

Interreg



Sofinancira
EVROPSKA UNIJA
Az EURÓPAI UNIÓ
társfinanszírozásával

Slovenija – Magyarország

Keep Young and Fit

Keep Young and Fit

**Priročnik za izboljšanje učinkovitosti obstoječih
programov preventive za krepitev zdravja**

**Egészségfejlesztésre irányuló meglévő prevenciós
programok hatékonyságának javítására
szolgáló kézikönyvbe**



Keep Young and Fit

Projekt programa Interreg VI-A Slovenija-Madžarska
(SIHU00009)

2024-2025

Moto:

Iniciativa Keep Young and Fit dokazuje, da lahko usklajeni šolski programi na področju prehrane in telesne dejavnosti znatno izboljšajo dobro počutje, motivacijo in zdravstveno pismenost učencev - s čimer postavljajo temelje za močnejše in bolj zdrave šole in skupnosti.



Keep Young and Fit

Az Interreg VI-A Szlovénia-Magyarország program
(SIHU00009) támogatta projekt

2024-2025

Mottó:

A Keep Young and Fit projekt megmutatja, hogy a táplálkozásra és a fizikai aktivitásra irányuló összehangolt iskolai programok jelentősen javíthatják a tanulók jólétét, motivációját és egészségtudatosságát – megalapozva ezzel az egészségesebb iskolák és közösségek létrejöttét.



Priročnik za izboljšanje učinkovitosti obstoječih programov preventive za krepitev zdravja

Avtorji:

Dublecz Károly

Nikoletta Such

László Pál

Judit Fináncz

Áron Vönöczky

Melinda Csima

Matej Mertik

Aleksandra Pivec

Bernadett Róka

Szilvia Kánya

Maja Graj

Mojca Malačič

Simon Balažic

Bernard Goršak

Patricija Šadl

Márta Frauenhoffer

MATE Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem

MATE Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem

MATE Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem

MATE Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem

MATE Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem

MATE Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem

Alma Mater Europaea

Alma Mater Europaea

Lenti Város Önkormányzat

Lenti Város Önkormányzat

Zdravstveni dom Gornja Radgona

Zdravstveni dom Gornja Radgona

PRAK d.o.o.

PRAK d.o.o.

PRAK d.o.o.

ZEG TV



Egészségfejlesztésre irányuló meglévő prevenciós programok hatékonyságának javítására szolgáló kézikönyvbe

Szerzői:

Dublecz Károly
Nikoletta Such
László Pál
Judit Fináncz
Áron Vönöczky
Melinda Csimá
Matej Mertik
Aleksandra Pivec
Bernadett Róka
Szilvia Kánya
Maja Graj
Mojca Malačič
Simon Balažič
Bernard Goršak
Patricija Šadl
Márta Fraenhoffer

MATE Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem
MATE Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem
MATE Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem
MATE Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem
MATE Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem
MATE Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem
Alma Mater Europaea
Alma Mater Europaea
Lenti Város Önkormányzat
Lenti Város Önkormányzat
Zdravstveni dom Gornja Radgona
Zdravstveni dom Gornja Radgona
PRAK d.o.o.
PRAK d.o.o.
PRAK d.o.o.
ZEG TV



Predgovor

Zdravje je ena od vrednot, ki je skupna praktično vsem narodom, ne glede na kraj in starost. Kot pravi stari rek: zdravje ni vse, a vse drugo ni nič brez zdravja. Tudi duša ne more pravilno delovati, če telo ni zdravo, kar je povzeto v latinskem pregovoru: *Mens sana in corpore sano* (»Zdrav duh v zdravem telesu«). Olimpijske igre antične Grčije so bile tudi praznovanje zdravega telesa, ki je veljalo za osnovo zdrave duše – in posledično močne, zdrave družbe.

Eden prvih poklicev v kulturni zgodovini je bil zagotovo poklic zeliščarja, ki je poznal zdravilna zelišča. Ni naroda, ki ne bi poznal zdravilnih zelišč, ki jih najdemo v svoji regiji, in njihovih zdravilnih lastnosti že od antičnih časov. Nešteto zgodb, zgodb in legend pripoveduje o čudežnih zdravilcih po vsem svetu. V Sloveniji na primer poznamo strica Kosobrina in teto Pehto, ki sta bila mojstra zelišč in napojev ter sta celo slepim lahko povrnila vid.

Zato sploh ni presenetljivo, da je z nastankom sodobnih držav zagotavljanje pogojev za ohranjanje zdravja postalo eden najpomembnejših družbenih ciljev, pogosto celo vključen v ustave, sredstva za doseg tega cilja pa so bila razdeljena med več sektorjev. Najprej je treba omeniti sam zdravstveni sistem, ki se je začel pred stoletji s prvimi bolnišnicami, kasneje pa se je razširil na lekarne, klinike in zdravstvene domove. Kmalu je sledilo izobraževanje, saj je bilo treba usposobiti zdravnike in medicinske sestre. Poleg tega so že prve sodobne šole poučevale biologijo človeškega telesa in telesno vzgojo. Poznavanje delovanja imunskega in prebavnega sistema je bistveno za razumevanje pogojev za dobro telesno kondicijo in zdravje ljudi. Kasneje se je v proces vključila tudi znanost, ki je začela preučevati aktivne sestavine zelišč, jih nato izolirala in uporabljala v bolj koncentrirani, učinkovitejši obliki. V preteklosti je bilo treba na primer priljubljeno zdravilo proti bolečinam pridobivati iz brezovega lubja, danes pa je to zgolj kemijsko-tehnološki postopek. Razvoj je dosegel točko, ko so mnogi pripravki zdaj popolnoma sintetični – kar pa ima lahko negativne posledice.

Tehnološki razvoj po drugi svetovni vojni – z eksplozivno rastjo kmetijske mehanizacije, širjenjem gnojil in pesticidov – je povzročil ogromne presežke hrane, hkrati pa zmanjšal število podeželskega prebivalstva. Po drugi strani pa so zaradi hitre industrializacije in rasti mest nekdanji kmetje postali delavci v različnih industrijskih obratih. Med njimi je bilo veliko žensk, ki si poleg rednega dela niso mogle več privoščiti imeti toliko otrok ali kuhati zanje, kot so to počele njihove matere v preteklosti. Medtem je eksponentna rast trgovine, pa tudi možnost prevoza sveže in zamrznjene hrane na kratke in dolge razdalje, sprožila izmenjavo blaga med podjetji v različnih državah. Vsi akterji v verigi – od proizvajalcev in predelovalcev do prevoznikov in prodajalcev – so sledili enemu samemu interesu: interesu kapitala, torej dobička. Tako so večje povpraševanje in večjo porabo zagotavljali vse bolj privlačni izdelki, nove trženjske strategije ter razvoj blaga in oglaševalskih kampanj, za katere so se bliskovito hitro razvijali tudi mediji. Radijski oglas za slani čips in televizijski oglas za isti izdelek sta imela povsem različne učinke. Z naraščanjem televizijskega občinstva se je povečevalo tudi število potrošnikov. Človeška biološka nagnjenost k visokokalorični hrani – ki se v naravi redko pojavlja – je bila spretno postavljena v službo komercialnih interesov. Številna živila so postala preveč sladka in kalorično gosta ter vsebujejo preveč ogljikovih hidratov. Ker so kolesa, skuterji in avtomobili postali bolj dostopni, se je telesna aktivnost zmanjšala, zato ljudje ne porabljajo zaužitih kalorij.



Előszó

Az egészség azon értékek egyike, amely gyakorlatilag minden nemzet számára közös, helytől és kortól függetlenül. Ahogy a régi mondás tartja: az egészség nem minden, de minden egyéb semmi az egészség nélkül. Még a lélek sem működhet megfelelően, ha a test nem egészséges, amit a latin közmondás is összefoglal: *Mens sana in corpore sano* („Ép testben ép lélek”). Az ókori Görögország olimpiai játéka is az egészséges test ünnepei voltak, amelyet az egészséges lélek – és következésképp egy erős, egészséges társadalom – alapjának tekintettek.

A kultúrtörténetben az első szakmák egyike minden bizonnyal a gyógyfüveket ismerő füvesembereké volt. Nincs olyan nép, amely ősidők óta ne ismerné a saját vidékén megtalálható gyógynövényeket, azok gyógyító tulajdonságait. A világ minden táján számtalan mese, történet és legenda szól csodálatos gyógyítókról. Szlovéniában például ott van Kosobrin apó és Pehta néni alakja, akik a gyógyfüvek és főzetek mesterei voltak és még a vakok látását is képesek voltak visszaadni.

Ezért egyáltalán nem meglepő, hogy a modern államok kialakulásával az egészségmegőrzés feltételeinek biztosítása az egyik legfontosabb társadalmi céljá vált, gyakran még az alkotmányokba is bekerült, és e cél elérésének eszközei több szektor között oszlottak meg. Elsőként magát az egészségügyi rendszert kell megemlíteni, amely évszázadokkal ezelőtt az első kórházakkal kezdődött, majd később gyógyszertárakkal, rendelőkkel és egészségügyi központokkal bővült. Ezt hamar követte az oktatás, hiszen szükség volt orvosok és ápolók képzésére. Ráadásul a legelső modern iskolák már tanították az emberi test biológiáját és a testnevelést is. A jó fizikai állapot és az emberi egészség feltételeinek megértéséhez elengedhetetlen az immunrendszer és az emésztőrendszer működésének ismerete. Később a tudomány is bekapcsolódott a folyamatba, elkezdte vizsgálni a gyógynövények hatóanyagait, majd izolálta és koncentráltabb, hatékonyabb formában alkalmazta őket. Régen például nyírfakéregből kellett kivonni egy népszerű fájdalomcsillapítót, ma viszont ez pusztán egy kémiai-technológiai folyamat. A fejlődés odáig jutott, hogy számos készítmény ma már teljesen szintetikus—ami azonban negatív következményekkel is járhat.

A második világháború utáni technológiai fejlődés – a mezőgazdaság gépesítésének robbanásszerű növekedésével, a műtrágyák és a növényvédő szerek elterjedésével – hatalmas élelmiszer-többletet eredményezett, miközben csökkentette a vidéki lakosság számát. Másfelől a gyors iparosodás és a városok növekedése miatt a korábbi földművesek különféle ipari üzemek munkásaivá váltak. Köztük sok nő is volt, akik a rendszeres munka mellett már nem engedhették meg maguknak, hogy annyi gyermeket vállaljanak, vagy úgy főzzenek számukra, mint annak idején az anyjuk. Eközben a kereskedelem exponenciális növekedése, valamint a friss és fagyasztott élelmiszerek rövid és hosszú távú szállításának lehetősége megindította az árucserét a különböző országok vállalatai között. A lánc minden szereplője – a termelőktől és feldolgozóktól kezdve a szállítókon át az eladóig – egyetlen érdeket követett: a tőke, azaz a profit érdekét. Így a nagyobb keresletet és a magasabb fogyasztást egyre csábítóbb termékekkel, új marketingstratégiákkal, valamint az áruk és reklámkampányok kialakításával biztosították, amelyekhez a média is villámgyorsan fejlődött. A sós chipsek rádióreklámja és ugyanennek a terméknek a televíziós hirdetése teljesen eltérő hatást vált ki. Ahogy a televízió nézőközönsége növekedett, úgy bővült a fogyasztók száma is. Az emberiség biológiai hajlama a kalóriadús – a természetben ritkán előforduló – élelmiszerek iránt ugyanis a kereskedelmi érdekek szolgálatába került. Számos élelmiszer túlzottan édes és kalóriában gazdag lett, túl sok szénhidrátot tartalmaz. Ahogy a kerékpárok, robogók és autók egyre elérhetőbbé váltak, a fizikai aktivitás is csökkent, így a rengeteg elfogyasztott kalóriát nem használják el az emberek.



Posledično je družba vse bolj prehranjena in telesno neaktivna, vsaj od začetka osemdesetih let prejšnjega stoletja. Najbolj očiten znak tega je porast debelosti med otroki in poslabšanje njihovih telesnih sposobnosti. Potreba po bolj zdravi prehrani se je začela povečevati pred približno dvajsetimi leti. Medtem so podjetja, ki proizvajajo čokolado, kakavove kreme, čips in druge izdelke – ki jih danes skupaj imenujemo »nezdrava hrana« – zrasla v multinacionalke s proračuni, večjimi od proračunov manjših držav. Ljudje se počasi vračajo k spoznanju, da ohranjanje zdravja zahteva osebni trud: naučiti se moramo razlikovati med zdravo in nezdravo hrano in – če smo starši – se moramo naučiti, kako pravilno vzgajati svoje otroke. Hkrati mora tudi država uvesti spremembe v več sektorjih, da bi izpolnila svoje odgovornosti. Izobraževalni sistem je še posebej pomemben, saj se tu učenci prvič srečajo z vrednotami, ki jih predstavlja in podpira skupnost, v kateri odrasčajo. Naslednje področje – morda prvo – je kmetijstvo, kjer bi bilo treba prizadevanja usmeriti v pridelavo bolj zdrave, ekološke ali vsaj integrirane hrane in ohranjanje gospodarstva malih kmetov. A to je že druga zgodba.

Naša zgodba je o projektnem pristopu, ki služi obveščanju in ozaveščanju dela ciljnih skupin znotraj projektnega območja o pomenu zdrave prehrane in telesne dejavnosti. Takšen čezmejni projekt nam omogoča, da dosežemo vsaj nekatere deležnike in v okviru razpoložljivega časa in virov mobiliziramo celotno partnersko mrežo za promocijo načel, ki lahko služijo kot osnova za prihodnjo družbeno blaginjo. Ta osnova je lahko le zdravje – natančneje, ustrezna telesna in duševna kondicija posameznikov, s katero lahko tudi skupnost kot celota, ki jo sestavlja veliko takšnih posameznikov, ostane v dobri formi.

Ta priročnik je zato eno od oprijemljivih orodij, ki so bila ustvarjena v okviru projekta Keep Young and Fit (Ostani mlad in fit) in katerega cilj je pomagati odločevalcem in vodjem, ki delujejo na področju izobraževanja, vzgoje in zdravstvenega svetovanja, pri sprejemanju premišljenih odločitev.

Simon Balažic



Mindezek következményeként a társadalom – legalábbis az 1980-as évek eleje óta – egyre túltápláltabbá és fizikailag inaktívvá vált. Ennek legszembetűnőbb jele a gyermekek körében tapasztalható elhízás növekedése és fizikai képességeik romlása. A tájékoztatás az egészségesebb táplálkozás szükségességéről nagyjából húsz éve kezdett erősödni. Időközben a csokoládét, kakaós krémeket, chipset és más termékeket – amelyeket ma összefoglalóan „junk food”-nak nevezünk – gyártó cégek olyan multinacionális vállalatokká nőttek ki magukat, amelyek költségvetése kisebb országokét is meghaladja. Lassan visszatér az emberek tudatába, hogy az egészség megőrzéséhez személyes erőfeszítés szükséges: meg kell tanulnunk különbséget tenni egészséges és egészségtelen ételek között, és – ha szülők vagyunk – meg kell tanulnunk, hogyan neveljük megfelelően gyermekeinket. Ugyanakkor az államnak is változtatásokat kell bevezetnie több szektorban, hogy az őt érintő felelősségnek megfeleljen. Különösen fontos az oktatási rendszer, hiszen itt találkoznak először a tanulók azokkal az értékekkel, amelyeket az a közösség képvisel és támogat, amelyben felnőnek. A következő terület – sőt talán az első – a mezőgazdaság, ahol az erőfeszítéseket az egészségesebb, ökológiai vagy legalább integrált módon termesztett élelmiszerek előállítására, valamint a kistermelők gazdaságának megőrzésére kell irányítani. De ez már egy másik történet.

A mi történetünk egy olyan projektalapú megközelítés története, amely a projektterületen belüli célcsoportok egy részének tájékoztatását és tudatosságának növelését szolgálja az egészséges táplálkozás és a fizikai aktivitás fontosságáról. Egy ilyen határon átnyúló projekt lehetővé teszi, hogy legalább néhány érintettet megszólítsunk, és a rendelkezésre álló idő és források keretein belül a teljes partnerségi hálózatot mozgósítsuk olyan elvek népszerűsítésére, amelyek a jövő társadalmi jólétének alapjául szolgálhatnak. Ez az alap csak az egészség lehet – pontosabban az egyének megfelelő fizikai és szellemi állapota, amely révén a sok ilyen egyénből álló közösség egésze is jó formában maradhat.

Ez a kézikönyv tehát egyike azoknak a kézzelfogható eszközöknek, amelyek a Keep Young and Fit projekt keretében jöttek létre, és amelyek célja, hogy segítséget nyújtsanak az oktatás, a nevelés és az egészségügyi tanácsadás területén dolgozó döntéshozóknak, vezetőknak a megalapozott döntések meghozatalában

Simon Balažic



PROJEKTNI PARTNERJI



PROJEKTPARTNEREK



Pomurska razvojna agencija in komunikacija

Razvojna in komunikacijska agencija PRAK d.o.o. je neprofitna organizacija, ustanovljena leta 1992, ki deluje v Murski Soboti. Pomemben del njene dejavnosti predstavlja izvajanje razvojno podpornih nalog in projektov. Njeno strokovno znanje in dolgoletne izkušnje zajemajo pripravo različnih domačih in mednarodnih vlog, vodenje projektov, svetovanje in strateško načrtovanje.

Agencija je v preteklih letih izvedla številne razvojne projekte in s tem pomembno prispevala k učinkoviti porabi evropskih sredstev na področju lokalnega in čezmejnega regionalnega razvoja. Njene najmočnejše reference izvirajo iz domačih projektov (Ministrstvo za kulturo), projektov, ki jih financira EU (Evropska komisija, Evropski parlament, CLLD) in evropskih programov čezmejnega sodelovanja (Interreg).

Agencija upravlja tudi televizijski medij TV AS, ki ima status ponudnika medijskih storitev posebnega pomena in neprofitnega televizijskega izdajatelja v Republiki Sloveniji. To agenciji zagotavlja vse kompetence, potrebne za kakovostno izvajanje komunikacijskih aktivnosti v okviru različnih projektov, namenjenih izbranim ciljnim skupinam in širši javnosti.

Ena naših ključnih nalog je ozaveščanje širše skupnosti. Zato se nam zdi še posebej pomembno redno obveščanje lokalnega prebivalstva in spodbujanje razumevanja pomena zdravega načina življenja, saj je zdravje osnova za družbeni in gospodarski razvoj ter hkrati odraz stanja družbe.



Projektfejlesztési és Kommunikációs Ügynökség

A PRAK Fejlesztési és Kommunikációs Ügynökség Kft. egy 1992-ben alapított, Murszombatban működő nonprofit szervezet. Tevékenységének jelentős részét fejlesztést támogató feladatok és projektek megvalósítása teszi ki. Szakmai felkészültsége és sokéves tapasztalata kiterjed a különféle hazai és nemzetközi pályázatok elkészítésére, a projektmenedzsmentre, a tanácsadásra és a stratégiai tervezésre.

Az ügynökség az évek során számos fejlesztési projektet valósított meg, ezáltal fontos mértékben hozzájárult az európai források hatékony felhasználásához a helyi és a határon átnyúló regionális fejlesztés területén. Legerősebb referenciái hazai projektekből (Kulturális Minisztérium), EU-finanszírozású projektekből (Európai Bizottság, Európai Parlament, CLLD), valamint európai határon átnyúló együttműködési programokból (Interreg) származnak.

Az ügynökség működteti a TV AS televíziós médiumot is, amely különleges jelentőségű média-szolgáltató, illetve nonprofit televíziós műsorszolgáltatói státusszal rendelkezik a Szlovén Köztársaságban. Ez biztosítja az ügynökség számára mindazokat a kompetenciákat, amelyek szükségesek a különféle projektek keretében a kiválasztott célcsoportok és a széles nyilvánosság irányába történő kommunikációs tevékenységek magas színvonalú megvalósításához.

Kulcsfeladataink egyike a szélesebb közösség tudatosságának növelése. Ezért különösen fontosnak tartjuk, hogy rendszeresen tájékoztassuk a helyi lakosságot, és elősegítsük az egészséges életmód fontosságának megértését, hiszen az egészség a társadalmi és gazdasági fejlődés alapját jelenti, és egyben tükrözi a társadalom állapotának.



Zdravstveni dom Gornja Radgona

Zdravstveni dom Gornja Radgona je državni zdravstveni zavod, ki zagotavlja storitve primarnega zdravstvenega varstva v občinah Gornja Radgona, Radenci, Sveti Jurij ob Ščavnici in Apače, na območju več kot 200 km² in oskrbuje več kot 20.000 prebivalcev. Osrednje dejavnosti primarnega zdravstvenega varstva vključujejo preprečevanje bolezni in poškodb, odkrivanje, diagnosticiranje in zdravljenje bolezni na ambulantni in bolnišnični ravni ter nujno medicinsko pomoč, ki jo dopolnjujejo reševalne službe.

V okviru zdravstvenega doma deluje Center za zdravstveno svetovanje (Center za promocijo zdravja) kot ključna organizacijska enota, ki zagotavlja izvajanje zdravstvenovzgojnih dejavnosti za odraslo populacijo. Strukturirane zdravstvenovzgojne akcije in dejavnosti se izvajajo v okviru programa »Skupaj za zdravje«, katerega cilj je promocija zdravja in zmanjšanje neenakosti med lokalnimi skupnostmi. Njihov cilj je doseči celotno populacijo, ne le odrasle, temveč tudi otroke, mladostnike in starejše. Program temelji na pomoči in spodbujanju posameznikov, da prevzamejo odgovornost za lastno zdravje.



Gornja Radgona Egészség Központ

A Gornja Radgona Egészség Központ egy állami egészségügyi intézmény, amely az elsődleges egészségügyi szolgáltatásokat nyújtja a Gornja Radgona, Radenci, Sveti Jurij ob Ščavnici és Apače községekben, több mint 200 km²-es területet lefedve, és több mint 20 000 lakost szolgálva ki. Az alapvető elsődleges egészségügyi tevékenységek közé tartozik a betegségek és sérülések megelőzése, a betegségek felismerése, diagnosztizálása és kezelése járóbeteg-ellátási és rendelőintézeti szinten, valamint a mentőszolgálattal kiegészített sürgősségi orvosi ellátás.

Az Egészségügyi Központon belül az Egészségtanácsadási Központ (Center za krepitev zdravja) kulcsfontosságú szervezeti egységként működik, biztosítva a felnőtt lakosság számára az egészségnevelési tevékenységek végrehajtását. Az „Együtt az egészségért” program keretében strukturált egészségnevelési akciók és tevékenységek zajlanak, amelyek az egészség előmozdítását és a helyi közösségek közötti egyenlőtlenségek csökkentését célozzák. Céljuk az, hogy a program az egész lakosságot elérje, nemcsak a felnőtteket, hanem a gyermekeket, serdülőket és időseket is. A program alapja, hogy az egyéneket segítse és ösztönözze abban, hogy saját egészségükért felelősséget vállaljanak



Alma Mater Europaea – Evropski center, Maribor

Alma Mater Europaea je mednarodna univerza, ki jo je ustanovila Salzburška evropska akademija znanosti in umetnosti v Avstriji. Akademija združuje približno 2000 vodilnih znanstvenikov, vključno s 34 Nobelovimi nagrajenci. Več kot 2000 študentov iz več kot 30 držav študira na doktorskih, magistrskih in dodiplomskih programih Alma Mater na področjih, kot so humanistika, vodenje projektov, umetna inteligenca, trajnostni razvoj, ekonomija, strateško komuniciranje, socialna gerontologija, fizioterapija in zdravstvena nega.

Največji kampus Alma Mater se nahaja v Mariboru in gosti več kot tisoč študentov iz več kot 20 različnih držav, kar jim omogoča, da so del edinstvene institucije.

Alma Mater Europaea študentom ponuja široko paleto učnih, raziskovalnih in kulturnih izkušenj, ki jim pomagajo razviti njihov individualni potencial. Poleg intelektualnega razvoja jim nudimo tudi priložnost za razvoj poklicnih veščin, potrebnih za uspeh v današnjem konkurenčnem svetu.

AMEU je v zadnjem času močno podprla razvoj izobraževalnih programov v poslovnih in tehnoloških programih, zlasti na področjih kreativnega vodenja, projektov in uporabne umetne inteligence. Ti programi izboljšujejo kompetence, potrebne za reševanje najkompleksnejših izzivov, s čimer hkrati zagotavljajo koristi tako študentom kot delodajalcem.



Alma Mater Europaea - Európai Központ, Maribor

Az Alma Mater Europaea egy nemzetközi egyetem, amelyet a Salzburgi Európai Tudományos és Művészeti Akadémia indított Ausztriában. Az Akadémia körülbelül 2000 vezető tudóst tömörít, köztük 34 Nobel-díjast. Az Alma Mater doktori, mester- és alapképzésein harmincnál több országból származó, több mint 2000 hallgató tanul olyan területeken, mint a bölcsészet, projektmenedzsment, mesterséges intelligencia, fenntartható fejlődés, gazdaság, stratégiai kommunikáció, szociális gerontológia, gyógytorna és ápolás.

Az Alma Mater legnagyobb campusa Mariborban található és több mint ezer hallgatót fogad húsznál is több különböző országból, lehetővé téve számukra, hogy egy egyedülálló intézmény tagjai legyenek.

Az Alma Mater Europaea a hallgatóknak számos tanulási, kutatási lehetőséget és sokszínű kulturális élményt biztosít, amelyek elősegítik az egyén képességeinek kiteljesedését. Az intellektuális fejlődés mellett lehetőséget biztosítunk a mai versenyképes világban a sikerhez szükséges szakmai készségek fejlesztésére is.

Az utóbbi időben az AMEU erőteljesen támogatta az oktatás fejlesztését üzleti és technológiai programokban, különösen a kreatív vezetés, a projektek és az alkalmazott mesterséges intelligencia területén. Ezek a programok növelik azokat a kompetenciákat, amelyek a legösszetettebb kihívások kezeléséhez szükségesek, ezáltal egyidejűleg előnyöket biztosítanak a hallgatóknak és a munkaadóknak egyaránt.



Zalaegerszeg Media Center

Zalaegerszegi Televízió oddaja svoje programe 24 ur na dan, 7 dni v tednu. Poleg tega, da prebivalstvu na območju oddajanja zagotavlja sveže novice in informacije, teme tematskih revijalnih programov pokrivajo vsa področja življenja: javno življenje, gospodarstvo, kulturo, življenjski slog, mladino in šport. Zalaegerszegi Média centrum Kft. kot ponudnik medijskih storitev in producent svojih programov za svoje prednostne cilje šteje zagotavljanje informacij, povezanih z zdravjem, ozaveščanje o preventivi in razblinjanje morebitnih zmot. Največja zdravstvena ustanova v okrožju, bolnišnica sv. Rafaela v okrožju Zala, se nahaja v Zalaegerszegu. Zahvaljujoč medijskemu centru so prebivalci sedeža okrožja iz prve roke obveščeni o aktualnih dogodkih, spremembah, medicinskih rezultatih, raziskovalnem razvoju in vseh temah, ki prispevajo k celovitemu obveščanju prebivalstva. Poleg okrožne bolnišnice je Zalaegerszegi Média centrum Kft. stalni partner ali sodeluje z več zdravstvenimi ustanovami. Med njegovimi partnerji so zasebne klinike, zasebne zdravniške ordinacije, zobozdravstveni centri in uradi za razvoj zdravja. Zahvaljujoč temu lahko revijalni programi zagotavljajo verodostojne informacije z vključevanjem najboljših strokovnjakov. Gledalci lahko programe spremljajo na kanalu Zalaegerszegi Televízió, pa tudi na spletni strani in platformah družbenih medijev. Uredniška ekipa je vzpostavila tesne odnose z nacionalnimi radiotelevizijskimi postajami, zato redno pripravlja poročila za nacionalne kanale.

