



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

# ZAKLJUČNA PUBLIKACIJA *2. del*



# KOLOFON

## UREDNIKI:

*Maja Drobne, Jan Peloza, Minela Jelečević*

## AVTORJI:

*Tamara Velikanje, Daša Kokole, Irena Mrak Merhar, Nina Milenković Kikelj, Tadej Pugelj, Maja Drobne, Petra Gorenc, Borut Cink, Jan Peloza*

## OBLIKOVANJE:

*Aleš Salokar*

## LEKTURA:

*ALAM PREVAJANJE Aleš Lampe s.p.*

## FOTOGRAFIJE:

*Rok Rakun, interne zbirke promotorjev zdravja*

## ZA IZDAJATELJA:

*Mladinsko združenje Brez izgovora, Gregorčičeva ulica 7, 1000 Ljubljana*

## TISK:

*Infokart d.o.o., Mencingerjeva ulica 7, 1000 Ljubljana*

## NAKLADA:

*750 izvodov*

## OKTOBER 2016

*Tiskano na recikliranem papirju. Ni za prodajo.*

*Publikacija je nastala v sklopu projekta »Za zdravje mladih«, financiranega s strani Norveškega finančnega mehanizma.*

*Za vsebino publikacije je odgovoren izključno nosilec projekta in zanjo v obnem primeru ne velja, da odraža stališča nosilca programa Norveškega finančnega mehanizma.*

CIP - Kataložni zapis o publikaciji  
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

613.96

ZA zdravje mladih : zaključna publikacija :  
2. del / [avtorji Tamara Velikanje ... [et al.] ;  
uredniki Maja Drobne, Jan Peloza ; fotografije  
Rok Rakun, interne zbirke promotorjev zdravja]. -  
Ljubljana : Mladinsko združenje Brez izgovora, 2016

ISBN 978-961-92664-4-1  
1. Velikanje, Tamara 2. Drobne, Maja  
287520512





# KAZALO

**4**

*Uvodni nagovor*

**6**

*Kaj je Za zdravje mladih?*

**19**

*Kaj so zdrave organizacije in kako do njih?*

**21**

*Lokalni programi promotorjev zdravja*

**28**

*Preostali lokalni programi promotorjev zdravja*

**48**

*Intervju s člani ožje projektne skupine*

**52**

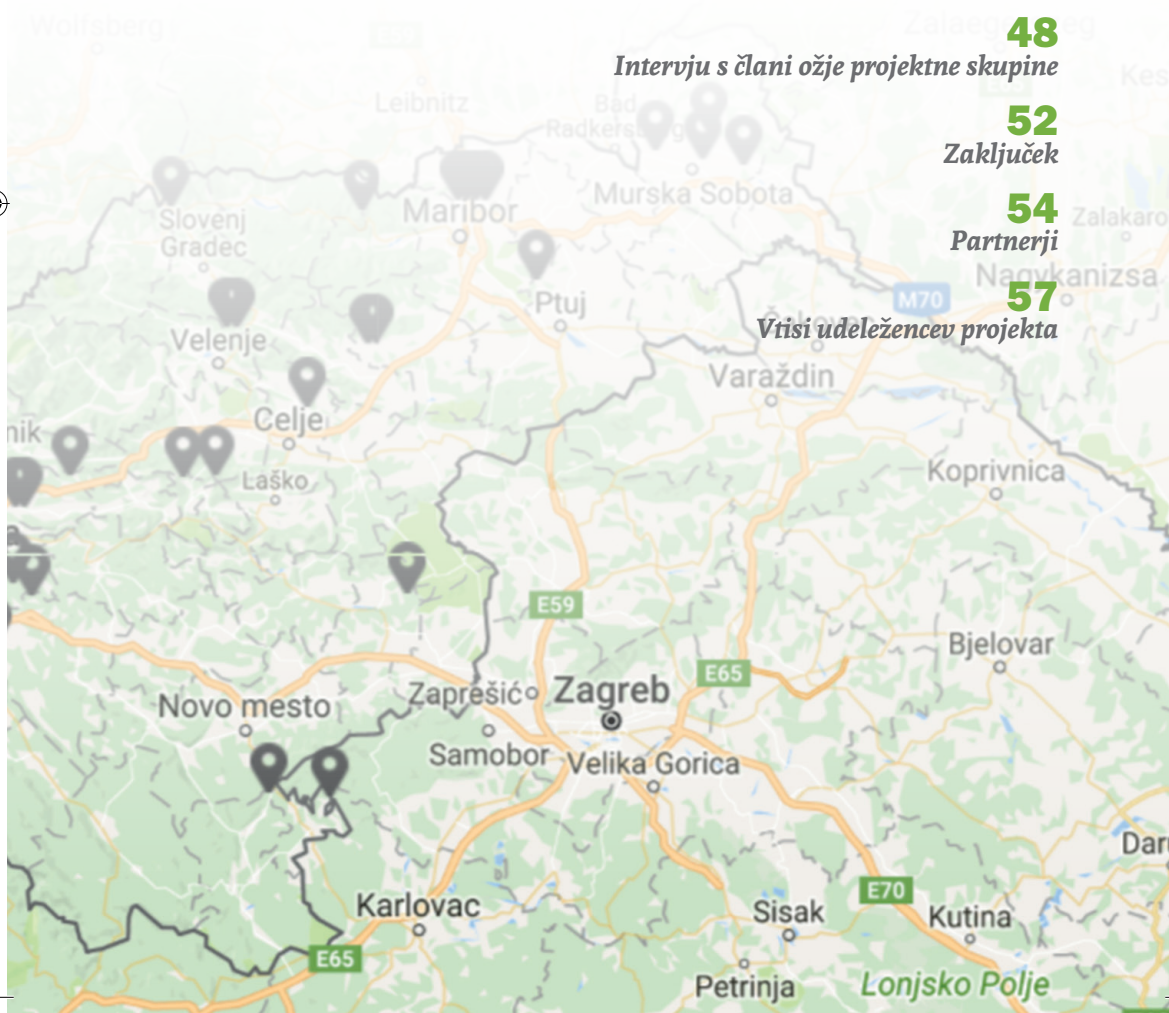
*Zaključek*

**54**

*Partnerji*

**57**

*Viši udeležencev projekta*





# UVODNI NAGOVOR

*Smo pripravljene na nove izzive na področju zdravja in dobrobiti mladih?*

*Pred približno dvema letoma smo v okviru italijanskega predsedovanja EU na tradicionalnem srečanju direktorjev, pristojnih za mladino, kot osrednjo temo obravnavali pojav novih oblik tveganj za zdravje in dobro počutje mladih.*

*Ne bom skrival, da sem bil nad izbiro teme kar presenečen. In nisem bil edini. To je bil namreč čas, ki ga je še vedno globoko zaznamovala kriza ter posledično najbolj osnovna vprašanja, s katerimi se soočajo mladi. Vstop na trg dela, izobraževalni potenciali, osamosvojitve od staršev, bivanjske razmere, integracija mladih z manj priložnostmi in podobno. Če sem pošten, se nam je takrat mnogim zdelo, da želi s to temo Italija nekako preusmeriti pozornost od težav, ki jih je takrat imela na omenjenih področjih. No, pa se je vseeno izkazalo, kako koristna je bila naša razprava, odločitev naših italijanskih kolegov pa zelo na mestu. Šokirali so me predvsem podatki iz takrat še sveže raziskave, ki so jo opravili na Norveškem. Ta država, ki ni del evropske družine, je vabljena na naša srečanja kot članica Evropskega gospodarskega prostora. Kot vemo, velja Norveška po številnih neformalnih lestvicah za eno najsrečnejših držav na svetu. Kot tista, ki je očitno znala najti ustrezno medgeneracijsko ravnotežje in nima pretiranih težav z zagotavljanjem izobrazbenih in zaposlitvenih pričakovanj mladih. Država, kjer živijo zadovoljni ljudje, tudi zato, ker zagotavlja visoke socialne standarde. Država, v kateri velja zdravstvena preventiva tradicionalno za primer dobrih praks. Pa vendar je omenjena raziskava razkrila, da približno tretjina mlade populacije na Norveškem trpi za takšno ali drugačno obliko psihosomatskih težav oziroma stisk. V ženski populaciji pa gredo te številke v nekaterih regijah tudi do 50 %. Posameznik si pri tem ne more pomagati, da se ne bi vprašal, kakšno je potem šele stanje v državah, ki nimajo takšne sreče, kot jo ima Norveška.*

*Kaj želim s tem povedati? Zdi se, da smo v dirjanju po instantnih rešitvah pri glavnih problemih, ki tarejo mlade, pozabili, da se je narava težav tudi pri na videz bolj obrobni temah spremenila. Na področju zdravja in dobrobiti mladih se še vedno relativno intenzivno ukvarjamo s klasičnimi fenomeni, kot je problem samomorilnosti, pa zloraba drog in alkohola, morda tudi problem debelosti, bulimije in anoreksije. Ko gredo trendi na bolje, si zaploskamo in z veseljem ugotovimo, da smo »na konju«. Tukaj se zgodbe običajno končajo. Spričo hitrosti sveta, povečevanja medijskih in vrstniških pri-*





tiskov na mlade, ki se pogosto kažejo tudi formalno v družbenih podsistemih, pa smo vendarle soočeni z novimi oblikami izzivov, ki jih pogosto nismo niti sposobni zaznavati in meriti, kaj šele, da bi jih naslavljali znotraj javnih politik. Zato je ob upravičeni pozornosti na ključna vprašanja, s katerimi se soočajo mladi, še toliko bolj pomembno, da smo občutljivi in pozorni tudi na stvari, ki se tičejo samega bistva odrasčajočih posameznikov.

Pri tem pa je (spet) na potezi mladinski sektor. Kot vedno stojim tudi v tem primeru na izhodiščni tezi, da je vloga mladinskega dela tudi v odgovarjanju na izzive časa, v katerem so vpeti mladi. Če kje, potem lahko mladinski sektor ravno v segmentu preventivnih aktivnosti izrazito pomembno prispeva k boljši sliki na tem področju. Če dobro pomislimo, mnoge organizacije to znotraj svojih aktivnosti počnejo že tako ali tako. Pogosto se tega niti ne zavedajo. Naj podam samo en primer. Vključevanje mladih v mreže vrstnikov in procese neformalnega učenja, sploh če ti spadajo v katero izmed bolj »tveganih« skupin, je odlično orodje za preprečevanje odtujenosti mladih. Socialni kapital, ki ga posameznik s tem pridobi, da učinkovito »cepivo« za imunost na različne oblike stanj, ki izhajajo iz občutka odtujenosti od družbe. Vendar pa je potencial mladinskega sektorja večji. Škoda bi bilo, da bi bili zadovoljni že s trenutnim stanjem.

Zato želim na tem mestu čestitati tistim, ki te tematike dajejo na dnevni red in s tem kažejo mogočo pot za mladinski sektor. V prvi vrsti Združenju slovenskih katoliških skavtinj in skavtov in Brez izgovora Slovenija, kakor tudi vsem partnerjem v projektu. Ogledalo, ki ga nastavljate, je v času še vedno prevladujoče paradigme o varčevanju izjemno pomembno. Kot kažejo podatki, pa tudi ključno.

dr. Peter Debeljak, direktor Urada RS za mladino



# KAJ JE ZA ZDRAVJE MLADIH?

## Predstavitev projekta

Projekt Za zdravje mladih je deloval v smeri preprečevanja bolezni, povezanih z življenjskim slogom, pri otrocih in mladostnikih. Z aktivnostmi v projektu so:

1. izboljšali prehranjevalne navade otrok in mladih ter jih spodbudili k redni telesni dejavnosti,
2. preprečevali tvegana vedenja zlorabe alkohola, tobačnih izdelkov in prepovedanih drog pri otrocih in mladih,
3. ozavestili mehanizme za obvladovanje stresa ter okrepili pozitivno samopodobo otrok in mladih (duševno zdravje),
4. otroke in mlade informirali o pomenu zdrave spolnosti na starosti primeren način,
5. raziskali področje drugih oblik zasvojenosti in pripravili ozaveščevalne programe ter
6. opolnomočili mladinske delavce v nevladnem sektorju in druge deležnike, ki so v stalnem stiku z otroki in mladimi, z orodji za izvajanje preventivne dejavnosti za zdravje otrok in mladih v lokalnih skupnostih.

V okviru projekta so pripravili strokovno podlago glede stanja na področju zdravja med otroki in mladostniki, izvedli kakovostna usposabljanja za mladinske delavce in voditelje ter usposobili več kot 160 promotorjev zdravja. Vpeljali so programe promocije zdravja med več kot 2500 vključenimi mladimi in njihovi-

vimi starši. S programom so pripravili različna izobraževalna orodja, ki bodo po koncu projekta omogočala nadgradnjo in nadaljevanje dela na tem področju. Usposobljeni mladinski voditelji in delavci ter drugi zainteresirani mladi so prejeli naziv promotor zdravja, postavili pa so tudi temeljna vodila, kako mladini-





sko organizacijo spremeniti v zdravo mladinsko organizacijo.

Projekt so vodili Združenje slovenskih katoliških skavtinj in skavtov (kot nosilci) in Mladinsko združenje Brez izgovora, v projektu pa so sodelovali tudi drugi partnerji: Zveza tabornikov Slovenije, Mladinski svet Slovenije, Nacionalni inštitut za javno zdravje in Radiotelevizija Slovenija.

Projekt je bil financiran preko Norveškega finančnega mehanizma, nosilec programa s strani države pa je bila Služba Vlade RS za razvoj in evropsko kohezijsko politiko.

Dejavnosti v projektu so se pričele januarja 2015, trajale pa so do konca oktobra 2016.

Glavni namen je bil zmanjševanje ali preprečevanje bolezni, ki so povezane z življenjskim slogom. Osredotočili so se na mlade med 12. in 19. letom, v aktivnosti pa so vključili tudi mladinske delavce in voditelje ter starše kot podporno skupino. Ves čas so imeli v mislih, da je skrb za zdravje in dobro počutje otrok in mladih naložba v prihodnost družbe in da lahko k temu prispevajo tudi mladinske organizacije.

OPREDELILI SO 8 KLJUČNIH PODROČIJ ZDRAVJA:  
GIBANJE IN PREHRANA, TOBAK, ALKOHOL, DUŠEVNO ZDRAVJE,  
PREPOVEDANE DROGE, SPOLNO ZDRAVJE, NEKEMIČNE  
(VEDENJSKE) ZASVOJENOSTI IN CELOSTNO PODROČJE ZDRAVJA.



Dejavnosti so oblikovali celostno na vseh ključnih področjih zdravega življenjskega sloga.

Stopili so v stik s strokovnjaki z Nacionalnega inštituta za javno zdravje, ki so pripravili vsebinske podlage o stanju na posamičnem področju zdravja med otroki in mladimi. Glavne ugotovitve so predstavili na enem od posvetov v okviru projekta, v celoti pa so predstavljene v prvem delu zaključne publikacije. Izvedli so tudi sklop raziskav o odnosu do zdravega življenjskega sloga v mladinskem sektorju. Vzporedno so načrtovali usposabljanja za mladinske delavce in voditelje ter pripravili

Priročnik za promotorje zdravja. Udeleženci usposabljanj so nato v svoja lokalna okolja vpeljali programe promocije zdravja in vanje vključili preko 2500 mladih. Pripravili so tudi Knjižico s programskimi orodji, ki bo po koncu projekta omogočala nadgradnjo in/ali nadaljevanje dotedanjega dela ter bo dostopna vsem zainteresiranim na tem področju.

Čeprav je projekt Za zdravje mladih trajal le slabi dve leti, verjamejo, da se bo zaradi aktivnih, zainteresiranih in srčnih mladih odvijal še naprej in bo pustil sled v življenjskem slogu prihajajočih generacij.

## Vsebinske podlage in strokovna monografija



Vsebinske podlage, ki so bile izdelane v prvem delu projekta in so služile kot podlaga za nadaljnje delo, so zbrane v strokovni monografiji Mladinsko delo in zdrav življenjski slog.

