoslovje, gospodinjstvo, biologija) pri katerih dajejo poudarek uživanju sadja in zelenjave kot tudi (2) vsakodnevnega vpletanja vseh živil v šolsko prehrano otrok. Načrtovanje šolske prehrane, po pričevanjih intervjuvanke, zajema skrb za (vsaj enkrat) dnevno otrokovo uživanje sadja, zelenjave in polnozrnatih živil za časa malice in/ali kosila. Ključna prednost šole v ruralnem okolju, glede vplivanja na otrokovo prehranjevanje je ta, da ima šola lastno kuhinjo in s tem priložnost, da šolske obroke v večini pripravijo sami, oziroma se izogibajo posluževanja vnaprej pripravljenih obrokov. Zelo veliko vlogo v šolski kuhinji odigra, po pričevanjih organizatorke šolske prehrane v ruralnem okolju, tudi kuharica, ki jo označi kot »prvo stično točko« med otroci in novimi/nepoznanimi živil. Kuharica skuša otrokom predstaviti novitete na šolskem jedilniku in prevzema vlogo motivatorja ali »mame v kuhinji«.

Učenci v urbanem okolju imajo v šolski jedilnici (3) nenehno na razpolago sadje oziroma jabolko. Gre za evropski projekt šolskega sadja in intervjuvanka opaza, da si otroci (predvsem v petem in šestem razredu) pogosto med odmori vzamejo ponujeno sadje. Poleg (4) nenehnega ozaveščena glede pomena ekološke pridelave živil in ustrezne prehrane otrok, zaposleni v urbanem šolskem okolju svoje aktivnosti obogatijo z (5) organizacijo predstavitev slovenskih kmetijskih zadrug. Relevantnost vpliva šole na prehransko vzgojo otrok se po mnenju intervjuvanke zrcali tudi skozi dejstvo, da (6) veliko otrok pred prihodom v šolo, doma ne zajtrkuje. Izpuščanje zajtrka je po oceni intervjuvanke razlog, da (i) otroci nimajo zadostne energije za miselne procese v vzgojno-izobraževalnem procesu in, da so posledično temu (ii) starši nejevoljni nad učnimi rezultati.

Intervjuvanka v ljubljanski osnovni šoli ocenjuje, da je ponudba šolske prehrane kakovostna. Ponudnika šolske hrane šola izbira preko javnega razpisa za obdobje dveh let. Pri tem je bil v preteklosti ključni selekcijski kriterij cena, danes prednjači kakovost in zahtevan odstotek ekološko pridelanih živil. Intervjuvanci v Osnovni šoli Dobrovnik prav tako ocenjujejo, da se je kakovost ponudbe šolske prehrane znatno izboljšala. Izboljšava je bila narejena z ukinitvijo sladkih pijač in izvzemanjem živil z visoko vrednostjo sladkorjev (npr. čokoladni namazi) ter postopnim vpeljevanjem v šolski jedilnik zelenjavo in sadje. Z letošnjim letom so v dobrovniški šoli pričeli uvajati tudi polnozrnata živila. Pri otrocih in mladostnikih so sprva zaznavali odklonilen odnos do novih živil na šolskem jedilniku. Odklonilnost je po mnenju intervjuvancev izvirala iz nepoznavanja živil. S časom pa so zaznali, da so otroci sprejeli novitete. Intervjuvanci ugotavljajo, da je najbolj signifikanten dejavnik pri otrokovemu sprejemanju ali zavračanju hrane družinsko okolje oziroma vzgoja. Intervjuvanci izpostavijo, da med otroci zaznavajo obstoj razlik glede prehranjevalnih navad v družini. Nekatere družine otrok ob sobotah in nedeljah, zaradi časovne stiske ali vključenosti družinskih članov v različne aktivnosti ali službenih obveznosti staršev, ne pripravljajo obrokov doma, temveč se prehranjujejo v restavracijah ali ponudnikih hitre prehrane. Zaradi vsakdanje naglice, nekatere družine niti ne posvečajo pozornosti uravnoteženi prehrani, kot tudi ne mestu uživanja obrokov. Nasprotje pa so družine, ki želijo pri družinskem prehranjevanju vzdrževati pravila glede vrste zaužitih živil kot tudi prehranjevanje za jedilno mizo.

Kot drugi razlog za otrokovo zavračanje ali sprejemanje hrane, je po mnenju intervjuvancev, starševska pretirana skrb, ki v obdobju šolanja prevzema negativno konotacijo. Slednje se nanaša na to, da straši otrokom ne ponujajo vseh živil oziroma jim pripravljajo hrano prilagojeno razvojni stopnji malčka (npr. otroku ponujajo zgolj sredico kruha in ne tudi skorje). Izpuščanje živil v domačem okolju se neposredno odraža v okrnitvi šolskega obroka, saj otroci npr. zelenjavnih (špinačnih ali brokolijevih) juh ali solat ne izberejo oziroma ne pojedjo.

Intervjuvanci ugotavljajo, da je odklanjanje zdrave hrane bolj prisotno med otroci na razredni stopnji. V času osnovnošolskega izobraževanja pa se odnos in všečnost do hrane (počasi) spreminja v smislu, da so otroci na predmetni stopnji že bolj voljni poizkusiti nova živila. Razlog spremembe naj bi bil v tem, da so otroci »primorani« zaužiti živila, ki so na dnevnem šolskem jedilniku, saj jim šolska kuhinja ne ponuja alternativnega jedilnika.

Načini s katerimi bi šolsko okolje lahko vplivalo na spremembo odnosa otrok do zdrave prehrane so neuspešni brez (1) predhodnih osnovnih prehranjevalnih navad, ki naj bi jih otroci oblikovali v družini. Starši in skrbniki so ključni pri izgradnji otrokovega odnosa do zdrave prehrane in živil. Upoštevajoč to dejstvo, skuša šolsko okolje (2) izvajati (tudi) aktivnosti vezane na ozaveščanje staršev na tematskih roditeljskih sestankih ali predavanjih. Intervjuvanci, zaposleni na Osnovni šoli Dobrovnik, opozarjajo na slabše udejstvovanje strokovnjakov s področja zdravega življenjskega sloga. Ugotavljajo namreč, da so starši bolj naklonjeni upoštevanju usmeritev ali nasvetov s strani strokovnjakov (npr. zdravstvenega osebja) kot so skloni upoštevanju nasvetov s strani šolskega osebja. V tem kontekstu izpostavljajo nujnost organizacije vsakoletnih tematskih predavanj za starše, ki bi jih izvajali merodajni strokovnjaki. Na spremembo otrokovega odnosa do zdrave hrane lahko pozitivno ali negativno vplivajo tudi (3) reklame oziroma načini promocije. V primeru slednjega se organizatorica šolske prehrane v ljubljanski osnovni šoli zaveda dejstva, da je šolska jedilnica povsem neprimeren prostor za postrežbo in uživanje hrane. Prostor je (i) premajhen za razdelitev štiristo kosil v dveh urah in (ii) zvočno neizoliran. Majhnost prostora otroke sili v (pre)hitro zaužitje hrane in nemožnost druženja. Zvočna neustreznost se nanaša na pretiran ropot povzročen ob

razdeljevanju šolskih kosil na kovinskih posodah. V sled temu se vodstvo šole in zaposleni v šoli zavedajo težav neustrezne šolske jedilnice in s pridobitvijo finančnih sredstev imajo namen prostor razširiti (za večnamensko uporabo) in primerno opremiti. Zaposleni na Osnovni šoli Dobrovnik menijo, da je moč otroke in mladostnike motivirati za uživanje zdrave hrane tudi preko (4) obdelovanja šolskega zelenjavnega vrta, (5) zanimive predstavitve pridelovanja živil lokalnih pridelovalcev in neposredne predstavitve le-teh v šolskem okolju, (6) izvedbe obveznih in neobvezno izbirnih predmetov (kuharski krožek, naravoslovje in gospodinjski pouk). Učni predmeti so, s strani intervjuvancev, zaznani kot odlična priložnost, da otroci in mladostniki sami pripravijo (skuhajo/spečejo) hrano, jo poskusijo in po končanem delu delovni prostor tudi počistijo. Pri tem intervjuvanka ugotavlja, da je za mnoge otroke priprava hrane novost in k temu navdušeno pristopajo. Otrokom in mladostnikom zaposleni na Osnovni šoli Dobrovnik približajo praktična znanja ali izkušnje o zdravi prehrani tudi s pomočjo (7) kuharice v šolski kuhinji, ki skuša učence vsakodnevno spodbujati k uživanju zdrave hrane in preizkušanju (za njih) novih živil.

Intervjuvanci menijo, da imata »Shema šolskega sadja« in »Tradicionalni slovenski zajtrk« merodajen pomen za spremembo odnosa otrok do zdrave prehrane. Večletno izvajanje projekta Shema šolskega sadja ima, po oceni intervjuvancev, pozitivne posledice, saj opažajo, da otroci vse pogosteje posegajo po ponujenem in ves čas dostopnem sadju. Pozitivni učinki so zaznani tudi v povezavi z izvajanjem projekta Tradicionalni slovenski zajtrk, saj se v sklopu le-tega izpostavijo učne vsebine kot so: pomen zajtrka, pridelovalne in transportne poti živil ter se skozi zgodovinski kontekst osvetli vrste živil, ki so jih uživali v preteklosti. Nenazadnje je Tradicionalni slovenski zajtrk pomemben z vidika spoznavanja in navezovanja stikov med šolo in lokalnimi pridelovalci (ekoloških) živil. V sklopu takšnih projektov je na eni strani lokalnim pridelovalcem ponujena priložnost osebne predstavitve načina pridelave hrane, na drugi strani pa je zanimiva predstavitev lahko odličen motivacijski dejavnik za otroke in mladostnike, da preizkusijo njim slabše poznana (ali nepoznana) živila v lokalnem okolju. Zaposleni v Osnovni šoli Dobrovnik so izpostavili, da so Tradicionalni slovenski zajtrk v celoti izvedli s podporo lokalnih pridelovalcev živil, ki so jim vse potrebne sestavine za zajtrk (med, mleko, kruh in jabolka) podarili.

2.3 Telesna aktivnost otrok in mladostnikov

Učitelja športnega pouka na ljubljanski osnovni šoli, ki sta sodelovala v raziskavi, ocenjujeta, da šola in z njo povezane dejavnosti vplivajo na športno aktivnost otrok in mladostnikov. V prvi vrsti šolsko okolje spodbuja telesne aktivnosti otrok z izvajanjem pouka športne vzgoje kot tudi spodbujanja udeležbe otrok na športnih tekmovanjih. Vsi intervjuvanci so mnenja, da šolske obveznosti otroke in mladostnike ne ovirajo pri vsakodnevnih športnih aktivnostih. Na to opozarjajo raznovrstna vključevanja otrok v obšolske športne aktivnosti in vrhunski rezultati v svetovnem merilu. Na spodbujanje telesne aktivnosti otrok, po mnenju vseh intervjuvancev, vpliva predvsem ponudba raznovrstnih (športnih ali umetniških) obšolskih aktivnosti. Povedano drugače, telesna dejavnost otrok in mladostnikov se, po prepričanju intervjuvancev, ne zmanjšuje zaradi šolskih obveznosti (npr. domače naloge) temveč zaradi dodatnih obšolskih dejavnosti (npr. učenje tujega jezika).

Intervjuvance zaposlene v ljubljanski osnovni šoli preseneča dejstvo, da je med otroci upadlo zanimanje za plavanje, kljub temu, da se v neposredni bližini šole nahaja plavalni bazen. Prav tako ugotavljajo, da vse manj otrok in mladostnikov trenira tenis ali smučanje. Razlog temu je, po mnenju intervjuvancev, visoki stroški opreme in redni treningi.

Intervjuvanci menijo, da šola za spodbujanje redne telesne aktivnosti otrok in mladostnikov izvaja zadostno mero dejavnosti. Po končanem pedagoškem procesu tako ljubljanska kot tudi dobrovniška osnovna šola (1) oddajata telovadnico za interesne dejavnosti otrok in mladostnikov, ki so vezane na trening: košarke, rokometa, ritmične gimnastike in plesa. Intervjuvanci iz urbanega okolja ugotavljajo, da se otroci zelo radi vključujejo tudi v tabornike. Osnovna šola Dobrovnik je uvedla tudi (2) gibanje v tretjem odmoru in tako kot ljubljanska osnovna šola organizira (3) šole v naravi (za učenje smučanja in plavanja), (4) športne dneve in pohode.

Ljubljanska osnovna šola pripravi ob začetku šolskega leta (1) nabor zgibank oziroma informativnega gradiva, ki ga otroci in mladostniki odnesejo v pregled/izbor staršem in organizirajo predstavitve športnih dejavnosti v (ne)posredni bližini šole. Informiranje staršev o možnostih vključevanja otrok v aktivnosti povezane s telesno dejavnostjo ljubljanska šola vrši preko: (2) šolske spletne strani, (3) pošiljanja elektronskih sporočil, (4) roditeljskih sestankov, (5) distribucijo reklamnega gradiva in (6) organizacijo tematskih predavanj. Na ta način šola, po oceni intervjuvancev, ponudi staršem zadostno mero usmeritev/informiranj za vključitev njihovih otrok v (šolske ali obšolske) aktivnosti povezane s športom/telesno dejavnostjo.

Ključne ovire za vsakodnevno neaktivnost otrok in mladostnikov, so po mnenju intervjuvancev, vezane na (1) usmerjenost otrok v druge interesne dejavnosti, kot so glasbena šola ali učenje tujih jezikov. Veliko otrok in mladostnikov, ki obiskujejo ljubljansko osnovno šolo ima podeljen status umetnika in udeleževanje na umetniškem področju otroke obremenjuje v tej meri, da jim primanjkuje časa za (rekreativni) šport. Tako kot je na eni strani umeščenost šole v urbanem okolju spodbudni dejavnik telesne aktivnosti otrok in mladostnikov, je po drugi strani tudi zaviralni element. Gre za primoranost šole, ki mora (2) mestni občini (torej lastniku) brezplačno oddajati šolsko telovadnico v popoldanskih urah. Intervjuvanci menijo, da s tem izgubljajo možnosti ponudbe dodatnih športnih aktivnosti otrokom in mladostnikom. Nasprotno pa ugotavljajo zaposleni na dobrovniški osnovni šoli. Intervjuvanci namreč opozarjajo, da se otroci in mladostniki kljub razpoložljivim infrastrukturnim kapacitetam šole (šolske telovadnice) v manjši meri udeležujejo brezplačnih interesnih dejavnosti vezanih na šport v sklopu šolske organizacije. K upadu zanimanja, naj bi po mnenju intervjuvancev botrovala pretirana orientiranost otrok in mladostnikov v športne aktivnosti tesno vezane na športna tekmovanja in dokazovanja. Med najbolj signifikantne ovire za telesno neaktivnost otrok in mladostnikov vprašani učitelji umeščajo (3) družinsko okolje in navade staršev. Menijo namreč, da otroci in mladostniki ne morejo razviti ustreznih športnih navad zgolj v šolskem okolju, v kolikor le-teh ne negujejo (tudi) njihovi starši ali skrbniki. V kontekstu zaviralnih dejavnikov telesne aktivnosti otrok in mladostnikov intervjuvanci izpostavijo (4) pretirano uporabo sodobne tehnologije. Šola skuša uporabo le-te omejiti s tem, da uporaba mobilnih telefonov in tabličnih računalnikov ni dovoljena v času pedagoškega procesa in med šolskimi odmori. Vendar zaposleni na obeh šolah ugotavljajo, da imajo težave z nadzorovanjem uporabe sodobne mobilne tehnologije, saj je le-ta prisotna že med otroci na razredni stopnji. V kolikor otrok ali mladostnik pravilo krši, mu zaposleni v ljubljanski šoli napravo odvzame in starša povabi v šolo, da se seznanita s kršitvijo in napravo prevzame. Na osnovi pogovorov s starši na roditeljskih sestankih, intervjuvanci ocenjujejo, da je uporaba sodobne mobilne tehnologije v domačem okolju nenadzorovana in pogosto prevečkrat uporabljena. Izraba tehnologije v domačem okolju se vrši v času, ko so otroci ali mladostniki sami doma, oziroma so njihovi starši službeno zadržani.

Vsi intervjuvanci ocenjujejo, da k slabši telesni aktivnosti otrok in mladostnikov vpliva tudi skromno število pedagoških ur (v učnem načrtu) namenjenih športnim dejavnostim. Intervjuvanci izpostavijo načrtno krčenje pedagoških ur športnega

pouka ob prehodu iz razredne (3 ure na teden) na predmetno stopnjo (2 uri na teden). Razlog zmanjševanja športnega pouka je povezan z vključevanjem učenja tujih jezikov v osnovnošolske učne načrte.

Ljubljanska osnovna šola si želi okrepiti oziroma povečati obseg telesne dejavnosti otrok in mladostnikov, vendar se sooča z infrastrukturnimi problemi. Prvi, že omenjeni, je brezplačni najem telovadnice v popoldanskem času mestni občini. Druga težava vezana na infrastrukturo je premajhna površina šolskega zunanjega igrišča, saj jim je bil z denacionalizacijo odvzet velik del zemljišča (parka), ki je sedaj zagrajen in otrokom/mladostnikom nedostopen.

2.4 Vpliv družinske situacije na zdrav življenjski slog otrok in mladostnikov

Zaposleni tako v ljubljanski kot tudi v dobrovniški osnovni šoli zaznavajo razlike pri prehranjevanju in/ali športnih aktivnostih med otroci in mladostniki iz različnih družinskih zaledij. Otroci, ki prihajajo iz boljše situiranih družin poznajo različna živila in jih tudi pogosteje uživajo (skozi celotno koledarsko leto) ter so tako kot starši tudi športno bolj aktivni. Otroci, katerih družine se soočajo s finančnimi ovirami pri vsakodnevni prehrani posegajo po cenejših oziroma manj kakovostnih živilih, ki so predvsem obogatena z ogljikovimi hidrati. Ljubljanska osnovna šola skuša omiliti ekonomske razlike med otroci in mladostniki z aktivacijo: (1) šolskega sklada, (2) Centra za socialno delo in (3) botrstva.