Zahvaljujoč razvoju sta bila obnovljena video oprema in snemalna orodja studia. Ekipa je nenehno pripravljena služiti občinstvu, da bi zagotovila takojšnje informacije. Splošno sprejeto dejstvo je, da ima primarna preventiva največjo vlogo pri doseganju in ohranjanju zdravega načina življenja, eno najpomembnejših področij katerega je razvoj zdravja, vključno z zdravstveno vzgojo. Pri tem imajo odločilno vlogo mediji in informacije, ki jih posredujejo, zato si to poslanstvo zastavlja tudi Zalaegerszegi Média centrum Kft., ko nagovarja prebivalstvo. Svojo primarno nalogo smatra za izpolnjevanje vloge oblikovanja skupnosti in moralne vzgoje, vključno s poudarjanjem pomena zdravja.

Zalaegerszegi Média centrum Kft. deluje na področju prenosa informacij v medijih in množičnem komuniciranju, ki ga s svojimi orodji (Zalaegerszegi Televízió, Egerszeg Radio, spletni novičarski portal egerszegihirek.hu) lahko razlagamo tudi kot sinonim za množično komunikacijo.

Zalaegerszegi Televízió lahko primerjamo z drugimi ponudniki kableske televizije, ki so na voljo v mestu. Sodeluje z lokalnimi televizijami v regiji Transdanubija in je tudi ustanovitelj Medijske skupine Transdanubija in Nacionalnega združenja lokalnih televizij. Njegova naloga in odgovornost ni le v zagotavljanju zanesljivih informacij o različnih temah, temveč tudi v gradnji zaupanja, kar je še posebej pomembno pri neposrednem posredovanju informacij, povezanih z zdravjem, saj je vloga medijev pri zdravstveni vzgoji izjemnega pomena. Z zgledom, zagotavljanjem koristnih in zanesljivih informacij ter oblikovanjem zdrave osebnosti lahko vplivamo tudi na telesni in duševni razvoj odrasčajoče generacije. Medijski center ima pomemben vpliv na razvoj otrok. Če govorimo posebej o zdravstveni vzgoji, lahko športni prenosi Zalaegerszegi Televízió pri otrocih vzbudijo željo po športu. Enako velja za tematske revije, ki na primer učijo tudi o zdravi prehrani. Poleg tega je televizija dostopna skoraj vsakemu otroku in je prisotna v skoraj vsaki družini.

Drugi medij je radio Egerszeg. Vsak dan oddaja z medicinsko-meteorološko rubriko, med informativnimi bloki pa se lahko poslušalci iz prve roke seznanijo z aktualnimi dogodki in informacijami, povezanimi z zdravjem mesta in regije, pa tudi z gospodarskimi ali javnimi vprašanji. Uporaba interneta je prav tako odločilni dejavnik pri otroški "medijski potrošnji". Vsi televizijski in radijski programi so na voljo in jih je mogoče spremljati v živo na spletni strani in kanalu YouTube. Poleg tega medijski center upravlja regionalno spletno stran z novicami, ki služi kot celovit informacijski portal in zagotavlja vse potrebne informacije za prebivalce Zalaegerszega in regije.



Zalaegerszegi Médiacentrum Kft.

A Zalaegerszegi Televízió a hét minden napján, napi 24 órában sugározza műsorait. A sugárzási területen élő lakosság friss hírekkel és információkkal való ellátása mellett tematikus magazinműsorainak témaválasztása az élet valamennyi területét lefedi: a közéletet, a gazdaságot, a kultúrát, az életmódot, az ifjúságot és a sportot. A Zalaegerszegi Médiacentrum Kft. mint médiaszolgáltató és műsorainak készítője kiemelt céljának tekinti az egészséggel kapcsolatos információk átadását, a megelőzésre való figyelemfelhívást, valamint az esetleges tévhitek eloszlatását.

A megye legnagyobb egészségügyi intézménye, a Zala Vármegyei Szent Rafael Kórház Zalaegerszegen található. A médiaközpontnak köszönhetően a megyeszékhely lakossága első kézből értesül az aktuális eseményekről, változásokról, orvosi eredményekről, kutatási fejleményekről és minden olyan témáról, amely hozzájárul a lakosság teljes körű tájékoztatásához. A vármegyei kórház mellett a Zalaegerszegi Médiacentrum Kft. állandó partnerként több egészségügyi intézménnyel is kapcsolatban áll vagy együttműködésben dolgozik. Partnerei között magánklinikák, magánorvosi rendelők, fogászati központok, és egészségfejlesztési irodák is megtalálhatók. Ennek köszönhetően a magazinműsorokban a legjobb szakemberek bevonásával biztosítható a hiteles információszolgáltatás. A nézők a Zalaegerszegi Televízió csatornája mellett annak honlapján és közösségi felületein is követhetik a műsorokat. A szerkesztőség szoros kapcsolatot alakított ki az országos műsorszolgáltatókkal, így rendszeresen készít tudósításokat az országos csatornák számára. A fejlesztéseknek köszönhetően megújult a stúdió videófelszerelése és forgatási eszköztára. A stáb folyamatosan készen áll a közönség kiszolgálására az azonnali tájékoztatás érdekében.

Általánosan elfogadott tény, hogy az egészséges életmód elérésében és fenntartásában a legnagyobb szerepet a primer prevenció játssza, amelynek egyik legfontosabb területe az egészségfejlesztés, azon belül is az egészségnevelés. Ebben meghatározó szerepe van a médianak és az általuk közvetített információknak, ezért a Zalaegerszegi Médiacentrum Kft. is ezt a küldetést tűzi ki maga elé, amikor megszólítja a lakosságot. Elsődleges feladatának tekinti a közösségformáló és erkölcsi nevelő szerep betöltését, beleértve az egészség fontosságának hangsúlyozását is. A Zalaegerszegi Médiacentrum Kft. az információs közvetítés terén tevékenykedik a média és a tömegkommunikáció szegmensében, amely eszközeivel (Zalaegerszegi Televízió, Egerszeg Rádió, egerszegihirek.hu online hírportál) a tömegkommunikáció szinonimájaként is értelmezhető.

A Zalaegerszegi Televízió a városban elérhető többi kábeltelevíziós szolgáltatóhoz hasonlítható. Együttműködik a Dunántúl régió helyi televízióival, továbbá a Dunántúli Média Klaszter és a Helyi Televíziók Országos Szövetségének alapítója. Feladata és felelőssége nem csupán a különböző témákról szóló megbízható információk biztosításában rejlik, hanem a bizalom építésében is, amely különösen fontos az egészséggel kapcsolatos információk azonnali továbbításakor, hiszen a média szerepe az egészségnevelésben kiemelkedő jelentőségű. Példamutatással, hasznos és megbízható információk nyújtásával, valamint egészséges személyiség formálásával a növekvő generáció fizikai és mentális fejlődésére is hatással lehetünk. A médiaközpont jelentős hatással van a gyermekek fejlődésére. Ha kifejezetten az egészségnevelésről beszélünk, a Zalaegerszegi Televízió sportközvetítései felkelthetik a gyermekek sport iránti vágyát. Ugyanez vonatkozik a tematikus magazinokra is, amelyek például az egészséges táplálkozásról is tanítanak. A televízió ráadásul szinte minden gyermek számára hozzáférhető, majdnem minden családban jelen van.

A másik médium az Egerszeg Rádió. Minden nap jelentkezik orvosi meteorológiai rovat, és híradó blokkjai során a hallgatók első kézből értesülhetnek a város és a régió egészségével kapcsolatos aktuális eseményekről és információkról, csakúgy, mint gazdasági vagy közéleti témákról. A gyermekek „médiafogyasztásában” meghatározó tényező az internet használata is. Minden televíziós és rádiós műsor elérhető és élőben követhető a honlapon és a YouTube-csatornán. Ezen kívül a médiaközpont működtet egy regionális híroldalt is, amely átfogó információs portálként szolgál, és minden szükséges információt biztosít Zalaegerszeg és a régió lakossága számára.



Občina Lenti

Mesto Lenti se nahaja v jugozahodnem delu Madžarske, blizu meje s Slovenijo, Hrvaško in Avstrijo. Majhno mesto je privlačna destinacija predvsem zaradi termalnega kopališča Lenti in energijskega parka svetega Jurija, po drugi strani pa zaradi okoljske kulture, čistega zraka, gozdov, ki obdajajo mesto, in nedotaknjene narave. Mestna uprava Lenti si prizadeva zagotoviti pogoje modre cone za svoje prebivalce in obiskovalce z izkoriščanjem bližine narave, skupnostnega življenja, aktivnega življenjskega sloga in zdrave prehrane v mestu in regiji.

Zdravje je vrednota in vir. Zdravje posameznika je v veliki meri odvisno od njegovega okolja in življenjskega sloga. Razvoj zdravja prebivalstva zahteva družbeno sodelovanje, med-sektorsko sodelovanje in odgovornost. Zagotoviti moramo, da je zdravje ena najpomembnejših človeških vrednot za prebivalstvo in da so pripravljeni storiti vse za ohranitev svojega zdravja.

Mestna uprava Lenti zagotavlja specializirano zdravstveno varstvo prek lastnega proračunskega organa kot prostovoljno prevzeto nalogo. Specialistična klinika dr. Hetésa Ferenca in Urad za razvoj zdravja v Lentiju si prizadevata posredovati idejo zdravstvene vzgoje in zdravega načina življenja poleg zdravljenja in rehabilitacije. Poleg tega si občina prizadeva organizirati dogodke in programe, ki opozarjajo prebivalstvo, šolarje in vrtčevske otroke na zdravo prehrano in vadbo. Ohranjanje zdravja, preprečevanje in zdravljenje bolezni so pomembni za celotno družbo. Mestna uprava Lentija je v okviru projekta Keep Young and Fit izvedla dogodke za otroke in študente, ki so imeli pomembno vlogo ne le za njihovo zdravje, temveč tudi z vidika trajnosti. Zahvaljujoč izdelkom lokalnih proizvajalcev so se lahko seznanili z domačimi okusi in kakovostnimi sestavinami. Izkusili so lahko, kako okusna in dobra je lahko dobro sestavljena uravnotežena prehrana. V okviru programa so se študenti udeležili tudi razvojnih srečanj, med katerimi so izkusili pomen prevzemanja odgovornosti. Naučili so se bolje komunicirati ali reševati konflikte z interaktivnimi nalogami. Izvedenih je bilo več športnih programov in tekmovanj, katerih cilj je bil, da se otroci čim več gibljejo in se hkrati dobro počutijo.

Kratkoročni cilji projekta so bili doseženi, saj smo otrokom, učiteljem in staršem dali orodje, ki ga lahko uporabljajo v vsakdanjem življenju tudi po koncu programa. Naš dolgoročni cilj je povečati število zdravih let življenja, otroci pa bodo to zdravstveno ozaveščenost ponesli naprej.



Lenti Önkormányzat

Lenti város Magyarország délnyugati részén a szlovén, a horvát és az osztrák határ közelében található. A kisváros elsősorban Lenti Termálfürdő és Szent György Energiapark, másrészt a környezeti kultúra, a tiszta levegő, a várost körülölelő erdők és az érintetlen természet miatt vonzó úti cél. A város és a régió területén a természet közelsége, a közösségi élet, az aktív életmód, az egészséges táplálkozás adottságainak, lehetőségeinek kihasználásával Lenti Város Önkormányzata törekszik a lakóknak, az idelátogatóknak Kék Zóna körülményeket biztosítani.

Az egészség érték, erőforrás. Az egyén egészségét döntően környezete, életmódja határozza meg. A lakosság egészségének fejlesztése összetársadalmi összefogást, interszektoriális együttműködést és felelősségvállalást igényel. El kell érünk, hogy a lakosság számára az egyik legfőbb emberi érték az egészség legyen, és az egészség megőrzéséért kész is legyen tenni.

Lenti Város Önkormányzata saját költségvetési szerve útján gondoskodik az egészségügyi szakellátásról, mint önként vállalt feladatról. A Dr. Hetés Ferenc Szakorvosi Rendelőintézet, illetve a Lenti Egészségfejlesztési Iroda törekszik a gyógyítás, rehabilitálás mellett az egészségnevelés, egészséges életmód gondolatának közvetítésére is. E mellett az önkormányzat igyekszik olyan rendezvényeket, programokat szervezni, amellyel felhívja a lakosságot, az iskolásokat, óvodásokat figyelmét az egészséges táplálkozásra, a mozgásra. Az egészség megőrzése, betegségek megelőzése és kezelése az egész társadalom számára fontos. Lenti Város önkormányzata a Keep Young and Fit projekt keretében olyan rendezvényeket valósított meg gyermekek, diákok részére, amely nem csak az egészségük miatt játszott fontos szerepet, hanem a fenntarthatóság szempontjából is jelentős volt. A helyi termelők termékeinek köszönhetően megismerkedhettek hazai ízekkel és minőségi alapanyagokkal. Megtapasztalhatták milyen ízletes, milyen jó lehet egy jól összeállított kiegyensúlyozott étrend. A program részeként olyan fejlesztő foglalkozásokon is részt vehettek a diákok, melyek alkalmával megtapasztalhatták, hogy milyen fontos a felelősségvállalás.

Interaktív feladatok segítségével tanulhatták meg, hogyan kommunikáljanak jobban, vagy oldjanak meg konfliktusokat. Számos olyan sportprogram, vetélkedő valósult meg, amelynek célja volt, hogy a gyerekek minél többet mozogjanak és egyben jól érezzék magukat.

A projekt rövidtávú céljai teljesültek, hiszen olyan mankót adtuk a gyermekek, pedagógusok, szülők kezébe, amelyet a program befejezés után is hasznosítani tudnak mindennapjaikban. Hosszútávú célkitűzésünk, hogy az egészséges életévek számát növeljük, és a projektnek köszönhetően a gyerekek már ezt az egészségtudatosságot vigyék tovább.



Madžarska univerza za kmetijstvo in bioznanosti (MATE)

Izobraževalne in raziskovalne dejavnosti Inštituta za fiziologijo in prehrano MATE so tesno povezane z vprašanji prehrane in varnosti hrane. Delovna skupina inštituta Eno zdravje se osredotoča na celostno oceno celotne verige proizvodnje hrane, vključno s konceptom "od njive do vilic", podnebnimi spremembami ter okoljskimi vidiki in vidiki dobrobiti živali pri živinoreji. Na področju izobraževanja kolegi izvajajo številne tečaje o prehrani in kakovosti hrane. Prehrana je izbirni predmet, ki je med študenti zelo priljubljen. Poleg univerzitetne izobrazbe profesorji aktivno izvajajo izobraževalna predavanja dijakom in dijakom srednjih šol, učiteljem in članom drugih organizacij civilne družbe.

Inštitut za izobraževalne vede je del institucionalne strukture MATE, osebje inštituta pa svoje raziskave izvaja na kampusu Kaposvár. Inštitut ima vodilno vlogo pri usposabljanju bodočih učiteljev, njegov portfelj usposabljanja pa je v madžarskih razmerah izjemen. Na področju usposabljanja učiteljev inštitut ponuja celoten spekter predšolske vzgoje, portfelj usposabljanja pa vključuje vzgojitelje dojenčkov in malčkov, vzgojitelje v vrtcu, učitelje in programe posebnega izobraževanja, ki zajemajo vse starostne skupine. Magisterij izobraževalnih ved in magisterij iz otroške kulture temeljita na teh temeljnih programih usposabljanja; poleg tega so za učitelje na tem področju na voljo številni specializirani programi nadaljnega usposabljanja.

Znanstvene dejavnosti inštruktorjev inštituta so povezane predvsem z izobraževalno znanostjo, s posebnim poudarkom na zdravju prijaznih navadah, ki se vzpostavijo v zgodnji mladosti, zlasti med osebjem Oddelka za otroško vzgojo.

Zgodovina raziskav, pomembna za projekt: Med svojimi raziskavami učitelji Oddelka za otroško vzgojo posebno pozornost namenjajo akterjem predšolske vzgoje, tako predšolskim otrokom kot učiteljem, ki jih izobražujejo, pa tudi mladostniški starostni skupini.



Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem (MATE)

A MATE Élettani és Takarmányozástani Intézetének oktatási és kutatási tevékenysége szorosan kapcsolódik a táplálkozás és az élelmiszerbiztonság kérdésköréhez. Az intézet One Health munkacsoportja a teljes élelmiszer-előállítási lánc holisztikus értékelésére összpontosít, ideértve a „farmtól az asztalig” koncepciót, az éghajlati változásokat, valamint az állattenyésztés környezeti és állatjóléti szempontjait. Az oktatás terén a kollégák számos kurzust tartanak a táplálkozás és az élelmiszerminőség témakörében. A táplálkozás fakultatív tárgy nagy népszerűségnek örvend a hallgatók körében. Az egyetemi oktatás mellett a profeszszorok aktívan tartanak ismeretterjesztő előadásokat gimnáziumi és középiskolás diákoknak, tanároknak, valamint más civil szervezetek tagjainak.

A Neveléstudományi Intézet a MATE intézményi struktúrájának része, az intézet munkatársai kutatásaikat a Kaposvári Campuson végzik. Az intézet a leendő pedagógusok képzésében vezető szerepet tölt be, képzési portfóliója hazai viszonylatban is kiemelkedő. A pedagógusképzési területen az intézet a kora gyermekkori nevelés teljes spektrumát kínálja, a képzési portfólióban megtalálható a csecsemő- és kisgyermeknevelő, az óvodapedagógus, a tanító, illetve a minden életkori csoportot átölelő gyógypedagógia szak. Ezekre az alapozó képzésekre épül a Neveléstudományi mesterképzés és a Gyermekkultúra mesterszak; emellett számos szakirányú továbbképzés elérhető a pályán lévő pedagógusok részére.

Az intézet oktatóinak tudományos tevékenysége elsősorban a neveléstudományhoz kapcsolódik, kiemelt figyelmet fordítva a korai életkorban megalapozott egészségtámogató szokásokra, különösen a Gyermeknevelési Tanszék munkatársai körében.

A projekt szempontjából releváns kutatási történet: a Gyermeknevelési Tanszék oktatói kutatásaik során különös figyelmet fordítanak a kora gyermekkori nevelés szereplőire, mind az óvodás korú gyermekekre, mind pedig az őket nevelő pedagógusokra, emellett pedig a serdülő korosztályra.



Predstavitev in evalvacija pilotnih dejavnosti PROJEKTA



A PROJEKT kísérleti tevékenységek bemutatása és értékelése



Dejavnosti v Sloveniji, povezane s prehrano

Na začetku projekta so učenci za našo raziskavo izpolnili vprašalnik. Raziskava je bila izvedena med 49 učenci sedmega razreda iz petih osnovnih šol v Pomurju in je bila namenjena kartiranju prehranjevalnih navad učencev osnovne šole, preučevanju vpliva družinskega okolja in uporabe interneta na prehrano otrok ter razvoju smernic za spodbujanje zdravega načina življenja v šolah. Rezultati vprašalnika kažejo, da večina učencev upošteva osnovna načela zdrave prehrane: redno zajtrkujejo, jedo več obrokov na dan, jedo sadje in redno kosijo v šoli. Med glavnimi izzivi so nezadostno uživanje zelenjave in prepogosto uživanje sladkih pijač ter neustrezen vnos tekočine.

Rezultati kažejo, da se otroci zavedajo pomena zdrave prehrane na visoki ravni, vendar je treba te navade dosledneje udejanjati v vsakdanjem življenju. Dietetik je za učence sedmega razreda izvedla vrsto delavnic o prehrani na različne teme, s ciljem, da bi otrokom zagotovila čim več znanja o zdravi prehrani. Delavnice so obravnavale teme, kot so zdrava prehrana, prebavni sistem, »zdrav krožnik«, sladkor, označbe živil in »????« o hranilni vrednosti, tradicionalne prehranjevalne navade, prehrana v različnih življenjskih obdobjih ter prehranske zmote in motnje hranjenja.

Dietetičarka je sodelovala tudi z organizatorji menze pri pripravi zdravih kosilnih menijev, ki so bili enkrat mesečno ponujeni v vsaki sodelujoči šoli. V teh dneh je dietetičarka z interaktivnimi izobraževalnimi orodji prikazala pomen posameznega živila za telo in spodbujala učence k zdravi izbiri hrane. Poudarek je bil na sezonskih sestavinah (zlasti sadju in zelenjavi), hrana pa je bila pripravljena po načelu »zdravega krožnika«: četrtna krožnika je bila napolnjena s polnozrnatimi viri ogljikovih hidratov, četrtna z visokokakovostnimi viri beljakovin, preostala polovica pa z zelenjavo ali sadjem za sladke obroke. Glede na sestavine so se prigrizki imenovali: »Prigrizki junakov«, »Prigrizki mislecev« in »Pogumni prigrizki«. V vsaki osnovni šoli sta bili za starše organizirani dve predavanji na teme zdrave prehrane, zdravega načina življenja, označb živil in prehranske »žarnice«. Starši so se seznanili s pomenom zdrave prehrane in kako lahko v domačem okolju podprejo razvoj zdravih prehranjevalnih navad.

Poleg tega so se nekateri učenci pridružili dijakom Srednje šole za gostinstvo in turizem Radenci na kuharski delavnici, kjer so se naučili različnih tehnik priprave hrane in imeli priložnost pripraviti lastne zdrave in uravnotežene obroke.



Táplálkozással kapcsolatos tevékenységek Szlovéniában

A projekt kezdetén a tanulók kérdőívet töltöttek ki a kutatásunkhoz. A tanulmány a Pomurje régió öt általános iskolájának 49 hetedikes tanulója körében készült, és a célja az volt, hogy feltérképezze az általános iskolás diákok étkezési szokásait, vizsgálja a családi környezet és az internet használatának hatását a gyermekek táplálkozására, valamint iránymutatást dolgozzon ki az egészséges életmód iskolai keretek közötti népszerűsítésére.

A kérdőív eredményei azt mutatják, hogy a legtöbb tanuló követi az egészséges táplálkozás alapelveit: rendszeresen reggeliznek, naponta többször étkeznek, esznek gyümölcsöt, és rendszeresen ebédelnek az iskolában. A fő kihívások közé tartozik a zöldségek elégtelen és a cukros üdítők túlságosan gyakori fogyasztása, valamint a nem megfelelő folyadékbevitel. Az eredmények azt jelzik, hogy a gyerekek nagyfokú tudatossággal rendelkeznek az egészséges táplálkozás fontosságát illetően, ugyanakkor szükség van arra, hogy ezeket a szokásokat következetesebben alkalmazzák a mindennapokban.

A hetedikes diákok számára egy dietetikus tartott táplálkozási workshop sorozatot különböző témákban, azzal a céllal, hogy minél több ismeretet nyújtson a gyermekeknek az egészséges táplálkozásról. A workshopok olyan témákat érintettek, mint az egészséges táplálkozás, az emésztőrendszer, az „egészséges tányér”, a cukor, az élelmiszercímkek és a táplálkozási „lámpa”, a hagyományos étkezési szokások, a táplálkozás az élet különböző szakaszaiban, valamint a táplálkozási tévhitek és étkezési zavarok.

A dietetikus a menza szervezőivel is együttműködve egészséges tízórai menüket dolgozott ki, amelyeket havonta egyszer kínáltak minden résztvevő iskolában. Ezeken a napokon a dietetikus interaktív oktatóeszközök segítségével mutatta be az egyes élelmiszerek fontosságát a szervezet számára, és ösztönözte a tanulókat az egészséges ételválasztásra. A hangsúly a szezonális alapanyagokon volt (különösen gyümölcsökön és zöldségeken), valamint az ételkészítés az „egészséges tányér” elve szerint történt: a tányér egynegyedét teljes kiőrlésű szénhidrátforrások, további egynegyedét magas minőségű fehérjeforrások, a maradék felét pedig zöldség vagy gyümölcs töltötte édes étkezés esetén. Az alapanyagoktól függően a tízórai elnevezései: „Hősök tízóraija”, „Gondolkodók tízóraija” és „Bátrak tízóraija.” Minden általános iskolában két előadást tartottak a szülők számára az egészséges táplálkozás, az egészséges életmód, az élelmiszercímkek és a táplálkozási „lámpa” témájában. A szülők megismerték az egészséges étrend fontosságát, valamint azt, hogy miként támogathatják az egészséges étkezési szokások kialakulását otthoni környezetükben.

Emellett néhány diák csatlakozott a radenci Vendéglátó- és Turisztikai Szakközépiskola (Srednja šola za gostinstvo in turizem Radenci) középiskolás diákjaihoz egy főzőworkshopon, ahol különböző ételkészítési technikákat tanultak, és lehetőségük nyílt saját egészséges és kiegyensúlyozott összetételű ételeik elkészítésére.







Dejavnosti na Madžarskem, povezane s prehrano

Dejavnosti so potekale predvsem v šolah, ki delujejo v Lentiju. Organizirali smo jih v šoli, univerzitetni predavatelji pa so imeli predavanja za otroke, učitelje in starše. Z anketnim vprašalnikom smo anketirali prehranjevalne navade in življenjski slog učencev šol v Lentiju. Poleg tega smo v okviru projekta popularizirali sistem samopostrežnih menz. Med dnevi zdravja so bili predstavljeni izdelki in zdravi obroki skoraj 10 lokalnih proizvajalcev. Otroci niso pridobili le teoretičnega znanja, temveč so tudi v praksi izkusili, kako okusna in koristna je lahko uravnotežena prehrana.

S pomočjo izdelkov lokalnih proizvajalcev so se lahko seznanili z domačimi okusi in kakovostnimi sestavinami, kar ni pomembno le za njihovo zdravje, ampak tudi z vidika trajnosti, saj uživanje lokalnih izdelkov zmanjšuje vpliv na okolje. Med dnevi zdravja je dietetik otrokom predstavil zdrave sladice, njihove sestavine in zdravstvene koristi ter dokazal, da so lahko tudi zdrave sladice okusne.

Ob eni priložnosti so si otroci iz podružnice Vörösmarty Mihály Osnovne in srednje šole Lenti sami pripravili zdrave prigrizke iz različne zelenjave. Otroci so iz zelenjave med drugim na sendvičih izdelali medvede, snežake in borovce, ki so jih z velikim veseljem pojedli. Zaradi uspeha pobude je verjetno, da bodo zdrave prigrizke še naprej izdelovali otroci šole.

V osnovnih šolah in Srednji šoli Lenti Arany János, Vörösmarty Mihály, v srednji šoli Gönczi ter v specialnem pedagoškem zavodu Móricza Zsigmonda je približno 500 otrok lahko izbiralo med dvema zdravima obrokom za dopoldansko in popoldansko malico ter dvema vrstama solate in sadja za kosilo.

Teme šolskih predavanj, povezanih z zdravo prehrano, smo prilagodili občinstvu. Tako so se učenci telovadnice lahko naučili osnov prehrane, najpomembnejših značilnosti in hranilnih snovi živil. Za večjo motivacijo so bila predavanja interaktivna, otroke, ki so pravilno odgovorili, pa smo nagradili s sadjem, jogurti in müsli ploščicami. Srednješolci, starši in učitelji so lahko poslušali predavanje o zmotnih predstavah in skrajnostih, povezanih s prehrano. Skoraj 200 otrok je izpolnilo vprašalnik, sestavljen v okviru projekta.