Poleg orisa povezave med mladinskim delom in promocijo zdravja ter predstavitve situacije v Sloveniji so predstavljene tudi posamezna področja zdravega

življenjskega sloga. Poglavja o posameznih področjih (ki zajemajo alkohol, tobak, prepovedane droge, prehrano, duševno in spolno zdravje) so zasnovana tako, da gre v prvem delu za oris področja, v drugem pa sledi predstavitev podatkov iz raziskav med mladimi v Sloveniji. Pri določenih področjih so predstavljene tudi smernice in pripo-





ročila, na kakšen način se je potrebno lotiti preventive.

Monografija je namenjena predvsem mladinskim delavcem, ki se zanimajo za področje promocije zdravja v svojih organizacijah in na splošno med mladimi. Seveda pa je primerna za vse, ki

želijo zvedeti več o posameznem področju zdravega življenjskega sloga in stanju med mladostniki v Sloveniji ter se želijo seznaniti s priporočili, na kaj je potrebno biti pozoren pri delu na posameznem področju.

## Usposabljanja za trenerje promotorjev zdravja



Usposabljanje za trenerje promotorjev zdravja je bilo namenjeno 16 trenerjem iz različnih mladinskih organizacij, ki so po končanem usposabljanju izvedli usposabljanja za promotorje zdravja v več krajih po Sloveniji. Usposabljanje za trenerje je potekalo v dveh delih po 20 ur, skupaj torej 40 ur. Na prvem delu usposabljanja, ki je potekal med 16. in 18. oktobrom 2015 v Ajdovščini, so trenerji dobili znanje s področja zdravja in zdravega življenjskega sloga

(seznanili so se z vsebinskimi podlagami po posameznih področjih zdravja), promocije zdravja in načinov komuniciranja o zdravju ter se seznanili s stanjem zdravja mladih v mladinskem sektorju. Na drugem delu usposabljanja, 30. in 31. oktobra 2015, so trenerji pripravili program usposabljanja za promotorje zdravja ter ga dvanajstkrat tudi izpeljali. Vsak od trenerjev je v naslednjih mesecih izpeljal tri usposabljanja za promotorje zdravja.





# Posveta o zdravju v mladinskem sektorju

*Tekom projekta sta bila organizirana dva posveta, katerih namen je bil predstaviti rezultate projekta tudi v mladinskem sektorju in širše.*

## 1. POSVET: ZDRAVJE MLADIH V SLOVENIJI

Prvi posvet z naslovom »Zdravje mladih v Sloveniji« je potekal 10. novembra 2015, udeležilo pa se ga je 85 udeležencev.

Namen posveta je bil predstaviti posamezna področja zdravega življenjskega sloga. Na posvetu so tako s pomočjo strokovnjakov z Nacionalnega inštituta za javno zdravje podrobneje orisali področja, kot so uporaba alkohola, tobaka in ostalih drog, nekemične zasvojenosti, duševno zdravje in zdrava prehrana, ter izvedeli, kakšno je trenutno stanje med mladostniki v Sloveniji.

V prvem delu so se seznanili s področji konoplje in novih psihoaktivnih snovi (predstavljala Andreja Drev), prehrane (predstavljala Vida Turk) in tobaka (predstavljala Helena Koprivnikar), po odmoru pa s področji duševnega zdravja (predstavljala Karmen Britovšek), alkohola (predstavljala dr. Maša Serec) in nekemičnih zasvojenosti (predstavljala dr. Mirna Macur). Posvet je zaključil Jan Peloza iz Brez izgovora Slovenija s predavanjem "Kako (ne) komunicirati o zdravju".

Z usposabljanji za promotorje zdravja so sledili cilju, da opolnomočijo mladinske delavce, voditelje in mlade za promocijo zdravega življenjskega sloga.





## 2. POSVET: KAJ LAHKO STORIJO MLADINSKE ORGANIZACIJE ZA ZDRAVJE MLADIH

Drugi posvet z naslovom »Kaj lahko storijo mladinske organizacije za zdravje mladih« je potekal 17. marca 2016, udeležilo pa se ga je 50 udeležencev.

Namen posveta je bil predstaviti stanje v mladinskem sektorju glede zdravega življenjskega sloga na podlagi raziskav, ki so bile izvedene v okviru projekta Za zdravje mladih. Poleg tega so skupaj z aktivnimi in zainteresiranimi člani mladinskih organizacij poiskali poti za oblikovanje bolj zdravega okolja znotraj mladinskih organizacij in v mladinskem sektorju na splošno.

V prvem delu posveta so nastopile tri govornice: Daša Kokole iz Brez izgovora Slovenija, dr. Metka Kuhar s Fakultete za socialno delo ter dr. Tanja Kamin s Fakultete za družbene vede. V drugem delu posveta so se udeleženci glede na interes razdelili v dve skupini, kjer so preko brainstorminga, dela v skupinah in glasovanja za najboljše predloge prišli do skupnih zaključkov.



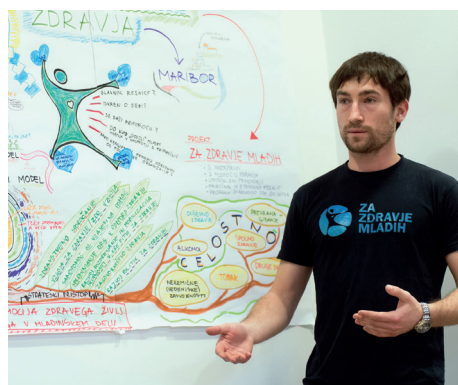


## Usposabljanja za promotorje zdravja

Z usposabljanji za promotorje zdravja so sledili cilju, da opolnomočijo mladinske delavce, voditelje in mlade za promocijo zdravega življenjskega sloga. Želeli so, da mladi in organizacije v mladinskem sektorju ob podpori strokovnjakov prevzamejo odgovornost za zdravje mladih. Da bi dosegli kar se da veliko število mladih, so usposabljanja pripravili v šestih različnih krajih po Sloveniji (Ajdovščina, Planica, Portorož, Maribor, Celje in Brežice). Želja po udeležbi čim več mladih se je uresničila, saj se je usposabljanj udeležilo okrog 160 mladih.

Usposabljanje je obsegalo 30 ur in je bilo sestavljeno iz dveh delov. Na prvem delu usposabljanj (v novem-

bru) so udeleženci poslušali predavanja na temo zdravega življenjskega sloga, se spoznali s strokovnimi podlagami, ki so jih napisali strokovnjaki z NIJZ, prejeli Priročnik za promotorje zdravja (kot pomoč pri načrtovanju njihovih programov promocije zdravja med otroki in mladimi) ter razmišljali o tem, na kakšen način, kdaj in kje promovirati zdrav življenjski slog med svojimi vrstniki. Pred drugim delom usposabljanja, ki je potekal v januarju, so v svojih lokalnih okoljih s svojimi vrstniki načrtovali programe promocije zdravja. Na usposabljanjih so nato te svoje ideje dodelali in jih implementirali





## Lokalni programi promocije zdravja

Lokalni programi promocije zdravja za otroke in mlade so bili programi, katerih osnovni namen je bil zmanjšanje ali preprečevanje bolezni, ki so povezane z življenjskim slogom. Z njim so želeli pri mladih skozi različne dejavnosti spodbujati zdrav življenjski slog na različnih področjih projekta. Programi so bili prvenstveno usmerjeni na mlade v starosti od 12 do 19 let, v dejavnosti pa so bili lahko vključeni tudi mladinski voditelji in delavci (predvsem v mladinskih organizacijah in organizacijah za mlade), starši in

družine ter drugi, ki delajo z mladimi (učitelji, socialni delavci ipd.).

Promotorji zdravja so v manjših programskih skupinah izvedli preko 50 lokalnih programov promocije zdravja, v njih pa vključili preko 2500 mladih in drugih zainteresiranih oseb. Nastala je zbirka dobrih praks, ki jih je mogoče uporabiti ali prilagoditi za namen promocije zdravja v lokalnih okoljih. Lokalni programi so dober prikaz, kako omogočati spremembe in vzdrževanje vedenja in stališč med mladimi.

## Zdrave organizacije

V okviru projekta Za zdravje mladih je potekala tudi dejavnost oblikovanja sistema razvoja zdravega življenjskega sloga in promocije zdravja v mladinskih organizacijah in organizacijah za mlade. Projektna skupina je na podlagi vizije projekta in izkušenj oblikovala predlog, ki temelji na treh področjih:

- zdravo fizično in socialno okolje,
- zdrave dejavnosti/programi in usposobljeni izvajalci dejavnosti ter
- promocija zdravja, ki je strokovno podprta in v skladu z zadnjimi spoznanji s tega področja.





Da bi pridobili povratne informacije in obogatili predlagane ukrepe, je bil organiziran tudi manjši posvet, na katerem so predstavniki iz različnih organizacij predlog ocenili kot dobro orodje za dvig zavedanja o pomenu zdravja v mladinskem delu. Hkrati so opozorili na postopnost in pozitiven

pristop pri uvajanju kriterijev, izrazili potrebo po usposabljanju promotorjev zdravja in sistemu mentorstva med organizacijami. Za učinkovito promocijo zdravja je obvezno potrebno sodelovati tudi z deležniki izven sektorja (šole, zdravstveni domovi idr.).

## Tabori družin

Starše so v projektu prepoznali kot eno od ključnih podpornih skupin pri promociji zdravja, saj so prav oni tisti, ki so v prvih letih življenja otroku zgled in smerokaz na poti k zdravemu življenjskemu slogu. Skavti že od vsega začetka sodelujemo z njimi in vemo, da jim je mar za zdravje svojih otrok. Zanje so pripravili t. i. tabor družin. Ta tridnevni dogodek je namenjen družinam, ki želijo aktivno preživeti čas v naravi (gibanje, spoznavanje narave, igre v naravi, izdelovanje naravnih izdelkov, izmenjava izkušenj, kako zdravo živeti v družini ipd.).

Zanimanje je bilo izredno veliko, zato so izvedli kar pet taborov. Potekali so v juliju in avgustu 2015 v osrčju Kočevskega roga. Preko skavtske metode in življenja v naravi so starši dobili različne ideje za krepitev zdravega življenjskega sloga. Tabor pa je bil tudi odlična priložnost za delitev izkušenj in dobrih praks pri vzgoji otrok.

Taborov družin se je udeležilo preko 50 družin, kar pomeni 100 staršev in več kot 200 otrok.





## Tabori za socialno šibke

V poletnih mesecih je mladinsko združenje Brez izgovora v Piranu in Kranjski Gori izvedlo tri termine poletnih taborov, namenjenih mladostnikom iz socialno šibkih okolij. Program taborov je temeljil na glavnih temah lokalnega programa Martin Krpan, ki med drugim deluje v skladu s smernicami kvalitetne preventive Evropske mreže za preprečevanje uporabe in odvisnosti od drog (EMCDDA). Na vseh terminih so otroci, poleg aktivnega in razgibanega programa, spoznavali najrazličnejše teme, kot sta soočanje s stresom in pomen vrstniškega pritiska v njihovem življenju, ter teme, povezane s porabo alkohola in tobачnih izdelkov. Sama vsebina programa poletnih taborov je bila v grobem sestavljena iz zgoraj naštetih tem, ki so bile podkrepljene tako z delom v delavnicah kot tudi z interaktivnimi dejavnostmi, ki so udeležencem pomagale pri dojetju bistva zdravega načina življenja, druženja in navezovanja novih stikov. Tabore so organi-

zirali in izvedli v sodelovanju s še dvema organizacijama - v Piranu so tabor organizirali z Zavodom za rekreacijo in letovanje otrok (ZLRO), v Kranjski Gori pa z Zvezo prijateljev mladine Moste-Polje. V Piranu je bil tabor še posebej namenjen učenju plavanja, v Kranjski Gori pa aktivnemu učenju angleškega jezika, zato so precejšen del programa in delavnic izvajali v angleškem jeziku.

Eden od ciljev programa je bil udeležence naučiti pravih življenjskih veščin in znanj, kot so delo v skupini, zdrava tekmovalnost, pozitivno soočanje s porazom, navezovanje stikov, krepitev komunikacijskih veščin, spontano reagiranje, soočanje z nepredvidljivimi situacijami, javno nastopanje, kritično razmišljanje in pozorno opazovanje okolice ter aktivno udejstvovanje v družbi, predvsem pa pomen zdrave zabave, zdravega življenjskega sloga in odkrivanja sveta skupaj s svojimi vrstniki.



## Komuniciranje

Komunikacijske aktivnosti projekta delimo na dva sklopa. Prvi je podporni sklop, katerega namen je ciljne javnosti informirati in obveščati o projektних aktivnostih, programih in vsebinah. S tem v mislih so razvili in vzpostavili spletno mesto [www.zdravjemladih.si](http://www.zdravjemladih.si), ki ga je v času trajanja projekta obiskalo 25.000 ljudi in Facebook stran Za zdravje mladih, ki je dosegla okrog 1000 všečkov s strani uporabnikov in je še vedno v porastu. V tem sklopu je za podporo programskih vsebin skrbela tudi Televizija Slovenija s svojo oddajo Infodrom, v okviru katere so pripravili 20 prispevkov na temo zdravja mladih. Izbrane vsebine so bile objavljene tudi na portalu MMC, prav tako pa so predstavniki projekta sodelovali v različnih oddajah RTV Slovenija. S kombinacijo orodij za komuniciranje so odgovarjali

na različne profile naših ciljnih javnosti in zagotovili maksimalni doseg aktivnosti informiranja in obveščanja.

Drugi sklop aktivnosti pa je bil namenjen celostni socialno-marketingški kampanji, ki je potekala po vsej Sloveniji z namenom povezovanja različnih aktivnosti projekta, in sicer v obliki plakatne akcije, t. i. Selfieboxa ter preko spletnih družabnih omrežij z izbiro najboljših motivacijskih slik (memov) in glasovanja za najboljši lokalni program. Vse to je združevala za to prirejena spletna stran z zemljevidom lokacij in drsnikom, ki je kazal napredek lokalnih programov.

Vse aktivnosti projekta Za zdravje mladih lahko najdete tudi na Twitterju pod oznakama #zazdravjemladih in #promotorzdravja.



## Publikacije in programska orodja

*Tekom projekta je nastalo več publikacij, ki skupaj predstavljajo zaokroženo celoto.*

**Priročnik za promotorje zdravja** je najprej nastal kot delovno gradivo na usposabljanjih za promotorje zdravja, nato pa je z drugo prenovljeno izdajo postal dostopen tudi drugim mladinskim delavcem in voditeljem ter širši javnosti. Namenjen je tistim, ki želijo v svoje lokalno okolje vpeljati programe promocije zdravja. Priročnik vodi bralca vse od ideje do izvedbe programa.

**Mladinsko delo in zdrav življenjski slog** je prvi del zaključne publikacije, v njej pa so zbrali vsebinske podlage, ki so jih napisali strokovnjaki z Nacionalnega inštituta za javno zdravje in izkušeni mladinski voditelji. Ta publikacija vsebinsko dopolnjuje Priročnik za promotorje zdravja in promotorjem zdravja omogoča poglobitev v posamezna področja zdravja mladih.

**Knjižica s programskimi orodji** je pripomoček, ki je nastal z namenom, da bi mladinski delavci in voditelji, pa tudi promotorji zdravja, vpeljali vsebine zdravega življenjskega sloga med različne skupine otrok in mladih. V knjižici so zbrane krajše in daljše aktivnosti, s katerimi lahko odpiramo te teme in zagotovimo interakcijo med mladimi. Vsaki knjižici so dodali tudi didaktično igro.

**Zaključna publikacija projekta Za zdravje mladih** je publikacija, ki jo pravkar držite v rokah. Njen glavni namen je prikaz projekta Za zdravje mladih kot zelo pomembne pobude v slovenskem mladinskem sektorju, ki je vplivala na izpostavitve ene pomembnejših tem v delu z mladimi.