Presenetljiva je ugotovitev intervjuvancev iz Osnovne šole Dobrovnik, da v šoli ne zaznavajo razlik med otroci in mladostniki, ki prihajajo iz ranljivejših skupin. Po njihovem mnenju med rizičnimi skupinami (npr. Romi) ne obstajajo težave vezane na (slabše) prehranske navade in/ali pomanjkanje telesne aktivnosti. V kolikor se med otroci in mladostniki že pojavljajo razlike v (ne)zdravem življenjskem slogu, le-te niso posledica slabšega socialno-ekonomskega stanja družine, temveč neustreznih navad oziroma razvad staršev. Slednji neustrezne vzorce prenašajo na otroke in mladostnike. Osnovna šola Dobrovnik finančna sredstva za izvedbo šol v naravi pridobiva s strani: šolskega sklada, (5) donacijami članov občinskega sveta, (6) donacijami zaposlenih na občinski upravi in (7) iskanjem sponzorjev.

2.5 Motiviranje otrok in mladostnikov za zdrav življenjski slog

K krepitvi zdravega življenjskega sloga otrok in mladostnikov bi ljubljanska šola lahko še dodatno pristopila s popolno polastitvijo športne telovadnice in posledično temu nujenja brezplačnih športnih aktivnosti otrokom in mladostnikom.

Zaposleni na Osnovni šoli Dobrovnik so prepričani, da bi otroci in mladostniki ter njihovi starši nasvete za zdrav življenjski slog upoštevali, če bi jim bili (vsaj enkrat letno) predstavljeni s strani strokovnjakov, ki s svojim delom niso vpeti v lokalno okolje. Pri tem opozarjajo na, do sedaj zaznano težavo, da se v primeru organizacije tematskih predavanj le-teh ne udeležujejo straši, pri katerih intervjuvanci zaznavajo (potencialne) probleme vezane na nezdrav življenjski slog. Po mnenju intervjuvancev se namreč motivacija za zdrav življenjski slog začne v družinskem okolju in z (nezavednim prevzemanjem) vzorcev staršev.

3. Ocena potreb med predstavniki lokalne oblasti

3.1 Ukrepi MO za krepitev zdravega življenjskega sloga

Občina ima pomembno vlogo pri zagotavljanju ustreznih pogojev za zdrav življenjski slog posameznikov v lokalnem okolju. Mestna občina Ljubljana (v nadaljevanju MOL) z različnimi ukrepi prispeva k zdravemu prehranjevanju in telesni aktivnosti prebivalcev, še posebej otrok in mladostnikov. Oddelek za šport MOL k omenjeni problematiki pristopa s (1) sofinanciranjem športnih aktivnosti, ki se izvajajo v prostorih mestne občine - v osnovnošolskih telovadnicah. Gre za dobro vzpostavljen program, s katerim MOL sofinancira športno društvo, da izvaja brezplačne aktivnosti za osnovnošolske otroke v času od zaključka pedagoškega procesa (pouka) do sedemnajste ure. Oddelek za športne dejavnosti MOL prav tako sofinancira (2) popoldansko vadbo, ki se izvaja od sedemnajste do enaindvajsete ure in je predvsem namenjena srednješolcem ali starejšim občanom. Intervjuvanec, ki je zaposlen na Oddelku za športne dejavnosti MOL opozarja na težavnost zagotavljanja brezplačne ponudbe športnih aktivnosti srednješolcem na način kot je to vzpostavljeno za osnovnošolske učence. Intervjuvanec meni, da je ena izmed ključnih ovir za pomanjkanje ponudbe športnih aktivnosti za srednješolce, državna last srednješolskih telovadnic. Predstavniki lokalne oblasti so skušali vzpostaviti rešitev z Ministrstvom za izobraževanje, znanost in šport, vendar so bili pri tem, po njihovi oceni, neuspešni. Razlog neuspešnosti naj bi bil v tem, da na nacionalnem nivoju primanjkuje finančnih sredstev za kritje obratovalnih stroškov in stroškov investicijskega vzdrževanja športne infrastrukture v srednjih šolah ljubljanskega okoliša. Finančne primanjkljaje naj bi ministrstvo, po pričevanjih zaposlenega na oddelku za športne dejavnosti MOL, reševalo tako, da upravljanje in vzdrževanje srednješolskih športnih površin prepuščajo v domeno ravnateljev. Ravnatelji športne telovadnice oddajajo v komercialne namene in posledično temu srednješolske telovadnice uporabljajo društva/izvajalci športnih aktivnosti, ki imajo finančna sredstva za najem prostorov. Takšna ureditev pa, po mnenju intervjuvanca na oddelku za športne dejavnosti MOL, ne omogoča brezplačne telesne vadbe srednješolcem, za katere so srednješolske telovadnice primarno namenjene. Intervjuvanec z oddelka za športne dejavnosti MOL je prav tako izpostavil, da je MOL pisno apelirala na ravnatelje ljubljanskih srednjih šol in jim predstavila možnosti zagotavljanja brezplačne telesne vadbe za srednješolce na podoben način, kot je to urejeno za osnovnošolske učence, vendar s strani ravnateljev (izjema je bila ena ravnateljica) niso prejeli nobenega odziva.

MOL lokalno prebivalstvo spodbuja k zdravemu življenjskemu slogu tudi preko sofinanciranja (3) športnih prireditev (Pohod okoli žice, kolesarski in družinski maraton Franja) v katere skušajo vključiti tako vzgojno-izobraževalne zavode kot tudi družine. Z izvajanjem projekta (4) »Gremo na kolo« MOL želi otroke in mladostnike v vseh ljubljanskih vzgojno-izobraževalnih zavodih podučiti s tehnikami in zakonitostmi vožnje s kolesom. V kontekstu zasledovanja zdravega načina življenja (tudi) med zaposlenimi na MOL in v povezavi s trajnostnim razvojem, MOL vsakoletno izvaja akcijo beleženja načina prihoda zaposlenih na delovno mesto. Ob zaključku akcije se razglasi zaposlenega, ki je na delovno mesto največkrat prišel bodisi peš bodisi s kolesom. Intervjuvanec pove, da takšen način spodbujanja zdravega življenjskega sloga med zaposlenimi v zasebnem sektorju (med gospodarskimi subjekti) postaja vedno bolj vsakodnevna praksa. Podjetja tiste zaposlene, ki so usmerjeni v zdrav življenjski slog in se vključujejo (tudi izven delovnega časa) v športne dejavnosti nagrajuje oziroma motivira (k nadaljevanju dejavnosti) s podeljevanjem prostih delovnih dni.

Intervjuvanci ugotavljajo, da lokalno prebivalstvo zaradi geografskih posebnosti prostora in dolgoletnih akcij, vse pogosteje kot prevozno sredstvo ali način vzdrževanja telesne aktivnosti uporablja kolo. V sled temu MOL izvaja številne (5) investicije v transportno infrastrukturo. Na eni strani gre za izgradnjo (nove) kolesarske in sprehajalne poti za reko Savo, ki se širi proti Tacnu in Zalogu, po drugi strani MOL skrbi za redno vzdrževanje kolesarskih poti ob cestiščih v mestni občini. MOL posveča pozornost tudi (6) redni telesni aktivnosti brezdomcev (Kralji ulice) z brezplačno uporabo športne dvorane. MOL brezdomcem omogoča uporabo dvorane za igranje nogometa v zimskem času in skozi poročila (lista prisotnosti) ugotavljajo, da dosegajo napovedane kvote, vendar pri tem ne zaznavajo porasta števila udeležencev. Tovrstni aranžmaji so, po oceni intervjuvancev, najmanj težavni.

Urad za preprečevanje zasvojenosti v sestavi Oddelka za predšolsko vzgojo in izobraževanje opravlja svoje naloge vezane na zdrav življenjski slog otrok in mladostnikov v obliki številnih (7) preventivnih programov. Intervjuvanci so predvsem izpostavili program Minibus veselja in program varne in odgovorne rabe interneta. Slednji je sestavljen iz treh sklopov predavanj oziroma delavnic. Delavnice (v večini primerov brezplačne) se izvajajo tako za otroke in mladostnike kot tudi za njihove starše in pedagoško osebje. Delavnice ali predavanja vodijo slušatelje skozi labirint potencialnih nevarnosti interneta in jih pri tem učijo načinov varovanja identitete ter osebnih podatkov, varnega sodelovanja v klepetalnicah, prepoznavanja strani in spletnih igric s škodljivimi vsebinami in varovanja svojih računalnikov pred vsiljeno pošto in virusi. Prav tako so delavnice/predavanja namenjena osveščanju mladih s pravili, ki veljajo pri uporabi spleta. Z upoštevanjem teh pravil se lahko izognejo negativnim posledicam nepremišljenega vedenja na spletu. Zaposleni na uradu za preprečevanje zasvojenosti ugotavljajo, da imajo preventivni programi namenjeni otrokom in mladostnikom največji učinek takrat, ko se izvajajo vzgojno-izobraževalne vsebine programa sočasno za vse ciljne skupine: otroke/mladostnike, starše in pedagoško osebje. Urad za preprečevanje zasvojenosti letno organizira tudi informativni dan, kjer udeležencem predočijo pasti nekemične zasvojenosti med mladimi in jim predstavijo deset najbolj nevarnih računalniških igric. Pri poseganju otrok in mladostnikov po možnostih, ki jih ponuja sodobna tehnologija in z njo povezan internet, intervjuvanci opozarjajo, na nesmotrnost demoniziranja sodobne tehnologije. Slednja se bo, po oceni intervjuvancev, vedno bolj uporabljala (tudi) v izobraževalne namene.

Drugi preventivni program, ki ga izvaja MOL v uradu za preprečevanje zasvojenosti je Minibus veselja. Minibus veselja (kombi) je mobilni mladinski center, v sklopu katerega se izvajajo: pogovori, ustvarjalne delavnice, športne aktivnosti (nogomet, košarka, floorball, hokej) in »velika igra« kot zaključek dejavnosti. Minibus veselja je vse kar služi za koristno preživetje prostega časa otrok in mladostnikov. Nudijo tudi »info-točko« kjer lahko mladi pridobijo pomembne informacije glede šolanja, zaposlitve, reševanja osebnih težav in drugih informacij. Program Minibusa veselja je razdeljen na tri dele: en del programa je namenjen izobraževanju in neformalnemu učenju; drugi del so ustvarjalne dejavnosti; tretji pa zabavne, razvedrilne in športne aktivnosti. Pomemben element programa na Minibusu veselja je aktivno sodelovanje in soustvarjanje programa s strani mladih samih.

Predstavniki oziroma zaposleni na Mestni občini Dobrovnik so zapisali, da si MO prizadeva spodbujati društveno dejavnost s pomočjo vsakoletnih javnih razpisov na podlagi katerih lahko društva pridobijo sredstva za izvedbo različnih aktivnosti, ki lahko prispevajo k zdravemu življenjskemu slogu lokalnega prebivalstva, tudi otrok in mladostnikov. Občina Dobrovnik lahko prav tako v okviru svojih proračunskih sredstev sofinancira projekte oz. prireditve, ki so namenjene zdravemu prehranjevanju in gibanju lokalnih prebivalcev. Projekti oz. prireditve se lahko

izvršujejo v okviru Zavoda za okolje in turizem Dobrovnik, šole, vrtca ali društev v občini.

Intervjuvanci zaposleni na MOL opozarjajo na pristojnosti **države**, ki bi morala (po njihovem mnenju) omogočati (vsem) MO ustrezne pogoje za delovanje, MO pa naj bi v nadaljevanju ustvarjale pogoje za kakovostno bivanje svojih občanov. Gre za hierarhični pogled razdeljevanja pristojnosti. Intervjuvanci opozarjajo, da bi morali na nacionalnem nivoju izoblikovati smernice zdravega načina življenja in določiti oziroma uzakoniti standarde pri izdelavi in/ali uporabi športne infrastrukture/transportnih poti (npr. kolesarske steze). Intervjuvanci ugotavljajo, da obstajajo številne promocijske usmeritve glede zdrave hrane in redne telesne aktivnosti med katerimi potrošnik s težavo prepozna kakovostne nasvete. Tovrstne težave bi morali, po prepričanju intervjuvancev, naslavljeni z aktivacijo stroke, ki bi se morala odpreti širši javnosti in ji posredovati informacije ali znanja o pravilnem načinu zasledovanja zdravega življenjskega sloga.

V lokalnem okolju ima, po mnenju intervjuvancev, ključno vlogo pri krepitvi zdravega življenjskega sloga med otroci in mladostniki družinsko okolje in navade staršev. Zato se intervjuvanci zavedajo pomena osveščanja staršev, saj z izobraževanjem le-teh posredno vplivajo tudi na otroke in mladostnike. Intervjuvanci opozarjajo na signifikanten vpliv vzgoje z zgledom tako v družinskem okolju in med prijatelji kot tudi v šoli. Pomeni, da v kolikor mladi zaznajo pri svojih starših, prijateljih, učiteljih ali idolih tendence k zdravemu življenjskemu slogu, se bodo tovrstnih prizadevanj pričeli posluževati tudi sami.

Intervjuvanci se zavedajo dejstva, da učitelj oziroma šolsko okolje ne more nadomestiti ali korigirati domače vzgoje. Napake, ki jih intervjuvanci zaznavajo v domačem okolju so: (1) prvi znaki zasvojenosti z internetom (družabnimi omrežji) med mladimi starši, (2) preživljanje prostega časa v nakupovalnih središčih, (3) kaznovanje otrok in mladostnikov za neprimerno ravnanje ali s prepovedjo udeležbe športnih treningov/rekreacije in (4) pomanjkanje starševskega angažiranja v rekreacijske športne aktivnosti z njihovimi otroci ali mladostniki.

Intervjuvanec izpostavi tudi primer nezavednega prenašanja vzorcev zdravega življenjskega sloga iz učitelja na otroke v času podaljšanega bivanja. Pove, da so bili otroci telesno bolj aktivni, dokler je podaljšano bivanje izvajala športna pedagoginja. Otroci so, po končanih šolskih obveznostih (domača naloga) bili večino časa telesno aktivni na zunanjih šolskih površinah, ko je podaljšano bivanje prevzela učiteljica razrednega pouka, se je telesna aktivnost otrok bistveno zmanjšala in otroci so bili usmerjeni v delo za šolsko klopjo.

3.2 Prehrana otrok in mladostnikov

Sprememba odnosa otrok in mladostnikov do zdrave prehrane se naj bi, po mnenju intervjuvancev, pričela z (1) izkoreninjanjem napačnih stereotipov in/ali neznanja o dnevni energetski potrebi človeškega organizma in vrstah živil. Intervjuvanec kot eno izmed dezinformacij o zdravi prehrani izpostavi zakoreninjeno prepričanje o nujnem zmanjševanju (ali popolni ukinitvi) vnosa maščob v človeški organizem in krepitvi vegetarijanstva med otroci in mladostniki na željo njihovih staršev. Intervjuvanec izraža mnenje, da otrok in mladostnik v dobi rasti potrebuje raznovrstna živila in da starši s svojo miselnostjo ali prepričanjem otroku (lahko) povzročijo (dolgotrajno) škodo. Tovrstne težave se naj bi, po mnenju intervjuvancev, odpravljale s permanentno edukacijo lokalnega prebivalstva, s poudarkom na mladih družinah.

Intervjuvanci ugotavljajo, da je osnovnošolska prehrana dobra in pogosto bolj kakovostna od vrste živil, ki jih uživajo otroci in mladostniki v družinskem okolju. Razlog, da otroci in mladostniki ne uživajo šolske hrane (prikuhe, solate, zelenjave), naj bi bil po prepričanju intervjuvancev, v pomanjkljivem uživanju tovrstnih živil v domačem okolju. Intervjuvanci pozdravljajo prizadevanja (osnovnih) šol, ki so bistveno spremenila ponudbo hrane in pijač otrokom in mladostnikom. Šole učencem ne ponujajo več sladkih pijač ali sladkanega čaja, temveč otroci pijejo vodo. Prav tako je otrokom in mladostnikom ponujen brezplačen prigrizek v obliki jabolka oziroma (sezonskega) sadja. S takšnim načinom ravnanja, intervjuvanci menijo, da šolsko okolje razvija in/ali spodbuja pozitivne navade zdravega življenjskega sloga in upajo, da bodo otroci in mladostniki te privzgojene navade ponotranjili in jih celo prenesli v domače okolje.

Način zdravega prehranjevanja je po oceni intervjuvancev vezan tudi na (2) ekonomski status družine. Cenovno ugodnejša živila, po katerih pogosteje posegajo družine z nižjimi osebnimi dohodki, so navadno slabše kakovosti. Nenazadnje je način zdravega prehranjevanja povezan tudi s (3) časom, saj tako za nakupovanje (npr. ekološko pridelane) hrane (npr. pri lokalnem pridelovalcu) kot tudi za samo pripravo hrane, je potreben čas.

3.3 Telesna aktivnost otrok in mladostnikov

Intervjuvanci na MOL med ključne ovire za vsakodnevno telesno neaktivnost otrok in mladostnikov navajajo zmanjševanje števila ur športnega pouka v vzgojno-izobraževalnih zavodih. Zmanjševanje števila ur redne in obvezne telesne aktivnosti, intervjuvance preseneča, saj so seznanjeni z izsledki raziskave, ki je pokazala, da se pri deklicah po četrtem razredu osnovne šole, pojavi trend upadanja motoričnih spretnosti.

Kot drugi razlog za upad telesne aktivnosti intervjuvanci navajajo številne šolske obveznosti (domače naloge), ki jih otroci in mladostniki opravljajo v (pozno) popoldanskem času ali v času podaljšanega bivanja. Zaviralni dejavnik telesne aktivnosti otrok in mladostnikov, ki naj bi izviral iz šolskega okolja je njegova usmerjenost v normiranost – učiteljevo nadobudno spremljanje doseganja zadostnega števila ur ali/in ocen in dosledno izvajanje predpisov/pravil/zakonov. Tovrstna doslednost naj bi, po mnenju intervjuvanca iz Oddelka za športno dejavnost, posredno zmanjševala zavzetost tako učencev kot tudi učiteljev (spremljevalcev) za udeleževanje na športnih tekmovanjih. Udeležba športnih tekmovanj v dopoldanskem času (torej času izvajanja rednega pouka) namreč pomeni izpad števila pedagoških ur, ki jih morata učenec in učitelj nadoknaditi.

Kot že predhodno omenjeno so težava telesne neaktivnosti (predvsem) mladostnikov/srednješolcev vezane na: (i) pomanjkanje športne infrastrukture v sklopu srednjih šol oziroma na (ii) onemogočanje srednješolcem, da se športnih aktivnosti, ki se izvajajo v srednješolskih telovadnicah, udeležijo brezplačno.