Rezultati so pokazali, da obstajajo določene razlike v prehranjevalnih navadah madžarskih otrok v različnih regijah države. Vsakodnevni zajtrk je pomemben element zdrave prehrane otrok. V primeru učencev v Lentiju stanje ni optimalno. Le 30 % jih zajtrkuje vsak dan, vsak peti otrok pa je izjavil, da zjutraj nikoli ne je. Otroci so šolsko menzo in hrano, ki jo tam strežejo, ocenili pozitivno. Večina otrok (85 %) kosi v šoli in jim je hrana običajno okusna. Večina jih poje vso hrano in meni, da imajo dovolj časa za jesti.

V povezavi s šolsko prehrano smo organizirali obisk šole v Zalaszentgrótu, kjer je reforma šolske menze že uvedena. Povabljeni so bili strokovnjaki iz Lentija, prisotna pa je bila tudi Zalaegerszegi Televízió. Program smo promovirali s televizijskimi intervjuji, predstavitvami in razpravami med odločevalci in župani ter člani odborov iz uprav okrožij Lenti in Zala.



A táplálkozással kapcsolatos tevékenységek Magyarországon

A tevékenységek főként a Lentiben működő iskolákban zajlottak. Az iskolában szerveztünk, az egyetem oktatói pedig előadásokat tartottak a gyerekeknek, a tanároknak és a szülőknek. Kérdőíves vizsgálat keretében mértük fel a lenti iskolák tanulóinak étkezési szokásait és életmódját. Emellett a projekt időtartama alatt népszerűsítettük az önkiszolgáló menza rendszert.

Az egészségnapokon közel 10 helyi termelő termékei és egészséges ételek is bemutatásra kerültek. A gyerekek nemcsak elméleti ismereteket szereztek, hanem a gyakorlatban is megtapasztalták, milyen finom és jótékony hatással lehet a kiegyensúlyozott étrend. A helyi termelők termékei révén megismerkedhettek a házi ízekkel és a minőségi alapanyagokkal, ami nemcsak egészségük szempontjából fontos, hanem a fenntarthatóság szempontjából is jelentős, mivel a helyi termékek fogyasztása csökkenti a környezetre gyakorolt hatást. Az egészségnapok során egy dietetikus bemutatta a gyerekeknek az egészséges desszerteket, azok alapanyagait és egészségügyi előnyeit, bizonyítva, hogy az egészséges desszertek finomak is lehetnek. Egy alkalommal a Lenti Általános Iskola és Gimnázium Vörösmarty Mihály tagintézményének gyermekei különböző zöldségekből egészséges uzsonnát készítettek maguknak. A gyerekek többek között medvéket, hóembereket és fenyőfákat formáztak a szendvicseikre a zöldségekből, amelyeket nagy élvezettel fogyasztottak el. A kezdeményezés sikere miatt az iskola gyermekei körében valószínű, hogy az egészséges uzsonna készítése folytatódni fog.

A Lenti Általános Iskola és Gimnázium Arany János, Vörösmarty Mihály tagintézményeiben, a Gönczi Gimnáziumban és a Móricz Zsigmond Egyesített Speciális Oktatási Módszertani Intézményben körülbelül 500 gyermek választhatott két egészséges étel közül a délelőtti és délutáni uzsonnához, valamint kétféle saláta és gyümölcs közül az ebédhez.

Az egészséges táplálkozáshoz kapcsolódó iskolai előadások témájá a hallgatósághoz igazítottuk. Így a gimnáziumban tanuló diákok megtanulhatták a táplálkozás alapjait, az ételek legfontosabb jellemzőit és tápanyagain. A motiváció növelése érdekében az előadások interaktívak voltak, és gyümölcsökkel, joghurtokkal, müzliszeletekkel jutalmaztuk a helyes választ adó gyerekeket. A középiskolás diákok, szülők és tanárok a táplálkozással kapcsolatos tévhitekről és szélsőségekről hallhattak előadást.

A projekt keretében összeállított kérdőívet közel 200 gyermek töltötte ki. Az eredmények rámutattak arra, hogy vannak bizonyos különbségek a magyar gyermekek étkezési szokásaiban az ország különböző régióiban. A napi reggeli elfogyasztása fontos eleme a gyermekek egészséges táplálkozásának. A Lentiben tanulók esetében a helyzet nem optimális. Csupán 30% -uk reggelizik minden nap, és minden ötödik gyermek nyilatkozott úgy, hogy soha nem eszik reggel. A gyerekek az iskolai menzát és az ott felszolgált ételeket pozitívan értékelték. A gyermekek többsége (85%) az iskolában ebédel és jellemzően finomnak találják az ételeket. Legtöbbjük az összes ételt elfogyasztja és úgy vélik, elegendő idő áll rendelkezésükre az étkezéshez.

Az iskolai étkezéshez kapcsolódóan iskolalátogatást szerveztünk Zalaszentgrótra, ahol már bevezették az iskolai étkezdék reformját. Meghívták a lenti szakértőket, és a Zalaegerszegi Televízió is jelen volt. A programot televíziós interjúk, előadások és megbeszélések keretében népszerűsítették a döntéshozók és a polgármesterek, továbbá a lenti és a Zala megyei önkormányzat bizottsági tagjainak körében.







Izvajanje telesnih aktivnosti v Sloveniji

Izvajanje programa telesne dejavnosti

V programu telesne dejavnosti je sodelovalo šest osnovnih šol. V vsaki šoli smo dvakrat mesečno izvajali tečaje, vsak je trajal eno učno uro. Vsebina je vključevala testiranje telesne pripravljenosti, vaje za agilnost in koordinacijo, trening moči in osnove priprave na tek. Nato so se učenci udeležili iger z žogo, kjer so se vsi seznanili z badmintonom, košarko, nogometom, odbojko in rokometom. Program so dopolnjevali treningi gibljivosti in ravnotežja, dodatne vaje za moč in pliometrične vaje, priprava na tek in aktivnosti za sproščanje. Poseben poudarek smo dali tečajem, kjer so učenci lahko prosto izbirali vrsto telesne dejavnosti, saj to izboljša motivacijo za vadbo. V povprečju se je vsakega tečaja telesne dejavnosti udeležilo 58 učencev iz vseh šestih šol. Učenci so dejavnosti opravili z velikim navdušenjem in motivacijo. V nekaterih šolah je bila udeležba učencev zelo visoka, v drugih, kjer so dejavnosti potekale pred ali po pouku, pa nižja.

Nekateri izbrani učenci so se udeležili tudi tekaškega maratona (Maraton treh src), za katerega smo zagotovili štartnino in strokovno usposabljanje.

V okviru projekta smo organizirali dva izleta. Prvega so se udeležili starši, drugega pa so gostili učenci iz Madžarske. Naši učenci so se udeležili tudi dveh športnih dogodkov v Lentiju. Prvi dogodek je bil osredotočen na športne igre, kjer so se učenci lahko preizkusili v različnih telesnih izzivih. Drugi dogodek je bilo športno tekmovanje, kjer so se lahko udeležili teka, namiznega tenisa, borilnih veščin in madžarskega ljudskega plesa. Cilj izvedenih dejavnosti je bil povečati čas, ki ga učenci preživijo v telesni dejavnosti, in spodbuditi celosten razvoj njihovih motoričnih sposobnosti. Poleg tega je bil cilj povečati motivacijo in zanimanje za redno telesno dejavnost z različnimi oblikami vaj, iger in tekmovanj. Dejavnosti so bile zasnovane tako, da podpirajo ne le telesni razvoj, temveč tudi razvoj socialnih veščin, sodelovanja in iniciative pri gibanju. Vključeni so bili tudi starši, saj njihov zgled in spodbuda igrata pomembno vlogo pri zdravju otrok. Projekt je tako prispeval k ustvarjanju podpornega okolja, v katerem lahko učenci pridobijo navade in veščine, potrebne za aktiven in zdrav življenjski slog.

Na slovenski strani se je projekt zaključil z medšolskim športnim tekmovanjem, ki so se ga udeležile prav vse sodelujoče šole in kjer so se učenci lahko pomerili v različnih športih.



A fizikai aktivitással kapcsolatos tevékenységek Szlovéniában

A fizikai aktivitási program megvalósítása

Hat általános iskola vett részt a fizikai aktivitási programban. Minden iskolában havonta kétszer tartottunk foglalkozásokat, amelyek egy-egy tanórányi időtartamúak voltak. A tartalom magában foglalta a fizikai erőnlét tesztelését, az agilitás és a koordinációs gyakorlatok bemutatását, az erőnléti edzést és a futás előkészítésének alapjait. Ezt követően a diákok labdajátékokban vettek részt, ahol megismerkedtek a tollaslabdával, a kosárlabdával, a labdarúgással, a röplabdával és a kézilabdával. A programot rugalmassági és egyensúlyi edzés, további erőnléti és pliométrikus gyakorlatok, futás előkészítése és relaxációs tevékenységek egészítették ki. Különös hangsúlyt fektettünk azokra az órákra, ahol a diákok szabadon választhatták a fizikai tevékenység típusát, mivel ez javítja a mozgás iránti motivációt. Átlagosan mind a hat iskola 58 diákja vett részt minden fizikai aktivitási órán. A diákok nagy lelkesedéssel és nagy motivációval végezték a tevékenységeket. Egyes iskolákban a diákok részvétele nagyon magas volt, míg másokban, ahol a tevékenységek az órarendi órák előtt vagy után zajlottak, alacsonyabb.

Néhány kiválasztott diák szintén részt vett a futó maratonon ("Maraton treh src") melynek a nevezési díját és a professzionális felkészítést mi biztosítottuk.

A projekt részeként, két túrát szerveztünk. Az elsőn a szülők vettek részt, míg a másodikon diákokat láttunk vendégül Magyarországról.

Diákjaink két sporteseményen is részt vettek Lentiben. Az első esemény sportjátékokra összpontosított, amelyen a diákok különböző fizikai kihívásokat próbálhattak ki. A második esemény egy sportverseny volt, ahol futásban, asztaliteniszből, harcművészetekben és magyar néptáncban vehettek részt.

A megvalósított tevékenységek célja az volt, hogy növeljék a diákok fizikai aktivitással töltött idejét, és elősegítsék motorikus képességeik átfogó fejlődését. Emellett a cél az is célunk volt, hogy különböző formájú gyakorlatok, játékok és versenyek révén fokozzák a motivációt és az érdeklődést a rendszeres fizikai aktivitás iránt. A tevékenységeket úgy terveztük, hogy ne csak a fizikai fejlődést, hanem a szociális készségek, az együttműködés és a mozgás terén való kezdeményező-készség fejlődését is támogassák. A szülőket is bevontuk, mivel példájuk és bátorításuk fontos szerepet játszik a gyermekek egészségében. Így a projekt hozzájárult egy olyan támogató környezet megteremtéséhez, amelyben a diákok aktív és egészséges életmódhoz szükséges szokásokat és készségeket sajátíthatnak el.

A szlovén oldalon a projekt egy iskolák közötti sportversennyel zárult, amelyen minden részt vevő iskola jelen volt, és amelyen különböző sportágakban mérhették össze tudásukat a diákok.







Ocena fizičnega stanja

Projekt je ocenil motorične sposobnosti učencev pred in po sodelovanju v programih. Sprva je v tej študiji sodelovalo več učencev sedmega razreda iz vseh sodelujočih šol, vendar so bili analizirani le tisti s popolnimi nabori podatkov za obe obdobji merjenja. Končni vzorec je sestavljalo 10 učencev (6 fantov in 4 dekleta). Meritve so bile opravljene v dveh časovnih točkah: pred začetkom programov prehrane in telesne dejavnosti ter po osmih mesecih delavnic in praktičnih dejavnosti. Učenci so opravili pet standardiziranih testov:

- Koordinacijska lestev – koordinacija in agilnost
- Met obročev – natančnost in motorični nadzor
- Trebušnjaki – vzdržljivost mišic trupa
- Skok v daljino iz mesta – eksplozivna moč spodnjih okončin
- Moč stiska rok – moč mišic zgornjih okončin

Cilj študije je bil raziskati trende sprememb po programu ozaveščanja in oceniti kombinirani učinek prehrane in telesne dejavnosti. Podatki so bili analizirani opisno, s poudarkom na trendih in razlikah med spoloma.

V obdobju pred in po programu je bil opažen pozitiven trend izboljšanja vseh motoričnih sposobnosti, kar potrjuje predvsem učinkovitost redne telesne dejavnosti in ozaveščanja. Fantje so ohranili prednost v moči in eksplozivnosti, vendar je bil njihov relativni napredek manjši, kar kaže na potrebo po bolj raznolikih vajah. Dekleta so pokazala večji relativni napredek v koordinaciji, natančnosti in ritmu gibanja, kar odraža večjo odzivnost na sistematičen trening. Pokazala so tudi večjo motivacijo, kar poudarja pomen podpornega okolja in individualiziranih programov. Kombinacija prehrane in telesne dejavnosti spodbuja celosten pristop k zdravemu načinu življenja in razvoj zdravih navad. Čeprav je bil vzorec majhen, rezultati potrjujejo pozitiven trend pri izboljševanju motoričnih sposobnosti, kar bi lahko služilo kot pomemben kazalnik za širše programe spremljanja zdravja in motoričnih navad osnovnošolcev.

Dnevi zdravja

V vseh sodelujočih osnovnih šolah in vrtcu Radenci smo organizirali dan zdravja. Vsi učenci so se lahko torej udeležili programov, ki so jih organizirali lokalni športni klubi, poskusili hrano lokalnih pridelovalcev (sadje in zelenjava, med, mlečni izdelki, ovseni izdelki) in si ogledali stojnico, ki je promovirala zdrav način življenja. Cilj dogodka je bil spodbuditi učence k zdravemu načinu življenja, povečati njihovo zanimanje za telesno dejavnost in šport ter ozavestiti o pomenu uravnotežene prehrane in splošnega dobrega počutja.



A fizikai állapot felmérése

A projekt keretében a diákok motorikus képességeit értékeltük a programokban való részvétel előtt és után. Kezdetben az összes résztvevő iskola több hetedik osztályos diákja is részt vett a vizsgálatban, de csak azok adatait elemeztük, akik mindkét mérési időszakra vonatkozóan teljes adatsorral rendelkeztek. A végső minta 10 diákot tartalmazott (6 fiút és 4 lányt). A méréseket két időpontban végeztük: a táplálkozási és fizikai aktivitási programok megkezdése előtt, valamint nyolc hónapos műhelymunkák és gyakorlati tevékenységek után.

A diákok öt sztenderdizált tesztet teljesítettek:

- Koordinációs létra – koordináció és mozgékonyság
- Gyűrű dobás – pontosság és motorikus kontroll
- Felülések – törzsizmok állóképessége
- Helyből távolugrás – robbanékony alsó végtag erő
- Kéz szorítóereje – felső végtag izomerő

A tanulmány célja az volt, hogy feltárja a tudatosságnövelő programot követő változások tendenciáit, és értékelje a táplálkozás és a fizikai aktivitás együttes hatását.

Az adatokat leíró módon elemeztük, a tendenciákra és a nemek közötti különbségekre összpontosítva. A programok előtti és utáni időszakokban minden motoros képességben pozitív javulási tendencia volt megfigyelhető, ami megerősítette a rendszeres fizikai aktivitás és a tudatosságnövelés hatékonyságát. A fiúk megtartották előnyüket az erő és a robbanásszerű erő terén, de relatív fejlődésük kisebb volt, ami arra utal, hogy változatosabb gyakorlatokra van szükség. A lányok relatív javulása nagyobb volt a koordináció, a pontosság és a mozgás ritmusa terén, ami a szisztematikus edzésre való nagyobb reagálóképességet tükrözi. Emellett nagyobb motivációt mutattak, ami aláhúzza a támogató környezet és az egyénre szabott programok fontosságát. A táplálkozás és fizikai aktivitás kombinációja elősegíti az egészséges életmód holisztikus megközelítését és az egészséges szokások kialakítását.

Bár a minta mérete kicsi volt, az eredmények megerősítik a motorikus képességek javulásának pozitív tendenciáját, ami fontos mutatóként szolgálhat az általános iskolás gyermekek egészségét és motorikus szokásait figyelemmel kísérő szélesebb körű programok számára.

Egészségnapok

Minden résztvevő általános iskolában és a radenci óvodában egészségnapot szerveztünk. Valamennyi tanuló részt vehetett a helyi sportklubok által szervezett programokon, megkóstolhatta a helyi termelők által előállított élelmiszereket (gyümölcsöt és zöldséget, mézet, tejtermékeket, zabtermékeket) és meglátogathatta az egészséges életmódra buzdító standot.

A rendezvény célja az volt, hogy ösztönözze a diákokat az egészséges életmódra, növelje érdeklődésüket a fizikai aktivitás és a sport iránt, valamint felhívja figyelmüket a kiegyensúlyozott táplálkozás és az általános jóllét fontosságára.







Dejavnosti, povezane s telesno dejavnostjo in duševnim zdravjem na Madžarskem

V Lentiju smo organizirali 12 športnih aktivnosti (z udeležbo 53 učencev) za 12-13 letnike v dveh osnovnih šolah, ki pripadata Osnovni in Srednji šoli Lenti.

V rokometni dvorani Gódnorné Marianna v Lentiju smo organizirali tri športna tekmovanja, v katerih je sodelovalo več kot 150 otrok iz Osnovne in Srednje šole Lenti (1.-4. razred) ter slovenskih osnovnih šol. Program se je začel z ogrevanjem, igrivimi nalogami in glasbenimi vajami, nato pa so se otroci preizkusili v športnih in spretnostnih nalogah, ki so obsegale 5 postaj. Nato so imeli priložnost preizkusiti ekipne športe, kot so rokomet, nogomet in druge oblike gibanja, kot so jiu-jitsu, kangoo, irski step ples in meta. Na koncu dogodka je vsak udeleženec prejel medaljo in spominsko kartico. Na dogodku so si otroci lahko privoščili zdrav prigrizek (sadje, mineralna voda, müsli ploščica).

Med dnevi zdravja (izvedeni so bili trije dnevi zdravja, v katerih je sodelovalo približno 800 otrok) so učenci pod vodstvom fizioterapevta v srednji šoli sodelovali pri vajah za hrbtenico, v osnovni šoli pa so pred športnim tekmovanjem izvajali skupne ogrevalne vaje, ki so jim sledile spretnostne tekme, imeli pa so tudi priložnost preizkusiti posebna kolesa.

Na dnevih zdravja, ki so potekali v šolah in se jih je udeležilo več kot 600 učencev, so učitelji Madžarske univerze za kmetijstvo in bioznanost izvedli interaktivna predavanja. V okviru programa so se učenci lahko v okviru dejavnosti s pomočjo živali seznanili s terapevtskimi želvami, ježi in pritlikavimi zajci. Med uro so se naučili pomena prevzemanja odgovornosti. V uri, namenjeni razvoju socialnih veščin, so se otroci s pomočjo interaktivnih nalog naučili bolje komunicirati in reševati konflikte. Zgoraj navedeni programi so prispevali k razvoju duševnega zdravja otrok in jim pomagali bolje razumeti sebe in svoje okolje. Duševno dobro počutje je eden od temeljev zavestnega življenja, ki zahteva empatijo, razvoj socialnih veščin ter sposobnost prilagajanja drugim. Madžarski otroci iz Lentija so sodelovali na otroškem maratonu Radenci.

Približno 40 učencev iz članic Gimnazije in Splošne šole Lenti Arany János in Vörösmarty Mihály se je lahko udeležilo športnega dne, organiziranega v Radencih.

Program S kolesom v šolo je bil organiziran v članicah Gimnazije in Splošne šole Lenti Arany János ter Vörösmarty Mihály. V programu je sodelovalo približno 120 ljudi, ki so se v šolo pripeljali s kolesom ali skuterjem. Na dogodku so otroci prejeli zdrav prigrizek (sadje, mineralna voda, müsli ploščica).

Jeseni 2024 smo z vprašalnikom zbrali podatke o glavnih značilnostih zdravstvenega vedenja in preferenc učencev, ki sodelujejo v programu. Pri sestavljanju vprašalnika smo z dovoljenjem madžarskega vodje raziskave HBSC uporabili ustrezne skupine vprašanj iz paketa vprašalnikov HBSC. Vprašanja v vprašalniku so se osredotočala na telesno dejavnost in v tem kontekstu na sedeč način življenja. Vprašalnik je izpolnilo skupno 197 dijakov in dijakov nižjih razredov osnovne šole. Razmerje med fanti in dekleti je bilo skoraj enako. Glede zunajšolskih športnih dejavnosti smo ugotovili, da se 50 % anketirancev sploh ne ukvarja s športom in je telesno neaktivnih zunaj pouka športne vzgoje v šoli. Poleg pomanjkanja zunajšolske telesne dejavnosti je še posebej zaskrbljujoče, da relativno visok delež otrok svoj prosti čas preživi sede.



A fizikai aktivitással és mentális egészséggel kapcsolatos tevékenységek Magyarországon

Lentiben a Lenti Általános Iskola és Gimnáziumhoz tartozó két általános iskolában 12 sporttevékenységet szerveztünk (53 tanuló részvételével) 12-13 évesek számára.

Három sportversenyt rendeztünk Lentiben a Gódorné Marianna Kézilabda Csarnokban, amelyeken több mint 150 gyermek vett részt a Lenti Általános Iskola és Gimnázium Oktatási Intézményből (1-4. osztály) és szlovén általános iskolákból. A program bemelegítéssel, játékos feladatokkal és zenés gyakorlatokkal kezdődött, majd a gyerekek 5 állomásból álló sport- és ügyességi feladatokban tették próbára magukat. Ezután kipróbálhatták a csapatsportokat, mint a kézilabda, a foci, valamint más mozgásformákat, mint a jiu-jitsu, a kangoo, az ír step tánc és a méta. Az esemény végén minden résztvevő érmet és emléklapot kapott. Az eseményen a gyerekek egészséges uzsonnát (gyümölcs, ásványvíz, müzliszelet) fogyaszthattak.

Az egészségnapok során (3 egészségnapot tartottak, körülbelül 800 gyermek részvételével) a diákok egy gyógytornász irányításával gerinctornán vettek részt a középiskolában, valamint ízületi bemelegítő tornán az általános iskolában a sportverseny előtt, amelyet egy sor ügyességi verseny követett, továbbá lehetőségük volt speciális kerékpárokat is kipróbálni.

Az iskolákban megrendezett egészségnapokon, amelyeken több mint 600 diák vett részt, a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem oktatói tartottak interaktív előadásokat. A program részeként a diákok állatasszisztált tevékenység keretében terápiás teknősökkel, sünökkel és törpe nyulakkal ismerkedhettek meg. A foglalkozás során megtanulták a felelősségvállalás fontosságát. A szociális készségek fejlesztésére irányuló foglalkozáson a gyerekek interaktív feladatokon keresztül tanulták meg, hogyan lehet jobban kommunikálni és megoldani a konfliktusokat. A fenti programok hozzájárultak a gyerekek mentális egészségének fejlődéséhez, és segítették őket abban, hogy jobban megértsék önmagukat és környezetüket. A tudatos élet egyik alapköve a mentális jólét, amelyhez empátia, szociális készségek fejlesztése és másokhoz való alkalmazkodási képesség szükséges.

Lenti magyar gyermekek vettek részt a Radenci Maraton gyermekversenyén. A Lenti Gimnázium és Általános Iskola Arany János és Vörösmarty Mihály tagintézményeiből körülbelül 40 diák vehetett részt a Radenciben megrendezett sportnapon.

A Biciklivel az Iskolába programot a Lenti Gimnázium és Általános Iskola Arany János és Vörösmarty Mihály tagintézményeiben szervezték meg. Mintegy 120 fő vett részt a programban, akik kerékpárral vagy rollerrel érkeztek az iskolába. Az eseményen a gyerekek egészséges uzsonnát (gyümölcsöt, ásványvizet, müzliszeletet) kaptak.

2024 őszén kérdőíves felméréssel gyűjtöttünk információt a programban részt vevő diákok egészségügyi magatartásának és preferenciáinak főbb jellemzőiről. A kérdőív összeállítása során a HBSC vizsgálat magyar kutatásvezetőjének engedélyével a HBSC-kérdőívcsomag releváns kérdéscsoportjait használtuk. A kérdőív kérdései a fizikai aktivitásra és ezzel összefüggésben az ülő életmódra összpontosítottak. Összesen 197 középiskolás és felső tagozatos általános iskolás töltötte ki a kérdőívet. A fiúk és a lányok aránya szinte egyenlő volt. Az iskolán kívüli sporttevékenységeket illetően azt találtuk, hogy a válaszadók 50%-a egyáltalán nem sportol, és az iskolai testnevelés órákon kívül fizikailag inaktív. Az iskolán kívüli fizikai aktivitás hiánya mellett különösen aggasztó, hogy viszonylag magas azoknak a gyermekeknek az aránya, akik szabadidejüket ülve töltik.



Najpogostejše omenjene telesne dejavnosti med otroki so bile zlasti: ples, plavanje, igre z žogo, aerobika, kolesarjenje, borilne veščine, jahanje.

Pri pouku športne vzgoje imajo otroci najraje igrive naloge, najmanj pa centralno predpisane meritve.

Poleg zbiranja podatkov z vprašalniki smo za meritve uporabili tudi ure Polar. Ure Polar, ki jih je posodila organizacija MATE, so bile v zavodu Lenti Arany János večkrat uporabljene za objektivno merjenje telesne dejavnosti in obremenitve učencev med poukom športne vzgoje. V meritvah je sodelovalo več kot 100 učencev, starih od 11 do 13 let. Študija je potekala v treh različnih vrstah pouka: igriva ura športne vzgoje in dva testa teka s čolnom.

Med prvim ocenjevanjem teka s čolnom učenci niso nosili merilnih naprav, medtem ko so med drugim ocenjevanjem in igrivo uro nosili ure Polar. Rezultati kažejo, da sta se motivacija in uspešnost učencev znatno izboljšali z uporabo digitalnih merilnih orodij. Med tekom s čolnom z orodjem so učenci dosegli skoraj 20 % boljše rezultate kot brez orodja, kar kaže na večjo angažiranost in uspešnost.

Podatki o aktivnosti, izmerjeni med igrivo uro športne vzgoje, so bili primerljivi z rezultati testov teka s čolnom. Meritve so pokazale, da so učenci naloge med igrivo aktivnostjo opravljali s podobno intenzivnostjo in angažiranostjo kot med tekom s čolnom, ki ga je podpiralo orodje. To kaže, da lahko uporaba digitalnih orodij in igrivo, izkustveno učno okolje pozitivno vplivata na motivacijo in raven telesne aktivnosti učencev.

Po zbiranju podatkov jeseni 2024 smo anketo ponovili junija 2025, predvsem zato, da bi dobili predstavbo o tem, kateri programski elementi so bili med otroki najbolj priljubljeni. V okviru zbiranja podatkov je vprašalnik izpolnilo 240 učencev osnovne in srednje šole.