## Zaključna konferenca projekta

Zaključna konferenca projekta Za zdravje mladih je potekala v torek, 20. septembra 2016, v Mestnem muzeju Ljubljana. Na konferenci so bili predstavljeni rezultati projekta in poudarjena vloga mladinskega sektorja pri spodbujanju zdravega življenjskega sloga med mladimi. Ob zaključku konference je 84 mladih prejelo naziv promotor zdravja, izbrani pa so bili tudi štirje najboljši lokalni programi, ki so prejeli priznanja projekta: Ciljam na 5-ko, Se me še lahko rešiš?, Zdrava prehrana na skavtskih aktivnostih in Skrito nakupovanje alkoholnih pijač. V zaključnem govoru je Jan Peloza, predstavnik Brez izgovora Slovenija poudaril, da si partnerji projekta želijo, da se z zaključkom projekta ne bi zaključila tudi prizadevanja in dejavnosti na področju zdravja otrok in mladih. Zato so za sklepno dejanje konference vključene mladinske organizacije in direktor Urada RS za mladino podpisali Zavezo slovenskega mladinskega sektorja in Urada RS za mladino za zdravje mladih v Sloveniji.





# KAJ SO ZDRAVE ORGANIZACIJE IN KAKO DO NJIH?

## Oblikovanje predloga smernic za podeljevanje certifikata zdrava mladinska organizacija

V okviru projekta Za zdravje mladih je potekalo tudi oblikovanje predloga smernic za podeljevanje certifikata "Zdrava mladinska organizacija". Certifikat naj bi služil prepoznavanju in

opredeljevanju organizacij, ki delujejo na tem področju z dolgoročnim vplivom na izboljševanje zdravega življenjskega sloga mladih, ki so vključeni v te organizacije. V tem duhu bi





organizacije, ki aktivno delujejo na tem področju lahko dostopale do finančnih virov s področja zdravja. Za ta namen so konec aprila 2016 oblikovali projektno skupino, ki je imela namen oblikovati ustrezen predlog certifikata ali smernic, preverjanje smiselnosti certificiranja, možne izvedbe v mladinskem sektorju in oceno predloga s strani mladinskih organizacij.

Za potrebe analize obstoječih praks v lastnih okoljih so določili način zbiranja meril, ki bi lahko služil pri oblikovanju sistema zdrave organizacije. Zbrali so več kot 30 predlogov z različnih segmentov in različnih razvojnih stopenj. Sledilo je oblikovanje in usklajevanje končnega predloga, ki je dobil obliko v predlogu »Sistema za podelitev statusa Zdrave mladinske organizacije«.

Konec junija so organizirali posvet, ki se ga je poleg predstavnikov različnih mladinskih organizacij in organizacij za mlade udeležil tudi predstavnik URSM.

Po predstavitvi sistema je potekala izmenjava mnenj in pričakovanj udeležencev. Vtisi so bili, da je predlog dober poizkus opredelitve, kaj vse je potrebno storiti za dvig zavedanja o pomenu zdravja v mladinskem delu. Strinjali

so se s procesom uvajanja po stopnjah in posledično postopnim dvigovanjem standardov za posamezne organizacije. Zbrani so sklenili, da je potrebno nadaljevati z usposabljanjem promotorjev zdravja, kjer je Mladinski svet Slovenije prevzel pobudo za koordinatorsko shemo bolj izkušenih organizacij na tem področju, z manj izkušenimi. Izpostavili so tudi potrebo po krepitvi vidnosti teme zdravega življenjskega sloga mladih izven mladinskega sektorja (tudi šole, zdravstveni domovi to potrebujejo in na tem lahko delujejo).

Delovna skupina je priporočila sprejela kot usmeritve za nadaljnje delo in razvoj sistema ter uvajanje sistema v delovanje mladinskih organizacij. S tem je delovna skupina dosegla vse zastavljene cilje in pričakuje, da bodo rezultati služili kot dobro izhodišče za nadaljnji razvoj na tem področju. Razvoj vidijo v prvi fazi predvsem v uvajanju izvajanja ukrepov in razvoju podpornih mehanizmov, v drugi fazi pa v vzpodbujanju uvajanja smernic za dvig zdravega življenjskega sloga mladih v organizacijah in širše. Pričakujejo tudi, da bodo kot eden od podpornih ukrepov na voljo sredstva za implementacijo tega sistema na ravni organizacij in države.

# LOKALNI PROGRAMI PROMOTORJEV ZDRAVJA

## PRIMERI DOBRIH PRAKS

### BIOPSIHOLOŠKI VIKEND

Izvajalec:  
Društvo študentov biopsihologije

Vikend tradicionalno organizira Društvo študentov biopsihologije (DŠBP), letos pa so ga podaljšali še za 2 dni, saj se jim javilo veliko število predavateljev, ki so želeli predajati svoje znanje dalje. Tako je aktivnost potekala od 3. do 7. marca.





Izvedeli so marsikaj novega, zanimivega in tudi uporabnega. Naslov »Signali sreče« že sam po sebi namiguje, da je bilo tretje leto namenjeno duševnemu zdravju – sreči, zadovoljstvu in miru, temeljnim občutkom, po katerih vsi hrepenimo. Predvsem so bili pozorni na kakršnekoli sledove sreče, ki se jim ponujajo tudi izven klasične psihologije in pogovora. In ker je bila letošnja tema biopsihološkega vikenda sreča, je bil celoten podaljšani vikend obarvan zelo živahno in veselo.

Od četrтка, 3. marca, do nedelje, 6. marca, so se družili v Središču Rotunda, v ponedeljek, 7. marca, pa na matični Fakulteti za matematiko, naravoslovje in informacijske tehnologije – FAMNIT. V petih dneh se je zvrstilo 9 predavanj, predstavitev Access Bars, delavnica čuječnosti in filmski večer, kjer so si ogledali film Hector and the search of happiness. Na predavanjih so izvedeli marsikaj o alternativnih načinih zdravljenja oz. izboljšanja duševnega zdravja ter različnih vplivih, psiholoških in bioloških, ki ustvarjajo signale, jih pošiljajo naokrog ter na koncu so oblikujejo naša duševna stanja in posledično vedenje. Pri večini predavanj je bila dvorana polna in udeleženci so tudi z veliko dodatnimi vprašanji potrdili zadovoljstvo nad slišanim.





## NEUMNI DOPING

**Izvajalec:  
Društvo študentov farmacije Slovenije**

Namen programa NeUMNI doping je mladim predstaviti problematiko zlorabe zdravil, jih bolj podrobno seznaniti z nootropiki (to so spojine, ki izboljšajo eno ali več možganskih funkcij) in jih izobraziti o škodljivih učinkih tako imenovanega akademskega dopinga ter tako prepričati, da bi mladi sploh posegali po teh zdravilih.

Ker je v zadnjem času opazen porast uporabe substanc za izboljšanje možganskih funkcij, je smiselno preventivno ravnanje in ozaveščanje mladih o tej problematiki. Projekt je bil usmerjen v celovit razvoj mladih – na podlagi znanstvenih dokazov so dijaki znali oblikovati mnenje o tematiki in se zaradi zavedanja problematike v prihodnje tudi pravilno odzvali in prepričali škodljive posledice. Prav tako znajo svetovati in pomagati drugim.

Program je bil zasnovan kot javna kampanja, ki je potekala po srednjih šolah po Sloveniji. Med poukom so dijakom 3. in 4. letnikov najprej razdelili ankete, s katerimi so preverili, v kolikšni meri že poznajo uporabo zdravil za namene akademskega dopinga. Seznanili so jih z osnovnimi informacijami (npr. pomen izraza nootropik, primeri zlorab zdravil in prepovedanih drog ter njihove posledice). Nato so se osredotočili na »pametne« droge oz. nootropike – kakšen je njihov mehanizem delovanja, kakšni so primeri pravilne uporabe teh zdravil v terapiji in kakšne so posledice kratkotrajne in dolgoročne zlorabe.

S ciljem čim bolj interaktivne predstavitve so za dijake pripravili razlago, ki je potekala z igro vlog. Eden izmed promotorjev zdravja je prevzel vlogo študenta farmacije, ki zlorablja nootropike, drugi pa je predstavljal študenta, ki ne zlorablja zdravil. Med igro vlog je potekala primerjava o tem, kaj se dogaja z njima in kakšne so posledice zlorabe. Med odmori je na hodnikih stala stojnica, kjer so promotorji zdravja delili letake in tako s tematiko seznanjali tudi mlajše dijake.

S programom NeUMNI doping so obiskali srednje šole v Ljubljani, Celju, Velenju, Kopru, Črnomlju, Kamniku, Brežicah, Murski Soboti, Mariboru, Novi Gorici in na Jesenicah.





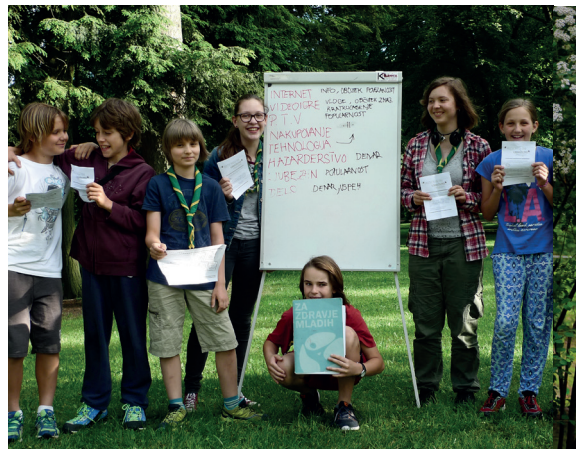
## SE ME ŠE LAHKO REŠIŠ?

**Izvajalec:**  
**Taborniški rod XI. SNOUB Miloša Zidanška, Maribor**

V boju proti nekemičnim zasvojenostim se je združilo osem tabornikov iz taborniškega rodu XI. SNOUB Miloša Zidanška iz Maribora. Del skupine se je v novembru in januarju udeležil izobraževanja za promotorje zdravja v sklopu projekta Za zdravje mladih v Portorožu. Po vrnitvi na Štajersko so se povezali še s preostalim delom skupine in si izbrali temo, ki jih je najbolj zanimala. Odločili so se za nekemične zasvojenosti. Privlačile so jih, ker so ugotovili, da so zasvojenosti te vrste med mladimi zelo pogoste in se jih marsikdo sploh ne zaveda. Med njimi so tudi povsem vsakdanje dejavnosti, na primer pretirana vadba, telefoniranje in stalna potreba po dostopanju do informacij z interneta. Najprej so začeli podatke in znanja o nekemičnih zasvojenostih sami zbirati, nato pa so si zadali svoje znanje prenesti na osnovnošolce zadnje triade. To skupino mladostnikov so izbrali, ker so prepričani, da lahko z ozaveščanjem pri tej starostni skupini največ spremenimo in dosežemo. Želja in cilj: Mladim približati vedenje o nekemičnih zasvojenostih in nekatere zasvojenosti preprečiti še pred njihovim nastankom.

V sklopu projekta je potekalo več aktivnosti:

**Spletna stran [www.osvobodi-se.si](http://www.osvobodi-se.si)** je bila vzpostavljena z namenom informiranja o hazarderstvu, zasvojenosti z internetom, zasvojenosti z delom, zasvojenosti s pretirano športno vadbo, zasvojenosti z nakupovanjem, zasvojenosti s tehnologijo, zasvojenosti s hrano in zasvojenosti z ljubeznijo in zaljubljenostjo.





**Izobraževalni video:** Z namenom izobraževanja osnovnošolcev so izdelali triminutni promocijsko-izobraževalni video. Video na šaljiv način prikaže štiri vedenjske zasvojenosti skozi zgodbe štirih karikiranih likov. Izdelek je dosegljiv na njihovi spletni strani.

**Raziskava:** Ugotovili so, da je na temo nekemičnih zasvojenosti na voljo zelo malo aktualnih statističnih podatkov. Zato so se v okviru programa odločili narediti kratko raziskavo, ki bi jim pomagala pri izvedbi programa. V vzorec so zajeli učence ene osnovne šole v ruralnem (OŠ Lovrenc na Pohorju) in ene v urbanem okolju (OŠ Bojana Iliča). Po izvedeni aktivnosti v razredu so izvedli še eno raziskavo, ki je pokazala stopnjo učinkovitosti aktivnosti in uporabljenih metod.

**Aktivnosti v razredu:** V okviru projekta so izvedli srečanje z osnovnošolci Osnovne šole Lovrenc na Pohorju in Osnovne šole Bojana Iliča. V času ene šolske ure so jim s pomočjo izobraževalnega videa, iger in delavnic predstavili vedenjske zasvojenosti. Ob koncu so jim predstavili program enotedenske vzdržanosti od izbrane aktivnosti »S knjižico zdravega tedna v zdravo življenje«.

**S knjižico zdravega tedna v zdravo življenje:** Da bi mlade odvrnili od izvajanja aktivnosti, za katero menijo, da ji posvečajo preveč časa, so pripravili program »S knjižico zdravega tedna v zdravo življenje«. Za namen programa so izdelali knjižico, ki mladim pomaga, da en teden izbrano aktivnost nadomestijo z drugo dejavnostjo in tako vzpostavijo zdravo ravnotežje med dejavnostmi, ki jih izvajajo čez teden.

**Promocijski material – plakati:** Ob spletni strani zagotavljajo trajnost programa tudi plakati, ki so jih razposlali na mariborske osnovne šole. Na plakatu so na kratko predstavljene vedenjske zasvojenosti in prikazani ključni zaključki raziskave.





## SKRITO NAKUPOVANJE

**Izvajalec:  
Brez izgovora Ljubljana**

Namen programa je spodbuditi izvajanje zakonske prepovedi prodaje alkoholnih pijač mladoletnim. To so želeli doseči s tem, da so o zakonu bolj ozavestili prodajalce, ki prodajajo alkohol, predstavili so jim njihove dolžnosti in pravice ter jim ponudili določene pripomočke, ki jim lahko pomagajo pri opravljanju njihovega dela. S tem želijo posledično omejiti dostopnost alkohola mladim, kar velja za učinkovito metodo pri zmanjševanju pitja mladih.

Program je potekal v treh delih, in sicer je del programa potekal v obliki raziskave, ki je ugotavljala, v kolikšni meri se upošteva Zakon o omejevanju porabe alkohola (ZOPA) v povezavi z mladoletnimi. Drugi del programa pa je potekal v obliki intervencij med podajalkami in prodajalci pri skritem nakupovanju. Tretji del nam je služil zgolj kot pokazatelj učinkovitosti intervencij.

V prvi del raziskave je bilo vključenih 39 trgovin, 7 skritih nakupovalcev in 7 spremljevalcev. V 22 trgovinah so skriti nakupovalci poskušali kupiti pivo in prigrizek v 17 pa vino. S tem delom raziskave so pridobili potrebne podatke o upoštevanju zakona pri določenih trgovinah.

V drugem delu programa so skupaj z raziskavo izvedli tudi intervencije. Te so bile izvedene v 19 trgovinah, potekale pa so podobno kot prvi del raziskave: mladoletna oseba je v spremstvu spremljevalca poskušala kupiti pivo in prigrizek ali vino, vendar je tokrat pred uspelim ali neuspelim nakupom nakupovalec ustavil prodajalca, mu izročil pripravljene materiale ter tudi pojasnil, za kaj gre pri celotni akciji, in mu predal dodatne materiale za sodelavce.

Pripravili so starostno preglednico, ki prodajalcem olajša izračunavanje starosti, in pa kartice »Čestitamo« v dveh različicah: prva je bila resnična čestitka za dobro opravljeno, znotraj druge verzije čestitke pa je bilo notri natisnjeno opozorilo glede prepovedi prodaje alkohola mladoletnim in naj v prihodnje preverjajo starost osebe, ki kupuje alkohol.

V obeh čestitkah je bilo tudi natisnjenih nekaj informacij o projektu ter členu zakona, ki govori o prepovedi prodaje alkoholnih pijač mladoletnim.