Presenetljiv je podatek, da starši neprimerno vedenje svojih otrok kaznujejo s prepovedjo treningov ali prepovedjo izvajanja rekreativnega športa. Slednje je po mnenju intervjuvancev napačen pristop kaznovanja. Prav tako intervjuvanci opažajo med »novo generacijo staršev« pomanjkanje zavzetosti za rekreativne športne aktivnosti z njihovimi otroci. Mladi starši po njihovih izkušnjah raje posegajo po uporabi informacijsko komunikacijske tehnologije, kot da bi na zunanjem igrišču igrali nogomet z otroci ali mladostniki. Gre za upad kakovosti preživljanja prostega časa med starši in njihovimi otroci. Intervjuvanci tudi ugotavljajo, da današnji otroci in

mladostniki ne poznajo družabnih iger (npr. gumitvist, zemljo krast, skakanje s kolebnico ipd.), s katerimi so si krajšali čas na zunanjih igriščih njihovi starši.

Uporaba sodobne mobilne tehnologije, po oceni intervjuvancev, vse bolj vstopa v družinsko kot tudi šolsko okolje. Njen vpliv intervjuvanci zaznavajo na eni strani kot pozitiven. Pri tem se izpostavlja rehabilitacijske metode za poškodbe rok otrok in mladostnikov na Soči in (s pravo mero uporabnosti) številne brezplačne aplikacije (npr. Stava) za (dnevno ali tedensko) spremljanje lastnih športnih aktivnosti in aktivnosti prijateljev. Vsakršno prekomerno uporabljanje sodobne mobilne tehnologije, intervjuvanci označijo za negativno oziroma za zlorabo. Pri tem izražajo zaskrbljenost glede razvoja finomotorike pri otrocih in mladostnikih zaradi (pretirane) uporabe računalniških tablic.

Intervjuvanci prepoznavajo številne načine za **spodbujanje** redne telesne aktivnosti otrok in mladostnikov. V šolskem okolju se naj bi izvedla korekcija učnega načrta s povečanjem števila pedagoških ur športnega pouka in športnih dni. Intervjuvanci opozarjajo na neustrezno ocenjevanje športnih dosežkov otrok in mladostnikov. Menijo namreč, da bi ocenjevanje športnega pouka bilo (zopet) opisno ter na podlagi presoje športnega pedagoga, ki v oceno zajame (ne samo storilnost učenca) temveč tudi njegovo prizadevnost in napredek. Na ta način bi slabše razvite motorične otroke in mladostnike, ki ponavadi zaradi netaleantiranosti niso športno aktivni, šolsko okolje (poleg družine) spodbujalo, da vztrajajo v športu oziroma, da bi s svojimi telesnimi značilnostmi v športu uživali. Čeprav intervjuvanci menijo, da šole izvajajo vrsto aktivnosti povezanih z osveščanjem otrok in mladostnikov o zdravem življenjskem slogu, smatrajo, da bi bilo potrebno tovrstnim vzgojno-izobraževalnim vsebinam dati še več poudarka. Prav tako bi bilo potrebno apelirati na zaposlene v šolah, da so (tudi) oni, s svojim ravnanjem, zgled otrokom in mladostnikom. Spremembe na področju telesne aktivnosti med otroci in mladostniki bi bile signifikantne, če bi se učitelji pri svojem delu posluževali drugačnih/inovativnih načinov posredovanja učne snovi, ki bi zajemali (tudi) gibanje na prostem. Nenazadnje naj bi šole pričele z doslednim izvajanjem obveznih 30 minutnih rekreativnih odmorov tako za otroke kot tudi za zaposlene. Intervjuvancem se zdi pomemben motivacijski dejavnik za povečanje telesne aktivnosti med otroci in mladostniki, osveščanje.

MOL bi lahko otroke in mladostnike spodbujala k večji telesni aktivnosti z organizacijo in promocijo športno-družabnih dogodkov. Pri tem bi skušala k sodelovanju/udeležbi na teh dogodkih privabiti tako (mlade) družine kot vzgojno-izobraževane zavode ter akterje v neposrednem (lokalnem) okolju s področja (rekreativnih) športnih dejavnosti. Intervjuvanci ugotavljajo, da MOL izvaja številne programe in aktivnosti (BICIKL LJ, sofinanciranje kolesarskega maratona Franja, Pohod ob žici, cirkuška pedagogika, Minibus veselja,..), ki usmerjajo lokalno prebivalstvo (in mlade) k zdravemu življenjskemu slogu.

Tudi država naj bi k tovrstni problematiki pristopila bolj proaktivno. Intervjuvanci predlagajo, da bi država z zakonskimi mehanizmi ali mehanizmi vezani na dohodninske olajšave ali olajšave z vidika zdravstvenega sistema spodbujala državljanke, ki so športno aktivni in pri svojem vsakodnevnem ravnanju usmerjeni v zdrav življenjski slog.

3.4 Vpliv lokalne infrastrukture

Lokalna infrastruktura (prostor za kolesarje, proge za tekače, bazeni, otroška igrala, športne dvorane, ipd.) so pomemben dejavnik za krepitev zdravja lokalnega prebivalstva. MOL se zavzema da (še) dodatno poveča dostopnost lokalnemu prebivalstvu do teh infrastruktur s (1) sofinanciranjem športnih društev, ki izvajajo

svoje dejavnosti v osnovnošolskih telovadnicah. S tem osnovnošolcem MOL zagotavlja brezplačno participacijo pri športnih aktivnostih (do sedemnajste ure), (2) rekonstrukcijo športnih objektov (npr. telovadnica na OŠ Pečar), (3) izgradnjo športnih objektov (Stožice, bazen, gimnastična dvorana, kolesarska pot za Savo do Zaloga) in šolskih igrišč ter igrišč ob stanovanjskih blokih/naseljih. MOL je bogata z naravno infrastrukturo (Rožnik, Golovec, park Tivoli). Stremi se k temu, da bi se v to naravno infrastrukturo implementirala infrastruktura za urbane športe kot so: rolkanje in BMX ter pristop ulične vadbe. Ulična vadba temelji na principu gimnastičnih vaj z uporabo lastne teže. V bližini domov za ostarele MOL načrtuje postavitve zunanjih fitnes naprav. Vse omenjene investicije predstavljajo brezplačno dostopno infrastrukturo za izvajanje telesnih aktivnosti lokalnega prebivalstva.

Po mnenju intervjuvancev MOL **ranljivejšim skupinam**, za izvajanje telesne aktivnosti, dostopnost do lokalne infrastrukture zagotavlja s: (1) brezplačno udeležbo športnih aktivnosti osnovnošolskih otrok v osnovnošolskih telovadnicah. Takšen način spodbujanja dostopa bi bilo potrebno, po oceni intervjuvancev, razširiti še za srednješolske otroke in mladostnike. Otroci ranljivejših skupin imajo (2) brezplačen dostop do lokalne infrastrukture kot so otroška igrala in šolska igrišča ter kolesarske in tekaške površine.

MOL izvaja (3) program »Cirkus v mestu«, ki zajema sklop kontinuiranih cirkuško pedagoških delavnic in le-te se izvajajo na OŠ Livada. Razpisni pogoji za prijavo projekta je bil, da šolo obiskuje vsaj deset otrok iz azilantskega doma. Preko cirkuških aktivnosti se s programom pri otrocih in mladostnikih spodbuja kreativnost, spontanost, izraznost, zaupanje v lastne sposobnosti, vztrajnost, in izboljšujejo se motorične sposobnosti otroka. Cirkuška pedagogika je metoda gradnje skupine, vzajemnega zaupanja, učenja medsebojnega sodelovanja in krepi sposobnosti za premagovanje osebnih ter skupinskih ovir. Drugi program MOL, ki je namenjen rizičnim skupinam je (4) Minibus veselja. Za doseg svojega namena je Minibus veselja umeščen v Fužine, saj je tam zabeleženih največ priseljencev. MOL je vsem izvajalcem letnega športnega programa kot tudi društvom, ki izvajajo tekmovalni program in jih MOL (so)financira določila v (5) pogodbi, da morajo svoje storitve socialno ogroženim otrokom in mladostnikom ponuditi brezplačno. Socialno ogrožene otroke pa je težavno prepoznavati, saj se starši s slabšim socialno-ekonomskim statusom družine ne želijo izpostavljati.

Na področju rekreativne vadbe za odrasle MOL sofinancira samo tri skupine odraslih: (6) upokojeince oziroma starejše nad 65 let, zdravstveno ogrožene in socialno ogrožene. Tem trem skupinam odraslih MOL ponuja možnost brezplačne udeležbe programov, ki jih izvajajo različna (športna/umetniška) društva. Tako kot pri otrocih je tudi pri tej ciljni skupini težava z identifikacijo socialno ogroženih posameznikov. Najlažje status socialno ogroženega občana izkazujejo brezdomci oziroma Kralji ulice, katerim MOL omogoča v zimskem času igranje nogometa v športni dvorani.

3.5 Motiviranje za zdrav življenjski slog otrok in mladostnikov

Da bi nasvete za zdrav življenjski slog, družine z otroci in mladostniki (s povišano telesno težo) bolje upoštevali, bi se morali po mnenju intervjuvancev narediti sledeči premiki: (1) zdrav življenjski slog bi morale družine in šole sprejeti kot način življenja, (2) korekcija učnega načrta s ponovnim dvigom ur športnega pouka in učenja v naravi, (3) ponovni krepitvi telesne aktivnosti (gibanja) kot vrednote, (4) zavedanja, da so spremembe možne od zgoraj navzdol, pomeni, da bodo otroci in mladostniki zasledovali zdrav življenjski slog, v kolikor bodo to počeli (tudi) njihovi straši, (5) ponovno opisno ocenjevanje »športne vzgoje«, saj trenutni športni pouk in njegov

način ocenjevanja stremi k ocenjevanju (zgolj) fizične uspešnosti. To pomeni, da se je vse tiste gibalno slabše otroke in mladostnike, za katere je bila najbolj pomembna športna vzgoja, še bolj pahnilo »čez rob«. Športni pedagogi se namreč velikokrat srečajo s težavo pri ocenjevanju gibalno šibkejših učencev, ko bi ga želeli spodbuditi za trud, vendar mu sistem ocenjevanja to ne dopušča (npr. če od 10 metov zadene 3 koše, mu učitelj ne more dati več kot negativno oceno).

S strani MOL se pojavljajo ovire zaradi katerih posamezniki ne posegajo po bolj zdravem življenjskem slogu in so umeščene v čas gradnje (blokovskih) naselji. V času gradnje le-teh je bila praksa, da so se zemljišča v neposredni bližini naselja ali stanovanjskega objekta prepisovala na investitorja. To je pomenilo, da so bili lastniki teh zemljišč investitorji, ki so pogosto razglasili stečaj in omenjena zemljišča so prešla v stečajno maso. Zemljišča so pokupili ali dobili upniki in danes so igrišča v privatni lasti ter zanemarjena. MOL ne sme vzdrževati in investirati v obnovo, čeprav si to želi.

Druga ovira v MOL so (v določenih odsekih) neurejene kolesarske poti. MOL je močno spodbujala uporabo kolesa kot prevoznega sredstva na delovno mesto in intervjuvanci opažajo signifikantne premike na tem področju. Intervjuvanci opažajo, da se mlajše generacije in poslovneži, vsakodnevno vozijo s kolesi in včasih imajo v sedežih tudi otroke. Težava kolesarjev v MOL je ta, da morajo na določenih delih voziti na cesti, ki je predvidena za avtomobile in javni transport. V sled temu intervjuvanci pozivajo na ureditev kolesarskih poti tako, da se lahko kolesarji od doma do službe pripeljejo varno, saj kolesarstvo nenazadnje vpliva tudi na zdrav življenjski slog.

Tretji zaviralni dejavnik za krepitev zdravega življenjskega sloga med občani v MOL se nanaša na pomanjkljivo ali nedostopno infrastrukturo (npr. srednješolske telovadnice). MOL je v primerjavi z drugimi občinami podhranjena glede primerno velikih in ustrezno opremljenih (prekatnih) telovadnic. Izgradnjo tovrstnih telovadnic so mestne občine financirale s sredstvi EU oziroma s prijavo na razpise za regionalni razvoj podeželja.

V prihodnje si intervjuvanci v MOL želijo sodelovati s srednje šolami in ministrstvom za izobraževanje, znanost in šport. Sodelovanje naj bi bilo usmerjeno v zagotavljanje brezplačne telesne vadbe srednješolcem. Drugi ključni akterji s katerim si intervjuvanci v MOL želijo sodelovanja je Nacionalni inštitut za javno zdravje in ostalimi strokovnimi institucijami, ki so kompetentne za podajanje strokovnih smernic za zdrav življenjski slog občanov. MOL bi njihovo strokovno podporo sofinanciral s prijavo na (mednarodne ali nacionalne) projekte. V kontekstu strokovnega sodelovanja, MOL že sodeluje z Zavodom RS za šolstvo in fakultetami, vendar želi tovrstne povezave še okrepiti. Na strokovno javnost intervjuvanci v MOL apelirajo z vidika okrepitve aktivnosti vezanih na osveščanje/izobraževanje občanov o zdravem življenjskem slogu.

Intervjuvanci v MOL opozarjajo na težavno sodelovanje z akterji na nacionalnem nivoju. Intervjuvanci opažajo, da se akterji na nacionalnem nivoju prehitro in prepogosto (politično) menjajo. Takšna fluktuacija povzroča zastoje pri realizaciji že sklenjenih dogovorov, saj je z menjavo sogovornikov (ponovno) potrebno skleniti (že) dosežene dogovore. Ali kot to pojasni intervjuvanec »in ko se že nekaj dogovoriš, pride naslednjič drugi, ki nič ne ve in smo spet na začetku. Vedno smo na začetku«.

4. Ocena potreb med izvajalci v zdravstvenih domovih

4.1 Vpliv zdravstvenega doma na zdrav življenjski slog otrok in mladostnikov

Zdravstveni dom Vrhnika (v nadaljevanju ZD Vrhnika) in Zdravstveni dom Dobrovnik (v nadaljevanju ZD Dobrovnik) izvajata na področju krepitve zdravega življenjskega sloga med otroci in mladostniki aktivnosti v obliki zdravstvene preventive. Zdravstveno preventivo v obeh zavodih sestavljajo (1) z republiškim programom obvezne sistematske preglede, ki so podkrepjeni še z zdravstveno vzgojo oziroma s preventivnim programom. Zdravstvena vzgoja, v sklopu sistematskih/zdravniških pregledov, bo po prepričanju intervjuvancev v ZD Vrhnika, vedno bolj pogosto in kontinuirano vstopala v vse razrede osnovne šole. Zdravniški oziroma sistematski pregledi se sedaj v ZD Vrhnika izvajajo: pred vpisom v šolo, v prvem razredu, v tretjem, šestem in osmem razredu.

V ZD Dobrovnik preventivne programe namenjajo motiviranju in osveščanju otrok in mladostnikov z načini zdravega življenjskega sloga. Pri tem so programi prilagojeni starostnim skupinam. Otroci v tretjem razredu so seznanjeni z osnovami zdravega načina življenja, šestošolci poslušajo predavanje z naslovom »odraščanje« in osmošolci o pomenu vsakodnevne telesne aktivnosti. Poleg sistematskih pregledov in preventivnih predavanj v ZD Dobrovnik naslavljajo krepitev zdravega življenjskega sloga med otroci in mladimi s soudeležbo na (2) šolskih naravoslovnih dnevih ali (3) z izvedbo gostujočih predavanj na šolah ter (4) organizacijo vsakoletnega dneva odprtih vrat ZD. V sklopu dneva odprtih vrat, ZD Dobrovnik omogoča vsem občanom možnost izvedbe testa hoje in s tem preveritve telesne vzdržljivosti. Ključno vlogo pri prepoznavanju neustreznih življenjskih navad imajo v ZD Dobrovnik (5) patronažne sestre. Le-te obiskujejo občane na domu in pogosto zaznajo njihovo situacijo/stisko povsem drugače (bolj realno) kot jo lahko zazna izbrani zdravnik/pediater. Zato patronažne sestre pri svojem delu velik poudarek posvečajo preventivi na domu, saj pogosto obiskujejo paciente s kompleksno zdravstveno problematiko. Intervjuvanci v ZD Dobrovnik izpostavljajo dobro organizirano preventivno dejavnost, s katero pričnejo že v času nosečnosti matere (npr. šola za starše) in zgodnjem otrokovem razvoju (obisk patronažne sestre na domu in pediatra v ambulanti ZD) ter nadaljujejo v čas rednega šolanja otrok in mladostnikov s sistematskimi pregledi.

V ZD Vrhnika izvajajo, poleg sistematskih pregledov in zdravstvene vzgoje, tudi (6) delavnic za spodbujanje zdravega življenjskega sloga s poudarkom na telesni dejavnosti in zmanjševanju telesne mase. Te delavnice so v ZD Vrhnika nadgradili z zaposlovanjem kompetentnega kadra - kineziologi in fizioterapevti, (družinskimi) zdravniki/pediatrji in medicinsko sestro. Širitev in strokovna podkrepitev kadra izhaja iz potrebe oziroma nujnosti testiranja/ocenitve gibalnih zmožnosti (potencialnih) udeležencev (otrok in mladostnikov) delavnic za spodbujanje telesne aktivnosti. Vse aktivnosti vezane na (o)krepitev telesne aktivnosti otrok in mladostnikov, ZD Vrhnika, izvaja pod okriljem (7) Svetovalnice za telesni in gibalni razvoj.

Obravnava otroka ali mladostnika (ali ostalih občanov Mestne občine Vrhnika) z določeno indikacijo (prekomerna telesna teža, srčna in/ali žilna ogroženost) se v Svetovalnici za telesni in gibalni razvoj prične z napotitvijo bodisi specialista bodisi družinskega zdravnika ali pediatra. Medicinsko osebje skuša na sistematskih pregledih motivirati otroke in mladostnike z določenimi indikacijami, da obišejo Svetovalnico za telesni in gibalni razvoj. V svetovalnici so napoteni otroci in mladostniki deležni dodatnih testiranj in usmerjeni v: (i) ustrezne interventne programe (Cindi) in/ali posebej organizirane (ii) terapevtske vadbe ali (iii) športna

društva, s katerimi ima ZD Vrhnika sklenjen dogovor in vedo, da izvajajo kakovostno vadbo.