Učenci so se udeležili organiziranih dejavnosti glede na svoje informacije o posameznih programih: večina jih je obiskovala športne tečaje (64,7 %), predavanja o zdravem načinu življenja (54,3 %) in zdravi prehrani (53,8 %), velik delež pa jih je aktivno sodeloval pri skupnih ogrevanjih (41,2 %), testih telesne pripravljenosti (37,1 %), ekipnih tekmovaljih ter štafetnih tekih (34,8 %). Poleg tega se je izkazalo še, da je priljubljeno tudi okušanje zdravih sladici (36,7 %) in lokalnih izdelkov (34,8 %). Več kot petina učencev (22,6 %) se je udeležila srečanja o ozaveščanju o invalidnosti, približno desetina (11,8 %) pa srečanja s pomočjo živali. Učenci so pokazali manjšo aktivnost v drugih športnih programih (športni festival: 13,6 %; maraton: 8,6 %; kolesarska hišica: 6,3 %).

Učencem smo zastavili tudi odprto vprašanje o tem, v katerem programu se počutijo najbolj udobno, in jim dali možnost, da to utemeljijo.



A gyermekek körében a leggyakrabban említett fizikai aktivitások a következők voltak: tánc, úszás, labdajátékok, aerobik, kerékpározás, harcművészetek, lovaglás.

A testnevelés órán a gyermekek leginkább a játékos feladatokat kedvelik, legkevésbé pedig a központilag előírt méréseket.

A kérdőíves adatgyűjtés mellett Polar órákat is használtunk a mérésekhez. A MATE által kölcsönzött Polar órákat több alkalommal is használták a Lenti Arany János Tagintézményben, hogy objektíven mérjék a testnevelés órák során a diákok fizikai aktivitását és terhelését. Több mint 100, 11–13 éves diák vett részt a mérésben. A vizsgálat három különböző típusú órán zajlott: egy játékos testnevelés órán és két shuttle run teszten.

Az első shuttle run értékelés során a diákok nem viseltek mérőeszközt, míg a második értékelés és a játékos foglalkozás során már Polar órákat viseltek. Az eredmények azt mutatják, hogy a diákok motivációja és teljesítménye jelentősen javult a digitális mérőeszközök használatával. Az eszközzel végzett shuttle run során a diákok közel 20%-kal jobb eredményeket értek el, mint az eszköz nélkül, ami a fokozott elkötelezettségre és teljesítményre utal.

A játékos testnevelés óra során mért aktivitási adatok összehasonlíthatók voltak a shuttle run tesztek eredményeivel. A mérések azt mutatták, hogy a diákok a játékos tevékenység során hasonló intenzitással és elkötelezettséggel végezték a feladatokat, mint az eszközzel támogatott shuttle run során. Ez arra utal, hogy a digitális eszközök használata és a játékos, tapasztalaton alapuló tanulási környezet egyaránt pozitívan befolyásolhatja a diákok motivációját és fizikai aktivitásának szintjét.

A 2024 őszén végzett adatgyűjtést követően 2025 júniusában megismételtük a kérdőíves vizsgálatot, elsősorban azért, hogy képet kapjunk arról, mely programelemek voltak a legnépszerűbbek a gyermekek körében. Az adatgyűjtés részeként 240 középiskolás és felső tagozatos általános iskolás diák töltötte ki a kérdőívet.

A diákok az egyes programokról való információiknak megfelelően vettek részt a szervezett tevékenységekben: többségük sportórákon (64,7%), az egészséges életmódról (54,3%) és az egészséges táplálkozásról (53,8%) szóló előadásokon vett részt, és nagy részük aktívan bekapcsolódott a közös bemelegítő foglalkozásokba (41,2%), fizikai alkalmassági tesztekbe (37,1%), csapatversenyekbe és váltóversenyekbe (34,8%). Ezenkívül az egészséges desszertek (36,7%) és a helyi termékek (34,8%) kóstolása is népszerűnek bizonyult.

A diákok több mint egyötöde (22,6%) vett részt a fogyatékossgáttudatosságot célzó foglalkozáson, míg körülbelül egytizedük (11,8%) állatasszisztált foglalkozáson. A diákok alacsonyabb aktivitást mutattak más sportprogramokban (sportfesztivál: 13,6%; maratón: 8,6%; kerékpáros játszótér: 6,3%).

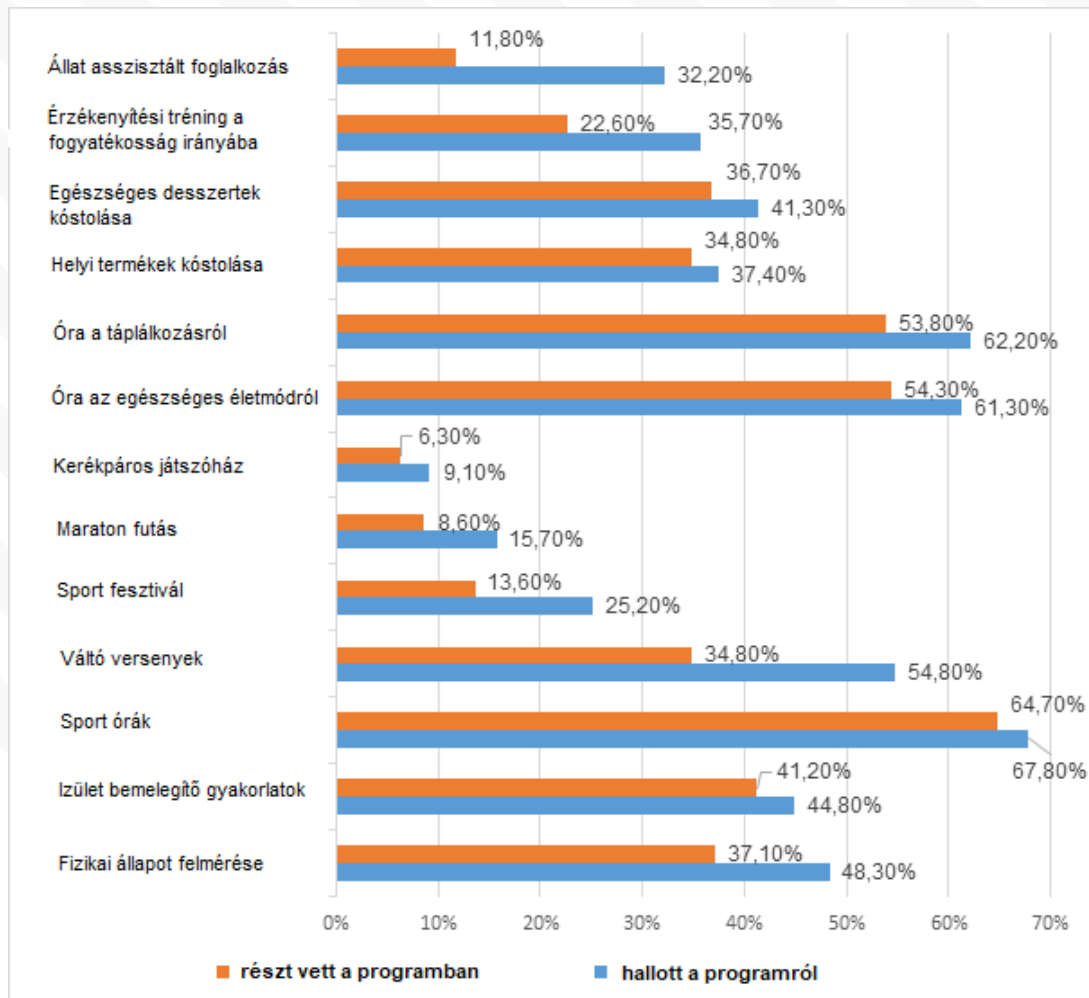
A diákoknak egy nyitott kérdést is feltettünk arról, hogy melyik programban érezték magukat a legjobban, és lehetőséget adtunk nekik, hogy ezt megindokolják.



**Otroške zunajšolske športne dejavnosti (n=197) /
Gyermekek tanórán kívüli sport tevékenységei (n=197)**



Stopnja vključenosti študentov v programe / A diákok észvételi aránya a programokban



Najbolj priljubljeni zdravstveni programi in razlogi za njihovo izbiro

Program	N	Tipični razlogi
Aktivnosti s pomočjo živali	9	■ Ljubezen do živali ■ Zanimiva dejstva
Kolesarska igralnica	1	■ Dejavnost, ki jo je mogoče izvajati na prostem
Vaje za ogrevanje sklepov	10	■ Izkušnje v skupnosti ■ Sprostitev po dolgem poslušanju
Lekcija o zdravem načinu življenja	12	■ Koristne informacije ■ Zanimanje za temo
Lekcija o prehrani	9	■ Nove informacije ■ Zanimiva, raznolika predstavitev
Maratonski tek	8	■ Gradnja samozavesti ■ Ljubezen do teka
Ocena fizičnega stanja	3	■ Krepitev telesne pripravljenosti
Štafetne dirke	17	■ Tekmovanje med seboj, gradnja ekipe ■ Veselje ob zmagi
Trening občutljivosti, povezan z invalidnostjo	8	■ Nove informacije ■ zanimiv in uporaben vpogled v vsakdanje življenje ljudi z invalidnostjo
Športni festival	10	■ Športne priložnosti ■ Različne telesne dejavnosti ■ Možnost preizkušanja dejavnosti zunaj športnih ur
Športne ure	48	■ Priložnost za ukvarjanje s športom ■ Igrive dejavnosti ■ Priložnost za telesno dejavnost ■ Izkušnje v skupnosti ■ Pozitivna osebnost učitelja
Degustacija zdravih sladici	19	■ Okusnost ponujenih sladici ■ Priložnost za uživanje hrane izven običajnega časa obrokov ■ Priložnost za odkrivanje novih okusov ■ Informacije o tem, kako pripraviti svojo najljubšo sladico
Degustacija lokalnih izdelkov	14	■ Zdravi in okusni okusi ■ Odkrivanje novih okusov ■ Nekonvencionalne možnosti prehranjevanja



Legkedveltebb egészség programok és kiválasztásuk okai

Program	N	Tipikus okok
Állat asszisztált tevékenység	9	▪ Állatok szeretete ▪ Érdekes tények
Kerékpáros játszóház	1	▪ Tevékenység, amit a szabadban is lehet végezni
Izület bemelegítő gyakorlatok	10	▪ Közösségi élmény ▪ Hosszas ülés utáni felfrissülés
Óra az egészséges életmódról	12	▪ Hasznos információ ▪ Érdeklődés a témában
Óra a táplálkozásról	9	▪ Új információ ▪ Érdekes, változatos előadás
Maraton futás	8	▪ Önbizalom építés ▪ A futás szeretete
Fizikai állapot felmérése	3	▪ A fizikai kondíció megerősítése
Váltó versenyek	17	▪ Vetélkedés egymással, csapatépítés ▪ A győzelem öröme
Érzékenységi tréning a fogyatékossgal kapcsolatban	8	▪ Új információ ▪ érdekes és hasznos betekintés a fogyatékossgal élő emberek mindennapjaiba
Sport fesztivál	10	▪ Sport lehetőségek ▪ Változatos fizikai aktivitások ▪ Lehetőség a sportszakosztályokon kívüli kipróbálásra
Sport órák	48	▪ Lehetőség a sport gyakorlására ▪ Játékos tevékenységek ▪ Lehetőség a fizikai aktivitásra ▪ Közösségi élmény ▪ A tanár pozitív személyisége
Egészséges desszertek kóstolása	19	▪ A kínált desszertek ízletessége ▪ A normál evésidőn kívüli étkezés lehetősége ▪ Új ízek felfedezésének lehetősége ▪ Információ arról, hogyan készítsd el a kedvenc desszertedet
Helyi termékek kóstolása	14	▪ Egészséges és finom ízek ▪ Új ízek felfedezése ▪ Nem szokványos étkezési lehetőségek



Medijske dejavnosti v Sloveniji

Medijske aktivnosti projekta Keep Young and Fit v Sloveniji so bile ključno komunikacijsko orodje, saj so nenehno obveščale javnost in ozaveščale mlade o pomenu zdravega načina življenja. Vodilni partner, TV AS (PRAK Kft.), je bil odgovoren za pripravo, izvedbo in koordinacijo vseh medijskih vsebin na slovenski strani ter za skupno koordinacijo medijskih aktivnosti z madžarskim partnerjem, ZEG TV. Cilj teh aktivnosti je bil povečati prepoznavnost projekta, predstaviti njegove cilje širšemu občinstvu in ustvariti čezmejni prostor za izmenjavo znanja in najboljših praks.

Prvi semester - 1. januar 2024 - 30. junij 2024.

Na slovenski strani smo izvedli uvodne medijske aktivnosti za predstavitev projekta Keep Young and Fit in njegovih glavnih ciljev. V tem obdobju je TV AS promovirala projekt na različnih medijskih kanalih – televiziji, radiu in tiskanih medijih – s čimer je ustvarila začetno prepoznavnost projekta. Od marca naprej je bil pripravljen in predvajan mesečni studijski intervju. To je privedlo do skupno štirih oddaj, v katerih so predstavili projektne partnerje, strokovne vsebine in osnove pilotnih aktivnosti.

O strokovni konferenci je bilo posneto daljše video poročilo, posnetke predstavitev pa je predvajala tudi TV AS in objavila na spletnih platformah. V tem obdobju smo za projekt ustvarili uradno Facebook stran in namensko zavihek projekta na spletni strani PRAK, ki je omogočal nalaganje promocijskih gradiv. Za zagotovitev javne prepoznavnosti je bil na sedežu projektnega partnerja nameščen plakat formata A3, na strokovni konferenci pa je bil uporabljen promocijski zvitok Interreg.

Drugi semester – 1. julij 2024 – 31. december 2024.

V drugem poročevalnem obdobju so se medijske aktivnosti na slovenski strani znatno povečale, kar je bilo posledica začetka pilotnih dejavnosti v šolah. V tem času sta TV AS in ZEG TV ustanovili skupni uredniški odbor, ki je bil odgovoren za koordinacijo čezmejnega televizijskega programa in izmenjavo dvojezičnih vsebin. Prva oddaja KeepYoung and Fit v izvedbeni fazi je bila predvajana 9. septembra, do konca decembra pa je PRAK Kft. produciral skupno 12 televizijskih programov. Od teh so bile 4 dvojezične oddaje z madžarskimi podnapisi, ki so bile posredovane televiziji ZEG, medtem ko je TV AS prejela 4 dvojezične oddaje iz Madžarske, ki so bile pripravljene za predvajanje s slovenskimi podnapisi.

Oddaje Keep Young and Fit so bile predvajane vsak ponedeljek na TV AS, z več ponovitvami, in so bile redno objavljene na Facebook strani projekta, Facebook strani TV AS, YouTube kanalu in spletni strani televizije. Pred vsako novo epizodo so bile objavljene promocijske napovedi, ki so bile predvajane na televizijskih in digitalnih platformah, kar je še povečalo gledanost in prepoznavnost projekta. TV AS je omogočila predvajanje oddaj na širši lokalni televizijski mreži po vsej Sloveniji, tako da so informacije o dejavnostih projekta lahko dosegle občinstvo tudi zunaj glavnega območja oddajanja.



Média tevékenységek Szlovéniában

A Keep Young and Fit projekt szlovéniai médiatevékenységei kulcsfontosságú kommunikációs eszközök voltak, mivel folyamatosan tájékoztatták a nyilvánosságot, és felhívták a fiatalok figyelmét az egészséges életmód fontosságára. A Vezető Partner, a TV AS (PRAK Kft.) felelt a szlovén oldalon minden médiatartalom elkészítéséért, végrehajtásáért és koordinációjáért, valamint a magyar partnerrel, a ZEG TV-vel folytatott médiatevékenység közös koordinációjáért. E tevékenységek célja a projekt láthatóságának növelése, céljainak szélesebb közönség elé tárása, valamint a tudás és a bevált gyakorlatok cseréjét lehetővé tevő határon átnyúló tér létrehozása volt.

Első félév – 2024. január 1. – 2024. június 30.

Szlovén oldalon bevezető médiatevékenységeket végeztünk a Keep Young and Fit projekt és annak fő célkitűzéseinek bemutatása érdekében. A TV AS ebben az időszakban a projektet különböző média csatornákon – televízióban, rádióban és nyomtatott sajtóban – népszerűsítette, megteremtve ezzel a projekt kezdeti láthatóságát. Márciustól havonta egy stúdióbeszélgetés készült el és került sugárzásra. Összesen négy adást eredményezve, amelyekben a projektpartnerek, szakértői tartalmak és a pilot tevékenységek alapjai szerepeltek.

A szakmai konferenciáról hosszabb videóbeszámoló készült, és az előadások felvételeit a TV AS is sugározta, valamint online platformokon is közzétették. Ebben az időszakban létrehoztuk a projekt hivatalos Facebook-oldalát, és a PRAK Kft. weboldalához egy dedikált projekt fület, ami lehetővé tette a promóciós anyagok feltöltését. A nyilvános láthatóság érdekében A3-as posztert helyeztünk ki a projektpartner székhelyén, és egy Interreg promóciós roll-up bannert használtunk a szakmai konferencián.

Második félév – 2024. július 1. – 2024. december 31.

A második beszámolási időszakban a szlovén oldalon a média tevékenységek jelentősen felerősödtek, ami az iskolai kísérleti tevékenységek megkezdésének volt köszönhető. Ez idő alatt a TV AS és a ZEG TV közös szerkesztőbizottságot hozott létre, amely a határon átnyúló televíziós műsor koordinációjáért és a kétnyelvű tartalmak cseréjéért felelt. A megvalósítási fázis első Keep Young and Fit műsora szeptember 9-én került adásba, és december végéig a PRAK Kft. összesen 12 televíziós adást készített. Ezek közül 4 volt kétnyelvű, magyar felirattal ellátott, amelyeket továbbítottunk a ZEG TV-nek, míg a TV AS 4 kétnyelvű adást kapott Magyarországról, melyeket szlovén felirattal készítettek elő sugárzásra.

A Keep Young and Fit műsorokat minden hétfőn sugároztuk a TV AS-en, több ismétléssel, és rendszeresen közzétettük a projekt Facebook-oldalán, a TV AS Facebook-oldalán, a YouTube-csatornán és a televízió honlapján. Minden új epizód előtt promóciós bejelentéseket készítettünk és sugároztunk TV-ben és digitális platformokon, tovább növelve ezzel a nézettséget és a projekt láthatóságát. A TV AS lehetővé tette a műsorok sugárzását egy szélesebb helyi televíziós hálózaton keresztül Szlovénia-szerte, így a projekt tevékenységeiről szóló információk a fő sugárzási területen túl is eljuthattak a közönséghez.



V tem obdobju je TV AS uporabljala različne medijske kanale – radio, spletne portale, tiskane medije in družbena omrežja – za stalno obveščanje ciljnih skupin in ozaveščanje o tekočih projektnih aktivnostih. Od septembra do decembra so bili v časopisu Vestnik objavljeni štirje PR članki (enkrat mesečno), na Radiu Murski val so bila predvajana tri radijska poročila (enkrat mesečno) in na lokalnem portalu bakos.si (enkrat mesečno) so bili objavljeni štirje spletni članki. Za nadaljnjo širitev prepoznavnosti projekta je bil zakupljen oglasni prostor na dodatnih medijskih kanalih, ki pokrivajo pilotna območja aktivnosti. Posledično so bili projektni oglasi objavljeni v Vestniku (tedensko), na Radiu Murski val (dvakrat na dan) in na bakos.si (neprekinjeno, skozi celotno fazo izvajanja).

Tretja polovica leta – 1. januar 2025 – 30. junij 2025.

V tretjem poročevalnem obdobju, ko so bile medijske aktivnosti na slovenski strani najobsežnejše in intenzivnejše, je PRAK d.o.o. smo v tem polletju producirali skupno 18 televizijskih oddaj, od tega je bilo 11 dvojezičnih epizod prevedenih in podnapisanih v madžarščino ter nato posredovanih na ZEG TV. Hkrati je TV AS prejela 11 madžarskih epizod s slovenskimi podnapisi, ki smo jih tehnično prilagodili in predvajali na televiziji.

Oddaje Keep Young and Fit so bile predvajane na TV AS vsak ponedeljek z več ponovitvami in redno objavljene na Facebook strani projekta, Facebook profilu TV AS, YouTube kanalu in spletni strani televizije. Prek distribucijskega strežnika TV AS so bile oddaje na voljo tudi mreži lokalnih televizijskih postaj po vsej Sloveniji, kar je projektu omogočilo doseg občinstva tudi zunaj glavnega območja oddajanja. Do konca tretjega poročevalskega obdobja je TV AS dosegla ali preseгла načrtovane cilje na področju video produkcije.

Poleg televizijskih oddaj smo izvajali tudi širok spekter novinarskih in reportažnih dejavnosti. Ciljne skupine smo redno obveščali o napredku projekta prek različnih medijskih kanalov - radia, spletnih portalov, tiskanih medijev in družbenih omrežij. Od januarja do junija 2025 je bilo objavljenih šest PR člankov v časopisu Vestnik (enkrat mesečno), sedem radijskih poročil na Radiu Murski val (enkrat mesečno), šest spletnih člankov na portalu bakos.si in šest objav na družbenih omrežjih.

Oglasi za projekt so bili redno objavljeni v časopisu Vestnik (tedensko), na Radiu Murski val (dvakrat dnevno), na spletni strani bakos.si (neprekinjeno) in na družbenih omrežjih. Tretje obdobje poročanja je tako predstavljalo najobsežnejšo fazo ustvarjanja medijskih vsebin.



Ebben az időszakban a TV AS különböző média csatornákat használt – rádiót, online portálokat, nyomtatott sajtót és közösségi hálózatokat – a célcsoportok folyamatos tájékoztatására és tudatosságának növelésére a folyamatban lévő projekttevékenységekről. Szeptembertől decemberig négy PR-cikk jelent meg a Vestnik újságban (havonta egyszer), három rádiós riport került adásba a Radio Murski val-on (havonta egyszer), és négy online cikk jelent meg a bakos.si helyi portálon (havonta egyszer). A projekt láthatóságának további bővítése érdekében hirdetési felületet vásároltunk a kísérleti tevékenységi területeket lefedő további média csatornákon. Ennek eredményeként a projekt hirdetéseit a Vestnik-ben (hetente), a Radio Murski val-on (naponta kétszer) és a bakos.si-n (folyamatosan, a teljes megvalósítási fázis alatt) publikáltuk.

Harmadik félév – 2025. január 1. – 2025. június 30.

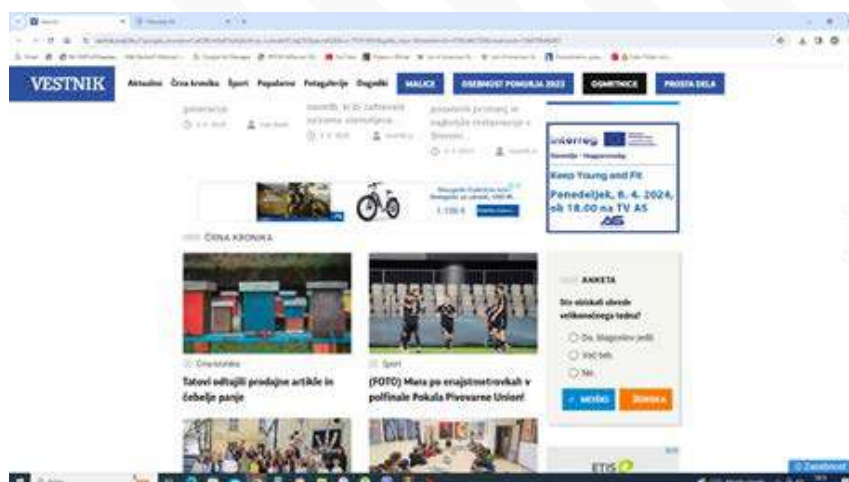
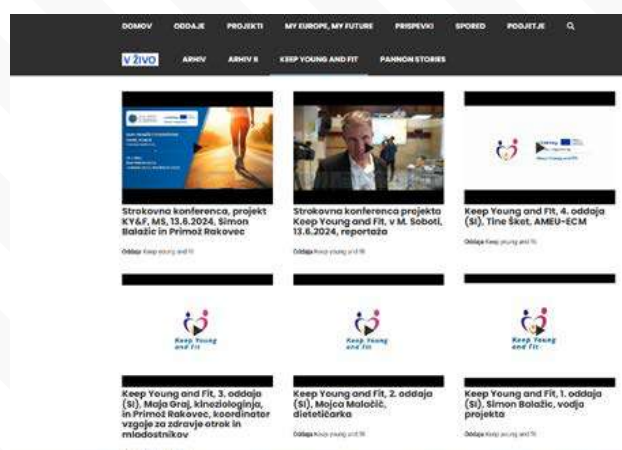
A harmadik beszámolási időszakban, amikor a szlovén oldalon a legszélesebb körben és legintenzívebben zajlottak a médiatevékenységek, a PRAK összesen 18 televíziós adást készített, ebből 11 kétnyelvű epizódot fordítottunk le és feliratoztunk magyarra ebben a félévben, majd továbbítottak a ZEG TV-nek. Ezzel egy időben a TV AS 11 szlovén felirattal ellátott magyar epizódot kapott, amelyeket technikailag adaptáltunk és sugároztunk a televízióban.

A Keep Young and Fit műsorokat minden hétfőn sugároztuk a TV AS-en, több ismétléssel, és rendszeresen közzétettük a projekt Facebook-oldalán, a TV AS Facebook-profilján, a YouTube-csatornán és a televízió honlapján. A TV AS terjesztési szerverén keresztül a műsorokat Szlovénia-szerte a helyi televízió hálózata számára is elérhetővé tettük, lehetővé téve, hogy a projekt a fő sugárzási területen túl is eljusson a közönséghez. A harmadik beszámolási időszak végére a TV AS elérte vagy meg is haladta a videógyártás területén tervezett célokat.

A televíziós műsorok mellett széleskörű újságírói és riport alapú tevékenységeket is végeztünk. Különböző média csatornákon – rádió, online portálokon, nyomtatott sajtón és közösségi hálózatokon – keresztül a célcsoportokat rendszeresen tájékoztattuk a projekt előrehaladásáról. 2025 januárjától júniusig hat PR-cikk jelent meg a Vestnik újságban (havi 1 alkalommal), hét rádiós riportot sugárzott a Radio Murski val (havi 1 alkalommal), hat online cikk jelent meg a bakos.si portálon, és hat bejegyzés készült a közösségi médiában.

A projekt hirdetéseit rendszeresen közzétettük a Vestnik újságban (hetente), a Radio Murski val-on (naponta 2 alkalommal), a bakos.si-n (folyamatosan) és a közösségi médiában. A harmadik beszámolási időszak így a média tartalom készítés legátfogóbb szakaszát képviselte.







Četrty semester – 1. julij 2025 – 30. december 2025.

V četrtem poročevalnem obdobju je projekt vstopil v zadnjo fazo, medijske aktivnosti pa so bile osredotočene predvsem na povzetek rezultatov, produkcijo končnih posnetkov in pripravo končne vsebine projekta. V okviru televizijske produkcije smo producirali in predvajali šest novih televizijskih oddaj Keep Young and Fit, ki so bile objavljene na uradni spletni strani TV AS, na platformah družbenih medijev in v okviru rednega televizijskega programa. Oddaje so temeljile na spremljanju pilotnih aktivnosti, intervjujih s strokovnjaki in predstavitvi projekta v lokalnem okolju.

Poleg rednih televizijskih oddaj smo producirali tudi pet kratkih motivacijskih videoposnetkov z znanimi osebnostmi (nogometaši, glasbeniki, politiki itd.). Cilj teh videoposnetkov je bil otrokom in mladim na primeru njihovih vlog prikazati zdrav življenjski slog in jih spodbuditi k telesni aktivnosti. Producirani videoposnetki so bili predstavljeni na družbenih medijih.