## ZDRAVA PREHRANA NA SKAVTSKIH AKTIVNOSTIH

**Izvajalec:**  
**Združenje slovenskih katoliških skavtinj in skavtov (ZSKSS)**

Ali skavti jejo zdravo? Kakšne jedilnike izbirajo na skavtskih aktivnostih? Je razlog za odločitev o nakupu hrane cena ali kakovost? Želja oblikovalcev programa je bila, da bi skavtski voditelji posvečali pripravi in nakupu hrane več pozornosti, da bi se zavedali pomena zdrave prehrane za zdrav razvoj otrok in mladostnikov ter da bi zmanjšali količino ostankov hrane, ki so mnogokrat posledica nenatančnega načrtovanja. Skupina navdušenih skavtskih voditeljev je pripravila analizo prehranskih navad na skavtskih aktivnostih ter oblikovala mobilno aplikacijo, imenovano Dober tek!, ki omogoča učinkovitejše preračunavanje količin hrane, potrebne na različnih mladinskih aktivnostih (tabori, izleti, pikniki itd.) Sicer je namenjena skavtom, uporabna pa je prav za vse, ki načrtujejo prehrano za večje skupine. Uporabniki aplikacije lahko izbirajo med raznolikimi jedmi, primernimi za zajtrk, kosilo, malico ali večerjo, ali pa primerno količino preverijo le za posamezno živilo. Snovalci so takole opisali delovanje aplikacije: »Na osnovnem meniju najprej označite, kako lačni ste (skoraj siti, nič posebnega, "za vola pojest!") ter koliko vas je. V vsako okence vpišete število članov, nato pa označite, ali želite preračunavati količine za sestavine določene jedi ali pa le za posamezno živilo. V iskalnik nato vpišete zeleno jed oz. živilo, pod njo pa se vam že prikaže izračunana količina.«

Aplikacija ponuja tudi vrsto skavtskih in drugih zdravih receptov in je že dostopna širši množici uporabnikov v trgovini Google Play. V sklopu delovne skupine so pripravili tudi delavnico, ki se jo lahko izvede ob različnih priložnostih. Njen namen pa je ozaveščati o pomenu zdrave prehrane na skavtskih aktivnostih ter udeležence delavnice seznaniti z uporabo zgoraj omenjene aplikacije v konkretnih situacijah. Z aplikacijo so v širšo javnost vnesli svežino in pripomogli k ozaveščanju mladih, še posebej skavtskih voditeljev, ki se pravzaprav odločajo o tem, kaj bodo otroci na večdnevni aktivnostih zaužili. Lokalni program je omogočil večjo ozaveščenost, z anketo pa opozoril na pomembne elemente, ki jih lahko včasih v pripravi ostalih vsebin izpustiš. Vsekakor je zavedanje o pomenu zdrave prehrane po tem programu že obrodilo nekaj sadov pri zgoji in zasadilo marsikatero seme bolj zdravega načina življenja.



# PREOSTALI LOKALNI PROGRAMI PROMOCIJE ZDRAVJA

## DOKUMENTAREC O DUŠEVNEM ZDRAVJU

**Izvajalec: Socialna akademija**

Namen programa je bil raziskati tematiko duševnega zdravja preko ustvarjanja 30-minutnega dokumentarca na to temo. Sedem mladih je šest mesecev intenzivno raziskovalo tematiko duševnega zdravja (kot je prikazano v smernicah, podanih na izobraževanju) preko ustvarjanja 30-minutnega dokumentarca.

## GREŠ VEN? TAKOJ ZA TABO!

**Izvajalec: ZSKSS, klan Moravče 1**

Greš ven? Takoj za tabo! je program, ki so ga izvedli skavti stega Moravče 1. Cilj programa je bil, da se mladim od 11 do 15 let omogoči preživeti aktivno soboto v družbi vrstnikov ter se jih spodbudi k bolj zdravemu načinu življenja in pristnejšim odnosom z vrstniki. Program se je odvijal na igrišču OŠ Jurija Vege v Moravčah (Vegova ulica 38). Pripravili so delavnice in predstavitve prostočasnih aktivnosti na temo zdravega življenja in predstavitve različnih športov.





## **PRIPRAVA SMERNIC ZDRAVE ORGANIZACIJE**

**Izvajalec: ZSKSS**

Obstajajo nenapisana pravila, česa skavt ne počne: ne kadi, ne pije, na skavtskih aktivnostih ne uporablja telefona, se redno giblje, itd. Vsi to vemo, vendar zapis o tem ne obstaja. Stališča o nekaterih temah so jasna, o drugih so mnenja deljena. Kakšno je stališče organizacije? Ali stališča sploh potrebujemo?

Z aktivnostmi v programu so analizirali trenutno stanje v organizaciji glede zdravja, oblikovali stališča in smernice, jih skupaj z voditelji pretresli in uvedli v svoje delovanje. V prvi vrsti so želeli okrepiti zavedanje med voditelji, končni cilj pa je smernice vpeljati tudi na lokalno raven med stege in veje.

## **IMPLEMENTACIJA SMERNIC ZDRAVE ORGANIZACIJE**

**Izvajalec: Brez izgovora Obala**

Veliko mladih preživlja svoj prosti čas v mladinskih organizacijah, zaradi česar je pomembno, da te spodbujajo zdrav življenjski slog mladih in jim tudi dajejo zgled. Prvi korak je bil določitev smernic ali pravil ravnanja v organizaciji in na njihovih dogodkih, drugi, še bolj pomemben korak pa je implementacija teh smernic v resničnem življenju.

Naš projekt se je najprej posvetil že obstoječim smernicam zdrave organizacije, ki smo jih v Brez izgovora sprejeli, jih dopolnili, tako da resnično naslavlja potrebe naših članov in da jih je mogoče implementirati. Na podlagi končne verzije smernic smo pripravili predloge za implementacijo teh in pripravili implementacijski načrt.

Nakupili smo dve rabljeni mestni kolesi, ki jih naši člani lahko uporabljajo pri opravkih v mestu, poleg tega pa smo zbrali rabljene športne pripomočke, ki jih posamezniki niso več uporabljali, vse od žog pa do badminton loparjev. Vsi ti pripomočki so sedaj naš material, ki ga uporabljamo na delovnih vikendih in poletnih taborih in tako zagotavljamo čim bolj kvalitetno prezivljanje prostega časa. Obenem pa smo se posebno posvetili tudi zagotavljanju duševnega zdravja naših članov in naredili plan pomoči ob duševnih stiskah.





## KONOPLJA IN MLADI

**Izvajalec: Brez izgovora Slovenija**

Program Konoplja in mladi je dvignil ozaveščenost o škodljivih posledicah in razbijal mite o rabi konoplje. Namenjen je bil mladim prvih letnikov srednjih šol, saj spodbuja pogovor in daje odgovore o različnih vrstah konoplje, njeni rabi v prehranske in zdravstvene namene ter najpogostejši, rekreativni rabi. Program je bil usmerjen v spremembo stališč in namenjen ozaveščanju mladih med 14. in 16. letom v srednjih šolah o realnih učinkih konoplje, zbranih na podlagi strokovne literature, ter spodbujanju njihovega kritičnega razmišljanja na to temo.

## KŠOKOVI DNEVI ZDRAVJA

**Izvajalec: Klub študentov občine Koper**

Namen programa je bil spodbuditi mlade k skrbi za oblikovanje, izboljšanje oziroma ohranjanje zdravih življenjskih navad in preventivno delovati na preprečevanju oblikovanja nezdravih načinov življenja. S projektom so mladim skozi različne metode (delavnice, športne aktivnosti, treningi, predavanja) ponudili vsebine in aktivnosti, vezane na različne vidike zdravja (gibanje, prehrana, duševno zdravje, spolnost in zasvojenost). Mlade so na ta način opolnomočili z znanjem in veščinami za bolj zdrav način življenja. Namen projekta je bil spodbuditi mlade, da zavzamejo kritičen pristop pri ovrednotenju informacij v zvezi z zdravjem, katerim so vsakodnevno izpostavljeni preko različnih virov in niso podprte z znanstvenimi raziskavami ali teorijami.

## NARAVNO ZABAVNO!

**Izvajalec: Društvo Lojtra**

Namen programa Naravno zabavno! je bil mladim predstaviti lokalno okolje kot prostor za druženje in izvajanje različnih aktivnosti, ki jih lahko v toplih mesecih izvajajo v naravi, mlade med seboj spoznati, povezati in zgraditi zdravo lokalno skupnost, hkrati pa jim predstaviti različne dejavnosti kot način druženja, gibanja in zdravega prehranjevanja. Vsebinske aktivnosti so bile sestavljene iz dveh sobotnih popoldanskih delavnic v maju in juniju, izmed katerih je vsak sklop delavnic trajal pet ur. Prvi sklop delavnic je bil namenjen spoznavanju obrečnega prostora in aktivnostim, ki se jih lahko tam izvaja. Drugi sklop pa je bil namenjen spoznavanju bližnjih gozdnih površin in poti, flore in favne, osnov preživetja v naravi in zabavnim aktivnostim.





## KUHARSKI MODUL

**Izvajalec: Zveza tabornikov Slovenije (ZTS)**

Kuharji na večdnevni taborniških dogodkih (predvsem zimovanjih in taborjenjih) imajo neposreden vpliv na način prehranjevanja otrok. S primernim načinom dela in predznanjem lahko otroke v zelo kratkem času naučijo, da je zdrava hrana tudi dobra, jim razložijo, kakšen je pomen zdrave prehrane in spremenijo njihove prehranske navade. Z organizacijo izobraževanja so o pomenu zdrave prehrane ozaveštili rodove, ki imajo največji vpliv pri vzgoji članov. Kuharje so naučili, kako se naredi primeren jedilnik, kakšna je priporočljiva količina zaužite hrane, koliko obrokov dnevno je dobro zaužiti, o pomenu sadja in zelenjave v prehrani, kako zmanjšati količino sladkorja, ki ga zaužijejo otroci, in kakšne so lahko posledice slabe prehrane, ter jim predali metode za vpliv na prehranske navade otrok. Želeli so, da se kuharji zavejejo, da so tudi oni del vzgojnega procesa in imajo lahko pomembno vlogo pri vzgoji otrok. Želijo, da bi imel program kaskadni učinek, predvsem pa jim je pomembno, da o pomenu zdrave prehrane otrok ne učimo skozi teorijo, ampak prakso.

## MLADI – ZDRAVI IN AKTIVNI?

**Izvajalec: Večletništvo, kulturno, izobraževalno in turistično društvo**

Program je obsegal štiri sklope: (1) gibanje in prehrana, (2) duševno zdravje, (3) spolno zdravje, (4) alkohol, tobak, druge droge in nekemične (vedenjske) zasvojenosti. V prvem sklopu so izvedli štiri enourna predavanja o zdravi prehrani, pomenu zdrave prehrane, prehrani in samopodobi ter organizirali kuharsko delavnico. Prav tako so ob petkih začeli izvajati organizirano vadbo za mlade od 12 do 20 let. V drugem sklopu so govorili o duševnem zdravju, in sicer na predavanjih, prepletenih z delavnicami, kjer so aktivno vključeni vsi udeleženci. Prva delavnica je bila na temo stresa pri mladih, druga, kako prepoznati duševne bolezni ter katere so najpogostejše, tretja na temo samomorilnosti s poudarkom na samomorilnosti mladih, četrta pa na temo motivacije mladih. Tretji sklop je zajemal spolno zdravje, in sicer so izvedli dve predavanji z delavnicami na temo »Spolnost: kdaj in kako?« ter »Zdrava spolnost«. Četrty sklop je bil namenjen zasvojenosti, in sicer so izvedli štiri sklope predavanj z delavnicami: (1) alkohol in tobak, (2) droge in zasvojenost, (3) nekemične zasvojenosti ter (4) vpliv interneta na mlade.





## MIR SREDI NEMIRA

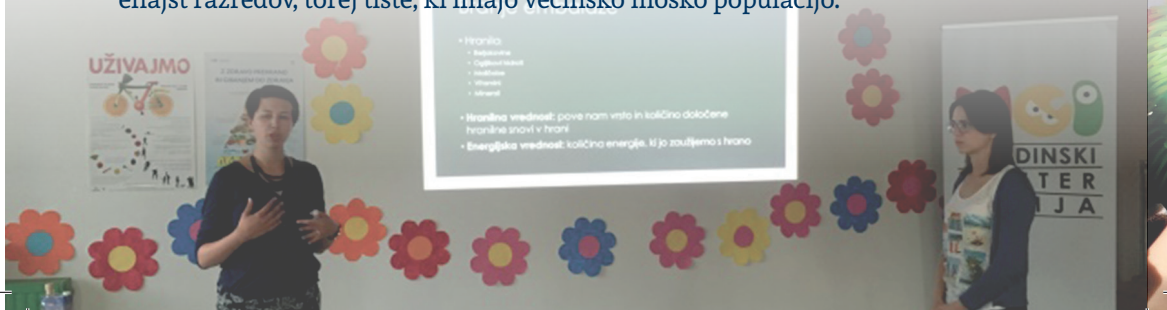
**Izvajalec: Socialna akademija**

Duševno zdravje je pomemben dejavnik za zdrav življenjski slog, saj človek v ravnovesju ne bo čutil potrebe po zdravju škodljivih dejavnikov, kot so zasvojenosti z alkoholom, tobakom, nezdravim prehranjevanjem in odvisnosti od drog ter tudi druge vedenjske zasvojenosti. Z različnimi metodami neformalnega izobraževanja so mladim predstavili, kaj je stres, kako ga prepoznati in kako se spoprijeti z njim (tehnike umirjanja). Upravljanje s stresom je v današnjem svetu bistveno, saj le tako lahko ustvarjamo večje razumevanje, solidarnost in s tem boljšo družbo. Velik poudarek delavnic je bil tudi na čuječnosti; prepoznavanju in opazovanju čustev in razpoloženja. Na podlagi tega so mladim pomagali, da opazijo svoje doživljanje in najdejo vzrok za svoje težave, ovire. S tem mladi krepijo samopodobo, si pridobijo samozavest in lažje prestopajo vsakodnevne ovire in meje, ki si jih postavljajo v svoji glavi, ter tako hitreje dosegajo svoje cilje.

## MLADI IN HAZARD

**Izvajalec: Brez izgovora Nova Gorica**

Program Mladi in hazard se osredotoča na ključne pomanjkljivosti v znanju, veščinah in odnosu mladih do iger na srečo – zmotna prepričanja o sreči, posebni sposobnosti za pomnjenje in selektivni spomin, zanemarjanje naključij in verjetnostnega računa, pomanjkanje veščin odločanja, uporaba razuma, nepravilno spopadanje s problemi ter predvsem nerazumevanje načela »house edge« oz. prednosti, ki jo ima organizator igre na srečo pred igralcem. Razvoj teh kompetenc mladim pomaga pri preprečevanju tveganega/problematičnega in patološkega igranja na srečo, kar potrjujejo tudi mednarodne raziskave. Program Mladi in hazard se je osredotočal na mlade na dveh srednjih šolah v Ljubljani – Srednji medijski in grafični šoli ter Gimnaziji Vič. Program, ki je trajal devet šolskih ur in je vključeval šest intervencij, deluje v skladu s standardi učinkovite preventive na področju problematičnega igranja na srečo med mladimi, ki se zaključujejo v okviru magistrskega dela enega od izvajalcev programa. Prijavljeni program je na dveh šolah zajel enajst razredov, torej tiste, ki imajo večinsko moško populacijo.





## MISIJA MOGOČE: ZDRAV KOT VIDRA

**Izvajalec: MC Idrija**

Namen programa je bil iz predstav, ki jih imajo mladi o zdravem življenjskem slogu, predvsem o prehrani, poiskati smernice, ki jim bodo pomagale živeti bolj kvalitetno ob minimalnih spremembah. Program se je izvajal v osnovni šoli pri pouku gospodinjstva v sklopu ur, ki so namenjene prehrani.

Potekal je tri šolske ure v šoli in v Mladinskem centru Idrija. Otroci so med prvim in tretjim srečanjem pisali dnevnik, ki so ga na zadnjem srečanju pregledali in individualno podali predloge za spremembe življenjskega sloga. V Mladinskem centru so izvedli delavnico sladkorja in prehranske piramide ter skupaj z mladi mi pripravili zdrave obroke (zajtrk, prigrizke).