Terapevtske vadbe so delno samoplačniške, delno sofinancirane s strani zdravstvenega doma Vrhnika. Terapevtske vadbe so v ZD Vrhnika delili na Terapevtsko vadbo 1 in Terapevtsko vadbo 2. Terapevtska vadba 1 so namenjene osebam, ki se (zaradi slabega zdravstvenega stanja; ortopedskih problemov) niso sposobni udeležiti šole hujšanja in/ali telesne dejavnosti v programu Cindi. Terapevtska vadba 1 se izvaja dvakrat tedensko tri mesece. Terapevtska vadba 2 je namenjena tistim, ki so (fizično) preveč sposobni za program Cindi. Tipičen primer udeležencev Terapevtske vadbe 2 so bivši športniki, ki so bili pred 15 ali 20 leti zelo gibalno zmogljivi, s službenimi in družinskimi obveznostmi pa so telesno aktivnost zmanjšali ali popolnoma opustili ter posledično temu znatno pridobili na telesni masi. S preteklimi športnimi izkušnjami so osebe vključene v Terapevtsko vadbo 2 razvile koordinacijo, ravnotežje in moč. Zato potrebujejo zgolj ustrezen stimulans za ponovno telesno aktivnost in napredoval bo hitreje kot osebe vključene v Terapevtske vadbe 1. Glavni princip interventnih aktivnosti ZD Vrhnika je oblikovanje homogenih skupin in vključitev le-teh v (za njih) merodajne programe. Dolgoročni cilj interventnih aktivnosti v ZD Vrhnika je zajeti čim večji starostni razpon oseb, ki so potrebni medicinske obravnave. V ZD Vrhnika so se sprva lotili dveh največjih starostnih skupin, to je skupina od trideset do petinšestdeset let in skupina osnovnošolcev.

Intervjuvanci v ZD Vrhnika opozarjajo, da nimajo primernih mehanizmov za spremljanje zdravstvenega stanja oseb v starostni skupini od osemnajst do trideset let oziroma od vstopa v srednješolsko izobraževanje do prve redne zaposlitve. Ta starostna skupina je, po mnenju vseh intervjuvancev, najbolj ranljiva z naslova slabše organizirane prehrane. Srednje šole in fakultete namreč nimajo (tako kot imajo to osnovne šole) šolske kuhinje za pripravo/razdeljevanje hrane. Slednje pomeni, da so mladostniki v veliki meri prepuščeni lastni angažiranosti glede poseganja po zdravemu načinu prehranjevanja. Tudi športne aktivnosti, ki jih ponujajo športna društva in se izvajajo izven šolskega časa za srednješolce/ študente, so pogosto plačljiva. Zato so srednješolci/študentje zopet v veliki meri prepuščeni lastni samoiniciativnosti glede ohranjanja/krepitve telesne aktivnosti. Nenazadnje, obiski srednješolcev in študentov osebnega/šolskega zdravnika niso pogojeni s sistematskimi pregledi, ki omogočajo redno kontrolo zdravstvenega stanja mladostnika, temveč so obiski (ne nujno osebnega/šolskega) zdravnika posledica slabšega zdravstvenega počutja. Pomeni, da je starostna skupina od srednješolskega izobraževanja do prve redne zaposlitve bistveno manj podvržena rednemu zdravniškemu nadzoru.

V lokalnem okolju imajo, po mnenju vseh intervjuvancev, ključno vlogo pri spodbujanju zdravega življenjskega sloga otrok in mladostnikov (1) izbrani zdravnik, ki mu (sodeč po raziskavah) posamezniki najbolj zaupajo. Izbrani zdravnik naj bi imel vlogo motivatorja za spremembo načina življenja posameznika in nato redno kontrolo izvajanja/zasledovanja le-tega.

V lokalnem okolju ima signifikantno vlogo tudi (2) šola in zaposleni v šoli. Relevantnost šole, intervjuvanci v ZD Vrhnika prepoznavajo v (vsakodnevnih) interakcijah med družinami in zaposlenimi v šoli. Gre za organizacijo roditeljskih sestankov in tematskih predavanj. Pretok informacij od šole do staršev otrok ali mladostnikov, ki bi bili potrebni interventnih programov, se po izkušnjah intervjuvanec v ZD Vrhnika vrši na sledeč način: profesor športne vzgoje razredniku pojasni, da so v njegovem razredu otroci/mladostniki, ki so potrebni posebne obravnave. Razrednik nato apelira na starše, da otroke odpeljejo k šolskemu/osebnemu zdravniku

(specialistu) ter tam dobi navodila ali nadaljnje usmeritve. Vloga razrednika, po oceni intervjuvancev v ZD Vrhnika, ni zanemarljiva in ima (lahko s pravim pristopom) velik vpliv. V šolskem okolju, so po mnenju intervjuvancev v ZD Vrhnika, štiri ključni akterji: organizator šolske prehrane, učitelj gospodinjskega pouka, učitelj športnega pouka in svetovalni delavec ali razrednik, ki lahko bistveno pripomorejo k zdravemu življenjskemu slogu otrok in mladostnikov.

Intervjuvanci v ZD Vrhnika opažajo, da se je »življenje na splošno spremenilo«. Vsi intervjuvanci zaznavajo spremembe v (i) večji odsotnosti staršev zaradi službenih obveznosti. Posledično so otroci in mladostniki vključeni v podaljšana bivanja ali večji del popoldneva sami doma. Staršem, prav tako (zaradi številnih obremenitev) (ii) primanjkuje elana za dosledno izvajanje zdravega načina življenja kot tudi kontrole nad uživanjem živil, ki si jih otroci/mladostniki kupijo z žepnino v času šolskih odmorov ali po končanem pouku. Intervjuvanci v ZD Dobrovnik opozarjajo (še) na specifičnost ruralnega okolja, ki se sooča s problemom brezposelnosti (staršev) in z njimi povezanimi posledicami. Pri brezposelnih starših intervjuvanci v ZD Dobrovnik namreč zaznavajo znake depresije in brežvoljnosti do življenja.

Zaradi spremenjenega načina življenja, intervjuvanci tako v ZD Vrhnika kot tudi v ZD Dobrovnik menijo, da bi se morala skrb za zdrav način prehranjevanja in vzdrževanja telesne kondicije prenesti na vse (ključne) akterje v lokalnem okolju. Po mnenju intervjuvancev v ZD Vrhnika so ti akterji: vzgojno-izobraževalne institucije (vrtci, šole), zdravstveni domovi, izvenšolski akterji (športna/umetniška in druga društva) in nenazadnje tudi starši. Ti akterji imajo vlogo (na poti izobraževanja), da otroke in mladostnike nenehno osveščajo o pomenu zdravega načina prehranjevanja in redne telesne dejavnosti. (3) Staršem pa je, po mnenju vseh intervjuvancev, potrebno nuditi podporo pri zasledovanju zdravega življenjskega sloga. Osveščanje staršev glede zdravega načina življenja njihovih otrok, je bistvenega pomena in intervjuvanka v ZD Dobrovnik to ilustrativno predstavi z mislijo, da mati »uči otroka prehrabnih navad od trenutka, ko ga pristavi k dojki«. Intervjuvanci v ZD Dobrovnik menijo, da so starši odgovorni za prehrabne navade svojih otrok in starši navade (pogosto nezavedno) prenašajo z zgledom. Najbolj »nevarni« so starši, ki si kljub opozorilom zdravstvenega osebja o slabem telesnem stanju njihovega otroka, zatiskajo oči. Intervjuvanci v ZD Dobrovnik so bili priča otrokom in mladostnikom, ki so samoiniciativno in brez podpore družinskega okolja, spremenili svoj življenjski slog s tem, da so zavrgli priučene družinske razvade. Najbolj pogost pojav opustitve družinskih navad je zaznati pri deklicah, ki vstopajo v obdobje pubertete.

4.2 Prehrana otrok in mladostnikov

Spremembe prehranjevalnih navad pri otrocih ali mladostnikih je potrebno, po oceni intervjuvancev v ZD Vrhnika, izvajati postopoma in z veliko mero potrpežljivosti. Spremembe se naj bi izvajale sočasno v družinskem in šolskem okolju. Šola bi morala, po prepričanju intervjuvancev v ZD Vrhnika, na eni strani šolsko prehrano z veliko vrednostjo sladkorja (še dodatno) okrniti, po drugi strani pa učence spodbujati k poskušanju novih (bolj zdravih) živil. Šolske kuhinje naj bi, po pričevanjih intervjuvancev v ZD Vrhnika, veliko hrane odvrge, saj je otroci in mladostniki (zaradi nepoznavanja/nevajenosti okusov) ne pojedjo. K zdravi prehrani naj bi otroke in mladostnike motivirali (ne samo) učitelji biologije in gospodinjskega pouka, temveč vsi zaposleni na šoli. Pri tem, intervjuvanci v ZD Vrhnika učitelje, za katere se zavedajo, da so zelo obremenjeni z realizacijo (preobsežnih) učnih načrtov, pozivajo na večjo stopnjo »elastičnosti« oziroma agilnosti pri vključevanju poučnih vsebin zdravega življenjskega sloga v čim več segmentov njihovega pedagoškega dela.

Na prehranjevalne navade otrok oziroma uživanje nezdrave hrane, naj bi po mnenju intervjuvancev v ZD Vrhnika, vplivala tudi neposredna bližina samopostrežne trgovine v šolskem okolju. Intervjuvanci v ZD Vrhnika zaznavajo, da otroci in mladostniki v času šolskih odmorov ali po končanem pouku v samopostrežni trgovini kupujejo nezdrava živila (sladkarije).

Intervjuvanci v ZD Vrhnika ugotavljajo, da so otroci in mladostniki pogosto v popoldanskem času sami in brez nadzora staršev. Pomanjkanje nadzora je lahko problematično z vidika, da si bo otrok v tem času postregel z živili, ki jih ima na voljo. V kolikor bo (doma) našel čokolade, čips in piškote, potem jih bo tudi pojedel. Najboljši mehanizem za doseganje prehranjevalnih sprememb pri otrocih in mladostnikih je nenehno seznanjanje le-teh s pomenom in vrstami zdrave (pre)hrane. Intervjuvanci v ZD Vrhnika opažajo, da so starši (npr. v šolah za starše) še posebej v primeru prvorojencev, zelo zainteresirani za ustrezen razvoj otroka in z njim povezan način prehranjevanja. Zato ocenjujejo, da je najprimernejši čas osveščanja in uvajanja sprememb povezanih z zdravim načinom življenja pri starših takrat, ko pričakujejo (prvega) otroka. Tovrstne usmeritve (za starše) pa naj bi nato nadaljevali akterji, ki otroke in mladostnike vodijo na poti izobraževanja.

Intervjuvanci v ZD Dobrovnik izpostavljajo ključno »prednost« ruralnega okolja v navezavi z zdravim načinom prehranjevanja. Ruralno okolje v katerem živi veliko družin z nizkimi mesečimi prihodki, so »primorane« v pridelovanje hrane na zelenjavnih vrtovih/njivah. Obdelovanje zemlje in pridelovanje hrane pa posredno vpliva tudi na telesno aktivnost, ki jo otroci in mladostniki bodisi ne zaznavajo kot vrsto telesne dejavnosti bodisi jim je zaradi tega nerodno pred vrstniki in jo ne izpostavljajo.

4.3 Telesna aktivnost otrok in mladostnikov

Intervjuvanci v ZD Vrhnika med ključne **ovire** za vsakodnevno telesno neaktivnost otrok in mladostnikov prepoznavajo v: (1) izgovarjanju na šolske obveznosti povezane z domačimi nalogami, (2) igranju glasbenega instrumenta in s tem nevarnost športnih poškodb prstov na rokah, ki bi otroku ali mladostniku lahko preprečile igranje glasbila, (3) vsesplošno pomanjkanje časa in (4) omejenosti MO Vrhnika s (pokritimi) športnimi površinami. Intervjuvanci v ZD Dobrovnik kot (eno izmed) ovir za neobstoj individualnih športnih aktivnosti z dobrimi tekmovalnimi rezultati vidijo v pomanjkanju finančnega družinskega zaledja in pomanjkanju ustrezne športne infrastrukture kot tudi sponzorjev v lokalnem okolju.

Vsi intervjuvanci izpostavljajo, da na oslABLJENO telesno aktivnost in zmožnost najbolj vplivajo (5) preveč zaščitniški starši otrok in mladostnikov, ki (učiteljem!) ne dopuščajo izvajanja številnih telovadnih serij v učnem načrtu zaradi nevarnosti poškodb. Iz tega sledi, da (6) učitelji (postopno) izgubljajo strokovno avtonomijo, ki se kaže v pretiranem upoštevanju želja staršev oziroma v opuščanju »nevarnih« telovadnih serij, zaradi straha pred kazensko odgovornostjo v primeru nesreče.

Intervjuvanci v ZD Dobrovnik opozarjajo tudi na redukcijo ur športnega pouka v šolah, intervjuvanci v ZD Vrhnika pa na (7) prilagojenost športnega pouka dosežku/uspehu in manj zdravemu načinu življenja.

Osmi zaviralni dejavnik telesne aktivnosti otrok in mladostnikov, je s strani intervjuvancev v ZD Vrhnika zaznan v (8) načinu civilizacije, ki ne zahteva večjih fizičnih naporov in (9) spremenjeni filozofiji družbe, ki je grajena na užitku in ne na naporu ali delu. Intervjuvanec v ZD Vrhnika pri tem pojasni »*nihče ne propagira dela*

*in napora, kot predhodnika užitka/.../kdo pa uživa ko gre v hrib. Pravi užitek pa je, ko si na vrhu hriba«, (10) otrokovem nepoznavanju lastnih telesnih zmožnosti, saj ob najmanjši telesni bolečini pri izvajanju športne aktivnosti nemudoma z njo prenehajo in posledično temu si (11) otroci ne znajo postaviti ciljev vezanih na telesno aktivnost. Vpliv sodobne mobilne tehnologije na zdrav življenjski slog otrok in mladostnikov, intervjuvanci v ZD Vrhnika, zaznavajo kot dvotakten. Na eni strani opažajo vsi intervjuvanci znaten porast uporabe sodobne mobilne tehnologije, ki meji na zasvojenost. Intervjuvanka v ZD Dobrovnik ugotavlja, da je najbolj zaželen način preživljanja prostega časa med mladimi uporaba računalnika in/ali gledanje televizije. K temu so v veliki meri prisostvovali starši. In kot primer nekritične oziroma neodgovorne uporabe sodobne tehnologije intervjuvanka v ZD Dobrovnik opiše »*pridem negovati otroka, pa da bo dal drugi otrok mir, mu dajo starši v roke tablico/.../vprašala sem jih zakaj ga želijo zaposliti tako? Pa saj je vendar njegov brat ali sestra. Pa naj pride pomagat obleči plenico. In starši so mi odgovorili: »ja pa kaj če mu bo kaj naredil?« in jaz sem jim odgovorila, da mu ne more nič narediti in da naj ga pustijo zraven, naj ga ne zaposlujejo s tabličnim računalnikom ali pa s televizijo, da bodo oni imeli mir, da drugega otroka skopajo. Naj starejši otrok sodeluje«.* Pretirano uporabo sodobne tehnologije zaznavajo tudi intervjuvanci v ZD Vrhnika, saj se jim zgodi, da se na pregled v Svetovalnico za telesni in gibalni razvoj vključi mladostnik, ki ne preživi nič časa na prostem in tudi ni telesno aktiven.*

Po drugi strani pa intervjuvanci v ZD Vrhnika opažajo pozitivne doprinose sodobne tehnologije. Gre predvsem za (brezplačne) aplikacije, ki uporabniku ponujajo številne podatke o njegovi športni/telesni dejavnosti (npr. štetje dnevnih/tedenskih korakov) in času namenjenem temu.

Podobno kot pri **motivaciji** otrok in mladostnikov za zdrav življenjski slog, tudi na področju spodbujanja telesne aktivnosti, intervjuvanci menijo, da je potrebna aktivacija vseh relevantnih deležnikov v otrokovem neposrednem okolju. K spodbujanju redne in/ali večje telesne aktivnosti otrok naj bi prispevali: pediater ali izbrani zdravnik, razrednik in celoten učiteljski zbor v šoli ter družinsko okolje. Vsi intervjuvanci ugotavljajo, da s starostjo (puberteto) otroci in mladostniki prevzemajo skrb za svoj način prehranjevanja in skrb za telesno aktivnost. Gre predvsem za to, da mladostniki postanejo pozorni na lasten izgled.

Intervjuvanci v ZD Dobrovnik opozarjajo na nujnost upoštevanja »impresije« pri preventivnih ali intervencijskih aktivnostih vezanih na spodbujanje telesne aktivnosti med otroci in mladimi. Impresijo razumejo kot »*.../predavanje je predavanje. Predavanje s praktičnim delom, ko on mora dati nekaj od sebe, je pa impresija dosti močnejša in ga prime in potem začne z aktivnostjo. Ker to predavanje je tako, zdaj ima slabi dan, odvihra s svojimi mislimi, ampak ko je praktični del, interaktivne metode, potem se nekaj spremeni. Ni nujno da osvoji tisto, ampak en procent se ga pa oprime in dela na tem«.* Spodbujanje telesne aktivnosti med mladimi bi lahko po prepričanju intervjuvancev v ZD Dobrovnik spodbujali tudi s: (1) petnajstminutnim testom hoje, (2) okrepitvijo lokalne športne infrastrukture in njeno (3) dostopnostjo. Športne površine in/ali lokalni akterji (športna društva) naj bi zagotavljali športne aktivnosti v katere bi se lahko (4) vključevali vsi člani družine.

4.4 Vpliv družinske situacije na zdrav življenjski slog otrok in mladostnikov

Intervjuvanci v ZD Vrhnika opozarjajo, da je pri spreminjanju navad življenjskega sloga otrok in mladostnikov pomembno dobro poznavanje socialno-ekonomskega stanja družine. Intervjuvanka v ZD Vrhnika predstavi pomembnost poznavanja družinskega stanja s konkretnim primerom »*nekaj let nazaj sem imela deklico, ki je*

bila pretežka. Zato sem želela z mamo govoriti. Živeli sta sami. Mama je bila razvezana. Povedala sem ji kaj je prav in kaj naj hčerka je in česa ne. Nisem se takrat zamislila nad socialnim stanjem te družine. Ampak sem po naključju v mesnici stala za to mamo, ki je kupila en del glave od prašiča. Se pravi, najslabši del, ki je sploh možen. Zakaj? Zato, ker za kaj drugega ni imela. Nobena stvar ne bi tako ilustrativno razgrnila situacijo. Torej ne moremo na pamet svetovati načine zdrave prehrane. Poglobiti se moramo tudi v socialni status«.