Na slovenski strani so bile medijske aktivnosti osrednji element projekta Keep Young and Fit, saj so televizijski programi, poročila, objave na družbenih medijih in sodelovanje z lokalnimi mediji zagotavljali stalno in široko obveščanje javnosti. Zahvaljujoč dosledni produkciji in tehnični podpori je TV AS ustvarila trdno medijsko okolje, ki je učinkovito predstavljalo napredek pilotnih aktivnosti, strokovne vsebine in rezultate projekta v slovenskem kontekstu.

V sodelovanju z madžarskim partnerjem, ZEG TV, je projekt ustvaril usklajen, čezmejni medijski prostor. Redna izmenjava programov in usklajeno poročanje sta omogočila, da so sporočila projekta dosegla občinstvo na obeh straneh meje.

Posledično so medijske aktivnosti prispevale ne le k prepoznavnosti projekta v Sloveniji, temveč tudi k oblikovanju skupne čezmejne identitete projekta, promociji pomena zdravega načina življenja in dolgoročnemu obveščanju ciljnih skupin.



Negyedik félév – 2025. július 1. – 2025. december 30.

A negyedik beszámolási időszakban a projekt a záró szakaszába lépett, a médiatevékenységek elsősorban az eredmények összefoglalására, a végső felvételek elkészítésére és a projekt záró tartalmának előkészítésére összpontosítottak. A televíziós produkció részeként hat új Keep Young and Fit TV-műsort készítettünk és sugároztunk, amelyeket a TV AS hivatalos honlapján, a közösségi média platformokon és a szokásos televíziós programon belül tettek közzé. Az adások a kísérleti tevékenységek nyomon követésén, szakértőkkel készült interjúkon és a projekt helyi környezetben való bemutatásán alapultak.

A rendszeres TV-műsorok mellett öt rövid motivációs videoklipet készítettünk, amelyekben ismert személyiségek (futballista, zenész, politikus stb.) szerepeltek. E videók célja az volt, hogy szerepeik példáján keresztül mutassák be az egészséges életmódot a gyermekek és fiatalok számára, és bátorítsák őket a fizikai aktivitásra. Az elkészített videoklipet bemutattuk a közösségi médiában.

Szlovén oldalon a médiatevékenységek a Keep Young and Fit projekt egyik alapelemét képezték, mivel a televíziós műsorok, riportok, közösségi média publikációk és a helyi médiával való együttműködés biztosította a folyamatos és széles körű nyilvános tájékoztatást. A következetes gyártásnak és technikai támogatásnak köszönhetően a TV AS szilárd média környezetet teremtett, amely hatékonyan mutatta be a kísérleti tevékenységek előrehaladását, a szakmai tartalmakat és a projekt eredményeit szlovén kontextusban.

A magyar partnerrel, a ZEG TV-vel együttműködve a projekt koordinált, határon átnyúló médiateret hozott létre. A műsorok rendszeres cseréje és a harmonizált beszámolás lehetővé tette, hogy a projekt üzenetei a határ mindkét oldalán elérjék a közönséget.

Ennek eredményeként a média tevékenységek nemcsak a projekt szlovéniai láthatóságához járultak hozzá, hanem egy közös határon átnyúló projektidentitás kialakításához, az egészséges életmód fontosságának népszerűsítéséhez és a célcsoportok hosszú távú tájékoztatásához egyaránt.



Prvi semester – 1. januar 2024 – 30. junij 2024

Prvi smo sestavili projektno ekipo, s katero lahko skupaj izvedemo produkcijo programa. Zaposleni v podjetju Zalaegerszegi Média centrum Kft., ki aktivno sodelujejo v projektu, so se seznanili z zaposlenimi v partnerskih organizacijah, ki sodelujejo v prijavi, strokovnjaki, ki delajo v projektu, in sistemom JEMS.

Oddaje:

3 studijski intervjuji (marec, april, maj) – predstavitev projektnih partnerjev

1 snemanje/revija na zunanji lokaciji (junij) – otvoritvena konferenca

V skladu z našim dogovorom je revija Keep Young and Fit od marca naprej izhajala na Zalaegerszegi Televízió vsak zadnji petek v mesecu od 17. ure dalje, nato pa se je ponavljala do objave naslednje nove oddaje (odvisno od števila tednov vsako oddajo ponovimo 3–4-krat). Poleg tega smo se dogovorili, da bomo televizijske oddaje (studio intervjuje) objavljali na radiu Egerszeg. Zavezali smo se, da bomo nastopali v tisku (projekt smo predstavili v številki Zalai Napló z dne 25.06.2024) in na spletu. Programski vodnik, priporočilo in celotno oddajo smo objavili tudi na vseh naših kanalih (uradna spletna stran Zalaegerszegi Televízió, uradna poslovna Facebook stran Zalaegerszegi Televízió, Youtube kanal Zalaegerszegi Televízió).

Drugi semester – 1. julij 2024 – 31. december 2024.

V drugi fazi projekta so se naše naloge povečale. V primerjavi s prejšnjimi studijskimi intervjuji smo od septembra do decembra opravili 6 studijskih intervjujev, 2 na mesec, torej skupno 8 snemanj na zunanjih lokacijah. Poleg tega smo 4 naše revije prevedli v slovenščino, jih podnaslovili in jih nato predali v objavo slovenskemu partnerju. Od slovenskega partnerja smo prejeli tudi madžarsko različico revije, ki so jo urejali, ki smo jo tudi uredili za predvajanje. Na podlagi zgoraj navedenega je Zalaegerszegi Televízió v drugi fazi objavila skupno 18 oddaj Keep Young and Fit, vsaka v dolžini 15 minut. Vse so bile objavljene na uradni spletni strani ZTV, poslovni Facebook strani ZTV in Youtube kanalu televizije.

Poleg oddaj so bile objavljene tudi napovedi, priporočila programov in objave. Vsak teden smo v fotoreviji Zalaegerszegi Televízió objavljali tedenske povzetke snemanja. Kot oglas za skupnost so si gledalci lahko ogledali televizijski oglas projekta Keep Young and Fit dvakrat na dan, skupno 244-krat.

Tudi radio Egerszeg je aktivno sodeloval pri promociji projekta. Vsak mesec smo v revijo za javne zadeve Egerszegi Mozaik vstavili trenutni studijski pogovor. To smo storili skupno 6-krat. Poleg tega se je oglas za skupnost projekta predvajal na radiu Egerszeg dvakrat na dan (244 oddaj).

Objavili smo tudi časopisne članke in časopisne oglase o napredku projekta. V ta namen smo izbrali časopise, ki segajo v mesto Lenti. Pravzaprav eden od časopisov - Nyugati Napló - pokriva štiri celotne županije, kar pomeni, da ga lahko berejo prebivalci županij Zala, Vas, Somogy in Veszprém. V tem časopisu smo objavili časopisne oglase, ki so vključevali logotip Interreg, naslov projekta in čas oddaj ZTV Keep Young and Fit. Časopisni oglasi so bili objavljeni novembra in decembra.



Első félév – 2024. január 1. – 2024. június 30.

Elsőként felállítottuk a projektcsapatot, amellyel közösen meg tudjuk valósítani a műsorgyártást. A projektben aktívan részt vevő Zalaegerszegi Médiacentrum Kft. munkatársai megismerkedtek a pályázatban szereplő partnerszervezetek munkatársaival, a projektben dolgozó szakértőkkel és a JEMS rendszerrel.

Adások:

3 stúdióinterjú (március, április, május) – a projektpartnerek bemutatása

1 külső helyszíni forgatás/magazin (június) – nyitó konferencia

Megállapodásunk szerint márciustól kezdődően a Keep Young and Fit magazin minden hónap utolsó péntekén 17:00 órától jelent meg a Zalaegerszegi Televízióban, amely ezután addig került ismétlésre, amíg meg nem jelent a következő új adás (a hetek számától függően 3-4 alkalommal ismétlünk minden adást). Emellett megállapodtunk a televíziós adások (stúdióinterjú) közzétételében az Egerszeg Rádióban. Vállaltuk a megjelenést a nyomtatott sajtóban (a Zalai Napló 2024.06.25-i számában bemutattuk a projektet) és online. A műsorújságot, az ajánlót és a teljes adást is közzétettük minden csatornánkon (Zalaegerszegi Televízió hivatalos weboldala, Zalaegerszegi Televízió hivatalos üzleti Facebook oldala, Zalaegerszegi Televízió Youtube csatornája).

Második félév – 2024. július 1. – 2024. december 31.

A projekt második fázisában megszorodott a feladatunk. Az előző stúdióinterjúkkal szemben 6 stúdióinterjút készítettünk, havonta 2-t, szeptembertől decemberig, azaz összesen 8 külső helyszíni forgatást. Ezen felül 4 magazinunkat lefordítottuk szlovén nyelvre, feliratoztuk, majd átadtuk a szlovén partnernek publikálásra. A szlovén partnertől is megkaptuk az általuk szerkesztett magazin magyar nyelvű változatát, amelyet mi is adásba szerkesztettünk. A fentiek alapján a második fázisban a Zalaegerszegi Televízió összesen 18, egyenként 15 perces Keep Young and Fit adást tett közzé. Mindezek megjelentek a ZTV hivatalos honlapján, a ZTV üzleti Facebook oldalán és a televízió Youtube csatornáján. Az adások mellett bemondások, műsorajánlók és publikációk is készültek.

A forgatásokról heti összefoglalókat tettünk közzé a Zalaegerszegi Televízió fotómagazinjában minden héten. Közösségi reklámként a nézők a Keep Young and Fit projekt televíziós spotját naponta kétszer, összesen 244 alkalommal láthatták.

Az Egerszeg Rádió is aktívan részt vett a projekt népszerűsítésében. Havonta az aktuális stúdióbeszélgetést beültettük az Egerszegi Mozaik közéleti magazinba. Ezt összesen 6 alkalommal tettük meg. Ezen felül a projekt közösségi reklámja is futott az Egerszeg Rádióban naponta kétszer (244 adás). Újságcikket és újsághirdetéseket is megjelentettünk a projekt előrehaladásáról. Erre a célra olyan újságokat választottunk, amelyek elérik Lenti városát. Sőt, az egyik újság – a Nyugati Napló – négy egész megyét is lefed, vagyis Zala, Vas, Somogy és Veszprém megyei lakosok is olvashatják. Ebben az újságban újsághirdetéseket tettünk közzé, amelyek feltüntették az Interreg logót, a projekt címét és a ZTV Keep Young and Fit adásainak időpontját. Az újsághirdetések novemberben és decemberben jelentek meg.



Prav tako smo štiri mesece enkrat mesečno objavljali časopisni članek v časopisu Zalai Napló. V drugi fazi smo bili aktivni tudi na spletu, zaradi česar smo na novičarskem portalu egerszegihirek.hu objavili skupno 8 člankov. Objavljeni članki so bili prepisi televizijskih gradiv z zunanjega snemanja na kraju samem v fazi izvajanja, katerim smo priložili tudi fotografije in videoposnetke.

Tretji semester – 1. januar 2025 – 30. junij 2025

Večina dela je bila opravljena v tej fazi. Studijske intervjuje smo izvajali enkrat mesečno, tako da je bilo posnetih in zmontiranih skupno 6 studijskih intervjujev za predvajanje na kanalu Zalaegerszegi Televízió, pa tudi na njegovih spletnih straneh in straneh na družbenih omrežjih. Poleg studijskih intervjujev smo 12-krat izdelali tudi 15-minutne revijalne oddaje iz gradiv s snemanja na kraju samem. Seveda smo jih objavili tudi na vseh spletnih straneh in straneh na družbenih omrežjih Medijskega centra Zalaegerszeg.

Iz pripravljenega programa smo dali v slovenščino prevesti 11 revij, jih podnasloviti in nato predati v objavo slovenskemu partnerju. Od slovenskega partnerja smo prejeli tudi madžarsko različico revij, ki so jih urejali – skupaj 11 –, ki smo jih prav tako uredili za predvajanje.

Zalaegerszegi Televízió je predvajala skupno 29 oddaj Keep Young and Fit, vsaka v dolžini 15 minut. Vse so bile objavljene na uradni spletni strani ZTV, poslovni Facebook strani ZTV in Youtube kanalu televizije. Dnevi zdravja, športni dnevi, predavanja, informativne seje, ankete, seje o razvoju športa in festivali so dosegli široko občinstvo prek televizije, radia in novičarskih portalov. Oddaje so spremljale napovedi, priporočila programov in publikacije.

Vsak teden smo v fotoreviji Zalaegerszegi Televízió objavljali tedenske povzetke snemanja. Kot oglas za skupnost so si gledalci lahko dvakrat na dan ogledali televizijski oglas projekta Keep Young and Fit, skupno 360-krat. Tudi radio Egerszeg je aktivno sodeloval pri promociji projekta. Vsak mesec smo tekočo studijsko razpravo prenesli v javno revijo Egerszegi Mozaik, kar smo v tretji fazi storili skupno 6-krat. Poleg tega je bil na radiu Egerszeg predvajan tudi oglas za projekt v skupnosti, ki je dvakrat na dan predvajan v 351 oddajah.

Objavljali smo tudi časopisne članke in časopisne oglase o napredku projekta. V ta namen smo izbrali časopise, ki dosežejo mesto Lenti. Pravzaprav eden od časopisov – Nyugati Napló – pokriva štiri celotne županije, kar pomeni, da ga lahko berejo prebivalci županij Zala, Vas, Somogy in Veszprém. V tem časopisu smo objavili časopisne oglase, ki so vključevali logotip Interreg, naslov projekta in čas oddajanja ZTV Keep Young and Fit. Časopisni oglasi so se pojavljali enkrat mesečno.

Enkrat mesečno smo objavili tudi časopisni članek v časopisu Zalai Napló, kjer smo se pojavili na polovici strani A3.

V tretji fazi smo bili aktivni tudi na spletu. Na novičarskem portalu egerszegihirek.hu smo objavili skupno 12 člankov, ki so bili prepisi televizijskih gradiv z zunanjega snemanja med fazo izvedbe. Člankom smo priložili tudi fotografije in videoposnetke.



A Zalai Naplóban is megjelentettünk havonta egyszer egy újságcikket 4 hónapon keresztül. Online is aktívak voltunk a második fázisban, aminek eredményeként összesen 8 cikket tettünk közzé az egerszegihirek.hu hírportálon. A megjelentetett cikkek a megvalósítási szakaszban készült külső helyszíni forgatásokból származó televíziós anyagok átiratai voltak, melyekhez fotókat és videókat is csatoltunk.

Harmadik félév – 2025. január 1. – 2025. június 30.

Ebben a fázisban valósult meg a legtöbb munka. Havonta egyszer tartottunk stúdióinterjút, így összesen 6 stúdióinterjút rögzítettünk és szerkesztettünk adásra a Zalaegerszegi Televízió csatornáján, valamint annak weboldalain és közösségi média oldalain. A stúdióinterjúk mellett 12 alkalommal állítottunk össze 15 perces magazinműsorokat a helyszíni forgatásokból származó anyagokból. Ezeket természetesen szintén közzétettük a Zalaegerszegi Médiacentrum összes weboldalán és közösségi média oldalán.

A 12 szerkesztett műsorból 11 magazint lefordítottunk szlovén nyelvre, feliratoztuk, majd átadtuk a szlovén partnernek publikálásra. A szlovén partnertől is megkaptuk az általuk szerkesztett magazinok magyar nyelvű változatát – összesen 11-et – amelyeket mi is adásba szerkesztettünk.

Összesen 29 darab, egyenként 15 perces Keep Young and Fit adást sugárzott a Zalaegerszegi Televízió. Mindezek megjelentek a ZTV hivatalos honlapján, a ZTV üzleti Facebook oldalán és a televízió Youtube csatornáján. Az egészségnapok, sportnapok, előadások, tájékoztatók, felmérések, sportfejlesztő foglalkozások, fesztiválok széles közönséget értek el a televízió, a rádió és a hírportálok segítségével. Az adásokat bemondások, műsorajánlók és publikációk kísérték.

A forgatásokról minden héten heti összefoglalókat tettünk közzé a Zalaegerszegi Televízió fotómagazinjában. Közösségi reklámként a nézők a Keep Young and Fit projekt televíziós spotját naponta kétszer, összesen 360 alkalommal láthatták. Az Egerszeg Rádió is aktívan részt vett a projekt népszerűsítésében. Havonta az aktuális stúdióbeszélgetést áttettük az Egerszegi Mozaik közéleti magazinba, amit a harmadik fázis során összesen 6 alkalommal tettünk meg. Ezen felül a projekt közösségi reklámja is futott az Egerszeg Rádióban, ami naponta kétszer 351 adást jelentett.

Újságcikkeket és újsághirdetéseket is megjelentettünk a projekt előrehaladásáról. Erre a célra olyan újságokat választottunk, amelyek eléri Lenti városát. Valójában az egyik újság – a Nyugati Napló – négy egész megyét is lefed, vagyis Zala, Vas, Somogy és Veszprém megyei lakosok is olvashatják. Ebben az újságban újsághirdetéseket tettünk közzé, amelyek feltüntették az Interreg logót, a projekt címét és a ZTV Keep Young and Fit adásainak időpontját. Az újsághirdetések havonta egyszer jelentek meg. A Zalai Naplóban is megjelentettünk havonta egyszer egy újságcikket, ahol egy A3-as méretű lap fele-fele oldalán jelentünk meg.

Online is aktívak voltunk a harmadik fázisban. Összesen 12 cikket tettünk közzé az egerszegihirek.hu hírportálon, amelyek a megvalósítási szakaszban készült külső forgatásokból származó televíziós anyagok átiratai voltak. A cikkekhez fotókat és videókat is csatoltunk.



Četrty semester – 1. julij 2025 – 30. december 2025

Medtem ko je bil prvi semester namenjen predstavitvi partnerjev in razlagi ciljev projekta, je bil četrty semester namenjen evalvaciji po fazi izvajanja. V našem studiu smo ponovno gostili predstavnike izvajalcev, ki so bili povabljeni, da povzemajo svoje naloge. Poleg studijskih razprav je bila na Zalaegerszegi Televízió pripravljena tudi povzetek revije.

Oddaje:

3 studijski intervjuji (september, oktober, november)

1 snemanje/revija na zunanji lokaciji (december) – zaključna konferenca

Poleg oddaj, ki so bile predvajane na Zalaegerszegi Televízió, smo pripravili 5 kratkih 15 sekundnih videoposnetkov, v katere smo povabili znane prebivalce Zalaegerszegija (javne osebnosti, športnike, igralce, glasbenike), da bi promovirali projekt Keep Young and Fit. Ti kratki videoposnetki so bili objavljeni na platformah skupnosti Zalaegerszegi Televízió.



Negyedik félév – 2025. július 1. – 2025. december 30.

Míg az első félév a partnerek bemutatásával és a projekt céljainak ismertetésével telt, a megvalósítási szakasz után a negyedik félév az értékelésnek volt szentelve. Stúdióinkban ismét a megvalósítók képviselőit láttuk vendégül, akiket felkértünk feladataik összefoglalására. A stúdióbeszélgetések mellett egy összefoglaló magazin is készült a Zalaegerszegi Televízióban.

Adások:

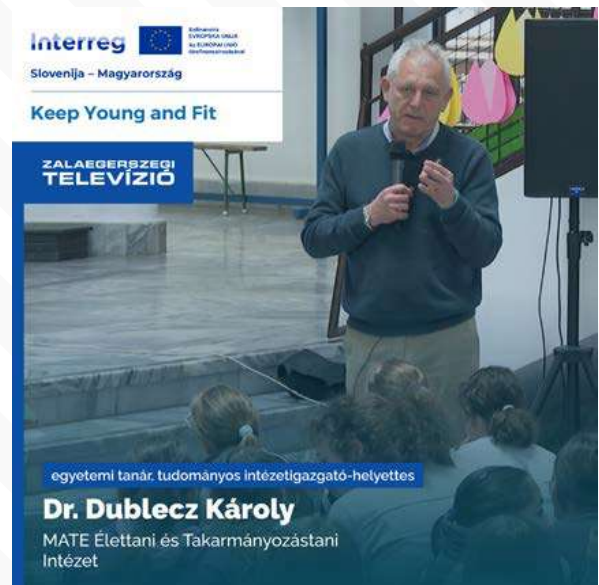
3 stúdióinterjú (szeptember, október, november)

1 külső helyszíni forgatás/magazin (december) – zárókonferencia

A Zalaegerszegi Televízióban sugárzott adások mellett 5 darab, 15 másodperces rövid videót készítettünk, amelyekben ismert zalaegerszegieket (közéleti személyiségeket, sportolókat, színészeket, zenészeket) hívtunk meg a Keep Young and Fit projekt népszerűsítésére. Ezek a rövid videók a Zalaegerszegi Televízió közösségi platformjain lettek publikálva.







PREDLOGI ZA IZBOLJŠANJE TRENUTNEGA STANJA



JAVASLATOK A JELENLEGI HELYZET JAVÍTÁSÁRA



Priporočila za zdravo prehranjevanje - Slovenija

Zdrava prehrana, telesna dejavnost in duševno zdravje so pomembni dejavniki življenjskega sloga otrok in mladostnikov. Da bi izboljšali trenutno stanje, bi morali vsi deležniki (šole, starši, lokalne oblasti in vlade) sodelovati pri ustvarjanju pogojev, ki podpirajo razvoj bolj zdravih prehranjevalnih navad.

SPLOŠNA PRIPOROČILA ZA OTROKE IN MLADOSTNIKE

Zgodnje otroštvo in mladostništvo sta pomembni obdobji za rast in telesni razvoj otrok. V adolescenci ima prehrana ključno vlogo, saj telo potrebuje esencialna hranila iz hrane za izgradnjo kosti, mišic, notranjih organov in za pravilno delovanje možganov.

V tej življenjski fazi ni pomembno le, da jemo dovolj, ampak še pomembneje jemo kakovostno, raznoliko in uravnoteženo hrano, ki zagotavlja energijo in hranila, potrebna za rast. Slaba izbira hrane in nezdrave prehranjevalne navade imajo trajen vpliv na naše telo in lahko močno vplivajo na prehranjevalne navade pozneje v življenju.

Raznolika in uravnotežena prehrana

Obroki naj vključujejo vse glavne skupine živil: sadje in zelenjavo, polnozrnata žita, mleko in mlečne izdelke, kakovostne vire beljakovin (pusto meso, ribe, stročnice, jajca) in zdrave maščobe. Priporočljiva je raznolikost, saj nobeno živilo ne vsebuje vseh hranil, ki jih telo potrebuje. Pri načrtovanju glavnih obrokov upoštevajte načelo zdravega krožnika: polovico krožnika napolnite z zelenjavo in/ali sadjem, četrtno s polnozrnatimi žiti ali drugimi zdravimi ogljikovimi hidrati in četrtno z živili, bogatimi z beljakovinami, kot so ribe, pusto meso, jajca, stročnice ali mlečni izdelki. Jejite zdrave maščobe (kot so olivno olje, oreščki ali semena) in pijte vodo ob obrokih. Ta pristop vam bo zagotovil pravo ravnovesje hranil za energijo, rast in dobro počutje.

Jejte redno čez dan

Otroci in mladostniki potrebujejo tri glavne obroke in enega ali dva zdrava prigrizka na dan. Obroke je treba enakomerno razporediti, da se izognemo dolгим obdobjem brez hrane ali nenehnemu prigrizku. Prigrizki so skušnjava, da hitro potešijo lakoto. Nagnjeni smo k temu, da jih uživamo tudi med druženjem s prijatelji ali gledanjem televizije, pogosto ne da bi se zavedali, koliko smo pojedli. Mnogi priljubljeni prigrizki imajo veliko maščob, sladkorja in/ali soli, zato so visokokalorični. Prepogosto uživanje lahko povzroči prekomerni vnos energije. Redno in uravnoteženo uživanje obrokov čez dan bo naravno zmanjšalo vašo željo po prigrizkih. Če se vam vseeno pojavi želja, poskusite izbrati bolj zdravo hrano (nesoljeni oreščki, sadje in zelenjava, mlečni izdelki itd.). Ta vsebujejo dragocena hranila in pomagajo stabilizirati raven energije med obroki.

Jejte veliko sadja in zelenjave

Priporočena količina je vsaj pet porcij na dan (tri porcije zelenjave in dve porciji sadja). Jejite zelenjavo z vsakim glavnim obrokom. Spodbujajte raznoliko prehrano, saj vsaka barva vsebuje različna hranila.



Javaslatok az egészséges táplálkozásra vonatkozóan - Szlovénia

Az egészséges táplálkozás, a fizikai aktivitás és a mentális egészség a gyermekek és serdülők életmódjának fontos meghatározó tényezői. A jelenlegi helyzet javítása érdekében minden érdekelt félnek (iskolák, szülők, helyi hatóságok és kormányok) együtt kell működnie az egészségesebb étkezési szokások kialakítását támogató feltételek megteremtése érdekében.

ÁLTALÁNOS AJÁNLÁSOK GYERMEKEK ÉS SERDÜLŐK SZÁMÁRA

A korai gyermekkorban és serdülőkorban jelentős a gyerekek növekedése és fizikai fejlődése. Serdülőkorban a táplálkozás döntő szerepet játszik, mivel a szervezetnek az ételekből származó alapvető tápanyagokra van szüksége a csontok, izmok, a belső szervek felépítéséhez, valamint az agy megfelelő működéséhez. Ebben az életszakaszban nem csak az a fontos, hogy eleget együnk, hanem még ennél is fontosabb, hogy olyan minőségi, változatos és kiegyensúlyozott ételeket fogyasszunk, amelyek biztosítják a növekedéshez szükséges energiát és tápanyagokat. A rossz ételválasztás és az egészségtelen étkezési szokások tartós hatást gyakorolnak szervezetünkre és nagymértékben befolyásolhatják a későbbi életkorban kialakuló étkezési szokásokat.

Változatos és kiegyensúlyozott étrend

Az étkezéseknek tartalmazniuk kell az összes fő élelmiszercsoportot: gyümölcsöt és zöldséget, teljes kiőrlésű gabonát, tejet és tejterméket, minőségi fehérjeforrásokat (sovány hús, hal, hüvelyesek, tojás) és egészséges zsírokat. A változatosságot javasoljuk, mert egyetlen élelmiszer sem tartalmazza az összes, a szervezet számára szükséges tápanyagot. A főétkezések tervezésekor kövessük az egészséges tányér elvét: a tányér felét zöldségek és/vagy gyümölcsök, negyedét teljes kiőrlésű gabonafélék vagy más egészséges szénhidrátok, negyedét pedig fehérjében gazdag élelmiszerek, például hal, sovány hús, tojás, hüvelyesek vagy tejtermékek tegyék ki. Fogyasszunk kedvező hatású zsírokat (például olívaolajat, diót vagy olajos magvakat) és igyunk vizet az étkezéshez. Ez a megközelítés biztosítja a megfelelő tápanyag-egyensúlyt az energia, a növekedés és a jó közérzet érdekében. A nap folyamán rendszeresen étkezzünk. A gyermekeknek és serdülőknek naponta három főétkezés és egy vagy két egészséges köztes étkezés szükséges. Az étkezéseket egyenletesen kell elosztani, hogy elkerülhetők legyenek a hosszú étkezésmentes időszakok vagy a folyamatos nassolás. A rágcsalni valók csábítók az éhség gyors kielégítésére. Emellett hajlamosak vagyunk élvezni őket, miközben barátainkkal töltjük az időt vagy tévét nézünk, gyakran anélkül, hogy észrevennénk, mennyit ettünk. Sok népszerű snack magas zsírtartalmú, cukortartalmú és/vagy sótartalmú, ezért kalóriatartalma is magas. Túl gyakori fogyasztásuk túlzott energiafelvételhez vezethet.