## MLADI IN SPOLNOST

**Izvajalec: Brez izgovora Slovenija**

Program je bil skoncentriran predvsem na ozaveščanje mladih preko vrstniških delavnic, ki so potekale karseda sproščeno. Skupaj z udeleženci so sestavili premico človeškega razvoja in se ustavili v obdobju pubertete, kjer so iskali primarne in sekundarne spolne znake. Nadaljevali so z zgradbo ženskih in moških spolnih organov ter obrazložili še pojav mokrih sanj in menstruacijski cikel, prav tako pa so omenili bolezni rodil. Udeležencem so obrazložili besedno zvezo reproduktivno zdravje, našteali so vrste spolnih odnosov in omenili samozadovoljevanje. Poudarili so pomen obiskov pri ginekologu in urologu ter samopregledovanja. Skoncentrirali so se na zaščito pred spolno prenosljivimi obolenji in neželeno nosečnostjo, pri tem pa posvetili pozornost tudi nosečnosti. Udeležencem so dali možnost anonimnega postavljanja vprašanj na temo spolnosti, ki so jih lahko vrgli v škatlo za vprašanja, izvajalci pa so vprašanja pregledali in na njih odgovarjali v nadaljevanju delavnice.





## MOJ GLAS IMA MOČ

**Izvajalec: Mlada Slovenija**

Program je bil namenjen mladostnikom od 15. do 29. leta starosti. Namen programa je bil omogočiti mladim, da ozavešijo svoje duševne stiske, ki izvirajo iz nemoči pri navezovanju osebnih stikov (družbena omrežja in enosmerna komunikacija), stresa in drugih duševnih motenj. S pomočjo inovativne metode, ki je dostopna vsakomur, so mladi preko lastnega glasu premagovali fobije, zmanjšali negativne posledice prekomernega stresa, razvijali svoje govorne veščine in gradili svojo samozavest. Program je bil namenjen tudi vsem sedanjim in bodočim voditeljem mladinskih organizacij, ki želijo na skupino delovati povezovalno. Mladim mladinskim delavcem in odločevalcem je program omogočil razvijanje glasovnih dispozicij, ki jim bodo v pomoč pri njihovih argumentacijah oziroma delu v mladinskem sektorju. Program je bil izveden v okviru poletnega vikend izobraževanja.

## NI KEMIJA, A ME ŠE VEDNO OGROŽA

**Izvajalec: Društvo podeželske mladine Semič**

Program »Ni kemija, a me še vedno ogroža« je temeljil na preventivnem ozaveščanju osnovnošolcev in njihovih pedagogov o tematikah, ki dolgoročno pomembno vplivajo na razvoj mladostnikov. V društvu so se odločili, da je zaradi naraščanja problematike tako imenovanih novodobnih odvisnosti, ki še niso dovolj raziskane in opredeljene, skrajni čas za preventivno ukrepanje. V sodelovanju z OŠ Semič so izvedli dan ozaveščanja o nekemičnih (vedenjskih) zasvojenostih, v sklopu katerega so pripravili pet delavnic z naslednjimi vsebinami: hazarderstvo (igre na srečo), zasvojenost z ljubeznijo, družbeno sprejemljive zasvojenosti, zasvojenost s tehnologijo, zasvojenost s hrano. Vsaka delavnica je pokrivala eno od zgoraj navedenih področij.





## MLADI Z MLADIMI DO ZDRAVJA

**Izvajalec: Brez izgovora Ljubljana**

Vsi se zavedamo, da mladi vse več časa preživijo neaktivno, največkrat za računalnikom, na spletu, kar pripelje do številnih fizičnih in duševnih bolezni. Zato so želeli skozi program mladim približati dejstvo, da so za doseganje zdravega življenjskega sloga dovolj že manjše spremembe, ki jih je lahko uvesti v vsakdan posameznika brez večjih stroškov in dodatnega žrtvovanja časa. V zadnjih letih je združenje zaznalo, da je med otroki in mladimi, vse več takšnih, ki svojega časa ne preživljajo aktivno. Večkrat je razlog pomanjkanje časa, zelo pomembno vlogo pri tem pa ima tudi neinformiranost otrok in mladih o posledicah, ki jih prinaša neaktiven način preživljanja prostega časa, ki vpliva tudi na kakovost njihovega življenja. »Mladi z mladimi do zdravja« je program, s katerimi so v sodelovanju z že obstoječimi organizacijami mladim približali zdrav življenjski slog in zdrave življenjske navade.

## SPOLNA MODROST JE MOST SKOZI MLADOST

**Izvajalec projekta: ZSKSS – klan Krško 1**

Programska skupina klan Krško 1 je v okviru programa promocije zdravja z naslovom »Spolna modrost je most skozi mladost« organizirala dogodek, na katerem je posavska mladina, od 8. razreda osnovne šole do 1. letnika srednje šole, preko skavtske metode spoznala vse razsežnosti spolnega zdravja, razmišljala o osebni identiteti in vrednosti svojega telesa ter oblikovala lastne želje in vrednote zdrave spolnosti. Na dogodku z naslovom »Ti je nerodno? Nam ni.« so mladi poslušali predavanje s strokovno podlago, sodelovali v različnih interaktivnih ter telesno aktivnih delavnicah, kjer so se učili o odnosih, spoznavali telesne in duševne ter čustvene razlike med spoloma, se iskreno pogovarjali o zaljubljenosti in ljubezni, spoznali različne načine kontracepcije, se spoznali z izrazoslovjem, preizkusili v kratki igri in si po kosilu zamešali svoj ljubezenski smuti. Tekom dogodka so lahko zastavili vprašanja iz omenjenega področja, na katera je ob koncu odgovoril strokovni sodelavec - ginekolog. K sodelovanju so povabili tudi lokalne pridelovalce hrane, katerih sadje so postregli v času malice in kosila ter tako poskrbeli za ozaveščanje o pomenu zdrave prehrane.



## SPLETNE FACE

**Izvajalec: Brez izgovora Slovenija**

Program Spletne face je večino časa namenil raziskovanju strokovnih gradiv, posvetovanju s strokovnjaki na področju digitalnih zasvojenosti in pripravljanju delavnice. Delavnice so vsebovale dve zelo pomembni komponenti: vrstniško ozaveščevalno komponento ter krepitev veščin mladih izvajalcev.

Program se je začel z usposabljanjem aktivistov za izvajanje vrstniških delavnic, ki je vsebovalo tako vsebinske poudarke (spletna pismenost, nekemične zasvojenosti) kot tudi veščine s področja vodenja delavnice in nastopanja pred drugimi.

Izvedene delavnice so se izvajale v 8. in 9. razredih osnovnih šol, razdeljene pa so bile na dva dela - digitalno pismenost s poudarki na kritičnem odnosu do prekomerne poročnosti, razumevanju delovanja spletne industrije, mehanike spletnih iger in spletnega oglaševanja, ter prepoznavanjem tveganj za nastanek različnih oblik zasvojenosti.

## PERFORMANS V OBČINI BELTINCI

**Izvajalec: Društvo prijateljev mladine Beltinci**

Namen projekta je bil skozi gledališko tehniko ozaveščati o današnji situaciji glede prehrane, športne aktivnosti, uživanja različnih substanc in zasvojenosti. Program je obsegal dve področji: usposabljanje mladih kreatorjev in predstavo, performans. Mladi kreatorji (starost se je gibala od 13 do 21 let) so se usposobili na področjih gibanja, glasu, pisanja scenarija, posamičnega dela, dela v paru, skupinskega dela, stika z občinstvom in metod gledališke postavitve. Mladi so odgovarjali, kako se oni prehranjujejo, kaj počnejo dobrega za svoje telo, prav tako pa so svoje misli zapisovali na list papirja, ki je predstavljal zasnovo scenarija za predstavo, performans. Po petih delavnicah, so se mladi predstavili občinstvu in javno prikazali svoje ustvarjanje.





## ORODJE: SPOZNAJ SE

**Izvajalec: ZTS**

V Zvezi tabornikov Slovenije so se v letu 2015 odločili za prenovo programa za popotnike in popotnice, torej člane, stare 15–21 let. V zadnjih letih se intenzivno ukvarjajo s to starostno skupino, pri kateri zaznavajo željo po vsebinah, ki so povezane z osebno rastjo posameznika in njegovim doživetjem sebe. Zato so tej tematiki v svojem programu posvetili celotno poglavje, kjer želijo, da bi vsak član preko vprašanj, ki bi si jih zastavljal, prišel do novih ugotovitev in spoznanj. S temi spoznanji lahko nadalje oblikujejo različne izzive, ki jih želijo doseči, da bi sami postali boljši taborniki. Ker želijo, da so člani avtonomni, odgovorni in angažirani, jim je pomembno, da so razvili orodje, ki ga bo vsak član lahko uporabljal sam.

## POKAL NEW PREVENT

**Izvajalec: Skupnost New Prevent**

Udeleženci so sodelovali v dveh različnih skupinskih športnih dejavnostih (nogomet in zbijanje bolh) z namenom razvijanja zdravega druženja in tekmovalnosti pri doseganju športnih rezultatov. Dopustili so možnost izvedbe športne aktivnosti glede na interes mladih (hulahop obroči, badminton itd.). Po športnih dejavnostih, izvedenih kot uvodna motivacija za nadaljnje sodelovanje, so potekale delavnice na temo zdrave prehrane in dejavnikov tveganja v povezavi z uživanjem prepovedanih drog in alkohola. Izhodišče pogovornih delavnic je bilo zasnovano na izmenjavi mnenj o počutju udeležencev po izvedenih športnih dejavnostih. Ob zaključku programa je najboljša športna ekipa prejela pokal New Prevent kot nagrado in obvezo promocije zdravega življenja.





## OBNOVA TRIM STEZE

**Izvajalec: ZSKSS – klan Kranj 1**

Klan stega Kranj 1 je pripravil program promocije zdravja na področju gibanja. Programa so se lotili tako, da so najprej naredili analizo, kaj okoliški mladi potrebujejo za bolj zdrav način življenja. Po nevihti možganov so izbrali najboljše ideje in se odločili za namen projekta – obnoviti trim stezo v bližnjem gozdu in tako ustvariti okolje, ki bo mlade spodbujalo k pogostejšemu gibanju v naravi. Obnovili so krajšo 4 km stezo in daljši 10 km in 14 km trasi. Izdelali so table za lažjo orientacijo, postavili nekaj objektov za raztezanje, očistili okolico, ustvarili GPS sledi tras in ob poti postavili nekaj novih geocaching zakladov. O vsem tem so obveščali na družbenih omrežjih, kjer se mladi pogosto zadržujejo. Kot zaključni dogodek promocije obnove trim steze so pripravili rekreativno tekmo s spremljevalnim programom.

## DVIGNI RIT, BODI FIT

**ZSKSS, klan Dol-Dolsko 1**

Program »Dvigni rit, bodi fit« želi mlade in odrasle ozavestiti o pomenu športnih aktivnosti in zdravega prehranjevanja. V okviru programa so med otroci in mladostniki izvedli 3 delavnice: prva je bila na temo vsakodnevnega gibanja in rekreativnega športa, druga je govorila o zdravi prehrani (na njej so udeleženci seznanili z možnostmi lokalno pridelane hrane); na tretji so predstavili posledice gibalne neaktivnosti in nezdrave prehrane. Mladi so na podlagi pridobljenega znanja na omenjenih delavnicah v sodelovanju z OŠ Dol pripravili športno-družabno prireditev z naslovom Dvigni rit, bodi fit, na katerem so se udeleženci lahko preizkusili v turnirju v nogometu, orientaciji in dobrodelnem teku. Skavti iz Dol-Dolskega so pripravili na dogodku tudi tržnico dobrih praks s področja zdravega življenjskega sloga, na njej pa so sodelovala tudi lokalna društva. Na dogodek so mladi povabili sovrstnike, svoje družine in širšo lokalno skupnost.





## ODDAJA MLADI IN ZDRAVI

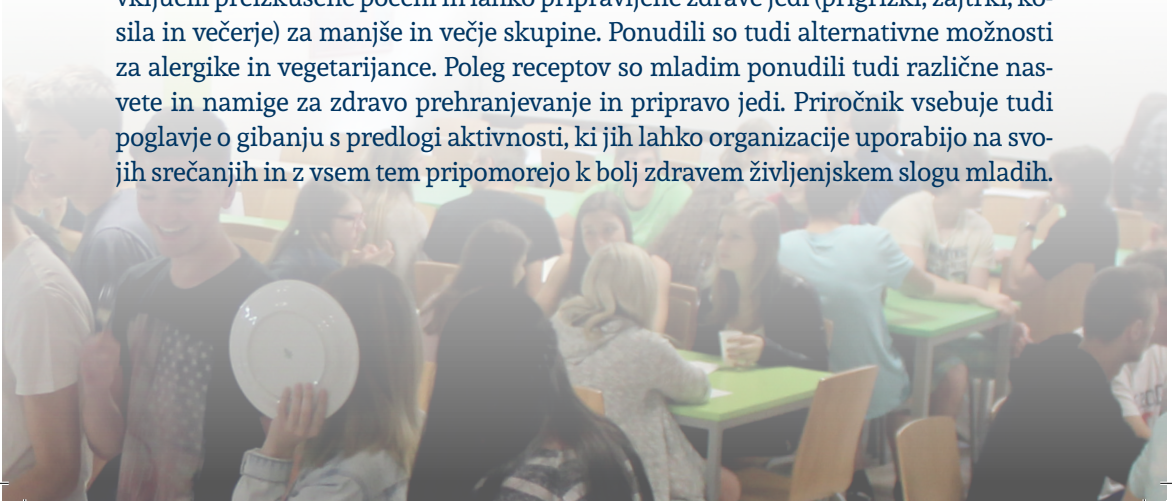
Izvajalec: **MARŠ/PMM**

Program je obsegal pet radijskih oddaj z aktualnimi temami s področja promocije zdravja za mlade. Oblikovala sta ga MISC Infopeka / PMM in MARŠ, ki sta zagotavljala strokovno vodenje in izvajanje programa z ustrezno organiziranostjo in s potrebnimi materialnimi sredstvi. Oddaje so bile sestavljene iz treh sklopov. V prvem delu so v rubriki Obvestila predstavljali novice organizacij in informacije o aktivnostih podprtih programov Za zdravje mladih. V osrednjem polurnem sklopu Spremembe so se posvetili izbranemu področju promocije zdravja za mlade z intervjujem, v katerem so bila predstavljena strokovna stališča oziroma izkušnje pri mladinskem delu. V tretjem delu Z zabavo do zdravja pa so v vsaki oddaji na zabaven način predstavili ideje za gibanje in zdravo prehrano, ki so vključevale minute za telovadbo in gibalne vaje ter izvirne recepte za pripravo zdravih obrokov iz lokalno pridelane hrane, ki so jih predstavili s kuhanjem v živo in predvajanjem priprave obroka v etru, poslušalci pa so bili vabljeni tudi na pokušino pripravljene hrane.

## ZDRAVO PREHRANJEVANJE V MLADINSKIH ORGANIZACIJAH

Izvajalec: **Brez izgovora Postojna**

Zdravo prehranjevanje v mladinskih organizacijah je projekt, ki je mladinskim organizacijam ponudil pripomoček, s katerim v svoje delovanje lažje vključijo smernice zdravega prehranjevanja. Želijo, da bi se več mladih zdravo prehranjevalo in tako izboljšalo kvaliteto svojega življenja, mladinske organizacije pa so pomemben faktor v življenju mnogih otrok in mladih. Pripravili so priročnik, v katerega so vključili preizkušene poceni in lahko pripravljene zdrave jedi (prigrizki, zajtrki, kosila in večerje) za manjše in večje skupine. Ponudili so tudi alternativne možnosti za alergike in vegetarijance. Poleg receptov so mladim ponudili tudi različne nasvete in namige za zdravo prehranjevanje in pripravo jedi. Priročnik vsebuje tudi poglavje o gibanju s predlogi aktivnosti, ki jih lahko organizacije uporabijo na svojih srečanjih in z vsem tem pripomorejo k bolj zdravem življenjskem slogu mladih.