Temeljita diagnostika družinske situacije je danes, po mnenju intervjuvancev, vedno bolj pomembna, saj se veliko staršev sooča s problemi brezposelnosti in iskanjem (priložnostnih) del. Brez povratnih informacij o zaposlenosti staršev, njihovih finančnih zmožnostih in razpoložljivem prostem času je, po oceni intervjuvancev v ZD Vrhnika, težko vplivati oziroma spreminjati življenjski slog otrok in mladostnikov ter njihovih staršev. Pri tem vsi intervjuvanci še dodajajo, da lahko brezposelnost staršev vodi v prevzemanje nezdravega življenjskega sloga (nižanje kakovosti zaužitih živil) in stresnost (družinske) situacije. Seštevek le-teh vodi k pojavu zdravstvenih težav (psiho-somatske težave, zvišan krvni tlak, povišanje krvnega sladkorja in prekomerna telesna teža) in negativne projekcije na otroke in mladostnike.

Vsi Intervjuvanci ugotavljajo, da bi lahko **dodatno obravnavali** ranljive skupine in družine z otroci s prekomerno telesno težo v sodelovanju s patronažnimi sestrami. Intervjuvanci v ZD Vrhnika bi patronažni intervenciji dodali še sodelovanje s CSD, ki je po njihovem mnenju ključna institucija, saj ima pooblastila za zbiranje in posedovanje merodajnih podatkov o socialno-ekonomskem statusu družine. CSD bi moral, po mnenju intervjuvancev, spodbuditi akterje v lokalnem okolju, da bi dosegli in obravnavali otroke in mladostnike v ranljivih skupinah.

V ZD Dobrovnik izpostavljajo, da ranljiva skupina v MO Dobrovnik niso Romi ali madžarska manjšina, temveč ostarelo prebivalstvo. Ti pogosto živijo sami, v samostojnem gospodinjstvu in v lastni (dotrajani) hiši, ki jo težko (ali sploh ne) vzdržujejo, saj prejemajo »kmečko starostno pokojnino«. Nizki finančni dohodki jim ne omogočajo redne (zdravstvene) oskrbe ali obiska izbranega zdravnika kot tudi ne zdravega načina prehranjevanja. Starostniki so primorani v obdelovanje lastnih zelenjavnih vrtov, da si pridelajo živila, ki jih s svojimi pokojninami ne morejo kupiti. Te ranljive skupine v MO Dobrovnik je moč doseči le preko patronažnih sester, ki lahko vstopijo v vsako hišo in prepoznane probleme predočijo zaposlenim v ZD. Dobrobit patronažnih sester je v njihovem individualnem pristopu, ki osebi s težavami daje občutek, da se patronažna sestra »*zanima samo zanj, za njegove težave in se lažje zaupa*«.

Intervjuvanci v ZD Dobrovnik opozarjajo na zmotno prepričanje, da so ranljive skupine v njihovem okolju Romi. Slednji naj bi imeli, po pričevanjih intervjuvancev, tako solidne finančne dohodke kot tudi bivalne pogoje. Pri romski populaciji intervjuvanci v ZD Dobrovnik opažajo bolj pogoste obiske izbranega zdravnika, saj jih pestijo zdravstvene težave vezane na psihiatrične ali pljučne bolezni.

4.5 Motiviranje otrok in mladostnikov za zdrav življenjski slog

Intervjuvanci v ZD Dobrovnik, podobno kot intervjuvanci v ZD Vrhnika, ugotavljajo, da se posamezniki trudijo upoštevati njihove nasvete. Zdravstveno osebje pa mora biti pri usmeritvah vztrajno in se (predvsem) posluževati individualnega pristopa obravnave.

Intervjuvanci v ZD Vrhnika ocenjujejo, da otroci in mladostniki, vključeni v intervencijske programe v Svetovalnici za telesni in gibalni razvoj, zelo dosledno upoštevajo nasvete strokovnega osebja glede zdravega življenjskega sloga. Njihovo doslednost in motiviranost zaznavajo preko kontrole pisanja dnevnika dnevno zaužitih živil in beleženja telesne aktivnosti. Postavlja pa se vprašanje ali bodo otroci in mladostniki naučene navade zdravega življenjskega sloga izvajali tudi po zaključku intervencijskih programov. Dvom intervjuvancev o trajnostnih spremembah izhaja iz odnosa ali (ne)osveščenosti staršev do zdravega načina življenja.

Vsi intervjuvanci opozarjajo, da starši pogosto nimajo realne predstave o nezmožnostih svojih otrok. V intervencijskih programih so vključeni otroci in mladostniki, ki zaradi prevelike telesne teže ne morejo počepniti, nerealne predstave njihovih staršev pa se kažejo skozi izjave kot je: *»ene par kilc mora dati dol«*.

Da bi družine z otroci in mladostniki s povišano telesno težo nasvete intervjuvancev v ZD Dobrovnik bolje upoštevali, morajo otroci dozoreti. Slednje intervjuvanec v ZD Dobrovnik pojasni. *»To ne moreš delati v prvem razredu in mislim da tudi v tretjem ne. Preventivne ali intervencijske akcije so smiselne v sedmem, osmem pa srednji šoli. Ker takrat otrok ve, da to ni dobro, se zaveda da mora sam nekaj za to narediti in tu je velik pomen«*. Doslednejše upoštevanje nasvetov se naj bi okrepilo tudi v primeru, ko otrok ali njegov starš sliši podobne nasvete/informacije glede spremembe življenjskega sloga iz različnih virov: *»Zdravnik nekaj pove, šolski zdravnik nekaj pove, v šoli na delavnicah nekaj povedo, če štirikrat do petkrat to slišijo, potem to sami bolj ozavestijo«*.

Motiviranje za zdrav življenjski slog otrok in mladostnikov je **težavno** zaradi prevelikega vpliva staršev na šolsko avtonomijo glede izvajanja pedagoškega procesa in drugih šolskih aktivnosti. Starši pedagoškemu osebju ne dovolijo (in s tem posegajo v učiteljevo avtonomijo) izvajanja mnogih pozitivnih rešitev kot so: (i) prepoved uživanja nezdravih živil, ki si jih otroci kupijo pred pričetkom pedagoškega procesa v samopostrežni trgovini v neposredni bližini šole in (ii) telesne dejavnosti (npr. akrobatika) zaradi nevarnosti telesnih poškodb in grožnje staršev s kazensko odgovornostjo.

Ključni zaviralni dejavnik pri spodbujanju zdravega načina življenja med otroci in mladostniki je, po mnenju intervjuvancev v ZD Vrhnika, neusklajeno oziroma z zakonodajo ovirano sodelovanje (npr. izmenjava podatkov) med šolo in zdravstvenim domom.

Zakonska prepoved oziroma varovanje načinov izmenjave podatkov o otroku se v praksi odraža na sledeč način: zdravstveni dom ne sme pridobiti podatkov navedenih v športnem kartonu otroka, ki so za uspešno izvajanje intervencijskih programov v svetovalnici ZD Vrhnika zelo pomembni. Tudi učitelj športnega pouka ne more pridobiti podatkov (le če mu jih samovoljno zaupajo straži ali otrok) o obolenjih oziroma zdravstvenem stanju otroka ali mladostnika. Zakonska restrikcija izmenjave podatkov je, po mnenju intervjuvancev v ZD Vrhnika, zelo velika ovira v procesu izboljševanja zdravega načina življenja ali zdravstvenega stanja otroka, ki nenazadnje pomeni, da se ne zaupa ne zdravniku in ne učitelju. Te zakonske podlage ali *»komunikacijske sive pege«* pa določeni starši, po izkušnjah intervjuvancev v ZD Vrhnika, izkoriščajo.

Možnosti za **sodelovanje** na področju krepitve zdravega življenjskega sloga otrok in mladostnikov vidijo intervjuvanci v ZD Vrhnika, v krepitvi in širitvi mreže med ključnimi lokalnimi in nacionalnimi akterji. Partnerski odnos se naj bi vzpostavljal med

vzgojno-izobraževalnimi zavodi, zdravstvenimi institucijami in lokalno skupnostjo (društva) ter lokalno/nacionalno oblastjo.

V zdravstvenih zavodih so ključni akterji: (1) izbrani/družinski zdravnik ali pediater, (2) kineziolog in (3) fizioterapevt. V vzgojno-izobraževalnih zavodih so ključni akterji: (4) razrednik, (5) svetovalni delavec, (6) učitelj športnega pouka in (7) organizator šolske prehrane. Na nivoju lokalne skupnosti so relevantne vse službe (oddelki ali uradi), ki se pri svojem delu posvečajo krepitevi zdravega načina življenja občanov. Intervjuvanci ugotavljajo, da je pomembna sinhronost izhodišč delovanja (smernic/usmeritev) akterjev kot tudi samo delovanje tako v posameznih zavodih kot tudi **med** njimi. Ključni problem doseganja učinkovitega sodelovanja, intervjuvanci zaznavajo v popolni odsotnosti/nezainteresiranosti relevantnih nacionalnih institucij, za vključevanje ali spodbujanje formalnih poti mreženja med akterji.

Pri formaciji mreže med omenjenimi akterji, se intervjuvanci v ZD Vrhnika, odmikajo od centralizirane ureditve. Razlog temu je v prepoznavanju specifičnih (težavnih) značilnosti posameznega kraja tako glede lokalne infrastrukture in naravnih danosti kot tudi izvajanja različnih (športnih) programov. Intervjuvanci zagovarjajo nujnost povezovanj med lokalnimi akterji in skrb za pretočnost informacij. Ravno slednje (izmenjava informacij) je pri otrocih in mladostnikih (ter njihovih staršev) eden izmed najbolj relevantnih dejavnikov, da se starši in otrok odločijo za spremembo življenjskega sloga. Intervjuvanci ugotavljajo, da v kolikor starši in njihov otrok prejmejo podobne informacije o otrokovemu neustreznemu življenjskemu slogu s strani pedagoškega in zdravstvenega osebja, potem je verjetnost, da se vključijo v interventne programe večja.

Načini povezovanja med ključnimi akterji so, po izkušnjah intervjuvancev v ZD Vrhnika, nekoliko oteženi zaradi zakonodajnih podlag. Trenutna povezovanja so mogoča z organizacijo rednih srečanj na katerih bi se sprva določile pristojnosti posameznih akterjev in njihov doprinos k realizaciji (skupaj določenih) ciljev za dobrobit vseh občanov. V nadaljevanju bi srečanja postala platforma za odpravljanje deficita v znanju med ključnimi akterji oziroma bi omogočala osnovo za neposredno izmenjavo implicitnih (strokovnih) znanj in spretnosti ter izkušenj, ki so največkrat »shranjena v glavah posameznika« in zato težje prenosljiva. Intervjuvanci namreč ugotavljajo, da posedujejo zadostno mero strokovnega znanja s področja svojega delovanja, primanjkuje pa jim znanj s področja delovanja drugih relevantnih akterjev v neposrednem okolju. Povedano drugače, zdravniško osebje bi lahko podkrepilo z osnovnimi pedagoškimi/psihološkimi znanji, pedagoško osebje pa bi okrepilo z osnovnim znanjem s področja zdravega načina življenja.

Krepitev zdravega življenjskega sloga otrok in mladostnikov bi imelo, po mnenju intervjuvancev v ZD Vrhnika, bistveno večje učinke, v kolikor bi se vzgojno-izobraževalni zavodom povrnila avtonomija. Krčenje ali odrekanje avtonomije šolam izvajajo starši, ki (včasih) nedovoljeno posegajo v pristojnosti, ki so oziroma bi morale biti v popolni domeni pedagoškega osebja ali vodstva šole. Slednji se uklonijo pritiskom staršev, saj si ne želijo vstopati v konfliktna razmerja s starši.

5. Odnos otrok in mladostnikov do gibanja ¹

Otroci in mladostniki menijo, da ima gibanje za posameznika vrsto **koristi**; med njimi najpogosteje omenjajo zdravje. Poleg tega menijo tudi, da gibanje pripomore k lepi

¹ Podatki predstavljeni v poglavju so pridobljeni s sekundarno analizo gradiva NIJZ z naslovom »Odnos otrok in mladostnikov do gibanja – izsledki fokusnih skupin«.

postavi oziroma telesu, da se lahko s pomočjo gibanja nadzoruje telesna teža, nadalje z gibanjem posameznik pridobi in ohranja kondicijo. Na osnovi pričevanj otrok in mladostnikov lahko sklepamo, da je njihova raven osveščenosti glede nujnosti dnevne telesne aktivnosti in njenih posledic zadostna. Prav tako nam je skozi zapis predočen pomen »otrokovega dozorevanja«. Gre za razvojno fazo, ko se posameznik prične zavedati lastnega izgleda oziroma mu njegov izgled veliko pomeni. Pogosto se v tem obdobju (samoiniciativno) pojavi želja po spremembi izgleda in posledično temu (tudi) sprememba življenjskega sloga. Včasih z opustitvijo družinskih navad. V tem starostnem obdobju imajo lahko sugestije pedagoškega in zdravstvenega oseba (kot tudi vrstnikov) najmočnejši motivacijski naboj.

Ker večini otrok in mladostnikom gibanje prinaša tudi zabavo, doživetja in dobro počutje, do njega gojijo pozitiven odnos. Gibanje označujejo kot dejavnost ob kateri se sprostijo, zabavajo, se počutijo dobro, s pomočjo katere koristno zapolnijo svoj prosti čas, naredijo nekaj zase, spoznavajo naravo. Pogosto veselje do gibanja povezujejo z veseljem do določene aktivnosti oziroma športa, ki ga imajo radi. Veselje do gibanja, zabava in druženje s prijatelji, naj bi bili ključni vzroki za gibanje otrok in mladostnikov. Pogosto kot razlog zakaj so športno aktivni, navajajo tudi skrb za zdravje, dolgčas, da se sprostijo oziroma preženejo slabo voljo. Mladostniki in mladostnice se za gibanje odločajo tudi zaradi kondicije in lepe postave.

Otroci in mladostniki opozarjajo tudi, da ima lahko gibanje v nekaterih primerih negativne posledice, in sicer če se z gibanjem pretirava, pri ekstremnih športih in če se posameznik ne giba z veseljem, ampak se ga v gibanje sili. Raziskava ocene potreb na področju zdravega življenjskega sloga tovrstnih problemov – posledic pretiranega športnega udejstvovanja - ni izpostavila. Opozorila je predvsem na premajhno dnevno aktivnost otrok in mladostnikov, ki izhaja tudi iz pretirane starševske skrbi in/ali kaznovanja otrokovega neustreznega ravnanja.

Med vzroki, zaradi katerih opuščajo gibanje, otroci in mladostniki najpogosteje navajajo šolsko delo in učenje, lenobo, utrujenost po napornem dnevu, delo, ki ga morajo opraviti doma kot pomoč staršem, sedenje za računalnikom ali pred televizijo, pa tudi bolezen oziroma poškodbe. Do podobnih vzrokov za telesno neaktivnost otrok in mladostnikov smo prišli tudi z raziskavo ocene potreb na področju zdravega načina življenja. Največkrat se je kot vzrok telesne neaktivnosti otrok in mladostnikov izpostavila obremenjenost s šolskimi obveznostmi in pretirana uporaba sodobne tehnologije.

Občutek v kolikšni meri je posameznik sposoben za izvajanje gibanja oziroma športa lahko v veliki meri vpliva na gibanje otroka in mladostnika. Dobri občutki glede sposobnosti so pri mladostnikih pogosto povezani z uspešnostjo pri posameznem športu ali dejavnosti. Slabi občutki glede spodobnosti gibanja, lahko vodijo v manjšo telesno dejavnost. Težava je v tem, da zaposleni v vzgojno-izobraževanih in zdravstvenih zavodih ugotavljajo, da otroci in mladostniki niso zmožni samoocene lastnih telesnih zmožnosti.

Šolsko okolje otrokom in mladostnikom nudi vrsto možnosti za gibanje, najpogosteje se otroci in mladostniki v tem okolju gibajo v okviru športnega pouka in rekreativnih odmorov. Mladostniki, še posebej fantje se radi udeležujejo rekreativnega odmora, medtem ko dekleta občutijo nekatere ovire, kot je npr. prekratek čas, namenjen rekreativnemu odmoru, občasno tudi raje izberejo druženje s sošolkami. Med pozitivnimi vidiki športnega pouka otroci in mladostniki izpostavljajo druženje, zabavo in sprostitev, sicer pa je veselje do športne vzgoje zelo povezano tudi z izvajanjem športov oziroma dejavnosti, ki jih imajo radi. Med negativnimi vidiki

športne vzgoje navajajo ponavljanje določenih športov, premajhno telovadnico ali slabo opremo, ocenjevanje ter pomanjkanje časa za preoblačenje.

Družina oziroma straši imajo ključni vpliv na gibanje otrok in mladostnikov, saj so otrokom vzor, na njih prenašajo svoje vzorce, stališča in mnenja glede gibanja. Poleg tega lahko starši otroke in mladostnike h gibanju spodbujajo ter jim ga omogočajo ali pa ne. Kot poročajo otroci in mladostniki starši večinoma dajejo prednost šoli in šolskemu delu pred gibanjem. Starši, ki se tudi sami gibajo, v večji meri h gibanju spodbujajo otroke in mladostnike, skupaj z otroci in mladostniki pa se gibajo predvsem ob koncih tedna. Prezaposlenost staršev in obilica dela doma je pogosto glavni vzrok za nesposobujanje otrok in mladostnikov h gibanju.

6. Odnos otrok in mladostnikov do prehrane²

Otroci in mladostniki relativno dobro poznajo nasvete za zdravo prehranjevanje: med njimi so omenjali zlasti pestro in mešano prehrano, uživanje manj mastnih in nemastnih živil, rednih obrokov, sadja in zelenjave in vitaminov. Pogosto zdravo prehrano povezujejo tudi z nepredelano in neškropljeno hrano, ki ne vsebuje nepotrebnih kemijskih dodatkov. Prednosti zdravega prehranjevanja vidijo zlasti v krepitvi zdravja oziroma odpornosti ter v ohranjanju moči in energije za delo, boljšemu počutju ter v ohranjanju telesne teže. Relativno malo povezujejo zdravo prehrano z boj oddaljenimi dejavniki tveganja za kronične nenalezljive bolezni v kasnejših življenjskih obdobjih.

Velika večina otrok in mladostnikov ima precej ohlapno ali površno znanje o prehrani, saj poznajo le splošna priporočila, na pa tudi načinov in idej kako jih vsakodnevno udejanjiti. Ugotavljamo, da praktičnih veščin za udejanjanje zdravega prehranjevanja primanjkuje predvsem mlajšim učencem.