A nap folyamán rendszeres és kiegyensúlyozott étkezéssel természetesen csökken a snackek iránti vágy. Ha mégis megkívánjuk őket, próbáljunk inkább az egészségesebbeket választani (sótlan diófélék, gyümölcsök és zöldségek, tejtermékek stb.). Ezek értékes tápanyagokat tartalmaznak, és stabilizálják az energia szintet az étkezések között.

Együnk sok gyümölcsöt és zöldséget

Ajánlott mennyiség legalább öt adag naponta (három adag zöldség és két adag gyümölcs). Minden főétkezéshez fogyasszunk zöldséget. Ösztönözzük a sokszínű étkezést, mivel minden szín különböző tápanyagokat tartalmaz.



Izberite polnozrnata žita kot osnovo vaše prehrane

Namesto rafiniranih izdelkov izberite polnozrnat kruh, testenine, riž in kosmiče. Polnozrnata žita vsebujejo več vlaknin, vitaminov in mineralov ter vam pomagajo, da se dlje časa počutite siti.

Pijte veliko tekočine

Najboljša pijača za ohranjanje hidracije je navadna voda. Izogibajte se sladkim pijačam, kot so gazirane pijače, sladkani sadni sokovi in energijske pijače. Spodbujajte redno uživanje vode, zlasti med telesno aktivnostjo ali v vročem vremenu.

Omejite vnos sladkorja, soli in nezdravih maščob

Pomembno je omejiti količino sladkorja v prehrani, saj prekomerno uživanje sladkorja povečuje različna zdravstvena tveganja, vključno s prekomerno telesno težo in debelostjo, sladkorno boleznijo tipa 2 in zobno gnilobo. Sladkor se nahaja v številnih živilih, pogosto v veliko večjih količinah, kot bi pričakovali, včasih pa tudi v izdelkih, kjer ga sploh ne bi pričakovali. Še posebej ga je veliko v brezalkoholnih pijačah (kot so kole, ledeni čaji, aromatizirane vode in druge sladkane pijače), kosmičih za zajtrk, različnih sladkarijah in slaščicah.

Priporočljivo je zmanjšati uživanje živil z dodanim sladkorjem in se izogibati dodajanju prevelike količine sladkorja hrani in pijači. Naravna vsebnost sladkorja v sadju je vedno boljše možnost. Glavni viri visokega vnosa soli so slani čips, krekerji, arašidi, pa tudi predelano meso (kot so klobase, paštete in narezki), sir, pica, konzervirana hrana in predpakirana živila.

Priporočljivo je tudi omejiti dodajanje soli pri mizi. Zmanjšanje vnosa soli spodbuja zdrav krvni tlak in splošno zdravje srca ter spodbuja otroke, da uživajo v naravnem okusu hrane. Priporočeni dnevni vnos soli za otroke in mladostnike je približno 3 grame.

Živila z visoko vsebnostjo maščob, vključno z ocvrto hrano, so morda okusna, vendar imajo zelo veliko energije. Prekomerno uživanje maščob lahko povzroči prekomeren vnos kalorij, kar poveča tveganje za prekomerno telesno težo in debelost. Ocvrta hrana med kuhanjem absorbira veliko olja, na kar pogosto ne pomislimo.

Številni predelani mesni izdelki (kot so salama, pašteta, hrenovke in klobase) zaradi svoje fino mlete teksture vsebujejo tudi skrite maščobe. Izbirajte zdrave maščobe, kot so rastlinska olja, oreščki, semena in ribe, in se izogibajte transmaščobam. Omega-3 maščobne kisline so bistvene za zdravo prehrano in jih najdemo v mastnih ribah, kot so sardine, skuša in losos. Te maščobe, če jih uživamo zmerno, pomagajo zaščititi telo pred srčno-žilnimi boleznimi. Priporočljivo je, da ribe uživajte vsaj dvakrat na teden. Pomembni so tudi načini kuhanja: ribe pecite, kuhajte na pari ali rahlo ocvrte na malo olja. Izogibajte se cvrtju rib v olju. Panirani in zamrznjeni ribji izdelki, ki se cvrejo v olju, so manj priporočljivi.



Válasszunk teljes kiőrlésű gabonákat az étrend alapjául

A finomított termékek helyett inkább teljes kiőrlésű kenyeret, tésztát, rizst és gabonapelyheket fogyasszunk. A teljes kiőrlésű gabonák több rostot, vitamint és ásványi anyagot tartalmaznak, és hosszabb ideig biztosítják a teltségérzetet.

Igyunk elegendő folyadékot

A legjobb ital a hidratáláshoz a sima víz. Kerüljük a cukros italokat, mint például a szénsavas üdítőket, édesített gyümölcsleveket és energitalokat. Ösztönözzük a rendszeres vízfogyasztást, különösen fizikai aktivitás vagy meleg időjárás esetén.

Korlátozzuk a cukor, só és egészségtelen zsírok fogyasztását

Fontos, hogy korlátozzuk az étrendben a cukor mennyiségét, mivel a túlzott cukorfogyasztás növeli a különböző egészségügyi kockázatokat, beleértve a túlsúlyt és az elhízást, a 2-es típusú cukorbetegséget és a fogszuvasodást. A cukor sok élelmiszerben megtalálható, gyakran a vártnál sokkal nagyobb mennyiségben, és néha olyan termékekben is, ahol egyáltalán nem számítanánk rá. Különösen magas cukortartalom található az üdítőitalokban (például kólákban, jeges teákban, ízesített vizekben és más édesített italokban), reggeli gabonapelyhekben, különböző édességekben és cukrászati termékekben. Ajánlatos csökkenteni a hozzáadott cukrot tartalmazó élelmiszerek fogyasztását, és kerülni a túl sok cukor hozzáadását az ételekhez és italokhoz. A gyümölcsök természetes cukortartalma mindig jobb megoldás.

A magas sóbevitel fő forrásai a sós csipszek, a ropi, a földimogyoró, valamint a feldolgozott húsok (például kolbászok, pástétomok és felvágottak), sajtok, pizzák, konzervek és előre csomagolt élelmiszerek. Ajánlatos továbbá korlátozni az asztalnál történő só hozzáadását. A sóbevitel csökkentése elősegíti az egészséges vérnyomást és az általános szív- és érrendszeri egészséget, valamint arra ösztönzi a gyermekeket, hogy megszeressék az ételek természetes ízét. A gyermekek és serdülők számára ajánlott napi sóbevitel körülbelül 3 gramm.

A magas zsírtartalmú ételek, beleértve a sült ételeket is, ízletesek lehetnek, de nagyon energiadúsak. A túl sok zsír fogyasztása túlzott kalóriabevitelhez vezethet, ami növeli a túlsúly és az elhízás kockázatát. A sült ételek főzés közben sok olajat szívnak magukba, amire gyakran nem gondolunk.

Sok feldolgozott húspari termék (például szalámi, pástétom, virsli és kolbász) finomra darált állaguk miatt rejtett zsírokat is tartalmaz. Válasszunk egészséges zsírokat, például növényi olajokat, dióféléket, magvakat és halakat, és kerülje a transzzsírokat. Az omega-3 zsírsavak elengedhetetlenek az egészséges táplálkozáshoz, és megtalálhatók a zsíros halakban, például a szardíniában, a makrélában és a lazacban. Ezek a zsírok, ha mértékkel fogyasztjuk őket, segítenek megvédeni a szervezetet a szív- és érrendszeri betegségektől. Ajánlatos legalább hetente kétszer halat fogyasztani. A főzési módszerek is fontosak: inkább süssük, pároljuk vagy kevés olajon enyhén pirítsuk meg a halat. Kerüljük a halak olajban való sütését. A rántott és fagyasztott haltermékek, amelyeket olajban sütnék, kevésbé ajánlottak.



PRIPOROČILA ZA ZDRAVO PREHRANICO - ŠOLE

Danes je v Sloveniji in širše šolska prehrana dovršen element izobraževalnega sistema, podprt s strokovnim znanjem, kadri in zakonodajo, in ki predstavlja pomembno družbeno vrednoto. V Sloveniji prehrano v vrtcih in osnovnih šolah ureja Zakon o šolski prehrani. Zakon velja za osnovne in srednje šole ter osnovne in srednje šole, ki delujejo v zavodih za izobraževanje in vzgojo otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami v Republiki Sloveniji, ki izvajajo različne izobraževalne programe. Poleg tega morajo biti v osnovnih šolah in vrtcih obroki pripravljeni v skladu s Smernicami za prehrano v vzgojno-izobraževalnih zavodih (Smernice za prehrano v vzgojno-izobraževalnih zavodih), ki vsebujejo načela uravnotežene prehrane, ki služijo kot osnova za načrtovanje izobraževalnih dejavnosti, povezanih s prehrano, s katerimi izobraževalne ustanove pomembno vplivajo na razvoj odnosa do hrane, ozaveščenosti o zdravi in trajnostni prehrani ter kulture prehrane.

Naši predlogi za bolj zdravo prehranjevanje:

- Šole bi morale uvesti izbirni predmet o zdravi prehrani oziroma zdravem načinu življenja, pri katerem bi se otroci učili zdravih prehranjevalnih navad in tehnik priprave hrane.
- Med šolskimi obroki bi morali biti prisotni učitelji ali skrbniki in poskušati otroke spodbujati k prehranjevanju ter jih motivirati, da vsaj poskusijo hrano.
- Organizirati bi bilo treba interaktivne dejavnosti, kot so »Dnevi zdrave hrane«, kuharski klubi ali demonstracije priprave preprostih in hranljivih obrokov.
- Vzpostavitev in vzdrževanje šolskih vrtov pomaga otrokom, da spoznajo, od kod prihaja njihova hrana, in spodbuja uživanje svežih pridelkov.
- V okviru naravoslovnih dni se lahko organizirajo izleti na kmetije lokalnih pridelovalcev hrane.
- Vsaj enkrat letno organizirati delavnice za starše, da jih poučimo o zdravem načinu življenja in zdravih prehranjevalnih navadah.

STARŠI IN DRUŽINE

Starši in družine bi morali zagotoviti spodbudno okolje za razvoj zdravih prehranjevalnih navad. Spodbujati bi morali redne družinske obroke, da bi okrepili zdrave prehranjevalne navade in pozitiven odnos do prehrane. Starši bi morali prejemati informacije o zdravem načinu življenja prek različnih predstavitev in predavanj, ki jih lahko poskušajo izvajati v družinskem okolju.

LOKALNE OBLASTI IN VLADA

Leta 2015 je Slovenija s pomočjo medsektorske mreže strokovnih skupin začela izvajati Nacionalni program prehrane in telesne dejavnosti 2015–2025. Zaradi nenehnega naraščanja kroničnih nenalezljivih bolezni, zlasti debelosti, je bil Nacionalni program prehrane in zdravja 2005–2010 posodobljen. Program je koordiniralo Ministrstvo za zdravje v sodelovanju z več vladnimi sektorji. Vodilno načelo nacionalnega programa 2015–2025 je vseživljenjski pristop, ki podpira posameznike v vseh življenjskih obdobjih in zagotavlja ključne mehanizme za lažje sprejemanje odločitev za zdravo prehranjevanje in redno telesno dejavnost. Za doseg tega sta potrebna medsektorski pristop in usklajeni, celoviti ukrepi, ki se izvajajo na različnih področjih.



JAVASLATOK AZ EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁSHOZ - ISKOLÁK

Ma Szlovéniában, és tágabb értelemben véve, az iskolai táplálkozás az oktatási rendszer kifinomult eleme, amelyet szakértelem, személyzet és jogszabályok támogatnak, és amely fontos társadalmi értéket képvisel. Szlovéniában az óvodákban és az általános iskolákban a táplálkozást az iskolai étkeztetésről szóló törvény szabályozza. A törvény az általános és középiskolákra, valamint a Szlovén Köztársaságban működő, speciális igényű gyermekek és serdülők oktatásával és nevelésével foglalkozó intézményekben működő általános és középiskolákra vonatkozik, amelyek különböző oktatási programokat valósítanak meg. Ezenkívül az általános iskolákban és az óvodákban az ételeket az oktatási intézményekben történő iskolai étkeztetésről szóló irányelveknek (Smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih) megfelelően kell elkészíteni, amelyek tartalmazzák a kiegyensúlyozott táplálkozás elveit, amelyek alapul szolgálnak a táplálkozással kapcsolatos oktatási tevékenységek tervezéséhez, amelyek révén az oktatási intézmények jelentősen befolyásolják az étellel való viszony kialakulását, az egészséges és fenntartható táplálkozás tudatosságát és az étkezési kultúrát.

Javasataink az egészségesebb táplálkozáshoz:

- Az iskoláknak be kell vezetniük egy választható tantárgyat az egészséges táplálkozásról vagy az egészséges életmódról, amelyben a gyerekek megtanulják az egészséges étkezési szokásokat és az ételkészítési technikákat.
- Az iskolai étkezések során a tanároknak vagy a gondozóknak jelen kell lenniük, és meg kell próbálniuk ösztönözni a gyerekeket az evésre, motiválva őket, hogy legalább megkóstolják az ételt.
- Interaktív tevékenységeket kell szervezni, például „Egészséges ételek napjait”, főzőklubokat vagy egyszerű és tápláló ételek elkészítéséről szóló bemutatókat.
- Az iskolai kertek kialakítása és fenntartása segít abban, hogy megtanítsák a gyerekeknek, honnan származik az étel, és ösztönözzék a friss termékek fogyasztását.
- A természettudományi napok részeként szervezhetnek kirándulásokat a helyi élelmiszer-termelők farmjaira.
- Legalább évente egyszer szervezzenek műhelymunkát a szülőknek, hogy megtanítsák őket az egészséges életmódra és az egészséges étkezési szokásokra.

SZÜLŐK ÉS CSALÁDOK

A szülőknek és a családoknak ösztönző környezetet kell biztosítaniuk az egészséges étkezési szokások kialakításához. Elő kell mozdítanunk a rendszeres családi étkezéseket, hogy megerősítsük az egészséges étkezési szokásokat és a táplálkozáshoz való pozitív hozzáállást. A szülőknek különböző bemutatók és előadások keretében információkat kell kapniuk az egészséges életmódról, amelyeket megpróbálhatnak megvalósítani a családi környezetben.

HELYI HATÓSÁGOK ÉS A KORMÁNY

2015-ben Szlovénia szakértői csoportok szektorok közötti hálózatának segítségével elindította a 2015–2025-ös nemzeti táplálkozási és fizikai aktivitási programot. A krónikus nem fertőző betegségek, különösen az elhízás folyamatos növekedése a 2005–2010-es nemzeti táplálkozási és egészségügyi program frissítéséhez vezetett. A programot az Egészségügyi Minisztérium koordinálta több kormányzati szektorral együttműködve. A 2015–2025-ös nemzeti program vezérelve az egész életen át tartó megközelítés, amely az egyéneket életük minden szakaszában támogatja, és kulcsfontosságú mechanizmusokat biztosít ahhoz, hogy az egészséges táplálkozás és a rendszeres fizikai aktivitás könnyebb választás legyen. Ennek elérése több szektorra kiterjedő megközelítést és különböző területeken végrehajtott, összehangolt, átfogó intézkedéseket igényel.



Zdravstveno vedenje pri šoloobveznih otrocih (HBSC) je večdržavna študija, ki jo je sprožila SZO za raziskovanje zdravja in dobrega počutja mladostnikov. Začela se je leta 1982 in je anketna raziskava otrok, ki se izvaja vsaka štiri leta. HBSC uporablja nacionalne, regionalne in mednarodne rezultate za: (a) pridobivanje novega znanja o zdravju in dobrem počutju mladih; (b) razumevanje socialnih determinant zdravja; in (c) oblikovanje politik in praks za izboljšanje življenja mladih. Glede na najnovejše rezultate raziskave je približno 30 % madžarskih srednješolcev debelih. Razmere so še slabše v revnih družinah (80 %). Približno polovica otrok je nezadovoljnih s svojo težo in postavo, 25 % mladih srednješolcev pa se drži diet, kar lahko kasneje privede do pomanjkanja esencialnih hranil in slabih prehranjevalnih navad. Glavni vzroki za debelost pri otrocih so neredno prehranjevanje, preskakovanje zajtrka, življenjski slog mladostnikov ter uživanje hrane in pijače, ki vsebuje preveč sladkorja in maščob.

V zadnjih desetletjih se je na Madžarskem povečala poraba sadja in zelenjave, kar je pozitiven trend, vendar se žal poraba med starejšimi generacijami zmanjšuje. Število otrok, ki redno uživajo sladke in sladke pijače, stagnira ali se nekoliko zmanjšuje, vendar se poraba energijskih pijač močno povečuje. Nizka poraba mesa in mlečnih izdelkov vodi do pomanjkanja kalcija in vitamina D. Reforme šolskih obrokov niso bile v vseh primerih učinkovite. Zmanjšanje vsebnosti soli in sladkorja v živilih je vplivalo na okus živil, kar je pogosto vodilo do zavrnitve hrane. Povečanje deleža bolj zdravih mlečnih izdelkov v šolah trenutno omejuje nizka normativna podpora.

Vloga družbenih medijev je odločilna tudi pri prehrani majhnih otrok. Žal je na voljo malo resničnih informacij in nacionalni mediji na tem področju ne zagotavljajo dovolj informacij. Oglaševanje nezdrave hrane in pijač je pogosto, ne le otroci, ampak tudi njihovi starši ne poznajo osnov zdrave prehrane. Prehranjevanje v šolskih menzah ni obvezno in prehranjevalne navade mnogih otrok se ne spremljajo.

Pomembno je poudariti, da sama prehrana ni dovolj za izboljšanje zdravja otrok. Življenjski slog, telesna dejavnost, zadosten spanec, toleranca na stres in izboljšanje duševnega zdravja generacije so ključnega pomena.

Na Madžarskem obstajajo dobre prakse, ki jih je vredno razvijati in širiti. Vedno več šol se pridružuje tako imenovanemu programu "reformnih menz". Danes lahko od tega bolj prilagodljivega načina prehranjevanja koristi približno 50–60 tisoč otrok. Glavne prednosti so, da se količina zavržene hrane lahko zmanjša skoraj na nič, otroci se lahko sami postrežejo glede na svoje potrebe, samopostrežba jih motivira k preizkušanju novih jedi, ponudba sezonskih solat in sadja pa je v skladu z najnovejšimi prehranskimi priporočili. Drug pozitiven primer na Madžarskem je dejavnost "Magyar Élelszerbank Egyesület". Ta civilna organizacija zbira ostanke hrane s konferenc, srečanj in več menz ter jih razdeli revnim ljudem. Leta 2024 je banka hrane rešila 10.300 ton hrane in obrokov ter jih razdelila 245.000 ljudem v stiski. Torej je to nekoliko povezano tudi s prehrano otrok. Dnevi zdravja, ki jih organizirajo šole, ponujajo tudi priložnost za poudarjanje pomena zdrave prehrane in predstavitev pozitivnih primerov. Na podlagi izkušenj projekta bi lahko naslednji ukrepi izboljšali trenutno stanje:

- Vključitev teme zdrave prehrane v redni učni načrt osnovnih in srednjih šol. Ne le promocija bolj zdrave hrane, temveč tudi ozaveščanje o tveganjih druge hrane (sladkarije, slani prigrizki, energijske pijače itd.).
- Izobraževanje staršev in učiteljev.



A Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) a WHO által kezdeményezett, több országra kiterjedő, a serdülők egészségét és jólétét vizsgáló tanulmány. 1982-ben indult, és négyévente végeznek kérdőíves felmérést a gyerekek körében. A HBSC a nemzeti, regionális és nemzetközi szintű eredményeket felhasználja: (a) új ismeretek szerzésére a fiatalok egészségéről és jólétéről; (b) az egészség társadalmi meghatározó tényezőinek megértésére; és (c) a fiatalok életének javítását célzó politika és gyakorlat kialakítására. A felmérés legfrissebb eredményei szerint a magyar gimnáziumi tanulók körülbelül 30%-a elhízott. A szegény családokban a helyzet még rosszabb (80%). A gyermekek mintegy fele nem elégedett testsúlyával és alakjával, és a fiatal gimnáziumi tanulók 25%-a fogyókúrázik, ami később alapvető tápanyagok hiányához és rossz étkezési szokásokhoz vezethet. A gyerekkori elhízás főbb okai a rendszertelen étkezés, a reggeli kihagyása, a serdülők életmódja, valamint a túl sok cukor- és zsírtartalmú étel és ital fogyasztása.

Az elmúlt évtizedekben Magyarországon nőtt a gyermekek gyümölcs- és zöldségfogyasztása, ami pozitív tendencia, de az idősebb generációk körében sajnos csökken a fogyasztás. A rendszeresen édes és cukros italokat fogyasztó gyermekek száma stagnál vagy kissé csökken, de az energjaitalok fogyasztása meredeken emelkedik. A hús- és tejtermékek alacsony fogyasztása kalcium- és D-vitamin-hiányhoz vezet. Az iskolai étkeztetés reformjai nem voltak minden esetben hatékonyak. Az ételek só- és cukortartalmának csökkentése befolyásolta az ételek ízét, ami gyakran az ételek elutasításához vezetett. Az egészségesebb tejtermékek arányának növelését az iskolákban jelenleg korlátozza az alacsony normatív támogatás.

A közösségi média szerepe is meghatározó a kisgyermekek táplálkozásában. Sajnos csak kevés valós információ áll rendelkezésre, és a nemzeti médiumok nem nyújtanak elegendő tájékoztatást ezen a területen. Az egészségtelen ételek és italok reklámozása gyakori, és nemcsak a gyermekek, hanem szüleik sem ismerik az egészséges táplálkozás alapjait. Az iskolai étkezdékben való étkezés nem kötelező, és sok gyermek étkezési szokásait nem ellenőrzik.

Fontos kiemelni, hogy a táplálkozás önmagában nem elegendő a gyermekek egészségi állapotának javításához. Az életmód, a fizikai aktivitás, a megfelelő alvás, a stressztűrés és a generáció mentális egészségének javítása mind döntő fontosságú.

Magyarországon vannak olyan bevált gyakorlatok, amelyeket érdemes továbbfejleszteni és kiterjeszteni. Egyre több iskola csatlakozik az úgynevezett „reform menza” programhoz. Ma már körülbelül 50-60 ezer gyermek veheti igénybe ezt a rugalmasabb étkeztetési módot. A fő előnyök, hogy a hulladék élelmiszer mennyisége szinte nullára csökkenthető, a gyermekek igényeiknek megfelelően szolgálhatják ki magukat, az önkiszolgálás motiválja őket új ételek kipróbálására, a szezonális saláta- és gyümölcskínálat pedig összhangban van a legújabb táplálkozási ajánlásokkal. Egy másik pozitív példa Magyarországon a „Magyar Élelmiszerbank Egyesület” tevékenysége. Ez a civil szervezet konferenciákról, találkozókról, több étkezdéből gyűjti össze a maradék ételeket, és szegény embereknek juttatja el azokat. 2024-ben az élelmiszerbank 10 300 tonna élelmiszert és ételt mentett meg, juttatott el 245.000 nélkülöző emberhez. Valamelyest tehát ez is kapcsolódik a gyermekek táplálkozásához. Az iskolák által szervezett egészségnapok szintén lehetőséget nyújtanak az egészséges táplálkozás fontosságának hangsúlyozására és pozitív példák bemutatására. A projekt tapasztalatai alapján a következő intézkedések javíthatnák a jelenlegi helyzetet:

- Az egészséges táplálkozás témájának beépítése az általános és középiskolák rendes tananyagába. Nemcsak az egészségesebb ételek népszerűsítése, hanem más ételek (édességek, sós snackek, energjaitalok stb.) kockázatainak ismertetése.
- A szülők és a tanárok oktatása.



- Nacionalni program za podporo samopostrežnim menzam, ki krije dodatne stroške, povezane s potrebno širitvijo infrastrukture in razvojem osebja v šolskih kuhinjah.
- Dvig standarda dnevnih šolskih obrokov, zagotavljanje več možnosti za vključitev bolj zdrave hrane v vsakodnevno prehrano.
- Vsakodnevno zagotavljanje brezplačnega sadja, zelenjave in solate otrokom.
- Ponujanje alternativ juham, kot so smutiji ali druge zdrave pijače.
- Ustvarjanje novih šolskih vrtov, kjer se otroci lahko naučijo gojiti zelenjavo, sadje itd.
- Organizacija rednih zdravstvenih dni. Organizacija degustacij novih začimb, učenje novih načinov kuhanja, predstavitev prednosti in slabosti določenih živil in diet.
- Objavljanje rednih oddaj na to temo na javnih radijskih in televizijskih kanalih ter državnih internetnih platformah, v obliki, ki je avtentična in razumljiva laikom.



- Országos program az önkiszolgáló rendszerű menzák támogatására, a szükséges infrastruktúra bővítéssel és az iskolai konyhák személyi fejlesztésével kapcsolatos többletköltségek fedezése.
- Az iskolai napi étkezések normatívájának emelése, több lehetőség biztosítása az egészségesebb ételek beépítésére a mindennapi étrendbe.
- A gyermekeknek minden nap ingyenes gyümölcs, zöldség és saláta biztosítása.
- Alternatívák kínálata a levesek helyett, például turmixok vagy más egészséges italok formájában.
- Új iskolai kertek létrehozása, ahol a gyermekek megtanulhatják, hogyan kell zöldségeket, gyümölcsöket stb. termeszteni.
- Rendszeres egészségnapok szervezése. Új fűszerek kóstolásának szervezése, új ételkészítési módszerek megtanulása, bizonyos ételek, étrendek előnyeinek és hátrányainak megismertetése.
- A közszolgálati rádió és TV csatornákon, az állami kezelésű internetes felületeken rendszeres műsorok megjelenítése a témában, hitelesen, laikusok számára is érthető formában.



Glede na nedavne raziskave se je motorična zmogljivost otrok in mladostnikov znatno poslabšala, kar se kaže v zmanjšanju telesne pripravljenosti in vzdržljivosti ter povečanju deleža mladih s slabo motorično zmogljivostjo. Raziskovalci SLO fit (Starc et al., 2023) poročajo, da so slovenski otroci danes na splošno višji in težji, vendar je njihova motorična učinkovitost za 5–10 % nižja kot pred šolskim letom 2019/2020. Upad je še posebej opazen pri deklicah, kar je v veliki meri posledica njihove manjše udeležbe v organiziranih športih in omejenih možnosti za visokointenzivno telesno dejavnost. Raziskovalci poudarjajo ključno vlogo šol pri reševanju te problematike in poudarjajo, da trenutne pobude, kot so aktivni odmori ali aktivni prevoz, niso zadostne brez vključevanja redne intenzivne telesne dejavnosti v izobraževanje.

Čeprav se je motorična zmogljivost od pandemije COVID-19 nekoliko izboljšala, ostaja pod ravno pred pandemijo, delež otrok s slabšo motorično zmogljivostjo, zlasti deklic, pa se še naprej povečuje.

Avtorji poudarjajo, da bi se morali najučinkovitejši posegi izvajati v šolskem okolju, saj lahko izboljšajo učne procese, spodbudijo socialno interakcijo in celostno izboljšajo tako telesno kot duševno zdravje. Glede na njihove rezultate se največji upad motoričnih sposobnosti pojavi v prvem in drugem ciklu osnovne šole, kar poudarja potrebo po zgodnjih in sistematičnih posegih. V tretjem ciklu, ki je starostna skupina, analizirana v študiji, je opaziti nekaj izboljšanja, vendar napredek ostaja nezadosten, predvsem zaradi zmanjšanja števila ur športne vzgoje (Starc et al., 2023).