## POMEN PREHRANE ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE

**Izvajalec: Mladinski svet Ravne na Koroškem**

Program je bil usmerjen v realizacijo ukrepov na področju zdravja iz Strategije za mlade v občini Ravne na Koroškem 2014–2020. Namen programa je bil predstaviti pomen prehranjevanja za zdravo življenje, pri čemer so se osredotočili na šolsko mladino, ki ima po statističnih podatkih zelo slabe prehranske navade. Cilj je bil pripraviti realen in dosegljiv zdrav tedenski jedilnik, ki ga bo lahko trajno uporabljal vsakdo. Hkrati pa so pripravili predavanje na temo zdrave prehrane in mladino spodbudili k uravnoteženi in zdravi prehrani. Na podlagi analize, ki je bila opravljena v Strategiji za mlade, je bilo namreč ugotovljeno, da so mladi danes pogosto izpostavljeni slabim prehranjevalnim navadam, zato je program spodbujal mladino k zdravemu in uravnoteženemu prehranjevanju.

## POZITIVNA SAMOPODOBA OTROK IN MLADOSTNIKOV V ZSKSS

**Izvajalec: ZSKSS**

Opazili so, da se pri njihovih članih, otrocih in mladostnikih pojavlja vedno več težav z duševnim zdravjem (npr. stres, samomorilnost, depresija). Kako lahko skavti s svojimi dejavnostmi delujejo preventivno? Program je poskušal odgovoriti na konkretne izzive voditeljev, s katerimi se srečujejo v različnih starostnih skupinah na področju duševnega zdravja (nizka samopodoba članov, samopoškodovalno vedenje, depresija ipd.). Cilj programa je bil, da se začne govoriti o teh temah, da imajo voditelji možnost spregovoriti o tem, slišati kakšen koristen nasvet in dobro prakso. Eden od ciljev je bil tudi pripraviti preventivne dejavnosti na področju pozitivne samopodobe za vse starostne skupine.





## ŠPORT NAS ZDRUŽUJE

**Izvajalec: Društvo kreativne mladine**

Organizirali so okroglo mizo, kamor so povabili mladinske delavce v športu, na njej pa so poskušali analizirati trende v popularnih športnih panogah in probleme, s katerimi se ubadajo mladinski delavci. V začetku julija so izvedli petdnevni tabor za otroke od 7. do 12. leta, kjer so se seznanili z različnimi športnimi panogami. Čez dan so potekale tudi tematske delavnice na temo zdrave prehrane.

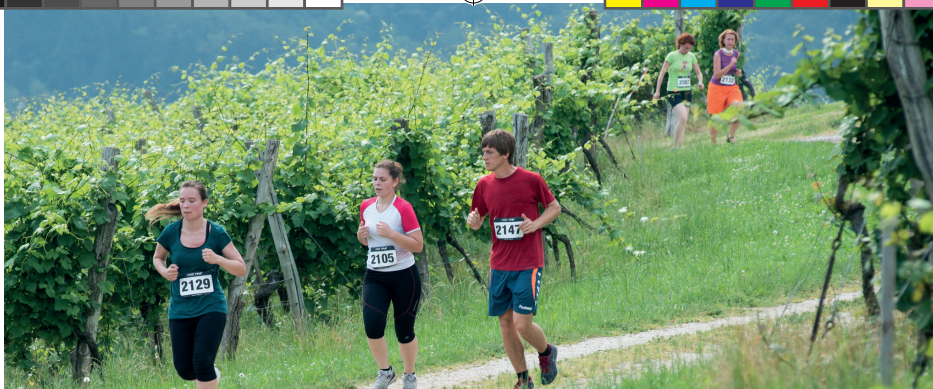
S projektom so izboljšali prehranske in gibalne navade mladih in otrok. S tem so želeli zaustaviti in obrniti trend naraščanja telesne mase prebivalcev v Pomurski regiji in pripomoči k manjši pojavnosti kroničnih nenalezljivih bolezni in posledično k vzdržnosti zdravstvenega stanja prebivalcev.

## VEM, KAKO JEM

**Izvajalec: Mladinski center Dravinjske doline**

Namen programa je bil ozavestiti mlade o pomenu uravnotežene prehrane in hkrati mladim kot potrošnikom vcepiti kritičnost pri izbiri hrane. Program je zajemal 1 osnovno delavnico v vseh razredih šolskega centra o zdravem načinu prehranjevanja, nato pa 6 delavnic in 1 glavni dogodek ter na koncu še delavnice na osnovnih šolah za 20 dijakov, ki bi se v zdrav način prehranjevanja radi bolj poglobili. Poleg teh delavnic so za skupino najbolj zainteresiranih dijakov izvedli tudi dan zdrave prehrane, pri katerem so dijaki svoje znanje o zdravi prehrani širili tudi na osnovne šole. Dan zdrave prehrane so izvedli na dveh osnovnih šolah.





## TEK PO GRIČIH

**Izvajalec: ZSKSS, klan Slovenske Konjice 1**

Osrednji namen programa je bil med mladimi in otroki spodbuditi redno telesno dejavnost, zdravo tekmovalnost in ozaveščati o pomenu zdravega načina prehranjevanja. Pripravili so tridnevni dogodek z različnimi aktivnostmi: predavanja o gibanju in zdravi prehrani, tekaška prireditve, delavnice in družabne aktivnosti. Osrednji dogodek je bilo tekmovanje v rekreativnem teku, ki je potekal v različnih kategorijah po okoliških vinogradnih gričih. Po koncu tekmovanja in razglasitvi rezultatov so se lahko udeleženci osvežili s sadnimi napitki ter odšli do različnih delavnic in stojnic na temo gibanja in zdrave prehrane. Aktivnosti so obsegale slackline, kuhanje, peka domačega kruha, prva pomoč, delavnica merjenja srčnega utripa, pritiska, sladkorja in holesterola, kviz o zdravi prehrani in degustacija različnih vrst sadja, zelenjave, napitkov, lokalno pridelane hrane in mlečnih izdelkov. Izdelali so tudi promocijski material, s katerim so mlade informirali o zdravi prehrani in posledicah zasvojenosti.

## UKREPIZIRAJ!

**Izvajalec: Brez izgovora Zasavje**

Ukrepiziraj! je projekt, ki odgovarja na družbeno problematiko mladih, predvsem na področju javnega zdravja – alkohol in tobak. Ustvarili in izvajali so ga mladi v starosti od 15 do 20 let. Glavna dejavnost so bila tri usposabljanja o delovanju alkoholne in tobačne industrije. Izvajala so se v mladinskih centrih v Zasavju in prostorih Brez izgovora Zasavje. Organizacijska ekipa se je povezala z bližnjimi organizacijami in šolami, da so lahko skupaj pripomogli k uspehu projekta. Uspeli so spodbuditi kritičnost in jim približati področje alkohola in tobaka kot temo javnega zdravja ter kot družbeno problematiko mladih.



## TABOR BREZ ALKOHOLA

Izvajalec: ZTS

Namen programa je bila sprememba stališč do uživanja alkohola pri prostovoljcih rodu Jezerski zrnaj Velenje in sprememba njihovega vedenja na tem področju. Program se navezuje na tematiko uživanja alkohola med mladimi. Pri mladih so želeli doseči zavedanje o problematiki alkohola v družbi, med mladimi in neposredno v njihovem življenju. Osredotočali so se predvsem na spreminjanje organiziranosti v podporo zdravju, saj so želeli vplivati na mladinske vodje v taborniškem rodu in na organizacijo tabornih večerov za aktivne taborniške prostovoljce.

## ZA MLADE BREZ TOBAKA

Izvajalec: Brez izgovora Slovenija

»Za mlade brez tobaka« je program, v katerem so želeli raziskati množičnost kršitev prodaje tobačnih izdelkov mladoletnim osebam in ugotoviti najučinkovitejše metode za zagotavljanje upoštevanja Zakona o omejevanju uporabe tobačnih izdelkov (ZOUTI) na področju prodaje mladoletnim osebam. Program se je pričel z izobraževanjem aktivistov, kjer so dobili vse potrebne podatke, kako opraviti nakup, kako beležiti rezultate nakupa in kako se odzvati v določenih situacijah. Sledili so nakupi v treh slovenskih mestih – v Kopru, Kranju in v Celju.

Nakupi so potekali v dveh fazah. V prvi fazi so opravili 30 nakupov. Od tega so jih 10 opravili v spremstvu tržnega inšpektorja, 10 pa s spremljevalno ozaveščevalno kampanjo. 10 nakupov je potekalo samostojno. V drugi fazi so opravili 30 nakupov v istih trgovinah kot v prvi fazi. S tem so ugotavljali morebitno spremembo vedenja prodajalcev in njihovo morebitno večje upoštevanje prepovedi prodaje tobačnih izdelkov.



## ZDRAVA HRANA JE ZABAVNA HRANA

**Izvajalec: Brez izgovora Kranj**

Program je bil razdeljen na dva tematsko in terminsko ločena dela. V prvem delu so se starši udeležili 45-minutnega predavanja o zdravi prehrani, nato pa so imeli skupaj s svojimi otroki uro časa, da so ustvarjali obroke in jih zaužili. Iz sadja, zelenjave in polnozrnatoga kruha so ustvarjali različne figure (npr. živali, hiše, avtomobile). Preden so nakupili potrebno prehrano, so najprej vprašali aktiviste znotraj organizacije, če jo lahko sami prispevajo, pri nakupu pa so pazili, da je hrana lokalno pridelana in čim manj industrijsko obdelana. Sadje in zelenjava sta bila sezonska, kruh pa črn oz. polnozrnat. Drugi del, ki je bil posvečen gibanju, je bil izveden v razmiku dveh mesecev. Otrokom in staršem so pokazali različne energizerje in zabavne vadbe, ki jih lahko izvajajo v času, ko otroci niso v vrtcu. Nato pa so bile organizirane igre brez meja, ki so otrokom in staršem omogočile kakovostno in zdravo preživeti skupni čas.

## ZDRAVO S ŠKIS-OM – PUBLIKACIJA O ZAPOSTAVLJENIH VIDIKIH ZDRAVJA

**Izvajalec: Zveza ŠKIS**

Namen programa je bil ozaveščanje mladih (od 15 do 29 let) glede različnih vidikov zdravja in bolezenskih stanj, ki so del vsakdana in nanje včasih premalo opozarjamo. Prav tako so mnjenja, da se mladi premalo zavedajo, da kljub svoji mladosti niso imuni na različne bolezni – rak dojk, testisov, spolno prenosljive bolezni. Za mlade so tako izdali priročnik oziroma brošuro, v kateri lahko najdejo vse potrebne informacije glede različnih bolezni, indikatorjev, ki nanje kažejo, in načine, kako si lahko pomagajo. Z ozaveščanjem so spodbujali mlade k zdravemu življenjskemu slogu na različnih področjih (telesnem in duševnem). Tistim, ki nočejo glasno vprašati glede svojih težav, so zadevo olajšali, saj so prejeli priročnik, v katerem so našli vse potrebne informacije in tudi direktne kontakte ustanov in zavodov, na katere se lahko obrnejo za pomoč.





## ZA ZDRAVJE GRE!

Izvajalec: ZSKSS, Klan Maribor 2

Na enem izmed glavnih trgov v Mariboru so skavti iz Maribora v sklopu osrednjega dogodka postavili prizorišče, ki so ga poimenovali »ZA zdravje gre!«. Na njem so mimoidoče vabili k udeležbi na aktivnostih. Pripravili so skavtsko stojnico, sestavljeno iz dveh šotorov, ognja in vej. Mimoidočim so delili »Zdrave modrosti« – listke, na katere so zapisali različne spodbude in nasvete za zdravo življenje. Ponudili so jim tudi »zdrave palačinke«, jih povabili v prostor za »zdrav počitek« ter jih spodbudili k igranju skavtske igre roverček in udeležbi na orientacijskem teku.

## HVALA – ZDRUŽENI PROTI VRSTNIŠKEMU NASILJU

Izvajalec: Brez izgovora Slovenija

Med osnovnošolci opažamo porast vrstniškega nasilja, na kar opozarjajo tudi nekatere partnerske nevladne organizacije. Številni odrasli jemljemo vrstniško nasilje z rezervo in so zato napadeni mladi velikokrat prepuščeni sami sebi, kar slabo vpliva na njihovo duševno zdravje. Zato se je program »Hvala – združeni proti vrstniškemu nasilju« (v nadaljevanju »Hvala«) osredotočil na preprečevanje vrstniškega nasilja in vzpostavljanje varnega okolja na partnerski šoli v Ljubljani v okviru vrstniških delavnic. V okviru projekta smo tako učence kot njihove starše in učitelje ozavestili, da vrstniško nasilje ni nekaj normalnega, kar mora otrok »prej ali slej v življenju dati skozi«, temveč se je potrebno s tem fenomenom čimprej pravilno spopasti. Program je bil namenjen učencem zadnje triade partnerske osnovne šole, za katere sta bili izvedeni dve delavnici na razred s poudarkom na prepoznavanju situacij vrstniškega nasilja, pravilnem načinu postopanja v tovrstnih primerih in krepitvi socialnih kompetenc (zmožnost empatije, pomoči sočloveku ipd.).





## MARTIN KRPAN

**Izvajalec: Brez izgovora Slovenija**

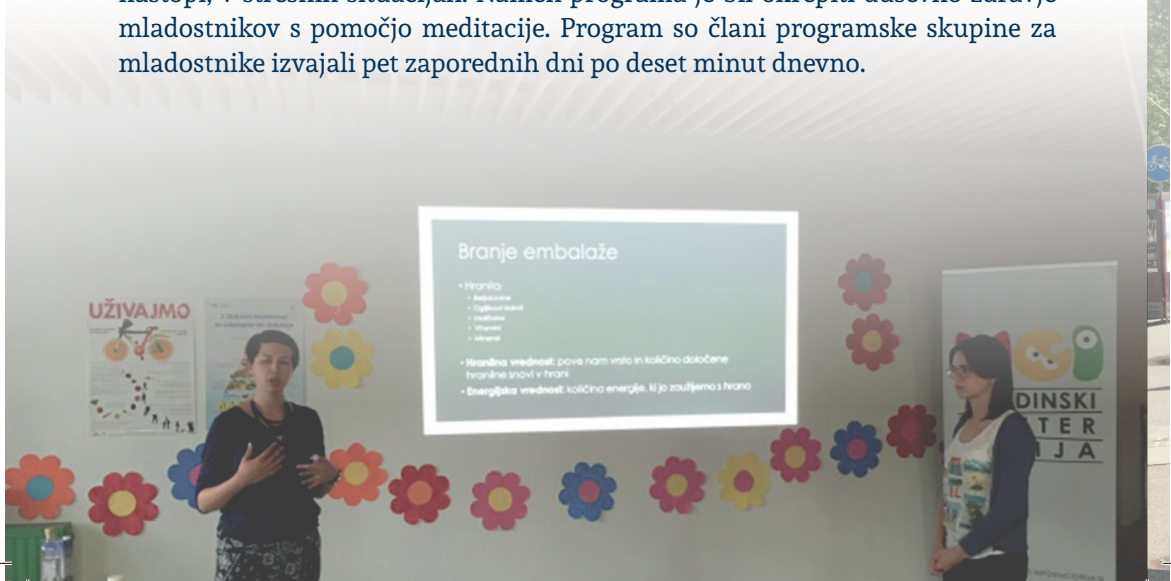
Program Martin Krpan temelji na celovitem pristopu k preprečevanju nastanka zasvojenosti s tobakom in alkoholom in vključuje tako mlade kot njihove učitelje in starše.