Sami relativno slabo upoštevajo nasvete za zdravo prehranjevanje. Najpogosteje se pregrešijo s sladkimi in mastnimi živili, sledi izpuščanje obrokov. Prehranjevanje je najprej emocionalno in šele nato racionalno vedenje in hrana ima zelo veliko povsem nebioloških funkcij. Največkrat omenjajo potrto, žalost, skrb in jezo kot stanja, v katerih se najpogosteje pregrešijo. Seveda pa je tako vedenje pogosto povezano tudi s prizadevanji za užitek, ki se mu ne morejo odreči.

Otroci in mladostniki menijo, da je ključni dejavnik na podlagi katerega se **odločijo** za neko vrsto jedi ali hrane skoraj največkrat njen dober okus in njen izgled, barva in vonj. Zelo pomembno pri tem jim je tudi, da to jed poznajo od prej, da so jo navajeni, imajo z njo pozitivno izkušnjo, ali pa jo izberejo na podlagi pozitivnega mnenja vrstnikov. Zanimivo, da bi se na podlagi podobnih kriterijev odločali tudi pri izbiri sadja in zelenjave. K odločitvi pa lahko pripomorejo po njihovem mnenju tudi dobre reklame.

Največkrat otroci in mladostniki ne vedno čigave **nasvete** glede prehranjevanja naj upoštevajo, zato se bolj nagibajo k tistim, za katere menijo, da imajo s tem izkušnje (zdravniki...) ali pa k tistim, ki jim lahko zaupajo (starši, sorodniki...). Zanimivo, da učbeniki, internet ali učitelji niso prepoznani kot ključni pri iskanju nasvetov.

² Podatki predstavljani v poglavju so pridobljeni s sekundarno analizo gradiva NIJZ z naslovom »Odnos otrok in mladostnikov do prehrane – izsledki fokusnih skupin«.

Natančnejši pregled ovir za zdravo prehranjevanje kaže, da prevladujejo naslednja področja, ki onemogočajo otrokom in mladostnikom zdravo prehranjevanje: (1) dostopnost do odsvetovanih jedi, (2) prizadevanje za užitek, dober okus nezdrave hrane, (3) ustaljene slabe prehranjevalne navade in (4) hitro stresno življenje.

Med spodbudami, ki bi vplivale na izboljšanje prehranjevalnega vedenja otrok in mladostnikov, je nekoliko manj oprijemaljš, lahko pa jih strnemo v naslednji področji: (1) dostopnost do zdravih alternativ za odsvetovana živila in (2) ohranjanje telesne teže oziroma zdravstvene težave.

Starši pogosto upravljajo z vedenjem otrok tako, da jih s priljubljeno hrano pomirijo, zamotijo, preženejo dolgčas, spodbujajo k učenju in nagrajujejo zaželeno vedenje. Tako se že zelo zgodaj v življenju naučimo, da si lahko s sladkarijami oz. s hrano zadovoljimo čustvene potrebe in uravnavamo medsebojne odnose. Izsledki razgovorov kažejo, da starši največkrat vedo kaj imajo njihovi otroci radi in jim to tudi največkrat omogočijo. S takim vedenjem pa so starši slab zgled, saj kot razkriva pogovor, pogosto ne sledijo načelom zdravega prehranjevanja, zato pa toliko bolj radi spodbujajo svoje otroke k zdravemu prehranjevanju in zdravim izbaram.

Prehrana v šoli je otrokom in mladostnikom v večini primerov všeč. Največkrat navajajo kot razlog, da ne pojedjo vsega, slaba pestrost prehrane oziroma njeno pogosto ponavljanje. Ob tem se kažejo rešitve v povečanju možnosti izbire, ker bi si do določene mere želeli upoštevanja tudi njihovih želja in okusa. Menijo, da bi se z večjo raznolikostjo ponujenega sadja in zelenjave povečalo tudi njuno uživanje. Sicer pa mladostniki kot razloge za odklanjanje hrane navajajo še slabo kulturo prehranjevanja vrstnikov, slabo higiensko stanje jedilnice ter pretiran hrup ob prehranjevanju. Pogosto se omenja tudi pomanjkanje časa, kot razlog, da šolskega obroka ne uspejo zaužiti v celoti.

7. Ocena potreb med starši

7.1 Pomen zdrave prehrane in prehranjevalne navade družine

Intervjuvani starši v OŠ Dobrovnik interpretirajo zdrav življenjski slog otrok z vidika zagotavljanja zdravega načina prehranjevanja in krepite fizične aktivnosti otrok oziroma mladostnikov. Intervjuvani starši v ljubljanski osnovni šoli pritrjujejo tovrstnemu opisu zdravega življenjskega sloga in dodajajo, da je pri tem pomembno tudi izogibanje psiho-socialnega stresa in omogočanje zadostne mere spanja.

Zdrava prehrana je s strani intervjuvanih staršev razumljena z vidika zagotavljanja pogostejših (petkratnih) obrokov, ki vsebujejo raznoliko hrano. Pri tem starši izpostavljajo pomen sveže/sezonske in lokalno pridelane hrane, ki jo družine pripravijo same. Po mnenju intervjuvanca je v kontekstu zdrave prehrane pomembna tudi samooskrba družin. Samooskrbo si intervjuvanec zamišlja na način, da bi družine obdelovale sadno-zelenjavni vrt. Prednost samooskrbe je prepoznana tudi z vidika vzgojne dimenzije, saj naj bi starši na ta način otroke vzgajali na kakšen način se prideluje hrana in na kakšen način se lahko pridelano hrano zaužije. Intervjuvani starši v OŠ Dobrovnik menijo, da se zdrava prehrana nanaša tudi na izogibanje uživanja sladkih pijač.

Zaviralni dejavniki za zdrav način prehranjevanja otrok in mladostnikov so s strani intervjuvanih staršev prepoznani: (1) izbirčnost otrok in mladostnikov; (2)

pomanjkanje časa staršev za pripravo zdravih obrokov ali nadziranje otrok glede zaužite vrste hrane; (3) prevelika dosegljivost nezdravih prigrizkov, ki so tudi preveč promovirani. Izbirčnost otrok skušajo starši reševati na način, da pripravo hrane prilagajajo okusu otrok ali kot pove intervjuvanec: »*včasih v enem obroku skuham tri različne stvari*«.

Starši skušajo otroke in mladostnike spodbujati k poseganju po bolj zdravem življenjskem slogu s : (1) pogovorom, svetovanjem in nenehnim opozarjanjem katera živila so zdrava; (2) pripravo različnih jedi v enem obroku; (3) vključevanju otrok pri pripravi hrane; (4) vključevanje otrok v obdelovanje sadno-zelenjavnega vrta; (5) pomoč starih staršev pri pripravi družinskih kosil; (6) osebni zgled, ki pa je lahko pozitiven ali negativen; (7) atraktiven način priprave hrane (tanke rezine jabolka, topli sendvič v obliki sove); (8) nenehno dostopnostjo zdravih prigrizkov.

Posredno iz pogovora s straši ljubljanske osnovne šole ugotavljamo, da le-ti zaznavajo vpliv zdrave prehrane otrok na njihov fizični izgled oziroma telesno težo. Drugih vplivov zdrave prehrane na otroka intervjuvani starši ne omenjajo.

Intervjuvani starši povedo, da izbor hrane v družini najpogosteje določajo mame. Pri pripravi hrane imajo prav tako ključno vlogo mame, vendar intervjuvanci izpostavijo, da starejše otroke/najstnike starši vključujejo v pripravo prigrizkov ali večerje (manj zahtevnih obrokov) kot tudi v sestavo družinskega jedilnika. Očetje so manj vključeni v sestavo in pripravo družinskih obrokov. Njihova vloga je omejena na pripravo mize in/ali pomivanje posode ali kupovanje hrane.

Intervjuvani starši omenjajo, da hrano (v kolikor je ne pridelajo sami) kupujejo pri lokalnih pridelovalcih/kmetih in da skušajo uživati sezonsko hrano. Intervjuvani starši uživanje zelenjave najpogosteje otrokom ponudijo v obliki kremno-zelenjavnih juh, ki jim dodajajo »zate kroglice«.

Intervjuvani starši, ki imajo otroke vključene v ljubljansko osnovno šolo skušajo ohranjati rutino pri pripravi obrokov in pri pripravi obrokov se intervjuvanci poslužujejo tudi samo-pridelane hrane. Eden intervjuvani starš prizna, da mlajša otroka v primeru zaužite zdrave hrane (zelenjavne juhe) nagradi z bombonom/sladkarijo. Pri tem še doda, da posveča pozornost uživanju raznovrstne in zdrave hrane, sam pa tovrstno pripravljenih obrokov ne zaužije. Intervjuvani starš ugotavlja, da sam ni pozitiven zgled otrokom glede zdravega načina prehranjevanja oziroma da uživanje manj zdrave hrane skuša prekriati pred otroki.

Intervjuvani starši, ki imajo tudi sami radi sladkarije, otrokom le-teh ne prepovedujejo. Pri tem starš pojasni: »*sladkarije so pri nas in tudi kar grejo sladkarije in jih kar še naprej kupujemo. Ne vem zakaj. Mogoče zato, ker imam tudi jaz rada sladkarije. In se meni zdi grozno, da bi meni da bi meni nekdo rekel, da ne smem jesti sladkarij-. Meni bi to ubilo. In potem se mi zdi...ne bom tega naredila mojim otrokom*«. V trgovini kupljene priboljške intervjuvani starši otrokom ponujajo v zmernih količinah, doma pripravljene priboljške (piškote, štrudelj) pa otrokom ponudijo »brez slabe vesti/.../ker vem kaj sem dala noter«. Straši so mnenja, da v kolikor bodo priboljške omejevali, da jih bodo otroci jedli na skrivaj in v pretiranih količinah.

7.2 Nakupovalne navade glede zdrave prehrane

Ugotavljamo, da imajo intervjuvani starši nakupovalne navade živil v povezavi z zdravo prehrano usmerjene v preverbe deklaracij. Predvsem so pri nakupovanju živil pozorni na umetne dodatke (E-je) in barvila ter izvor živila. Eden starš omeni, da na deklaracijah živil pozoren na razmerje med hranilnimi snovmi. Po pripovedovanju

intervjuvancev je njihova stopnja ozaveščenosti glede nezdravih dodatkov živilom posledica opozoril strokovne javnosti (npr. Zveza potrošnikov)

Intervjuvani starši v OŠ Dobrovnik povedo, da v poletnem času redko kupujejo živila v trgovinah, saj večino sadja in zelenjave pridelajo na domačih vrtovih. Presežek pridelave pa predelajo v ozimnico. Intervjuvani starši, ki imajo otroke vključene v ljubljansko osnovno šolo pa hrano, ki je ne morejo pridelati na domačem vrtu, dobijo/kupujejo od sorodnikov ali lokalnih kmetov. V sled temu intervjuvani starši nakupujejo živila tedensko.

Najpogosteje se v nakupovalni košari znajdejo: mlečni izdelki, testenine, riž, (pirina) moka, oreški, brusnice, sladoled, piščančje meso, hrenovke, banane, korenje, kosmiči.

Intervjuvani starši v OŠ Dobrovnik ne komentirajo cene zdrave hrane, temveč do nje izražajo dvom ali je dejansko tovrstna hrana (bolj) zdrava. Starši v ljubljanskem okolju pa ocenjujejo, da je biološko pridelana hrana držaja in posledično temu so pri nakupovanju biološko pridelane hrane bolj preudarni.

7.3 Redna telesna aktivnost otrok in mladostnikov

Intervjuvani starši ocenjujejo, da so njihovi otroci premalo telesno (športno) aktivni. Razloge za to prepoznavajo v: (1) uporabi sodobne komunikacijske-tehnologije, (2) obšolskih obveznostih (glasbena šola), (3) krčenju števila ur športne vzgoje v osnovnošolskih programih; (4) pomanjkanje časa za uravnoteženo kombiniranje vseh aktivnosti družinskih članov in (5) neprimeren odnos staršev do krepitve zavedanja nujnosti vsakodnevne telesne aktivnosti.

Starši družinski prosti čas skušajo zapolniti s športnimi aktivnostmi kot so: kolesarjenje, pohodništvo ali igranje kontaktnih športov (košarka, nogomet). Pri tem ugotavljajo, da je fizična telesna aktivnost otrok ob koncu tedna premalo za krepitev zdravega načina življenja. Intervjuvani starš skuša otroke spodbuditi k občasni telesni aktivnosti (ob koncu tedna) tudi z nagrajevanjem s priboljški (tortice in sladoled). Nekateri starši skušajo biti otrokom pozitiven zgled, saj se tudi sami prizadevajo biti večkrat tedensko športno aktivni (tek, kolesarjenje) ali telesno aktivnost vključevati v vsakodnevne družinske aktivnosti.

Intervjuvanca razkrijeta, da otroke spodbuja k preživljanju prostega časa na prostem z izbiro »*ali greš sesati ali pa pojdi ven. In potem je hitro zunaj, tako da tam pleza*« ali »*pri nas imamo Wi-Fi swich of*«. Intervjuvani starš se tudi zaveda, da morajo biti otroci in mladostniki vsak dan športno oziroma telesno aktivni. Dva intervjuvana starša in ljubljanskega okoliša ugotavljata, da ima skupno preživljanje prostega časa družine, ki vključuje telesno aktivnost tudi pozitivne posledice na krepitev odnosov med družinskimi člani.

Po mnenju intervjuvanih staršev iz ljubljanske okolice so ključni motivatorji za redno telesno aktivnost otrok ozaveščanje otrok, da imajo športniki boljšo samopodobo in so bolj samozavestni. Prav tako starši menijo, da k rednejši telesni vadbi otrok lahko prispeva zavedanje, da je posameznik s telesno vadbo »bolj zdrav in da se dobro počutiš«. Predvsem pa je potrebno telesno aktivnost otrokom približati na zabaven način, ki naj bi dolgoročno postal otrokov način življenja.

7.4 Institucionalna ponudba

intervjuvani starš v OŠ Dobrovnik ocenjuje, da so obroki šolskih malic premajhni. V večini pa se starši zavedajo, da je šolske malice težko načrtovati na način, da bi bila šolska malica všeč vsem otrokom. V tem kontekstu je, po mnenju intervjuvanih staršev, težava izbirčnost »otroci so zelo različni, tako da vsak ne je vsega«. Izbirčnost pa izhaja, po mnenju intervjuvanega starša, iz nepoznavanja občutka lakoti s strani otrok, saj tako starši kot učitelji nenehno otrokom ponujajo hrano.

Najboljši pokazatelj všečnosti šolske malice je, po mnenju intervjuvanih staršev v OŠ Dobrovnik, količina odpadkov šolske malice. Intervjuvani starši v ljubljanskem okolišu pa menijo, da je odvečne hrane manj, če učitelji spodbujajo otroke k poskušanju novih okusov ali če pripravijo malico na način, da otroci lažje posežejo po njej (npr. lupljenje jabolk in rezanje le-teh na tanke krhle). Intervjuvani starši v ljubljanskem okolišu ocenjujejo, da je šolska prehrana kakovostna (lokalna) in zelo raznolika.

Po oceni intervjuvanih staršev v OŠ Dobrovnik šolsko okolje zagotavlja zadostno mero telesne aktivnosti otrokom in mladostnikom. Nasprotujočega mnenja pa so intervjuvani starši ljubljanskega okoliša, ki ocenjujejo, da je športne vzgoje v šolah premalo, še posebej pa zaznavajo znaten upad telesne aktivnosti v srednješolskih programih. Intervjuvani starši v ljubljanskem okolišu pa obšolsko ponudbo dejavnosti povezanih s telesno aktivnostjo ocenjujejo kot dobro in dostopno po nizkih cenah.

7.5 Ocena strokovnih nasvetov glede zdrave prehrane in življenjskega sloga

Strokovnih nasvetov je po mnenju intervjuvanih staršev preveč in med seboj so si različni (včasih nasprotujoči). Posledica prevelike raznolikosti je zmedenost staršev in prenasičenost z informacijami ter negotovost katere nasvete strokovnjakov upoštevati in katere obravnavati kot brezpredmetne. Starši prav tako izpostavljajo, da vsi nasveti niso preverjeni in zato menijo, da je »najbolje če delaš malo po svoji intuiciji«.

7.6 Vpliv družbenega stanja: socialno-ekonomska situacija družine

Vpliv trenutne družbene situacije (brezposelnost, nižanje plač, visoki stroški) po mnenju staršev iz ljubljanskega okoliša negativno vpliva na način prehranjevanja družin. Intervjuvanci opažajo da ljudje nižjega socialno-ekonomskega statusa v trgovinah kupujejo velike količine hrane, ki pa je pogosto nezdrava. Na nezdrav način prehranjevanja družin, naj bi po mnenju intervjuvanih staršev vplivala tudi neiznajdljivost ali neizkušenost staršev pri uporabi (osnovnih) živil za pripravo obrokov.

Povsem nasprotno pa intervjuvani starši ocenjujejo vpliv trenutne družbene situacije na telesno aktivnost otrok in mladostnikov. Starši namreč ugotavljajo, da se je okreplil obseg (brezplačne) ponudbe športnih aktivnosti (npr. tekaške ali kolesarske prireditve) in s tem dostopnost do športov.

8. Namesto zaključka: povzetek ocen potreb

V splošnem vsi **zaposleni na osnovnih šolah** ugotavljajo, da šolsko okolje uspešno izvaja raznovrstne šolske in obšolske dejavnosti, s katerimi skušajo otroke in mladostnike seznaniti in jih spodbuditi k zdravemu načinu življenja. Zaposleni na osnovnih šolah smatrajo, da je šola okolje, kjer se priučene navade otrok in mladostnikov lahko zgolj še nadgradijo ali (o)krepijo, ne more pa šolsko okolje (v celoti) nadomestiti ali korigirati (ne)ustreznih družinskih vzorcev vezanih na (nezdrav) življenjski slog. Po mnenju intervjuvancev naj bi družinsko okolje pri otrocih in mladostnikih razvijalo zavest, da so odgovorni za svoje zdravje in jih naučiti osnovnih veščin kako ustrezno skrbeti za svoje.

- Vsi intervjuvanci ocenjujejo, da šolski sistem oziroma učni načrt v zadostni meri dopušča možnosti za obravnavo učnih tem (pri pouku biologije in gospodinjstva ter (ne)obveznih izbirnih vsebinah) vezanih na zdravo prehrano.
- Ključnega pomena pri uspešnem obravnavanju učnih tem vezanih na zdrav življenjski slog je učiteljeva iznajdljivost interdisciplinarnega vpletanja oziroma prepletanja vzgojno-izobraževalnih vsebin.
- Zaposleni na osnovnih šolah opozarjajo, da (ne)zdravi vzorci življenjskega sloga niso pogojeni s socialno-ekonomskim statusom družine, temveč z navadami staršev.
- Šolniki opažajo, da se pretirana starševska skrb zrcali v upadu gibalnih sposobnosti otrok in mladostnikov. K slabšanju telesne vzdržljivosti otrok in mladostnikov, naj bi po oceni intervjuvancev botrovalo tudi starševsko izpostavljanje (zgolj) pomena šolskega uspeha in ne vsakodneвне telesne aktivnosti.