SPLOŠNA PRIPOROČILA ZA OTROKE IN MLADOSTNIKE

Redna telesna dejavnost za otroke in mladostnike ima ključno vlogo pri ohranjanju zdrave telesne teže, preprečevanju presnovnih in srčno-žilnih bolezni ter izgradnji kostne gostote. Poleg fizioloških koristi spodbuja zdrav življenjski slog in pozitivno vpliva na duševno zdravje in socialni razvoj (Bratina et al., 2023).

Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije (WHO, 2020) bi morali otroci in mladostniki, stari od 5 do 7 let, biti vsaj 60 minut zmerne do intenzivne telesne dejavnosti na dan. Dejavnosti naj bodo predvsem aerobne (tek, kolesarjenje, plavanje, igre z žogo) in naj vsaj trikrat na teden vključujejo vaje za krepitev mišic. Organizacija pravi, da je enako pomembno omejiti čas pred zaslonom in prekiniti dolgotrajno sedenje z redno vadbo.

Vadbe za otroke in mladostnike naj bi sledile načelom športnega treninga in bile sestavljene iz treh glavnih delov: ogrevanja, glavnega dela in ohlajanja. Ogrevanje je pomembno, ker počasi zvišuje telesno temperaturo in srčni utrip, izboljšuje prožnost tkiv in zmanjšuje tveganje za poškodbe. Priporočljivi so dinamični gibi, kot so tek, skakanje ali plezanje s 40 do 60 odstotki maksimalnega srčnega utripa, ki jim sledi dinamično raztezanje in krepitev glavnih mišičnih skupin. Glavni del naj bi vključeval klasične aerobne in/ali intervalne aktivnosti (npr. tek, kolesarjenje, plavanje, veslanje), ki se izvajajo s 70 do 85 odstotki maksimalnega srčnega utripa (140 do 170 utripov na minuto). Pri manj aktivnih otrocih je treba trajanje telesne aktivnosti postopoma povečevati za približno 10 % na teden. Mlajši otroci lahko razvijejo vzdržljivost predvsem z igro, mladostniki pa imajo koristi od športov, ki spodbujajo socialno interakcijo. Bistven je tudi razvoj moči, ki ga je mogoče doseči z naravnimi gibi (plezanje, odrivanje, skakanje), strukturiranimi vajami z lastno težo, elastičnimi trakovi ali utežmi. Poudarek je treba dati postopnemu razvoju mišic trupa, ki tvorijo osnovo za kasnejši razvoj moči, specifične za šport, in eksplozivnim gibom, ki spodbujajo gostoto kosti. Razvoj gibljivosti z razteznimi vajami je treba izvajati v celotnem obsegu gibanja, pri čemer je treba upoštevati biomehanične omejitve sklepov.



A legújabb kutatások szerint a gyermekek és serdülők motorikus teljesítménye jelentősen romlott, ami a fizikai erőnlét és az állóképesség csökkenésében, valamint a motorikus teljesítményükben gyenge fiatalok arányának növekedésében nyilvánul meg. A SLO fit kutatói (Starc et al., 2023) arról számolnak be, hogy a szlovén gyermekek ma általában magasabbak és nehezebbek, de motorikus hatékonyságuk 5–10%-kal alacsonyabb, mint a 2019/2020-as tanév előtt. A csökkenés különösen a lányok körében szembetűnő, ami nagyrészt a szervezett sportokban való részvételük csökkenésének és a magas intenzitású fizikai aktivitás korlátozott lehetőségeinek tudható be. A kutatók hangsúlyozzák az iskolák döntő szerepét a kérdés kezelésében, kiemelve, hogy a jelenlegi kezdeményezések, mint például az aktív órák közötti szünetek vagy az aktív közlekedés nem elegendőek anélkül, hogy a rendszeresen végzett intenzív fizikai aktivitást beépítenék az oktatásba. Bár a motorikus teljesítmény a COVID-19-járvány óta kissé javult, továbbra is a járvány előtti szint alatt marad, és továbbra is növekszik a gyenge teljesítményű gyermekek, különösen a lányok aránya.

A szerzők hangsúlyozzák, hogy a leghatékonyabb beavatkozásoknak az iskolai környezetben kell megtörténniük, mivel ezek javíthatják a tanulási folyamatokat, elősegíthetik a társadalmi interakciót, és holisztikusan javíthatják mind a fizikai, mind a mentális egészséget. Eredményeik szerint a motorikus képességek legjelentősebb csökkenése az általános iskola első és második ciklusában következik be, ami rávilágít a korai és szisztematikus beavatkozások szükségességére. A harmadik ciklusban, amelybe a tanulmányban elemzett korcsoport tartozik, némi javulás figyelhető meg, azonban a fejlődés továbbra is elégtelen, elsősorban a testnevelés óraszámának csökkenése miatt (Starc et al., 2023).

ÁLTALÁNOS AJÁNLÁSOK GYERMEKEK ÉS SERDÜLŐK SZÁMÁRA

A gyermekek és serdülők rendszeres fizikai aktivitása kulcsfontosságú szerepet játszik az egészséges testsúly fenntartásában, az anyagcsere-, a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésében, valamint a csontsűrűség kialakulásában. Az élettani előnyökön túl elősegíti az egészséges életmód kialakulását, pozitív hatással van a mentális egészségre és a szociális fejlődésre (Bratina et al., 2023).

A Világ Egészségügyi Szervezet (WHO, 2020) szerint az 5-7 éves gyermekeknek és serdülőknek naponta legalább 60 percet kellene közepes vagy intenzív fizikai aktivitással tölteniük. A tevékenységek elsősorban aerob jellegűek legyenek (futás, kerékpározás, úszás, labdajátékok), és hetente legalább háromszor izom- és csonterősítő gyakorlatokat is tartalmazniuk kell. A szervezet szerint ugyanolyan fontos a képernyő előtt töltött idő korlátozása és a hosszan tartó ülés rendszeres mozgással történő megszakítása.

A gyermekek és serdülők edzéseinek követniük kell a sportedzés alapelveit, és három fő részből kell állniuk: bemelegítés, fő rész és levezetés. A bemelegítés azért fontos, mert lassan emeli a test hőmérsékletét és a pulzusszámot, javítja a szövetek rugalmasságát és csökkenti a sérülések kockázatát. Ajánlott a maximális pulzusszám 40–60%-án végzett dinamikus mozgások, például futás, ugrálás vagy mászás, majd a főbb izomcsoportok dinamikus nyújtása és erősítése. A fő résznek klasszikus aerob és/vagy intervallum alapú tevékenységeket (pl. futás, kerékpározás, úszás, evezés) kell tartalmaznia, amelyeket a maximális pulzusszám 70–85%-án (140–170-es pulzus) végeznek. A kevésbé aktív gyermekek esetében a testmozgás időtartamát fokozatosan, hetente körülbelül 10%-kal kell növelni. A fiatalabb gyermekek főként játék révén fejleszthetik állóképességüket, míg a serdülőknek a társadalmi interakciót ösztönző sportok előnyösek. Az erőfejlesztés szintén elengedhetetlen, ami természetes mozgásokkal (mászás, tolás, ugrálás), a saját testtömeggel, rugalmas szalagokkal vagy súlyzókkal végzett strukturált gyakorlatokkal érhető el. A hangsúlyt a törzs körüli izmok fokozatos fejlesztésére kell helyezni, amelyek alapját képezik a későbbi sportág-specifikus erőfejlesztésnek, valamint a csontsűrűséget elősegítő robbanékony mozgásokra. A nyújtó gyakorlatokkal történő rugalmasságfejlesztést a mozgás teljes tartományában kell végrehajtani, figyelembe véve az ízületek bio-mechanikai korlátait.



Vsako raztezanje naj traja 15–30 sekund in se mora večkrat ponoviti. Raztezanje se lahko izvaja samostojno ali kot del faze ohlajanja vadbe. Faza ohlajanja omogoča postopno zmanjševanje intenzivnosti, sprostitvev mišic, hitrejše okrevanje ter normalizacijo srčnega utripa in dihanja (Bratina et al., 2011). Ker otroci v šoli preživijo približno 64 % svojega sedečega časa, mednarodne smernice priporočajo aktivne odmore (vsakih 30 minut za otroke, stare od 5 do 11 let, vsakih 60 minut za mladostnike, stare od 12 do 18 let) in omejitev časa, porabljenega za domače naloge v sedečem položaju. Odmori lahko vključujejo kratke vaje za raztezanje, menjavo učilnice, stoječe naloge ali uporabo aktivnih učnih metod. Takšni pristopi in gibanje med poukom izboljšujejo koncentracijo, motivacijo in splošno počutje učencev (Loredan, Starbek, Potocco, v Kastelic, 2024).

PREDLOGI ZA SPODBUJANJE TELESNE AKTIVNOSTI V SLOVENIJI

Celovit pristop k spodbujanju telesne dejavnosti bi moral vključevati tri ključne sisteme: šolo, domače okolje in odločevalce (vlado in lokalne skupnosti). Šole imajo osrednjo vlogo pri zagotavljanju vsakodnevnih možnosti za gibanje, saj otroci tam preživijo velik del dneva. Z zagotavljanjem enakih možnosti za vse učence šole neposredno vplivajo na motorični razvoj, telesno pripravljenost ter telesno in duševno zdravje. Domače okolje je osnova za razvoj zdravih življenjskih navad, vrednot in odnosa do gibanja. Družine so glavni vzorniki in bistveni motivatorji za dolgoročno zdravo vedenje. Oblikovalci politik lahko ustvarijo pogoje, ki omogočajo in ohranjajo telesno dejavnost, z zakonodajo, financiranjem in razvojem športne infrastrukture, s čimer zagotavljajo dolgoročno podporo šolam in skupnostim.

Priporočila za šolski sistem

Šole so ključno okolje za spodbujanje vsakodnevne telesne dejavnosti, saj otroci tam preživijo velik del svojega časa. Poleg obvezne športne vzgoje, ki ostaja edina redna športna dejavnost za celotno populacijo otrok, starih od 6 do 15 let, je bistveno, da šole ponujajo dodatne, strokovno nadzorovane, dovolj intenzivne in dobro strukturirane telesne dejavnosti. Te naj bi pomagale ublažiti negativne učinke sodobnega sedečega načina življenja in nezdravih navad (Drstvenšek, Jakelj, Kerndl in Zupanc Grom, 2024).

V šolski dan bi morale biti vključene tako nizkointenzivne kot visokointenzivne telesne dejavnosti. Dejavnosti, ki jih ponujajo šole, naj bi pomagale preprečevati in blažiti dolgoročne negativne posledice sodobnega načina življenja ter spodbujale zdrav način življenja, s čimer bi izboljšale telesno in duševno počutje učencev.

Spodbujanje nestrukturiranih, nizkointenzivnih telesnih dejavnosti

- Uvedite jutranje raztezanje ali odmore za gibanje s kratkimi vajami, ki izboljšajo prekrvavitev, povečajo dotok kisika v možgane ter povečajo koncentracijo in ustvarjalnost med poukom.
- Uvedite 3–5 minutne aktivne odmore v razredu, ki jih vodijo učitelji ali se izvajajo z uporabo digitalnih naprav (»Minuta zdravja«, »Odmor prostega časa«).
- Med poukom spodbujajte izmenično sedenje in stanje, vključno z uporabo »aktivnih miz« ali stoječih delovnih postaj.
- Vključite aktivne učne metode (npr. hoja med branjem, vstajanje, ko so odgovori pravilni, gibanje med reševanjem nalog).



Minden nyújtásnak 15–30 másodpercig kell tartania, és többször meg kell ismételni. A nyújtás önállóan vagy az edzés levezetési szakaszának részeként végezhető. A levezetési szakasz lehetővé teszi az intenzitás fokozatos csökkentését, az izmok ellazulását, a gyorsabb regenerálódást, valamint a pulzus és a légzés normalizálódását (Bratina et al., 2011). Mivel a gyermekek ülő életmódjuk körülbelül 64%-át az iskolában töltik, a nemzetközi irányelvek aktív szüneteket javasolnak (5 – 11 éves gyermekek esetében 30 percenként, 12–18 éves serdülők esetében 60 percenként) és korlátozzák az ülő helyzetben végzett házi feladatok idejét. A szünetek tartalmazhatnak rövid nyújtó gyakorlatokat, osztályteremváltásokat, álló feladatok vagy aktív tanulási módszerek alkalmazását. Az ilyen megközelítések és a mozgás az órák alatt javítják a diákok koncentrációját, motivációját és általános jólétét (Loredan, Starbek, Potocco, in Kastelic, 2024).

JAVASLATOK A TESTMOZGÁS NÉPSZERŰSÍTÉSÉRE SZLOVÉNIÁBAN

A testmozgás népszerűsítésének átfogó megközelítése három kulcsfontosságú rendszert kell integráljon: az iskolát, az otthoni környezetet és a döntéshozókat (a kormányt és a helyi közösségeket). Az iskolák központi szerepet játszanak a napi mozgási lehetőségek biztosításában, mivel a gyermekek napjuk nagy részét ott töltik. Azáltal, hogy minden tanuló számára egyenlő lehetőségeket biztosítanak, az iskolák közvetlenül befolyásolják a motoros fejlődést, a fizikai erőnlétet, valamint a fizikai és mentális egészséget. Az otthoni környezet alapját képezi az egészséges életmódbeli szokások, értékek és a mozgáshoz való hozzáállás kialakításának. A családok elsődleges példaképeként szolgálnak, és elengedhetetlen motiváló tényezők a hosszú távú egészséges viselkedés kialakításában. A döntéshozók jogalkotás, finanszírozás és sportinfrastruktúra fejlesztés révén olyan feltételeket teremthetnek, amelyek lehetővé teszik és fenntartják a fizikai aktivitást, hosszú távú támogatást nyújtva az iskoláknak és a közösségeknek.

Javaslatok az iskolarendszer számára

Az iskolák kulcsfontosságú környezetet jelentenek a napi fizikai aktivitás előmozdításában, mivel a gyermekek idejük nagy részét ott töltik. A kötelező testnevelés mellett, amely továbbra is az egyetlen rendszeres sporttevékenység a 6–15 éves gyermekek teljes populációja számára, elengedhetetlen, hogy az iskolák további, szakszerűen irányított, kellően intenzív és jól strukturált fizikai tevékenységeket kínáljanak. Ezeknek segíteniük kell a modern ülő életmód és az egészségtelen szokások negatív hatásainak ellensúlyozását (Drstvenšek, Jakelj, Kerndl, & Zupanc Grom, 2024).

Az alacsony és a magas intenzitású fizikai tevékenységeket egyaránt be kell építeni az iskolai napba. Az iskolákban kínált tevékenységeknek elő kell segíteniük a modern életmód negatív következményeinek hosszú távú megelőzését és enyhítését, valamint ösztönözniük kell az egészséges életmódot, javítva ezzel a diákok fizikai és mentális jólétét.

A strukturálatlan, alacsony intenzitású fizikai tevékenységek ösztönzése

- Vezessenek be reggeli nyújtó- vagy mozgásszüneteket rövid gyakorlatokkal, amelyek javítják a vérkeringést, fokozzák az agy oxigénellátását, valamint növelik a koncentrációt és a kreativitást az órák alatt.
- Vezessenek be 3–5 perces aktív szüneteket az osztályteremben, amelyeket a tanárok vezetnek vagy digitális eszközökkel valósítanak meg („Egészség perc”, „Szabadidős szünet”).
- Ösztönözzék a tanórákon az ülő és álló testhelyzetek váltakozását, beleértve az „aktív íróasztalok” vagy álló munkaállomások használatát.
- Integrálják az aktív tanulási módszereket (pl. olvasás közbeni séta, helyes válaszok esetén felállás, feladatok megoldása közbeni mozgás).



- Uvedite usposabljanje učiteljev o vključevanju telesne dejavnosti v pouk vseh predmetov.
- Spodbujajte aktivno obiskovanje šole (npr. »Sprehod v šolo ob sredah«) s spodbudnimi izzivi ali tekmovanji v razredu.
- Organizirajte redne ure na prostem, ki združujejo učenje s telesno dejavnostjo, ali pa namenite dodatno uro sprehodu v naravi.
- Organizirajte tekmovanja za »najbolj aktiven razred« in nagradite zmagovalce s simboličnimi nagradami (npr. športni izleti).
- Redno obveščajte starše o telesni uspešnosti njihovih otrok in jih vključite v načrtovanje izboljšav.
- Organizirajte delavnice za starše o pomenu zdravega načina življenja, vlogi staršev pri spodbujanju telesne dejavnosti ter negativnih učinkih sedečega načina življenja in pretiranega časa pred zasloni.

V šolskem letu 2024/2025 je večina slovenskih šol uvedla Program podaljšane šole (RaP), ki ponuja nove možnosti za spodbujanje telesne dejavnosti. Ta program združuje obvezni učni načrt z dodatnimi dejavnostmi, kot so izbimi predmeti, zunajšolski predmeti, inštrukcije in razvojni tečaji ter druge oblike učne podpore. Njegov cilj je spodbujati celosten razvoj učencev, ki vsakemu otroku omogoča raziskovanje svojih interesov, sposobnosti in talentov v spodbudnem okolju. Kar zadeva gibanje in zdravje, program ponuja dodatne možnosti za prostočasne dejavnosti in razvoj zdravih navad (Drstvenšek et al., 2024).

Povečajte visokointenzivno telesno dejavnost med poukom športne vzgoje.

- Povečajte število obveznih ur športne vzgoje in uvedite izbirne športne tečaje, ki vključujejo visokointenzivno telesno dejavnost in podpirajo socialno interakcijo (npr. ekipni športi).
- Omogočite učencem, da sooblikujejo vsebino pouka športne vzgoje, saj aktivno sodelovanje povečuje motivacijo in občutek odgovornosti.
- Zagotovite dodatno usposabljanje učiteljev za prilagoditev pouka učencem z omejenimi telesnimi sposobnostmi zaradi poškodb, prekomerne telesne teže ali zdravstvenih/razvojnih težav, pa tudi zrelosti, sposobnostim in motivaciji učencev.
- V pouk športne vzgoje vključite alternativne dejavnosti (ples, pohodništvo, igre na prostem) in uvedite tehnike sproščanja, ki učence naučijo, kako umiriti telo in duha ter kako se učinkovito spopasti s stresom.

Priporočila za domače okolje (starši in družina)

- Starši so glavni vzorniki; razumevanje pomena telesne dejavnosti neposredno vpliva na raven aktivnosti otrok. Ozaveščanje družine o skupni odgovornosti za zdravje in telesni razvoj spodbuja bolj aktiven življenjski slog vseh članov gospodinjstva.
- Spodbujajte aktiven prevoz v šolo in iz nje (hoja, kolesarjenje, rolanje).
- Vključite otroke v gospodinjstva opravila (čiščenje, vrtnarjenje, kuhanje, skrb za hišne ljubljence), da spodbudite termogenezo, ki ni povezana z vadbo (NEAT).
- Določite omejitve časa pred zasloni in spodbujajte aktivne prostočasne dejavnosti.
- Vključite otroke v družinske telesne dejavnosti in organizirajte skupne, družini usmerjene športne dejavnosti.



- Vezessék be a tanárok képzését annak érdekében, hogy a mozgást hogyan lehet beépíteni az összes tantárgy óráiba.
- Ösztönözzék az aktív iskolába járást (pl. „Séta az iskolába szerdán”) ösztönző kihívásokkal vagy osztályversenyekkel.
- Szervezzenek rendszeres szabadtéri tanórákat, amelyek mozgással kombinálják a tanulást, vagy szánjon egy további tanórát a természetben való sétára.
- Szervezzenek „legaktívabb osztály” versenyeket, és jutalmazza a nyerteseket szimbolikus díjakkal (pl. sportkirándulások).
- Rendszeresen tájékoztassák a szülőket a gyermekek fizikai teljesítményéről, és vonják be őket a fejlesztések tervezésébe.
- Tartsanak szülői workshopokat az egészséges életmód fontosságáról, a szülők szerepéről a mozgás népszerűsítésében, valamint a mozgásszegény életmód és a túlzott képernyőidő negatív hatásairól.

A 2024/2025-ös tanévben a legtöbb szlovén iskola bevezette a kiterjesztett iskolai programot (RaP), amely új lehetőségeket kínál a fizikai aktivitás népszerűsítésére. Ez a program összeköti a kötelező tananyagot olyan kiegészítő tevékenységekkel, mint a választható tantárgyak, az iskolán kívüli tantárgyak, a korrepetáló és fejlesztő órák, valamint egyéb tanulást támogató formák. Célja a diákok holisztikus személyiségfejlődésének elősegítése, lehetővé téve minden gyermek számára, hogy támogató környezetben fedezze fel érdeklődési körét, képességeit és tehetségét. A mozgás és az egészség tekintetében a program további lehetőségeket kínál a szabadidős tevékenységekhez és az egészséges szokások kialakításához (Drstvenšek et al., 2024).

A testnevelés órák során végzett nagy intenzitású fizikai aktivitás növelése

- A kötelező testnevelés óraszám növelése és olyan választható sportkurzusok bevezetése, amelyek nagy intenzitású testmozgást tartalmaznak és támogatják a társadalmi interakciót (pl. csapatsportok).
- Engedjék meg a diákoknak, hogy közösen alakítsák ki a testnevelés órák tematikáját, mivel az aktív részvétel növeli a motivációt és a felelősségérzetet.
- További tanári képzés biztosítása annak érdekében, hogy az órákat a sérülések, túlsúly vagy egészségügyi/ fejlődési problémák miatt korlátozott fizikai képességű diákokhoz, valamint a diákok érettségéhez, képességeihez és motivációjához tudják igazítani.
- Alternatív tevékenységek beépítése a testnevelés órába (tánc, túrázás, szabadtéri játékok) és relaxációs technikák bevezetése, amelyek megtanítják a diákoknak, hogyan nyugtathatják meg testüket és elméjüket, és hogyan kezelhetik hatékonyan a stresszt.

Javaslatok az otthoni környezetre (szülők és család)

- A szülők elsődleges viselkedési modellek; a fizikai aktivitás fontosságának megértése közvetlenül befolyásolja a gyermekek aktivitási szintjét. A család tudatosságának erősítése az egészség és a fizikai fejlődés iránti közös felelősségről elősegíti az aktívabb életmódot az összes háztartás tagjának.
- Ösztönözní kell az aktív közlekedést az iskolába és az iskolán kívüli tevékenységekre (gyaloglás, kerékpározás, görkorcsolyázás).
- Vonjuk be a gyermekeket a háztartási munkákba (takarítás, kertészkedés, főzés, háziállatok gondozása), hogy elősegítsék a nem edzéssel kapcsolatos termogenezist (NEAT).
- Határozzunk meg képernyőidő-korlátokat, és ösztönözzük az aktív szabadidős tevékenységeket.
- Vonjuk be a gyermekeket a családi fizikai tevékenységekbe, és szervezzenek közös, családoorientált sportkirándulásokat vagy tevékenységeket.



Priporočila za vlado, lokalne skupnosti in druge vire

- Nacionalni in lokalni ukrepi so bistveni za trajnostno izboljšanje pogojev za telesno dejavnost.
- Povečajte število osebja in finančnih sredstev za izvajanje programov telesne dejavnosti v šolah.
- Zakonsko določite, da morajo vse šole zagotoviti vsaj 60 minut zmerne do intenzivne telesne dejavnosti na dan.
- Uvedite digitalno sledenje napredka v šolah za povečanje motivacije učencev z uporabo orodij, kot so kartice osebnega napredka ali aplikacije, ki spremljajo čas in ponovitve.
- Posodobite ocenjevanje športne pouke s poudarkom na individualnem napredku namesto na standardiziranih merilih, s čimer povečate motivacijo vseh učencev.
- Uvedite več obveznih izbirnih športnih predmetov s poudarkom na visokointenzivnih dejavnostih in medrazredni udeležbi.
- Zagotovite sofinanciranje športnih klubov in delno kritje članarin za otroke iz družin z nizkimi dohodki.
- Vlaganje v gradnjo in obnovo športne infrastrukture (igrišča, fitnes steze, kolesarske steze, športni centri v bližini šol).

Zaključek

Predstavljena priporočila in predlogi predstavljajo strokovno zbirko možnih ukrepov za spodbujanje telesne dejavnosti med otroki in mladostniki. Njihov cilj je zagotoviti smiselne in izvedljive smernice, ki lahko prispevajo k ustvarjanju bolj aktivnega in zdravega okolja v šoli, doma in v širši skupnosti. Pomembno je poudariti, da gre za predloge in strokovna priporočila različnih avtorjev, ki jih je treba prilagoditi specifičnim okoliščinam, lokalnim potrebam in možnostim izvedbe. Vsi predlagani ukrepi niso potrebni ali splošno uporabni, temveč služijo kot osnova za nadaljnjo razpravo, načrtovanje in izboljšanje obstoječih praks. Poleg tega priporočila temeljijo predvsem na strokovnih izkušnjah, opažanjih in analizi trendov, zato niso vsa v celoti znanstveno dokazana ali empirično preizkušena. Kljub temu predstavljajo pomemben korak k ozaveščanju o pomenu telesne dejavnosti in iskanju učinkovitih rešitev za izboljšanje motoričnega razvoja otrok.



Javaslatok a kormánynak, a helyi közösségeknek és más forrásoknak

- A fizikai aktivitás feltételeinek fenntartható javítása érdekében elengedhetetlenek a nemzeti és helyi intézkedések.
- Növeljék a személyzeti és pénzügyi erőforrásokat az iskolákban végrehajtott fizikai aktivitási programok megvalósításához.
- Törvényileg kötelezzenek minden iskolát, hogy naponta legalább 60 perc mérsékelt vagy intenzív fizikai aktivitást biztosítson.
- Vezessenek be digitális haladáskövetést az iskolákban a diákok motivációjának növelése érdekében, olyan eszközökkel, mint a személyes haladási kártyák vagy az időt és az ismétlések számát nyomon követő alkalmazások.
- Modernizálják a testnevelés értékelését azáltal, hogy a standardizált referenciaértékek helyett az egyéni haladásra helyezik a hangsúlyt, ezáltal növelve az összes diák motivációját.
- További kötelezően választható sporttantárgyak bevezetése, hangsúlyt fektetve a nagy intenzitású tevékenységekre és az osztályok közötti részvételre.
- Társfinanszírozás biztosítása sportklubok számára és a tagsági díj részleges fedezése alacsony jövedelmű családok gyermekei számára.
- Befektetés sportinfrastruktúra (játszóterek, fitnesspályák, kerékpárutak, iskolák közelében található sportközpontok) építésébe és felújításába.

Következtetés

A bemutatott ajánlások és javaslatok a gyermekek és serdülők fizikai aktivitásának előmozdítására szolgáló lehetséges intézkedések szakszerű összeállítását jelentik. Céljuk, hogy értelmes és megvalósítható iránymutatásokat nyújtsanak, amelyek hozzájárulhatnak egy aktívabb és egészségesebb környezet megteremtéséhez az iskolában, otthon és a tágabb közösségben.