Mladi so preko vrstniških delavnic v okviru projekta pridobili informacije o posledicah kajenja in uživanja alkohola, hkrati pa so se delavnice osredotočile na okoljske vidike, ki vplivajo na odločitve mladih glede uporabe teh legalnih drog: od vpliva vrstniškega pritiska in načinov upiranja le-temu do vpliva medijev in oglaševanja na oblikovanje stališč glede omenjanih produktov. Mladi 7., 8. in 9. razreda osnovne šole so bili tako deležni petih ur vrstniških delavnic, ki so potekale po dogovoru z razrednikom v času pouka. Istočasno je program izpeljal enourni ločeni intervenciji za starše in učitelje.

## 5 MINUT ZAME

**Izvajalec: ZSKSS v sodelovanju s  
Kajakaškim društvom Brkati som in skupino MooW**

Namen programa 5 minut zame je bil okrepiti duševno zdravje mladostnikov s pomočjo meditacije, ki je vedno bolj priljubljen način soočanja s stresom preko umirjanja telesa in duha. Praktična demonstracija tehnik je običajno zahtevna, cenovno visoko zastavljena in posledično nedosegljiva za širšo javnost. Z majhnimi koraki so v vsakdanjik posameznika vpeljali sproščanje, ki služi kot sredstvo za pozitiven osebnostni razvoj, bolj sproščeno vzdušje in predvsem konstruktivno soočanje s stresom, ki je danes neizogibno – bodisi v šoli, pred javnimi nastopi, v stresnih situacijah. Namen programa je bil okrepiti duševno zdravje mladostnikov s pomočjo meditacije. Program so člani programske skupine za mladostnike izvajali pet zaporednih dni po deset minut dnevno.





## O<sub>2</sub> ZA VSAKEGA – NOVI NIKOTINSKI IZDELKI

Izvajalec: Brez izgovora Slovenija

Program »O<sub>2</sub> za vsakega – novi nikotinski izdelki« je bil pilotni program, ki je del največjega mladinskega preventivnega programa za področje tobaka in kajenja v Sloveniji. Preko vrstniških delavnic so ozaveščali o negativnih učinkih pasivnega in aktivnega kajenja, mlade v srednjih šolah pa ozaveščali tudi o nemoralnih marketinških prijemih tobačne industrije, ki jih spretno zablja v krog odvisnosti in s tem polni svoje blagajne. Znotraj programa so aktivisti v parih izvajali vrstniške delavnice na slovenskih srednjih šolah. Pred tem so bili bodoči izvajalci deležni serije usposabljanj, na katerih so se podučili o temi delavnice in snovi, ki jo bodo posredovali. Na usposabljanju poleg znanja, ki je informativne narave, prejmejo tudi druga uporabna metodološka znanja. V tej delavnici se učence popelje preko negativnih učinkov kajenja in razlage, zakaj kajenje nima nobenih pozitivnih posledic, vse do načinov delovanja tobačne industrije in njenih nemoralnih prijemov. Posebnost projekta je vrstniška komponenta, ki pomaga ustvariti spodbudno okolje za srednješolce, v katerem ni napetosti, ki je običajno prisotna na delavnicah takega tipa.





# INTERVJU S ČLANI OŽJE PROJEKTNE SKUPINE

Ožja projektna skupina, ki je ves čas skrbela, da je projekt potekal nemoteno tako z vsebinske kot tudi s tehnične plati, je bila sestavljena iz predstavnikov skavtov in zveze Brez izgovora. Na strani Brez izgovora sta vsebino prispevala Jan Peloza in Daša Kokole, Disa Dizdarevič pa je skrbela za tehnično podporo in birokracijo. Na strani skavtov so projektno ekipo sestavljale Tamara Velikanje, ki je prevzela koordinacijo projekta, Nina Milenković Kikelj in Irena Mrak Merhar, ki sta skrbeli za vsebino.

## ČE BI MORALI Z ENO BESEDO OPISATI PROJEKT ZA ZDRAVJE MLADIH, KATERA BI BILA?



**Jan:** Zdravo.

**Irena:** Ozaveščanje.

**Nina:** Nujen.

**Tamara:** Prihodnost.



**Daša:** Mladi!

**Disa:** Enkratno.

## OD KOD IZVIRA IDEJA PROJEKTA?



**Nina:** Opazovanje dogajanja v družbi je ključno za kakovosten vzgojni program. In najbrž ni bilo potrebno biti genij, da so v zadnjem času pričeli opaziti spremembe v življenjskem slogu, nenazadnje tudi zmožnostih otrok in mladih, v primerjavi s pred npr. 15 leti. Zdravje je na lestvici vrednot mladih visoko usidrano, bolj malo pa zanj delamo na zavestni ravni. Mladinske organizacije imamo namreč izreden potencial pri vzgoji za vedenja in stališča, ki krepijo zdravje in prispevajo k zdravemu življenjskemu slogu.





## KAKO STE IDENTIFICIRALI USTREZNE PARTNERJE PROJEKTA?

**” Jan:** *Enostavno – dve največji članski organizaciji v Sloveniji (skavti in taborniki), krovna mladinska organizacija Mladinski svet Slovenije in Brez izgovora Slovenija, ki je bil zadnjih deset let zastavonoša področja zdravja v mladinskem sektorju v Sloveniji in širše. Nacionalni inštitut za javno zdravje je zraven z namenom zagotavljanja strokovne osnove, RTV Slovenija pa za širjenje rezultatov projekta.*

## KAKO OCENJUJETE STANJE SKRBI ZA ZDRAVJE MLADIH V MLADINSKIH ORGANIZACIJAH IN ORGANIZACIJAH ZA MLADE?

**” Daša:** *Intervjuji s predstavniki mladinskih organizacij, ki smo jih izvajali v prvem delu projekta, so pokazali, da je zdravje v organizacijah njihova vrednota. Pri promociji zdravja v mladinskih organizacijah gre lahko že za to, na kakšen način ustvarjajo okolje za svoje člane in v kolikšni meri jim omogočajo zdrave izbire.*

## KAJ SE VAM JE NAJBOLJ VTISNILO V SPOMIN V ČASU PROJEKTA? KAKŠNA MISSEL VKLJUČENIH MLADIH, KAKŠNO POSEBNO DOŽIVETJE?

**” Nina:** *Vtisnili so se mi naši mladi promotorji. :) Ko si na drugi strani projekta in delaš za mlade, da bodo delali naprej z mladimi in za mlade, je včasih težko osmisliti (prostovoljni) čas, ki si ga namenil prevajanju strokovnih vsebin v mladinski jezik, iskanju novih načinov za uvajanje zdravja kot vsebine v mladinsko delo, predvsem pa (napornemu) usklajevanju med različnimi partnerji. Ko pa vidiš zagnane mlade obraze, da so prijeli za temo, da so šli le z malo pomoči na teren promovirati zdravje, se vse povrne. In na terenu se je zaradi projekta zgodilo res veliko. Hvala vsem za ta dober občutek!*

**” Disa:** *V spomin se mi bo vsekakor vtisnilo sodelovanje med partnerji. Mislim, da do sedaj ni bilo projekta, ki bi povezal toliko različnih in hkrati podobnih organizacij. Tekom izvajanja projekta smo se soočili s takšnimi in drugačnimi izzivi, a ideja o tem, da delamo nekaj dobrega za mlade, z mladimi in za mladinski sektor, nas je spodbudila, da smo se naučili še bolj prilagajati, poslušati, podpirati in zaupati.*



## KAKŠNI SO REZULTATI PROJEKTA? KAKŠEN UČINEK MISLITE, DA JE PROJEKT PUSTIL SEKTORJU? SO KAKŠNI UČINKI VIDNI ŽE SEDAJ?

**” Tamara:** Verjamem, da je projekt pustil sled v mladih, predvsem promotorjih zdravja, in da ne bodo več le pasivni opazovalci te teme. Glede na to, da so ti mladi šli v lokalna okolja in so zdrav življenjski slog predstavili tudi svojim vrstnikom, menim, da je šel dober glas še precej naokrog po Sloveniji. Vključeno je bilo preko 20 različnih organizacij oz. društev, tako da je bil zagotovo učinek tudi na sektorju.

### KAJ JE PROJEKT PRINESEL VAM OSEBNO?

**” Irena:** Nove izzive in nove izkušnje. Predvsem pa to, da sem ozavestila, da smo tudi v preteklosti počeli veliko več, kot smo mislili.

**” Nina:** Premislek o sami sebi, o svojem odnosu do zdravja, zdravega življenjskega sloga. Prav to ozaveščanje potenciala za krepitev zdravja mladih s pomočjo mladinskega dela je tisto, kar bi želela peljati naprej.

**” Disa:** Nova znanja in izkušnje. Priložnost, da napredujem in dobim vpogled v delovanje partnerskih organizacij, ki se ne glede na področje delovanja soočamo s podobnimi izzivi.

**” Daša:** Izkušnje na področju raziskovanja, organizacije dogodkov, komuniciranja in usklajevanja z različnimi partnerji ter kako se spoprijemati z izzivi, ko gre za prenos strokovnega znanja mladim. In pa občutek, da smo naredili premik v zavedanju o pomenu zdravja med mladimi in v mladinskem sektorju.

### ZAKLJUČNA MISEL?

**” Irena:** Čeprav je usklajevanje časa, misli, želja, idej, pogledov ... naporno, je potrebno. Sposobni pa smo izvajati tako velike projekte in premikati meje na področjih, ki morda na prvi pogled delujejo suhoparno. Ko se enkrat lotiš stvari, vedno znova odkriješ, kaj vse bi še lahko, predvsem pa gradiš in malo po malo spreminjaš svet na bolje.

**” Daša:** Vsak konec je tudi priložnost za nov začetek – in s koncem tega projekta se odpirajo novi začetki med mladimi, ki jih je področje zdravja in promocije zdravja tako pritegnilo, da bodo z delovanjem na tem področju tudi nadaljevali.

**” Tamara:** Ostaja mi misel, katere avtorja ne poznam, se mi je pa tekom projekta zelo vtisnila v spomin. Takole pravi: »Skrb za zdravje mladih je naložba za prihodnost družbe.« Res, vsak od nas lahko prispeva k boljši družbi in prihodnosti. Vsak lahko prispeva na način, ki ga najbolje obvlada, na način, ki njega osebno najbolj osrečuje in izpolnjuje.





” **Disa:** Včasih se premalo zavedamo, kaj vse mladinski sektor zmore. Uspeli smo povezati mlade in organizacije. Bili smo vključeni. In vključevali smo. Gre za projekt z večjo perspektivo.

” **Nina:** Od vsega začetka je bilo sodelovanje pri tem projektu intenzivno, na čase izredno naporno, a vredno. Zato želim vsem sporočiti, da ima mladinsko delo izredno moč, da mladega pripravi na samostojno in odgovorno življenje. Mladi skozi vključenost v mladinsko delo/organiziranje pridobivajo ključne življenjske veščine, ki so predpogoj za zdravje, tako na telesni, psihični kot duhovni ravni. In kdo je odgovoren za to? Mi vsi!

## Determinante Zdravja





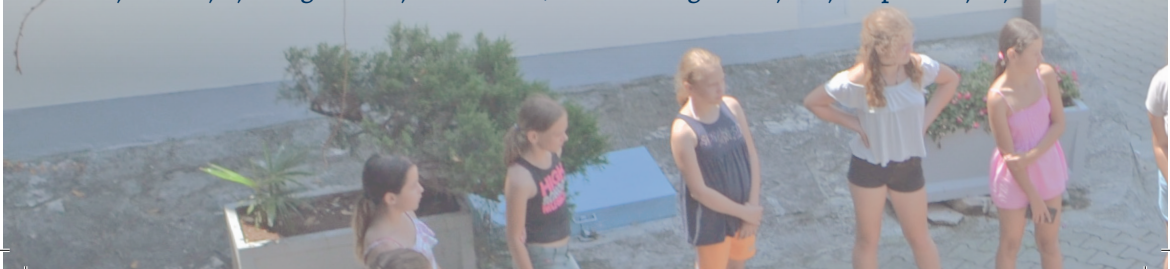
# ZAKLJUČEK

## VČERAJ, DANES, JUTRI O ZDRAVJU MLADIH

Vsaka stvar se ponavadi začne premikati v glavi enega ali dveh posameznikov, ki si upata dovolj, ki sta dovolj pogumna, ki sta s svojo idejo dovolj glasna, ki verjameta, da nekaj lahko spremenita ali naredita. Projekt Za zdravje mladih je začel nastajati že kar nekaj let nazaj. Sanjale so glave vodstva Skavtov in sanjale so glave vodstva Brez izgovora.

Spreminjanje znotraj lastne organizacije je ponavadi najlažje – ne postavljajo se vprašanja vrednot, pogledi na posamezna področja zdravega življenjskega sloga so si bolj ali manj enotna, ko načrtujemo in izvajamo programe vemo, kaj kdo misli z določeno besedo in kaj želimo za otroke in mlade, ki so nam zaupani. Spreminjanje širše, mladinskega sektorja in razmišljanja mladih v Sloveniji nasploh ter povezovanje organizacij, ki bolj ali manj zavestno delujejo na posameznem, posameznih ali celostnih programih promocije zdravja pa zahteva več usklajevanja, poslušanja, časa in dobro dorečenih dogovorov. A le s povezovanjem lahko dejansko naredimo tisto, kar je na začetku morda zvenelo zgolj kot sanjaški elan: »Dajmo nekaj naredit' za zdravje mladih, dajmo nekaj spremenit v mladinskem sektorju, dajmo nekaj premaknit v Sloveniji!« V najpomembnejšem trenutku smo se Skavti in Brez izgovora odločili, da združimo naše moči, znanje in izkušnje ter naredimo nekaj ne zgolj za posamezno organizacijo, ampak širše, za mladinski sektor, za družbo. In k tej zgodbi smo povabili še ostale partnerje.

Skrb za zdrav življenjski slog, torej za duševno in spolno zdravje, gibanje, uravnoteženo prehranjevanje ter preprečevanje zasvojenosti s tobakom, alkoholom, prepovedanimi drogami in drugimi oblikami zasvojenosti, lahko prepreči razvoj mnogih kroničnih bolezni in drugih motenj v zdravju. Krepitev zdravja je tudi ena izmed pglavitnih funkcij javnega zdravja, opredeljena v osnutku Strategije razvoja javnega zdravja 2013-2023, ki med drugim vključuje vzpostavljanje in





izvajanje programov za zagotavljanje zdravstvene pismenosti in razvoj osebnih veščin krepite varovalnih dejavnikov tveganja za zdravje v vseh življenjskih obdobjih ter ustvarjanje podpornih okolij za zdravje – kar se tesno povezuje s cilji projekta Za zdravje mladih.

Določena področja, ki smo jih s projektom naslavljali (alkohol, tobak, prepovedane droge, gibanje, prehrana, duševno zdravje) so zajeta tudi v Nacionalnem programu za mladino 2013-2022, temeljnem programskem dokumentu, ki opredeljuje prednostne naloge in ukrepe v javnem interesu v mladinskem sektorju.

Ko pogledamo nazaj na ti dve leti, lahko mirne vesti rečemo, da smo skupaj naredili veliko delo. Predvsem se ni samo govorilo, ampak je nastalo veliko materialov/aktivnosti/pripomočkov, ki bodo dostopni tudi po zaključku projekta. Postavilo se je temelje, da se stvari lahko v prihodnosti še bolj spremenijo, da lahko naredimo še večje premike. Postavilo se je temelje, da ne zgolj ozaveščamo, ampak da spreminjamo in soustvarjamo.