Predstavniki lokalne oblasti h krepitvi zdravega življenjskega sloga med otroci in mladostniki pristopajo na eni strani s sofinanciranjem športnih aktivnosti šoloobveznih otrok in s sofinanciranjem športno-družabnih prireditev. Na drugi strani so njihove aktivnosti za zdrav življenjski slog občanov vezane na izvajanje preventivnih programov v Uradu za preprečevanje zasvojenosti. Ključno vlogo pri krepitvi zdravega življenjskega sloga med otroci in mladostniki ima, po mnenju predstavnikov lokalne oblasti, družinsko okolje in navade staršev. Zato se intervjuvanci zavedajo pomena osveščanja staršev, saj z izobraževanjem le-teh posredno vplivajo tudi na otroke in mladostnike. Napake, ki jih intervjuvanci zaznavajo v domačem okolju so:

- prvi znaki zasvojenosti z internetom (družabnimi omrežji) med mladimi starši,
- preživljanje prostega časa v nakupovalnih središčih,
- kaznovanje otrok in mladostnikov za neprimerno ravnanje ali s prepovedjo udeležbe športnih treningov/rekreacije,
- pomanjkanje starševskega angažiranja v rekreacijske športne aktivnosti z njihovimi otroci ali mladostniki.

Predstavniki lokalne oblasti opozarjajo na umajkanje aktivne vloge države, ki bi morala omogočati (vsem) MO ustrezne pogoje za delovanje, MO pa naj bi v nadaljevanju ustvarjale pogoje za kakovostno bivanje svojih občanov. Intervjuvanci opozarjajo, da bi morali na nacionalnem nivoju:

- izoblikovati smernice zdravega načina življenja,

- določiti oziroma uzakoniti standarde pri izdelavi in/ali uporabi športne infrastrukture/transportnih poti (npr. kolesarske steze).

Predstavniki lokalne oblasti ugotavljajo, da obstajajo številne promocijske usmeritve glede zdrave hrane in redne telesne aktivnosti med katerimi potrošnik s težavo prepozna kakovostne nasvete. Tovrstne težave bi morali, po prepričanju intervjuvancev, naslavljati z aktivacijo stroke, ki bi se morala odpreti širši javnosti in ji posredovati informacije ali znanja o pravilnem načinu zasledovanja zdravega življenjskega sloga.

Zaposleni v zdravstvenih domovih na krepitev zdravega življenjskega sloga med otroci in mladostniki vplivajo s/z:

- izvajanjem zdravstvene preventive, ki jo sestavljajo sistematski pregledi in razvojni stopnji otrok in mladostnikov prilagojena zdravstvena vzgoja,
- udeležbo na šolskih naravoslovnih dnevih, ki so namenjeni zdravemu načinu življenja,
- gostujočimi predavanji o zdravem življenjskem slogu na šolah,
- organizacijo dneva odprtih vrat zdravstvenega zavoda,
- obiski patronažnih sester na domovih oskrbovancev.

Kot primer dobre prakse lahko izpostavimo Zdravstveni dom Vrhnika s Svetovalnico za telesni in gibalni razvoj. Obravnava otroka/mladostnika (ali ostalih občanov Mestne občine Vrhnika) z določeno indikacijo (prekomerna telesna teža, srčna in/ali žilna ogroženost) se v Svetovalnici za telesni in gibalni razvoj prične z napatitvijo bodisi specialista bodisi družinskega zdravnika ali pediatra. Medicinsko osebje skuša na sistematskih pregledih motivirati otroke in mladostnike z določenimi indikacijami, da obiščejo Svetovalnico za telesni in gibalni razvoj. V svetovalnici so napoteni otroci in mladostniki deležni dodatnih testiranj in usmerjeni v: (1) ustrezne interventne programe (Cindi) in/ali posebej organizirane (2) terapevtske vadbe ali (3) športna društva, s katerimi ima ZD Vrhnika sklenjen dogovor in vedo, da izvajajo kakovostno vadbo.

Intervjuvanci v ZD Vrhnika in predstavniki lokalne oblasti opozarjajo, da nimajo primernih mehanizmov za spremljanje ali spodbujanje zdravega načina življenja pri osebah v starostni skupini od osemnajst do trideset let oziroma od vstopa v srednješolsko izobraževanje do prve redne zaposlitve. Ta starostna skupina je, po mnenju intervjuvancev, najbolj ranljiva z naslova:

- slabše organizirane prehrane. Srednje šole in fakultete namreč nimajo (tako kot imajo to osnovne šole) šolske kuhinje za pripravo/razdeljevanje hrane. Slednje pomeni, da so mladostniki v veliki meri prepuščeni lastni angažiranosti glede poseganja po zdravemu načinu prehranjevanja.
- Tudi športne aktivnosti, ki jih ponujajo športna društva in se izvajajo izven šolskega časa so za srednješolce/štoludente, pogosto plačljiva. Zato so srednješolci/študentje zopet v veliki meri prepuščeni lastni samoiniciativnosti glede ohranjanja/krepitve telesne aktivnosti.
- Nenazadnje, obiski srednješolcev in študentov osebnega/šolskega zdravnika niso pogojeni s sistematskimi pregledi, ki omogočajo redno kontrolo zdravstvenega stanja mladostnika, temveč so obiski (ne nujno osebnega/šolskega) zdravnika posledica slabšega zdravstvenega počutja. Pomeni, da je starostna skupina od srednješolskega izobraževanja do prve redne zaposlitve bistveno manj podvržena rednemu zdravniškemu nadzoru.

Zaradi spremenjenega načina življenja (večji odsotnosti staršev zaradi službenih obveznosti; pomanjkanju elana za dosledno izvajanje zdravega načina življenja kot tudi kontrole nad uživanjem živil; problemi brezposelnosti in s tem povezanimi posledicami na zdravje staršev) zaposleni v zdravstvenih domovih menijo, da bi se morala skrb za zdrav način prehranjevanja in vzdrževanja telesne kondicije prenesti na vse (ključne) akterje v lokalnem okolju. Po njihovem mnenju so ti akterji:

- vzgojno-izobraževalne institucije (vrtci, šole),
- zdravstveni domovi,
- izvenšolski akterji (športna/umetniška in druga društva),
- starši.

Starši otrok vključenih v osnovnošolsko izobraževanje zdrav življenjski slog otrok in mladostnikov razumejo skozi zagotavljanje zdrave hrane, zadostne mere gibanja in izogibanje psihosocialnemu stresu.

8.1 Prehrana otrok in mladostnikov

Zaposleni v osnovnih šolah razkrivajo, da je vpliv šole na prehransko vzgojo otrok znaten. Slednje dosegajo skozi:

- (ne)obvezne učne predmete (naravoslovje, gospodinjstvo, biologija, kuharski krožek) pri katerih dajejo poudarek uživanju sadja in zelenjave,
- vsakodnevno vpletanje različnih živil v šolsko prehrano otrok,
- izvajanje projekta »Shema šolskega sadja« in »Tradicionalni slovenski zajtrk«,
- zanimive predstavitve pridelovanja živil pri lokalnih pridelovalcih,
- organizacijo predstavitev slovenskih kmetijskih zadrug,
- spremembo šolskega jedilnika iz katerega so izvzete sladkane pijače in živila z visoko vrednostjo sladkorja.

Intervjuvanci ugotavljajo, da je najbolj signifikanten dejavnik pri otrokovemu sprejemanju ali zavračanju hrane družinsko okolje oziroma vzgoja. Razlog za otrokovo zavračanje ali sprejemanje hrane je, po mnenju intervjuvancev, starševska pretirana skrb, ki v prevzema negativno konotacijo. Slednje se nanaša na to, da straši otrokom ne ponujajo vseh živil oziroma jim pripravljajo hrano prilagojeno razvojni stopnji malčka (npr. otroku ponujajo zgolj sredico kruha in ne tudi skorje). Izpuščanje živil v domačem okolju se neposredno odraža v okrnitvi šolskega obroka, saj otroci npr. zelenjavnih (špinačnih ali brokolijevih) juh ali solat ne izberejo oziroma ne pojedjo.

Načini s katerimi bi šolsko okolje lahko vplivalo na spremembo odnosa otrok do zdrave prehrane so neuspešni brez predhodnih osnovnih prehranjevalnih navad, ki naj bi jih otroci oblikovali v družini. Upoštevajoč to dejstvo, skuša šolsko okolje:

- izvajati (tudi) aktivnosti vezane na ozaveščanje staršev na tematskih roditeljskih sestankih ali predavanjih,
- upoštevati, da na sprejemanje/zavračanje hrane vpliva tudi način promocije le-te,
- organizirati zanimive predstavitve pridelovanja živil v neposrednem šolskem okolju,
- izvajati obvezne in neobvezne izbirne predmete vezane na zdrav način prehranjevanja.

Na odnos otrok in mladostnikov do zdrave prehrane naj bi, po mnenju **predstavnikov lokalne oblasti**, vplival:

- obstoj in zakoreninjenost napačnih stereotipov in/ali neznanja o dnevni energetskih potrebah človeškega organizma in vrstah živil,
- ekonomski status družine,
- časovno pomanjkanje za nakupovanje in pripravo (ekološko pridelane) zdrave hrane.

Predstavniki lokalne oblasti ugotavljajo, da je osnovnošolska prehrana dobra in pogosto bolj kakovostna od vrste živil, ki jih uživajo otroci in mladostniki v družinskem okolju. Razlog, da otroci in mladostniki ne uživajo šolske hrane (prikuhe, solate, zelenjave), naj bi bil po prepričanju intervjuvancev, v pomanjkljivem uživanju tovrstnih živil v domačem okolju.

Predstavniki lokalne oblasti pozdravljajo prizadevanja (osnovnih) šol, ki so bistveno spremenila ponudbo hrane in pijač otrokom in mladostnikom. Šole učencem ne ponujajo več sladkih pijač ali sladkanega čaja, temveč otroci pijejo vodo. Prav tako je otrokom in mladostnikom ponujen brezplačen prigrizek v obliki jabolka oziroma (sezonskega) sadja. S takšnim načinom ravnanja, intervjuvanci menijo, da šolsko okolje razvija in/ali spodbuja pozitivne navade zdravega življenjskega sloga in upajo, da bodo otroci in mladostniki te privzgojene navade ponotranjili in jih celo prenesli v domače okolje.

Spremembe prehranjevalnih navad pri otrocih ali mladostnikih je potrebno, po oceni **zaposlenih v zdravstvenih domovih**, izvajati postopoma in z veliko mero potrpežljivosti. Spremembe se naj bi izvajale sočasno v družinskem in šolskem okolju. Šolske kuhinje naj bi, po pričevanjih intervjuvancev v ZD Vrhnika, veliko hrane odvrgle, saj je otroci in mladostniki (zaradi nepoznavanja/nevajenosti okusov) ne pojedjo.

Šola bi morala:

- šolsko prehrano z veliko vrednostjo sladkorja (še dodatno) okrniti,
- učence spodbujati k poskušanju novih (bolj zdravih) živil,
- vse zaposlene na šoli pozvati k motiviranju otrok in mladostnikov k zdravi prehrani. Intervjuvanci v ZD Vrhnika učitelje, za katere se zavedajo, da so zelo obremenjeni z realizacijo (preobsežnih) učnih načrtov, pozivajo na večjo stopnjo »elastičnosti« oziroma agilnosti pri vključevanju poučnih vsebin zdravega življenjskega sloga v čim več segmentov njihovega pedagoškega dela.

Starši so (npr. v šolah za starše) še posebej v primeru prvorojencev, zelo zainteresirani za ustrezen razvoj otroka in z njim povezan način prehranjevanja. Zato zaposleni v zdravstvenih domovih ocenjujejo, da je najprimernejši čas osveščanja in uvajanja sprememb povezanih z zdravim načinom življenja pri starših takrat, ko pričakujejo (prvega) otroka. Tovrstne usmeritve (za starše) naj bi nato nadaljevali akterji, ki otroke in mladostnike spremljajo na poti izobraževanja.

Intervjuvanci v ZD Dobrovnik izpostavljajo ključno »prednost« ruralnega okolja v navezavi z zdravim načinom prehranjevanja. Ruralno okolje v katerem živi veliko družin z nizkimi mesečimi prihodki, so »primorane« v pridelovanje hrane na zelenjavnih vrtovih/njivah.

Starši otrok vključenih v osnovnošolsko izobraževanje menijo da se zdrava prehrana nanaša na lokalno in biološko pridelano hrano ali hrano, ki jo družine pridelajo na sadno-zelenjavnih vrtovih.

Kot zaviralni dejavniki za zdrav prehranjevanje otrok starši navajajo:

- izbirčnost otrok in mladostnikov;
- pomanjkanje časa staršev za pripravo zdravih obrokov ali nadziranje otrok glede zaužite vrste hrane,
- prevelika dosegljivost nezdravih prigrizkov, ki so tudi preveč promovirani.

Spodbudni dejavniki za bolj zdrav način prehranjevanja pa so po mnenju staršev :

- pogovor, svetovanje in nenehno opozarjanje katera živila so zdrava;
- priprava različnih jedi v enem obroku;
- vključevanje otrok pri pripravi hrane;
- vključevanje otrok v obdelovanje sadno-zelenjavnega vrta;
- pomoč starih staršev pri pripravi družinskih kosil;
- osebni zgled, ki pa je lahko pozitiven ali negativen;
- atraktiven način priprave hrane (tanke rezine jabolka, topli sendvič v obliki sove);
- nenehno dostopnostjo zdravih prigrizkov.

Ključno vlogo pri zdravem načinu prehranjevanja otrok in mladostnikov imajo matere. Starši skušajo otroke in mladostnike vključevati v snovanje družinskega jedilnika kot tudi v proces priprave hrane.

Šolsko malico in kosilo starši ocenjujejo kot kakovostno in raznoliko. Pri tem opozarjajo na težavo izbirčnosti otrok in/ali nepoznavanje različnih živil in zato odpor do le-teh. preseganje slednje je mogoče v šolskem okolju s spodbujanjem poskušanja neznanih živil ali priprave hrane na bolj atraktiven način.

8.2 Telesna aktivnost otrok in mladostnikov

Šola in z njo povezane dejavnosti vplivajo na športno aktivnost otrok in mladostnikov, saj:

- spodbuja telesne aktivnosti otrok z izvajanjem pouka športne vzgoje,
- spodbuja udeležbo otrok na športnih tekmovanjih,
- po končanem pedagoškem procesu oddaja telovadnico za interesne dejavnosti otrok in mladostnikov, ki so vezane na trening: košarke, rokometa, ritmične gimnastike in plesa,
- uvaja gibanje v tretjem/rekreativnem odmoru,
- organizira šole v naravi (za učenje smučanja in plavanja),
- organizira športne dneve in pohode.

Poleg naštetega šolsko okolje tudi informira starše o možnostih vključevanja otrok v aktivnosti povezane s telesno dejavnostjo preko:

- razdeljevanja zgibank ob začetku šolskega leta,
- šolske spletne strani,
- pošiljanja elektronskih sporočil,
- roditeljskih sestankov,
- distribucijo reklamnega gradiva,

- organizacijo tematskih predavanj.

Ključne ovire za vsakodnevno neaktivnost otrok in mladostnikov, so po mnenju zaposlenih v osnovnih šolah, vezane na:

- usmerjenost otrok v druge interesne dejavnosti, kot so glasbena šola ali učenje tujih jezikov,
- primoranost šole v brezplačno oddajo šolske telovadnice v popoldanskih urah lastniku objekta,
- družinsko okolje in navade staršev. Otroci in mladostniki ne morejo razviti ustreznih športnih navad zgolj v šolskem okolju, v kolikor le-teh ne negujejo (tudi) njihovi starši ali skrbniki,
- pretirano uporabo sodobne tehnologije. Šola skuša uporabo le-te omejiti s tem, da uporaba mobilnih telefonov in tabličnih računalnikov ni dovoljena v času pedagoškega procesa in med šolskimi odmori,
- skromno število pedagoških ur (v učnem načrtu) namenjenih športnim dejavnostim.

Intervjuvanci na MOL med ključne ovire za vsakodnevno telesno neaktivnost otrok in mladostnikov navajajo:

- zmanjševanje števila ur športnega pouka v vzgojno-izobraževalnih zavodih,
- številne šolske obveznosti (domače naloge), ki jih otroci in mladostniki opravljajo v (pozno) popoldanskem času ali v času podaljšanega bivanja,
- usmerjenost šolskega okolja v normiranost – učiteljevo nadobudno spremljanje doseganja zadostnega števila ur ali/in ocen in dosledno izvajanje predpisov/pravil/zakonov,
- pomanjkanje športne infrastrukture v sklopu srednjih šol oziroma onemogočanje srednješolcem, da se športnih aktivnosti, ki se izvajajo v srednješolskih telovadnicah, udeležijo brezplačno,
- neustrezno kaznovanje staršev, ki neprimerno vedenje otrok kaznujejo s prepovedjo treningov ali prepovedjo izvajanja rekreativnega športa,
- pomanjkanje zavzetosti med »novo generacijo staršev« za rekreativne športne aktivnosti z njihovimi otroci,
- upad kakovostnega preživljanja prostega časa med (straši in njihovimi) otroci, ki je posledica tudi pretirane uporabe sodobne informacijsko-komunikacijske tehnologije.

Zaposleni na MOL prepoznavajo številne načine za spodbujanje redne telesne aktivnosti otrok in mladostnikov. V šolskem okolju se naj bi:

- izvedla korekcija učnega načrta s povečanjem števila pedagoških ur športnega pouka in športnih dni.
- Spremenil način ocenjevanja športnega pouka. Ocenjevanje športnega pouka naj bi bilo (zopet) opisno ter na podlagi presoje športnega pedagoga, ki v oceno zajame (ne samo storilnost učenca) temveč tudi njegovo prizadevnost in napredek. Na ta način bi slabše razvite motorične otroke in mladostnike, ki ponavadi zaradi netaalentiranosti niso športno aktivni, šolsko okolje (poleg družine) spodbujalo, da vztrajajo v športu oziroma, da bi s svojimi telesnimi značilnostmi v športu uživali.