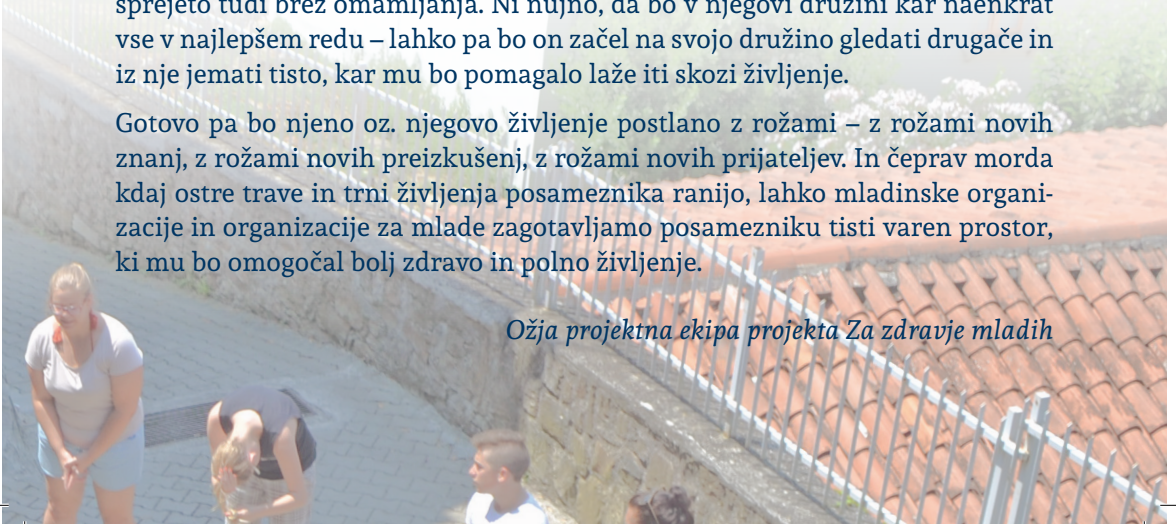
Glede na vse rezultate projekta Za zdravje mladih opažamo, da imamo mladinske organizacije lahko izredno pozitiven vpliv na razvoj zdravih navad in vedenj mladih. Zdravje je pomembna vrednota članov mladinskih organizacij in tri četrtine si jih želi živeti bolj zdravo, po drugi strani pa so tudi organizacije v večini zainteresirane za nadaljnje delovanje na področju zdravja.

Na podlagi tega lahko zaključimo, da obstaja velik potencial za razvoj mladinskega sektorja v navezavi z zdravjem.

To res ne nujno pomeni, da bo posameznik prenehal s kajenjem - lahko pa, da bo zaradi članstva v mladinski organizaciji pokadil vsak dan kakšno cigareto manj. Ni nujno, da na koncertu ne bo poskusil alkohola – lahko pa, da bo večkrat zaposlen z drugimi aktivnostmi in v družbi, kjer se bo počutil dobro in sprejeto tudi brez omamljanja. Ni nujno, da bo v njegovi družini kar naenkrat vse v najlepšem redu – lahko pa bo on začel na svojo družino gledati drugače in iz nje jemati tisto, kar mu bo pomagalo laže iti skozi življenje.

Gotovo pa bo njeno oz. njegovo življenje postlano z rožami – z rožami novih znanj, z rožami novih preizkušenj, z rožami novih prijateljev. In čeprav morda kdaj ostre trave in trni življenja posameznika ranijo, lahko mladinske organizacije in organizacije za mlade zagotavljamo posamezniku tisti varen prostor, ki mu bo omogočal bolj zdravo in polno življenje.

*Ožja projektna ekipa projekta Za zdravje mladih*





# PARTNERJI

## NOSILCI PROJEKTA



Mladinska zveza Brez izgovora

**Slovenska skavtska organizacija – Združenje slovenskih katoliških skavtinj in skavtov (ZSKSS)** je prostovoljna nacionalna mladinska organizacija, ki se ukvarja z vzgojo in izobraževanjem otrok in mladih.

ZSKSS ima približno 4500 aktivnih članov. Razdeljeni so v štiri starostne skupine (večinoma so stari od 6 do 30 let); vodi jih okoli 820 voditeljev prostovoljcev.

Osnovni namen vzgoje v ZSKSS je prispevati k polnemu telesnemu, duševnemu, duhovnemu in družbenemu razvoju otrok in mladih, da bodo lahko postali trdne osebnosti, odgovorni državljani ter člani krajevnih, narodnih in mednarodnih skupnosti.

Imamo status društva v javnem interesu na področju vzgoje in izobraževanja, status nacionalne mladinske organizacije in so člani svetovne skavtske organizacije WAGGGS (World Association of Girl Guides and Girl Scouts).

**Brez izgovora Slovenija** je nacionalna mladinska organizacija v javnem interesu v mladinskem sektorju, ki stremi k družbenim spremembam in osebni rasti mladih. Mlade spodbuja k družbeno koristnemu delovanju in nadaljnji aktivaciji sovrstnikov. Ozavešča jih o aktualnih tematikah in spodbuja njihovo kritično mišljenje z medvrstniškim in medgeneracijskim dialogom. Je soustanoviteljica številnih mednarodnih mladinskih organizacij na področju zdravja in trajnostnega razvoja.

Organizacija skozi različne projekte promovira in zagovarja trajnostni razvoj, strpnost, zdrav življenjski slog, aktivno državljanstvo in vključevanje mladih z manj priložnostmi v družbo. Brez izgovora Slovenija je apolitična in neprofitna organizacija.

Vizija organizacije je svet, kjer vsak mlad človek kritično razmišlja, predlaga spremembe in nato ukrepa.



## PARTNERJI PROJEKTA



**Mladinski svet Slovenije (MSS)** je krovno združenje mladinskih organizacij, ki delujejo na nacionalni ravni. Pod svojim okriljem združuje organizacije z različnimi interesnimi, nazorskimi ali političnimi usmeritvami. MSS je nacionalni zastopnik mladih tudi na evropski ravni – član Evropskega mladinskega foruma je že od njegove ustanovitve leta 1996. MSS stremi k združevanju in predstavljanju vseh mladinskih organizacij ter k učinkovitemu sodelovanju z mladinskimi strukturami na lokalni, regionalni, nacionalni in mednarodni ravni. V sodelovanju z organizacijami članicami uresničuje svoje poslanstvo in razvija mladinski sektor. MSS tudi ustvarja mladinske politike, vodi dialog na celotnem nevladnem mladinskem področju, spodbuja razvoj mladinskega dela in neformalne izobraževanja ter se aktivno zavzema za njuno priznavanje. Vsem ciljnim javnostim je znan kot ključni predstavnik in zagovornik mladih.



**TABORNIKI**

**Zveza tabornikov Slovenije (ZTS)**, nacionalna skavtska organizacija, deluje v skladu z namenom, načeli in metodo svetovnega skavtskega gibanja. ZTS je prostovoljna, nepridobitna, mladinska, nestrankarska, nevladna in vzgojna organizacija, odprta vsem, ne glede na poreklo, spol, raso ali prepričanje. ZTS zaradi uresničevanja skupnih interesov povezuje društva tabornikov – rodove v Sloveniji. ZTS je kot nacionalna skavtska organizacija polnopravna članica Svetovne organizacije skavtskega gibanja – WOSM.

Poslanstvo skavtskega gibanja je pripeljati k skladnemu osebnemu razvoju mladih ljudi, doseganju njihovih polnih telesnih, intelektualnih, socialnih, čustvenih in duhovnih sposobnosti kot avtonomnih posameznikov, kot odgovornih državljanov, angažiranih in solidarnih članov svoje lokalne, državne in mednarodne skupnosti.



## PARTNERJI PROJEKTA



**Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ)** je ugleden inštitut, ki pomembno vpliva na zdravje prebivalcev in razvoj sistema zdravstvenega varstva v Sloveniji. Poslanstvo NIJZ je prispevati k boljšemu zdravju in blaginji prebivalcev Slovenije. Skupaj s partnerji je NIJZ vir podatkov in informacij, ki so podlaga za odločanje in ukrepanje posameznikov, strokovnjakov in zdravstvene politike. NIJZ prepoznava ključne javnozdravstvene izzive v populaciji, vključno z determinantami, ki vplivajo na zdravje, in predlaga ukrepe za izboljšanje zdravja. NIJZ spremlja sistem zdravstvenega varstva, pripravlja analize delovanja sistema in predlaga ukrepe za večjo dostopnost in učinkovitost ter razvoj priorit. NIJZ prepoznava morebitne grožnje zdravju, ocenjuje tveganja in pripravlja ukrepe za varovanje in zaščito zdravja. Z raziskovanjem in mednarodnim sodelovanjem NIJZ prispeva k novim spoznanjem ter razširja nova vedenja in dobre prakse.

**Radiotelevizija Slovenija (RTV SLO)** je javni zavod posebnega kulturnega in nacionalnega pomena, ki opravlja javno službo na področju radijske in televizijske dejavnosti z namenom zagotavljanja demokratičnih, socialnih in kulturnih potreb državljanov Republike Slovenije in Slovencev po svetu, pripadnikov slovenskih narodnih manjšin v Italiji, Avstriji in na Madžarskem, italijanske in madžarske narodne skupnosti v Republiki Sloveniji ter druge dejavnosti v skladu z zakonom o RTV Slovenija.

RTV Slovenija je v projektu Za zdravje mladih sodelovala z oddajo Infodrom, ki je primarno namenjena otrokom do 12. leta starosti, radijskima oddajama Gymnasium in Studio ob 17ih ter televizijsko oddajo Dobro jutro.



# VTISI UDELEŽENCEV PROJEKTA

” Projekt je neverjetna naložba v prihodnost grajenja in spodbujanja mladih k zdravemu načinu življenja. S prijavo na projekt lahko mladi posameznik ali mladinska organizacija dobi priložnost realizacije zelenega projekta in tako s finančno podporo zagotovi njegovo izpeljavo. Na vikendih za usposabljanje vodij so se srečali z raznovrstnimi pogledi mladih aktivistov, ki na svojih področjih spodbujajo zdrav življenjski slog. Tako smo lahko razširili svoja obzorja, pridobili nova poznanstva ter se na aktivnostih poglobili v probleme in aktualno dogajanje na področju zdravja mladih. Preko izvajanja projektov je bilo izraženo enotno sporočilo: mladi imajo možnost delati na svojem zdravem življenjskem slogu, potrebni sta le želja in motivacija.

“ **Katja Filovski, vodja Brez izgovora Celje**

” Projekt Za zdravje mladih je bil zelo dobro načrtovan in skrbno pripravljen. Udeležili smo se obeh usposabljanj in uspešno prijavi na razpisu naš projekt Poligon zdravja. Pri pripravi, izvedbi in zaključevanju projekta smo imeli vso podporo strokovne ekipe organizatorjev projekta. Naši vtisi pri organizaciji in izvedbi Poligona zdravja v Sežani so zelo pozitivni. Projekt je bil kljub zahtevni tematiki zabavno in poučno zastavljen, zato je bil dobro sprejet pri udeležencih in prav tako pri mladih, ki so nam pomagali pri uresničitvi dogodka. Ker je naš projekt trajnostno naravnani, verjamemo, da bomo z vztrajnostjo k bolj zdravemu življenjskemu slogu in skrbi za lastno zdravje pritegnili še več mladih. Projekt Za zdravje mladih pozdravljamo in si želimo njegovega nadaljevanja v prihodnosti.

“ **Ekipa projekta Poligon zdravja, Mladinski center Podlaga Sežana**





”

*V projektu Za zdravje mladih sem sodeloval kot trener promotorjev zdravja. Projekt je zame pomenil poseben izziv, saj sem pred tem kot trener že ničkolikokrat deloval v polju mladinskega dela, še nikdar pa na področju zdravja.*

*Prav zaradi tega sem se v projektu naučil ogromno. Bolj pozoren sem postal na svoj življenjski slog, spoznal pa sem tudi nekaj konceptov, ki so zelo uporabni tudi na drugih področjih.*

*Pol leta kasneje sem bil postavljen pred izziv pisanja publikacije o spletnem nasilju med mladimi v okviru nekega drugega mednarodnega projekta. Šele takrat sem zares razumel, kaj vse sem s projektom pridobil. Pri pripravi publikacije sem lahko uporabil veliko novopridobljenega znanja in za projekt Za zdravje mladih lahko trdim, da je imel učinke tudi tam, kjer jih njegovi snovalci morda niti niso predvidevali.*

“

**Matej Cepin, ZSKSS, Ljubljana**

”

*Trud večmesečnega dela najstarejših skavtov in skavtskih voditeljev za organizacijo glavnega dogodka našega projekta je bil poplačan, ko se je na sončno majsko soboto že malo po sedmi uri zjutraj na igrišču za šolo zbralo preko 250 veselih ljudi. Navdušili smo jih s sloganom »Dvigni rit, bodi fit!« in pripravili Dan za zdravje v Dolu pri Ljubljani. Povezali smo se z učitelji in ravnateljem osnovne šole ter zmotivirali ljudi za šport z dobrodelnim tekom, nogometom in orientacijo ter jim na delavnicah predstavili zdravo prehrano in zdrav življenjski slog. Med skavti smo se celo leto trudili, da smo se še več gibali in kupovali bolj lokalno pridelano hrano. Več smo se pogovarjali o zdravju. Z dogodkom smo se skavti predstavili širši skupnosti in jo malo ozavestili o zdravem načinu življenja ter pokazali nekaj dobrih praks. Slišali smo tudi želje, da bi dogodek postal tradicionalen.*

“

**Zakonca Arhar, skavta iz stega Dol - Dolsko 1**

”

*Projekt Za zdravje mladih je bil odlično izpeljan. Pohvale od usposabljanja za promotorje do izpeljanih dogodkov v okviru razpisa ZZM. V okviru slednjega tudi pri MC Zagorje ob Savi izvedli unikatno promocijo na področju duševnega zdravja z naslovom »Ciljam na 5ko«. Menim, da se o zdravju med mladimi na sploh premalo govori in da smo mi sami ustvarjalci svoje zdravstvene usode.*

“

**Andraž Renko, Mladinski center Zagorje ob Savi**





” Projekt Za zdravje mladih je bil zelo dobro zastavljen, od usposabljanja promotorjev zdravja do samih usmeritev za prijavo programa in izvedbo. Projekt me je privedel do razmišljanja o vseh področjih, ki vplivajo na naše zdravje že v mladosti in se mi prej niso zdela tako pomembna. Tako je vplival tudi na mnoge druge, zaposlene ali prostovoljce v naši organizaciji. Mislim, da bi na področju zdravja mladih lahko še marsikaj izboljšali, in sicer s še več ozaveščanja, zakaj in kako slediti zdravemu življenjskemu slogu.



**Liza Kokole, Mladinski center Zagorje ob Savi**



” Projekt mi je dal novo širino, kaj pomeni zdravje. Ponosna sem, da smo tudi v našem taborniškem rodu vsi skupaj začeli bolj zdravo delovati. Želim si, da bi tudi v prihodnje ohranili in nadgrajevali pridobljene izkušnje iz projekta ter v bodoče dajali zdravju velik pomen pri načrtovanju naših aktivnosti.



**Vesna Turšič, društvo tabornikov Rod jezerska ščuka, Cerknica**



” Projekt Za zdravje mladih je v okolje otrok in mladih prinesel konkretne odgovore v povezavi z zdravim življenjskim slogom. Veseli nas, da v projektu sodeluje več organizacij, saj skupaj lažje prepoznavamo in preoblikujemo življenjske navade mladih, ki jih v okviru prostovoljstva vključujemo v svoje aktivnosti. Pohvaliti želimo vse stopnje projekta in upamo na njegovo nadgradnjo v bodoče.



**Timi Kokol, programska skupina II. SNOUB Maribor, Zveza tabornikov Slovenije**



” Zdi se mi, da so za našo majhno državo dosegli ogromno. Izkoristili smo prednost majhnosti in skupaj ustvarili nekaj nepredstavljivega. Na prvem delu usposabljanja za promotorje zdravja se nisem zavedala, kako velik je celoten projekt. Šele na drugem delu sem spoznala, koliko ljudi zanima tematika zdravja med mladimi. Presenečena sem bila nad kreativnimi in inovativnimi idejami, s katerimi so vsi ustvarili svoje projekte. Kot nadaljevanje celotnega projekta bi bilo lepo videti še več generacij promotorjev zdravja, saj se največji uspeh projekta pozna prav pri njih.



**Manca Kozlovič, Brez izgovora Slovenija**



Skavti

NO EXCUSE

pobuda  
Brez izgovora



TABORNIKI

NIJZ

Nacionalni inštitut  
za javno zdravje



inf<sup>o</sup>rom