- apeliralo na zaposlene v šolah, da so (tudi) oni, s svojim ravnanjem, zgled otrokom in mladostnikom. Spremembe na področju telesne aktivnosti med otroci in mladostniki bi bile signifikantne, če bi se učitelji pri svojem delu posluževali drugačnih/inovativnih načinov posredovanja učne snovi, ki bi zajemali (tudi) gibanje na prostem.
- pričelo z doslednim izvajanjem obveznih 30 minutnih rekreativnih odmorov tako za otroke kot tudi za zaposlene.

Intervjuvanci v zdravstvenih domovih med ključne ovire za vsakodnevno telesno neaktivnost otrok in mladostnikov prepoznajo v:

- izgovarjanju na šolske obveznosti povezane z domačimi nalogami,
- igranju glasbenega instrumenta in s tem nevarnost športnih poškodb prstov na rokah, ki bi otroku ali mladostniku lahko preprečile igranje glasbila,
- vsesplošno pomanjkanje časa,
- omejenosti okolja s (pokritimi) športnimi površinami,
- preveč zaščitniških starših otrok in mladostnikov, ki (učiteljem!) ne dopuščajo izvajanja številnih telovadnih serij v učnem načrtu zaradi nevarnosti poškodb,
- postopnem izgubljanju strokovne avtonomije učiteljev, ki se kaže v pretiranem upoštevanju želja staršev oziroma v opuščanju »nevarnih« telovadnih serij, zaradi straha pred kazensko odgovornostjo v primeru nesreče,
- redukciji pedagoških ur športnega pouka,
- prilagojenosti športnega pouka dosežku/uspehu in manj zdravemu načinu življenja,
- načinu civilizacije, ki ne zahteva večjih fizičnih naporov,
- spremenjeni filozofiji družbe, ki je grajena na užitku in ne na naporu ali delu,
- otrokovemu nepoznavanju lastnih telesnih zmožnosti, saj ob najmanjši telesni bolečini pri izvajanju športne aktivnosti nemudoma z njo prenehajo,
- otrokovi neznanju postavitve ciljev vezanih na lastno telesno aktivnost.

Vpliv sodobne mobilne tehnologije na zdrav življenjski slog otrok in mladostnikov, intervjuvanci v ZD Vrhnika, zaznavajo kot dvotakten. Na eni strani opažajo vsi intervjuvanci znaten porast uporabe sodobne mobilne tehnologije, ki meji na zasvojenost. Intervjuvanka v ZD Dobrovnik ugotavlja, da je najbolj zaželen način preživljanja prostega časa med mladimi uporaba računalnika in/ali gledanje televizije. Po drugi strani pa intervjuvanci v ZD Vrhnika opažajo pozitivne doprinose sodobne tehnologije. Gre predvsem za (brezplačne) aplikacije, ki uporabniku ponujajo številne podatke o njegovi športni/telesni dejavnosti (npr. štetje dnevnih/tedenskih korakov) in času namenjenem temu.

Podobno kot pri motivaciji otrok in mladostnikov za zdrav življenjski slog, tudi na področju spodbujanja telesne aktivnosti, intervjuvanci menijo, da je potrebna aktivacija vseh relevantnih deležnikov v otrokovem neposrednem okolju. K spodbujanju redne in/ali večje telesne aktivnosti otrok naj bi prispevali:

- pediater ali izbrani zdravnik,
- razrednik in celoten učiteljski zbor v šoli,
- družinsko okolje.

Vsi intervjuvanci ugotavljajo, da s starostjo (puberteto) otroci in mladostniki prevzemajo skrb za svoj način prehranjevanja in skrb za telesno aktivnost. Gre predvsem za to, da mladostniki postanejo pozorni na lasten izgled.

Po mnenju staršev so otroci in mladostniki premalo telesno aktivni in razloge vidijo v:

- uporabi sodobne komunikacijske-tehnologije,
- občolskih obveznostih (glasbena šola),
- krčenju števila ur športne vzgoje v osnovnošolskih programih;
- pomanjkanju časa za uravnoteženo kombiniranje vseh aktivnosti družinskih članov in
- neprimeren odnos staršev do krepitev zavedanja nujnosti vsakodnevne telesne aktivnosti.

Starši skušajo otroke in mladostnike spodbuditi k večji telesni aktivnosti bodisi z lastnim (pozitivnim) zgledom bodisi s podkupovanjem z nezdravimi priboljški.

Po mnenju staršev je vključevanje vseh družinskih članov v skupno/družinsko športno aktivnost (izleti/pohodništvo, kolesarjenje) pomembna, saj pozitivno vpliva na oblikovanje tesnejših medosebnih odnosov.

8.3 Vpliv družinske situacije na zdrav življenjski slog

Zaposleni v osnovnih šolah zaznavajo razlike pri prehranjevanju in/ali športnih aktivnostih med otroci in mladostniki iz različnih družinskih zaledij. Otroci, ki prihajajo iz bolj situiranih družin poznajo različna živila in jih tudi pogosteje uživajo (skozi celotno koledarsko leto) ter so tako kot starši tudi športno bolj aktivni. Otroci, katerih družine se soočajo s finančnimi ovirami pri vsakodnevni prehrani posegajo po cenejših oziroma manj kakovostnih živilih, ki so predvsem obogatena z ogljikovimi hidrati. Ljubljanska osnovna šola skuša omiliti ekonomske razlike med otroci in mladostniki z aktivacijo: (1) šolskega sklada, (2) Centra za socialno delo in (3) botrstva.

Presenetljiva je ugotovitev intervjuvancev iz Osnovne šole Dobrovnik, da v šoli ne zaznavajo razlik med otroci in mladostniki, ki prihajajo iz ranljivejših skupin. Po njihovem mnenju med rizičnimi skupinami (npr. Romi) ne obstajajo težave vezane na (slabše) prehranske navade in/ali pomanjkanje telesne aktivnosti. V kolikor se med otroci in mladostniki že pojavljajo razlike v (ne)zdravem življenjskem slogu, le-te niso posledica slabšega socialno-ekonomskega stanja družine, temveč neustreznih navad oziroma razvad staršev. Slednji neustrezne vzorce prenašajo na otroke in mladostnike. Osnovna šola Dobrovnik finančna sredstva za izvedbo šol v naravi pridobiva s strani: šolskega sklada, (5) donacijami članov občinskega sveta, (6) donacijami zaposlenih na občinski upravi in (7) iskanjem sponzorjev.

Podobnega mnenja so tudi **zaposleni v ZD Dobrovnik**, ki izpostavljajo, da ranljiva skupina v MO Dobrovnik niso Romi ali madžarska manjšina, temveč ostarelo prebivalstvo. Romi naj bi imeli, po pričevanjih intervjuvancev, tako solidne finančne dohodke kot tudi bivalne pogoje. Pri romski populaciji intervjuvanci v ZD Dobrovnik opažajo zgolj bolj pogoste obiske izbranega zdravnika, saj jih pestijo zdravstvene težave vezane na psihiatrične ali pljučne bolezni. Starejši občani pa pogosto živijo sami, v samostojnem gospodinjstvu in v lastni (dotrajani) hiši, ki jo težko (ali sploh ne) vzdržujejo, saj prejemajo »kmečko starostno pokojnino«. Nizki finančni dohodki jim ne omogočajo redne (zdravstvene) oskrbe ali obiska izbranega zdravnika kot tudi ne zdravega načina prehranjevanja.

Vsi Intervjuvanci ugotavljajo, da bi lahko dodatno obravnavali ranljive skupine in družine z otroci s prekomerno telesno težo v sodelovanju s patronažnimi sestrami. Intervjuvanci v ZD Vrhnika bi patronažni intervenciji dodali še sodelovanje s CSD, ki je po njihovem mnenju ključna institucija, saj ima pooblastila za zbiranje in posedovanje merodajnih podatkov o socialno-ekonomskem statusu družine. CSD bi moral, po mnenju intervjuvancev, spodbuditi akterje v lokalnem okolju, da bi dosegli in obravnavali otroke in mladostnike v ranljivih skupinah.

Splošna družbena situacija ima po mnenju **staršev** dva nasprotujoča si vpliva. Negativen vpliv družbene situacije se kaže pri poseganju po manj zdravi prehrani, pozitiven vpliv pa se odraža na spodbujanju povečanja telesne aktivnosti z organizacijo množičnih (in brezplačnih) športnih prireditev.

8.4 Motiviranje za zdrav življenjski slog otrok in mladostnikov

K krepitevi zdravega življenjskega sloga otrok in mladostnikov bi **šola** lahko še dodatno pristopila s/z:

- popolno polastitvijo športne telovadnice,
- nudenjem brezplačnih športnih aktivnosti otrokom in mladostnikom.

Zaposleni na osnovnih šolah menijo, da bi otroci in mladostniki ter njihovi starši nasvete za zdrav življenjski slog upoštevali, če bi jim bili (vsaj enkrat letno) predstavljeni s strani strokovnjakov, ki s svojim delom niso vpeti v lokalno okolje.

Da bi nasvete za zdrav življenjski slog, družine z otroci in mladostniki (s povišano telesno težo) bolje upoštevali, bi se morali po mnenju **zaposlenih na MOL** narediti sledeči premiki:

- zdrav življenjski slog bi morale družine in šole sprejeti kot način življenja,
- korekcija učnega načrta s ponovnim dvigom ur športnega pouka in učenja v naravi,
- ponovni krepitevi telesne aktivnosti (gibanja) kot vrednote,
- zavedanja, da so spremembe možne od zgoraj navzdol, pomeni, da bodo otroci in mladostniki zasledovali zdrav življenjski slog, v kolikor bodo to počeli (tudi) njihovi straši,
- ponovno opisno ocenjevanje »športne vzgoje«,
- urejenost in večja dostopnost športne infrastrukture (za srednješolce).

V prihodnje si intervjuvanci v MOL želijo sodelovati s:

- srednje šolami in Ministrstvom za izobraževanje, znanost in šport. Sodelovanje naj bi bilo usmerjeno v zagotavljanje brezplačne telesne vadbe srednješolcem,
- Nacionalnim inštitutom za javno zdravje in ostalimi strokovnimi institucijami, ki so kompetentne za podajanje strokovnih smernic za zdrav življenjski slog občanov. MOL bi njihovo strokovno podporo sofinanciral s prijavo na (mednarodne ali nacionalne) projekte.

MOL že sodeluje z Zavodom RS za šolstvo in fakultetami, vendar želi tovrstne povezave še okrepiti. Na strokovno javnost intervjuvanci v MOL apelirajo z vidika okrepitve aktivnosti vezanih na osveščanje/izobraževanje občanov o zdravem življenjskem slogu.

Družine z otroci in mladostniki s povišano telesno težo naj bi nasvete intervjuvancev v **ZD Dobrovnik** bolje upoštevali, ko:

- otroci psihološko in telesno »dozorijo«. Gre za razvojno fazo, ko se posameznik prične zavedati lastnega izgleda oziroma mu njegov izgled veliko pomeni. Pogosto se v tem obdobju (samoiniciativno) pojavi želja po spremembi izgleda in posledično temu (tudi) sprememba življenjskega sloga,
- otrok ali njegov starš sliši podobne nasvete/informacije glede spremembe življenjskega sloga iz različnih (zdravstvenih in šolskih) virov.

Motiviranje za zdrav življenjski slog otrok in mladostnikov je po mnenju zaposlenih v zdravstvenih domovih težavno zaradi:

- prevelikega vpliva staršev na šolsko avtonomijo glede izvajanja pedagoškega procesa in drugih šolskih aktivnosti,
- neusklajenega oziroma z zakonodajo oviranim sodelovanjem (npr. izmenjava podatkov) med šolo in zdravstvenim domom.

Možnosti za sodelovanje na področju krepitev zdravega življenjskega sloga otrok in mladostnikov vidijo intervjuvanci v ZD Vrhnika, v krepitevi in širitvi mreže med ključnimi lokalnimi in nacionalnimi akterji. Partnerski odnos se naj bi vzpostavljala med vzgojno-izobraževalnimi zavodi, zdravstvenimi institucijami in lokalno skupnostjo (društva) ter lokalno/nacionalno oblastjo. Pri tem je pomembna sinhronost izhodišč delovanja (smernic/usmeritev) akterjev kot tudi samo delovanje tako v posameznih zavodih kot tudi med njimi.

- Ključni problem doseganja učinkovitega sodelovanja, intervjuvanci zaznavajo v popolni odsotnosti/nezainteresiranosti relevantnih nacionalnih institucij, za vključevanje ali spodbujanje formalnih poti mreženja med akterji.

Po mnenju **staršev** je najboljši motivator za zdrav življenjski slog otrok in mladostnikov pozitiven zgled staršev.

9. Naslavljanje specifičnih ciljev projekta – smernice

Specifični cilji projekta	Smernice reševanja ali doseganja ciljev
<p>Identifikacija sistemskih vrzeli in vzpostavitev ciljanih ukrepov za podporo zdravemu življenjskemu slogu in zmanjševanju problema debelosti.</p>	<p>Identificirana je vila sistemska vrzel v odnosu do srednješolcev in študentov. Gre za starostno obdobje od srednješolskega izobraževanja in prve redne zaposlitve. V tem obdobju ni predvidenih rednih sistematskih pregledov, ponudba organiziranih športnih dejavnosti je v večini primerov plačljiva in ne zagotavlja se šolska prehrana.</p> <p>Sistemska vrzel se odraža tudi v zakonskih podlagah, ki otežujejo izmenjavo informacij med ključnimi akterji v okolju.</p> <p>Ukrepi za zdrav življenjski slog bodo uspešni v primeru povezovanja relevantnih akterjev (vzgojno-izobraževalni zavodi, zdravstvene institucije, lokalna skupnost, ipd.) v neposrednem okolju.</p> <p>Izoblikovanje usklajenih smernic na nacionalnem nivoju glede zdravega življenjskega sloga otrok in mladostnikov.</p> <p>Neformalna izobraževanja o odgovorni rabi sodobne informacijo-komunikacijske tehnologije. Primer dobre prakse je MOL, ki izvaja preventivne programe v sklopu Urada za preprečevanje zasvojenosti.</p>
<p>Vzpostavitev učinkovitega, medsektorskega in interdisciplinarnega povezovanja (šolstvo, zdravstvo, sociala, lokalna skupnost, NVO).</p>	<p>Primer dobre prakse je ZD Vrhnika v sklopu katerega deluje Svetovalnica za telesni in gibalni razvoj.</p>
<p>Nadgradnja programov formalnega in neformalnega izobraževanja.</p>	<p>Nadgradnja formalnih programov izobraževanja je potrebna, po ocenah vseh intervjuvancev, na področju povečanja števila pedagoških ur športnega pouka v osnovnih šolah.</p> <p>Povrnitev opisnega načina ocenjevanja športnega pouka.</p>

	<p>V okvirih izvajanja formalnega izobraževanja otrok in mladostnikov se na učitelje v vzgojno-izobraževalnih zavodih apelira z vidika njihove večje agilnosti in interdisciplinarnega pristopa pri obravnavi pomena zdravega življenjskega sloga.</p> <p>Pri doseganju uspehov na področju prevzemanja zdravega življenjskega sloga med otroci in mladostniki bi bili (bolj) uspešni, če bi se šolam oziroma učiteljem povrnila/okrepila strokovna avtonomija. Slednje pomeni, da se staršem ne bi več dovoljevalo (včasih tudi neupravičena) poseganje v učiteljevo delo.</p> <p>Neformalna izobraževanja ali osveščanja o zdravem življenjskem slogu so se intenzivirala in danes se posamezniki soočajo s problemom prepoznavanja/selekcije merodajnih oziroma strokovno podkovanih nasvetov od nasvetov potrošniške narave.</p> <p>Poziv je bil dan strokovni javnosti in institucijam na nacionalnem nivoju k bolj aktivnemu vključevanju/oblikovanju smernic zdravega življenjskega sloga.</p>
<p>Razvoj modelov in vzpostavitev inovativnih programov nemedikamentoznega zdravljenja debelosti za otroke, mladostnike, starše/skrbnike, družine in odrasle.</p>	<p>Primer dobre prakse je ZD Vrhnika v sklopu katerega deluje Svetovalnica za telesni in gibalni razvoj.</p>
<p>Prilagoditev ukrepov projekta za ranljive skupine prebivalcev.</p>	<p>Analiza empiričnega gradiva fokusnih skupin je, kot ranljive skupine v Dobrovniku, izpostavila ostarelo prebivalstvo.</p> <p>Ostarelo prebivalstvo ima v večini primerov nizke osebne dohodke, ki jih namenjajo vzdrževanju bivalnih prostorov in nakupu osnovnih življenjskih potrebščin.</p> <p>Ugotovljeno je bilo, da ima starejša populacija priučene neustrezne navade življenjskega sloga. Te so lahko posledica slabšega socialno-ekonomskega statusa ali</p>

	<p>slabe osveščeniosti.</p> <p>Za starejšo populacijo bi bilo potrebno ukrepe projekta prilagoditi v smeri izvajanja preventivnih in/ali intervencijskih programov na domu oskrbovancev. Razlog je v tem, da so starejši težje mobilni (ne posedujejo osebnega avtomobila ali imajo zdravstvene težave) in intervencijski ali preventivni ukrepi so učinkovitejši, če se izvajajo v obliki individualnega svetovanja. Slednje izvajajo patronažne sestre.</p> <p>Družine, ki sodijo v ranljivo skupino prebivalcev, se naj bi naslavljalo v sodelovanju vseh relevantnih akterjev, to so: vzgojno-izobraževalni zavodi, zdravstveni domovi, CSD in s pomočjo patronažnih sester.</p> <p>Ugotavljamo, da so pri obravnavi ranljivih skupin ključnega pomena patronažne sestre, ki navežejo (prvi) stik z družino ob rojstvu otroka. Ta trenutek je v življenju staršev zelo pomemben in odpira možnosti uvajanja sprememb v življenjskega navade staršev. Izpostavljeni je bilo, da so straši oziroma družinsko okolje ključni dejavnik pri oblikovanju (ne)zdravega življenjskega sloga otrok in mladostnikov.</p>
--	--

10. Literatura

1. Cohen, Louis, Manion, Lawrence, Morrison, Keith (2000). Research Methods in Education. London and New York: Routledge Falmer.
2. Saunders, Mark, Lewis, Philip in Thornhill, Adrian (2007). Research Methods for Business Students: Fourth Edition. Harlow; New York: FT Prentice Hall.
3. Vogrinc, Janez (2008). Kvalitativno raziskovanje na pedagoškem področju. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.