Fontos hangsúlyozni, hogy ezek különböző szerzők javaslatai és szakértői ajánlásai, amelyeket az adott körülményekhez, a helyi igényekhez és a megvalósítási lehetőségekhez kell igazítani. Nem minden javasolt intézkedés szükséges vagy általánosan alkalmazható; inkább alapul szolgálnak a további megbeszélésekhez, tervezéshez és a meglévő gyakorlatok javításához.

Ezenkívül az ajánlások elsősorban szakmai tapasztalatokon, megfigyeléseken és trendelemzéseken alapulnak, ezért nem mindegyikük teljes mértékben tudományosan igazolt vagy empirikusan tesztelt. Mindazonáltal fontos lépést jelentenek a fizikai aktivitás jelentőségének tudatosítása és a gyermekek motoros fejlődésének javítására szolgáló hatékony megoldások megtalálása felé.



Priporočila za vadbo - Madžarska

Na podlagi rezultatov meritev z uro Polar in otrokovih preferenc je mogoče oblikovati naslednje ugotovitve in predloge za razvoj športne vzgoje in poučevanja ter za spodbujanje telesne dejavnosti pri otrocih:

Tako rezultati meritev z uro Polar kot podatki iz ankete kažejo, da so športni programi in ure športne vzgoje za učence največja izkušnja in da se jih učenci najaktivneje udeležujejo. Na podlagi povratnih informacij učencev lahko priljubljenost športnih dejavnosti pripišemo predvsem trem dejavnikom:

1. veselju do skupnega gibanja in igre,
2. možnosti za vadbo njihovih najljubših športov,
3. pozitivni, motivacijski osebnosti učitelja športne vzgoje.

Ta slednji dejavnik je še posebej pomemben: učiteljev odnos, komunikacijski slog in spodbudna prisotnost odločilno vplivajo na motivacijo in uspešnost učencev. Priljubljenost športnih ur in opažanja, opravljena z napravami Polar, kažejo, da je motivacija učencev tesno povezana z izkustvenim, podpornim pedagoškim okoljem.

Glede na izkušnje meritev so učenci dosegli skoraj 20 % boljše rezultate, ko so nosili merilno napravo, kar kaže na to, da lahko vsaka inovativna, nova metoda ali orodje – ne nujno digitalno – pritegne pozornost otrok, poveča njihovo aktivnost in izboljša njihovo uspešnost ter da povratne informacije in vključenost učencev izboljšajo uspešnost. Kazalniki aktivnosti igrivih dejavnosti so prav tako potrdili, da lahko učenci dosežejo podobno visoko stopnjo vključenosti kot pri strukturiranih, merilnih urah. Uporaba takšnih metod pomaga učencem, da gibanje doživijo kot izkušnjo, ne kot obvezno nalogo.

Naše meritve tudi potrjujejo, da je veselje do gibanja še vedno prisotno med današnjimi otroki, vendar je za njegovo ohranjanje potrebno ustrezno pedagoško vodenje, raznolika struktura učne ure in navdihujoča prisotnost učitelja. Skupno delo šole in učitelja je ključnega pomena za to, da otroci ostanejo dolgoročno motivirani in da gibanje postane del njihovega vsakdanjega življenja.

Tudi vloge družine in okolja ne gre zanemariti. Življenjski slog staršev, količina in kakovost časa, preživetega skupaj, ter skupna telesna dejavnost prispevajo k povečanju stopnje aktivnosti otrok. Vključenost družin v programe telesne dejavnosti je zato izjemno pomembna: veselje do skupne telesne dejavnosti ne le izboljša telesno kondicijo otrok, temveč prispeva tudi h krepitvi družinskih odnosov.

Predlogi za razvoj

- Razvoj metodološke kulture učitelja:

Učitelj športne vzgoje ima ključno vlogo pri ohranjanju motivacije učencev. Zato je priporočljivo podpirati strokovno usposabljanje, osredotočeno na motivacijske tehnike, izkustvene in sodelovalne metode ter gradnjo pozitivnih odnosov med učiteljem in učenci. Podpirati je treba uporabo sodobnih, izkustvenih in sodelovalnih metod v šolskem okolju, ki zagotavljajo možnosti za aktivno vključevanje učencev, samostojno pobudo in izkustveno učenje. Pomembno je, da šole osebno podpirajo ta pedagoški pristop, ki krepi poklicno avtonomijo in metodološko svobodo učiteljev.



Javaslatok a testmozgásra - Magyarország

A Polar órával végzett mérések eredményei és a gyermekek preferenciái alapján a következő megállapítások és javaslatok fogalmazhatók meg a testnevelés és a tanítás fejlesztése, valamint a gyermekek testmozgásának ösztönzése érdekében:

A Polar órával végzett mérések eredményei és a kérdőíves felmérés adatai egyaránt azt mutatják, hogy a sportprogramok és a testnevelés órák jelentik a legnagyobb élményt a diákok számára, és ezeken vesznek részt a legaktívabban. A diákok visszajelzései alapján a sporttevékenységek népszerűsége elsősorban három tényezőnek tulajdonítható:

1. az együtt mozgás és játék öröme,
2. a kedvenc sportok üzésének lehetősége,
3. testnevelő tanár pozitív, motiváló személyisége.

Ez utóbbi tényező különösen fontos: a tanár hozzáállása, kommunikációs stílusa és bátorító jelenléte döntő hatással van a diákok motivációjára és teljesítményére. A sportórák népszerűsége és a Polar eszközökkel végzett megfigyelések egyaránt azt mutatják, hogy a diákok motivációja szorosan összefügg a tapasztalati, támogató pedagógiai környezettel.

A mérések tapasztalatai szerint a diákok közel 20%-kal jobb eredményeket ért el, amikor mérőeszközt viseltek, ami arra utal, hogy bármilyen innovatív, újszerű módszer vagy eszköz - nem feltétlenül digitális - vonzhatja a gyermekek figyelmét, növelheti aktivitásukat és javíthatja teljesítményüket, továbbá a visszajelzés és a diákok bevonása javítja a teljesítményt. A játékos tevékenységek aktivitási mutatói is megerősítették, hogy a diákok hasonlóan magas szintű elkötelezettséget érhetnek el, mint a strukturált, mérő típusú órák során. Az ilyen módszerek alkalmazása segít a diákoknak a mozgást élményként, nem pedig kötelező feladatként megélni.

Méréseink azt is megerősítik, hogy a mozgás öröme még mindig jelen van a mai gyermekek körében, de annak fenntartásához megfelelő pedagógiai iránymutatásra, változatos órafelépítésre és inspiráló tanári jelenletre van szükség. Az iskola és a tanár közös munkája döntő fontosságú annak biztosításában, hogy a gyermekek hosszú távon motiváltak maradjanak, és a mozgás részévé váljon mindennapi életüknek.

A család és a környezet szerepe sem hanyagolható el. A szülők életmódja, az együtt töltött idő mennyisége és minősége, valamint a közös fizikai aktivitás mind hozzájárulnak a gyermekek aktivitási szintjének növeléséhez. A családok bevonása a fizikai aktivitási programokba ezért rendkívül fontos: a közös fizikai aktivitás öröme nemcsak javítja a gyermekek fizikai állapotát, hanem hozzájárul a családi kapcsolatok erősítéséhez is.

Fejlesztési javaslatok

- A tanár módszertani kultúrájának fejlesztése:

A testnevelés tanár kulcsszerepet játszik a tanulók motivációjának fenntartásában. Ezért ajánlott támogatni a motivációs technikákra, a tapasztalati és kooperatív módszerekre, valamint a pozitív tanár-diák kapcsolatok kiépítésére összpontosító szakmai képzést. Támogatni kell a modern, tapasztalati és kooperatív módszerek alkalmazását az iskolai környezetben, amelyek lehetőséget nyújtanak a diákok aktív bevonására, önálló kezdeményezéseikre és a tapasztalati tanulásra. Fontos, hogy az iskolák személyesen támogassák ezt a pedagógiai megközelítést, amely erősíti a tanárok szakmai autonómiáját és módszertani szabadságát.



- Organizacija inovativnih metod in projektov telesne dejavnosti:

Merilne izkušnje z napravami Polar so pokazale, da se aktivnost in motivacija učencev povečata, ko se uporabljajo nove, interaktivne ali igrive metode. Priporočljivo je organizirati projekte na ravni šole, ki aktivirajo učence zunaj učilnice, kot so individualni ali skupinski fitnes izzivi, programi hoje in kolesarjenja, popoldanske dejavnosti, ki zagotavljajo telesno dejavnost, ali športna tekmovanja. Te pobude prav tako krepijo gradnjo skupnosti in zdravstveno ozaveščeno razmišljanje.

- Podpora programu »Aktivna šola«:

Program Aktivna šola, ki ga je uvedla Madžarska zveza študentov in športov, lahko služi kot dobra praksa za organizacijo telesne dejavnosti v šolah. Cilj programa je učencem zagotoviti čim več možnosti za telesno dejavnost poleg pouka športne vzgoje, na primer med odmori ali popoldanskimi dejavnostmi. Podpora tovrstnim pobudam pomaga, da telesna dejavnost postane naravni del vsakdanjega življenja učencev.

- Krepitev družinskih in skupnostnih programov:

Ključnega pomena je vključevanje staršev v programe telesne dejavnosti – kot so družinski športni dnevi, skupni izleti, kolesarski dogodki. Skupna telesna dejavnost krepi družinske odnose, omogoča skupne izkušnje in pomaga otrokom, da cenijo telesno dejavnost.

- Razvoj infrastrukture:

Za izboljšanje pogojev za aktiven vsakdanji življenjski slog je izjemno pomembno ustvariti varno okolje, primerno za telesno dejavnost. Gradnja kolesarskih stez, ustvarjanje zunanjih športnih igrišč in prostorov za skupno vadbo prispeva k temu, da postanejo priložnosti športi naravna in lahko dostopna dejavnost za učence in njihove družine.

- Povečanje vključenosti učencev:

V prihodnje je priporočljivo učence bolj aktivno vključiti v načrtovanje pouka športne vzgoje, v oblikovanje pouka ali v izbiro nalog. To razvija samostojnost, občutek odgovornosti in krepi notranjo motivacijo.

- Vključevanje digitalnih in izkustvenih orodij:

Tehnični in vizualni elementi, kot so monitorji aktivnosti Polar, glasba ali drugi interaktivni pripomočki, prispevajo k izkustveni naravi pouka in učencem zagotavljajo objektivne povratne informacije o lastni uspešnosti.

- Zagotavljanje raznolikosti in izkustvenega učenja:

Da bi se izognili monotonosti, je priporočljivo vključiti igrive, ustvarjalne naloge, ki temeljijo na interesih in starosti učencev.

- Krepitev motivacijskega okolja:

Pozitivne povratne informacije, priznavanje individualnega razvoja in dajanje prednosti izkušnjam v skupnosti (ekipne igre, skupni cilji) lahko dolgoročno prispevajo k razvoju pozitivnega odnosa do športne vzgoje.

Skratka, potreba otrok po telesni dejavnosti ostaja močna, vendar njeno dolgoročno ohranjanje zahteva kompleksen pristop, ki vključuje več akterjev – šolo, učitelja, družino in skupnost. Rezultati projekta kažejo tudi, da lahko inovativne metode, osebnost učitelja in izkušnje v skupnosti skupaj spodbujajo uspeh vzgoje otrok za zdrav in aktiven življenjski slog.



- **Innovatív módszerek és testmozgással kapcsolatos projektek szervezése:**
A Polar eszközökkel végzett mérési tapasztalatok rávilágítottak arra, hogy a diákok aktivitása és motivációja nő, ha új, interaktív vagy játékos módszereket alkalmaznak. Ajánlatos olyan iskolai szintű projekteket szervezni, amelyek az osztálytermen kívül is aktivizálják a diákokat, például egyéni vagy csoportos erőnléti kihívások, gyalogos és kerékpáros programok, fizikai aktivitást biztosító délutáni elfoglaltságok vagy sportversenyek formájában. Ezek a kezdeményezések a közösségépítést és az egészségtudatos gondolkodást is erősítik.
- **Az „Aktív Iskola” program támogatása:**
A Magyar Diáksport Szövetség által indított Aktív Iskola program jó gyakorlatként szolgálhat az iskolai testmozgás rendszerezéséhez. A program célja, hogy a diákoknak a testnevelésórák mellett minél több lehetőséget biztosítson a testmozgásra, például a szünetekben vagy a délutáni tevékenységek során. Az ilyen típusú kezdeményezések támogatása segít abban, hogy a testmozgás a diákok mindennapi életének természetes részévé váljon.
- **Családi és közösségi programok erősítése:**
A szülők bevonása a fizikai aktivitási programokba – például családi sportnapok, közös kirándulások, kerékpáros rendezvények – kulcsfontosságú. A közös testmozgás erősíti a családi kapcsolatokat, közös élményeket nyújt, és segít a gyermekeknek megbecsülni a fizikai aktivitást.
- **Infrastruktúra fejlesztés:**
Az aktív mindennapi életmód feltételeinek javítása érdekében rendkívül fontos egy biztonságos, testmozgásra alkalmas környezet megteremtése. Kerékpárutak kiépítése, szabadtéri sportpályák és közösségi testmozgási terek létrehozása hozzájárul ahhoz, hogy a szabadidős sportok természetes, könnyen elérhető tevékenységekké váljanak a diákok és családjaik számára.
- **A diákok bevonásának növelése:**
A jövőben célszerű a diákokat aktívabban bevonni a testnevelésórák tervezésébe, az órák alakításába vagy a feladatok kiválasztásába. Ez fejleszti az önállóságot, a felelősségérzetet és erősíti a belső motivációt.
- **Digitális és tapasztalati eszközök integrálása:**
A technikai és vizuális elemek, mint például a Polar aktivitásmérők, a zene vagy más interaktív segédeszközök hozzájárulnak az órák tapasztalati jellegéhez, és objektív visszajelzést adnak a diákoknak saját teljesítményükről.
- **A változatosság és a tapasztalati alapú tanulás biztosítása:**
A monotonitás elkerülése érdekében ajánlatos olyan játékos, kreatív feladatokat beépíteni, amelyek a diákok érdeklődésére és életkorára épülnek.
- **A motiváló környezet erősítése:**
A pozitív visszajelzések, az egyéni fejlődés elismerése és a közösségi élmények (csapatjátékok, közös célok) előtérbe helyezése hosszú távon hozzájárulhat a testnevelés iránti pozitív hozzáállás kialakításához.

Összegzésként elmondható, hogy a gyermekek mozgásigénye továbbra is erős, de annak hosszú távú fenntartásához komplex megközelítésre van szükség, amely több szereplőt – iskolát, tanárt, családot és közösséget – von be. A projekt eredményei azt is mutatják, hogy az innovatív módszerek, a tanár személyisége és a közösségi élmények együttesen elősegíthetik a gyermekek egészséges, aktív életmódra való nevelésének sikerét.



Predlogi o vlogi medijev - Slovenija

Dandanes pogosto govorimo o medijski dobi, saj so mediji in digitalne tehnologije postali neločljiv del našega vsakdanjega življenja. Informacije, družbeni odnosi, učenje, zabava, delo in celo zdravstvo so dostopni prek različnih komunikacijskih kanalov: televizije, interneta, radia, družbenih omrežij, spletnih portalov, mobilnih aplikacij in tiskanih medijev. Prav v tem okolju otroci in mladostniki razvijajo svoje navade, vrednote in vedenjske vzorce – zato imajo mediji ključno vlogo pri spodbujanju zdravega načina življenja in ozaveščanju o pomenu zdravja.

Mediji kot orodje za krepitev zdravja otrok in mladostnikov

Mediji niso le vir informacij, temveč tudi učinkovito orodje za oblikovanje stališč in vedenja. Z odgovorno in ustvarjalno uporabo lahko prispevajo k:

- ozaveščanju o pomenu uravnotežene prehrane in redne vadbe,
- zmanjševanju tveganega vedenja (kajenje, alkohol, energijske pijače, prekomerno sedenje),
- kreptivi duševnega zdravja in pozitivnega pogleda na svet,
- spodbujanju aktivnega preživljanja prostega časa.

Da bi to dosegli, morajo biti sporočila prilagojena ciljni skupini – otrokom in mladostnikom ter njihovim staršem in učiteljem. To pomeni, da mora biti vsebina vizualno privlačna, čustveno privlačna in strokovno nadzorovana.

Povezovanje šol, zdravstvenih ustanov in medijev

Za uspešno izvajanje medijskih dejavnosti, namenjenih promociji zdravja, je priporočljivo ustanoviti medijsko-zdravstveno projektno skupino, v kateri sodelujejo predstavnik šole, predstavnik Centra za promocijo zdravja in predstavnik lokalnih medijev. Skupina pripravi letni načrt medijskih dejavnosti, ki postane del letnega delovnega načrta šole. Načrt naj vključuje pogostost objav, izbrane medijske kanale, formate vsebin, odgovorne osebe, predlog tematskih serij in dinamiko produkcije. Če je mogoče, naj šola ustanovi medijski klub, kjer učenci aktivno sodelujejo pri pripravi vsebin in sodelujejo s klubi iz okoliških šol.

Priporočila za pripravo avdiovizualnih vsebin

Sporočila naj bodo preprosta in jasna, na primer: »Vsak dan jejte sadje!«, »Zdravo telo, zdrava duša«, »Več gibanja, več energije!«. Uporabljati je treba barvite vizualne elemente, prepoznavne grafične maske, kratke videoposnetke ali animacije. Priporočljivo je vključiti mlade vplivneže in resnične zgodbe otrok in staršev. Publikacije je treba objavljati tedensko, če pa tega ne morejo storiti sami, naj se obrnejo na druge šole za izmenjavo vsebin in zagotovijo tedensko objavo vsebin.

Načela učinkovite komunikacije

1. Vizualni videz in pozitiven ton – uporabite slike nasmejanih otrok in družin.
2. Kratka in razumljiva sporočila – sporočila naj bodo jedrnata, npr. »Zdravje = veselje«.
3. Lokalna identiteta – vključite znane obraze (učitelj, zdravnik, športnik).
4. Interaktivnost – otrokom omogočite ustvarjanje vsebin.



Javaslatok a média szerepéről - Szlovénia

Napjainkban gyakran a média korszakáról beszélünk, mivel a média és a digitális technológiák elválaszthatatlan részévé váltak mindennapi életünknek. Az információk, a társadalmi kapcsolatok, a tanulás, a szórakozás, a munka és még az egészségügyi ellátás is számos kommunikációs csatormán keresztül érhető el: televízió, internet, rádió, közösségi hálózatok, webportálok, mobilalkalmazások és nyomtatott média. Ebben a környezetben alakulnak ki a gyermekek és serdülők szokásai, értékei és viselkedési mintái – ezért a média kulcsszerepet játszik az egészséges életmód népszerűsítésében és az egészség fontosságára való figyelemfelhívásban.

A média, mint a gyermekek és serdülők egészségének erősítését szolgáló eszköz

A média nemcsak információforrás, hanem a hozzáállás és a viselkedés alakításának hatékony eszköze is. Felelősségteljes és kreatív használatával hozzájárulhat:

- a kiegyensúlyozott étrend és a rendszeres testmozgás fontosságának tudatosításához,
- a kockázatos viselkedésformák (dohányzás, alkohol, energitalok, túlzott ülés) visszaszorításához,
- a mentális egészség és a pozitív látásmód erősítéséhez,
- az aktív szabadidő eltöltésének ösztönzéséhez.

Ennek elérése érdekében az üzeneteket a célcsoporthoz – a gyermekekhez és serdülőkhez, valamint szüleikhez és tanáraikhoz – kell igazítani. Ez azt jelenti, hogy a tartalomnak vizuálisan vonzónak, érzelmileg vonzónak és szakmailag ellenőrzöttnek kell lennie.

Iskolák, egészségügyi intézmények és a média összekapcsolása

Az egészségfejlesztést célzó médiaaktivitások sikeres megvalósítása érdekében ajánlatos létrehozni egy média-egészségügyi projektcsoporthoz, amelyben részt vesz az iskola képviselője, az Egészségfejlesztési Központ képviselője és a helyi média képviselője. A csoport elkészíti a médiaaktivitások éves tervét, amely az iskola éves munkatervének részévé válik. A tervnek tartalmaznia kell a publikációk gyakoriságát, a kiválasztott médiacsatornákat, a tartalom formáit, a felelős személyeket, a tematikus sorozatokra vonatkozó javaslatot és a gyártás dinamikáját. Ha lehetséges, az iskolának létre kell hoznia egy médiaklubot, ahol a diákok aktívan részt vesznek a tartalom előkészítésében, és együttműködnek a környező iskolák klubjaival.

Ajánlások audiovizuális tartalom előkészítéséhez

Az üzeneteknek egyszerűnek és egyértelműnek kell lenniük, például: „Egyél gyümölcsöt minden nap!”, „Ép testben ép lélek”, „Több mozgás több energia!”. Színes vizuális elemeket, felismerhető grafikai maszkokat, rövid videókat vagy animációkat kell használni. Ajánlatos bevonni fiatal befolyásolókat és gyermekek és szülők valós történeteit. A publikációkat hetente kell elkészíteni, és ha ezt nem tudják maguk megtenni, akkor kapcsolatba kell lépniük más iskolákkal, hogy tartalmat cseréljenek, és így biztosítsák a tartalom heti publikálását.

A hatékony kommunikáció alapelvei

1. Vizuális megjelenés és pozitív hangvétel – mosolygó gyermekek és családok képeit használjuk.
2. Rövid és érthető üzenetek – az üzenetek legyenek tömörek, pl. „Egészség = öröm”.
3. Helyi identitás – ismerős arcokat (tanár, orvos, sportoló) vonjunk be.
4. Interaktivitás – engedjük meg a gyermekeknek, hogy tartalmat hozzanak létre.



5. Dostopnost – objavljajte objave na platformah, ki jih otroci in starši dejansko uporabljajo.
6. Priporočljivo je sodelovanje z lokalnimi mediji

Vključevanje staršev in širše skupnosti

Za dolgoročni učinek bi morali biti vključeni tudi starši. Mediji lahko poročajo o zdravi prehrani, telesni dejavnosti in duševnem zdravju otrok v televizijskih programih, radijskih programih ali spletnih portalih. Šole, centri za promocijo zdravja in mediji lahko skupaj organizirajo dneve zdravja, v katerih aktivno sodelujejo učenci, učitelji in starši.

Zmanjšanje negativnega vpliva medijev

Pomembno je omejiti oglaševanje nezdrave hrane, sladkih pijač in energijskih pijač ter spodbujati kritično vrednotenje medijskih vsebin in digitalno higieno – uravnotežena uporaba zaslonov, počitek in varnost na spletu.

Zaključek

Mediji imajo izjemen vpliv v sodobni družbi. Z odgovorno uporabo medijev, povezovanjem šol, zdravstvenih ustanov in lokalnih medijev lahko ustvarimo okolje, v katerem zdravje postane vrednota, navada in način življenja. Takšen pristop ponuja tudi priložnost za razvoj medijske ozaveščenosti, zdravstvene vzgoje in aktivnega državljanstva mladih, kar je osnova trajnostne družbe prihodnosti.



5. Hozzáférhetőség – a bejegyzéseket olyan platformokon tegyük közzé, amelyeket a gyermekek és a szülők ténylegesen használnak.
6. Ajánlott a helyi médiával való együttműködés

A szülők és a tágabb közösség bevonása

A hosszú távú hatás érdekében a szülőket is be kell vonni. A média televíziós műsorokban, rádiós rovatokban vagy online portálokon készíthet riportokat az egészséges táplálkozásról, a testmozgásról és a gyermekek mentális egészségéről. Az iskolák, az egészségfejlesztési központok és a média közösen szervezhetnek Egészségnapokat, amelyeken a diákok, a tanárok és a szülők aktívan részt vesznek.

A média negatív hatásának csökkentése

Fontos korlátozni az egészségtelen ételek, cukros italok és energitalok reklámozását, valamint elősegíteni a médiatartalmak kritikus értékelését és a digitális higiéniát – a képernyők kiegyensúlyozott használatát, a pihenést és az online biztonságot.

Következtetés

A média rendkívüli befolyással bír a modern társadalomban. A média felelősségteljes használatával, az iskolák, az egészségügyi intézmények és a helyi média összekapcsolásával olyan környezetet teremthetünk, amelyben az egészség érték, szokás és életmód lesz. Egy ilyen megközelítés lehetőséget kínál a fiatalok médiatudatosságának, egészségügyi oktatásának és aktív állampolgárságának fejlesztésére is, ami a jövő fenntartható társadalom alapja.



Predlogi o vlogi medijev - Madžarska

Vloga medijev pri promociji zdravega načina življenja med šoloobveznimi otroki

Po mnenju nekaterih strokovnjakov za komunikacijo mediji predstavljajo četrto vejo oblasti poleg treh vej demokracije – zakonodajne, izvršilne in sodne. V okviru tega so se, če sledimo kronološkemu vrstnemu redu, najprej pojavili časopisi, nato radio, televizija in zdaj internet. Ti mediji imajo pomemben vpliv na družbo. Tako kot se je skozi desetletja in stoletja spreminjal življenjski slog ljudi, se je spreminjala tudi sredstva množičnega komuniciranja. Danes so tako na Madžarskem kot po svetu internet (npr. spletni članki) in družbena omrežja, kot so Facebook, Instagram, YouTube, TikTok, X in Pinterest, platforme, ki dosežejo največ potrošnikov. Seveda tudi šoloobvezni otroci niso »imuni« na vpliv medijev – pravzaprav v povprečju preživijo 6–7 ur na spletu na dan, večino tega na družbenih omrežjih.

Domača študija, ki jo je septembra 2024 izvedel Nacionalni organ za medije in komunikacije na vzorcu več kot 1000 anketirancev, starih od 13 do 16 let, je pokazala, da 60 % anketirancev najpogosteje uporablja Messenger, 55 % TikTok, 50 % Instagram, 48 % YouTube in 33 % Snapchat. To kaže, da je šoloobvezne otroke na Madžarskem najučinkoviteje doseči prek teh platform. Vsebina ali izdelek, ki jim ga želimo posredovati prek teh različnih kanalov, je KEEP YOUNG AND FIT!

Slogan KEEP YOUNG AND FIT je še posebej pomemben za starostno skupino otrok, če upoštevamo telesni razvoj. V tej fazi telo nenehno raste in to je najboljši čas za vzgojo otrokov k zdravemu načinu življenja in spodbujanje k njegovemu ohranjanju. To zahteva tako imenovane vplivneže, ki motivirajo občinstvo k dejanjem z deljenjem pristnih in zanesljivih informacij – pa naj gre za šport ali pravilno prehrano. Doma, pri starših, v šoli, pri učiteljih in v današnjem digitalnem okolju družbenih medijev vplivneži izpolnjujejo to vlogo. Po Forbesovi lestvici iz leta 2025 med 10 najvrednejšimi madžarskimi vplivneži sledi predvsem mlajša generacija, med njimi pa so osebnosti, kot so Whisper Ton, Cresser, Pamkutya, Zsombor Radics in Patrik Stump, katerih občinstvo sega od sto tisoč do milijonov. S pomočjo teh vplivnežev obstaja ogromna priložnost za izvajanje kampanj, na primer za promocijo kampanje KEEP YOUNG AND FIT med najstniki. To je trenutno najučinkovitejše orodje za doseganje te skupine.

Drug pristop bi lahko vključeval tradicionalne medije (televizijo, radio) na lokalni ali nacionalni ravni, v tesnem sodelovanju z osnovnimi in srednjimi šolami, za pripravo revije o življenjskem slogu, ki bi jo urejali učenci, za televizijo in/ali radio, da bi promovirali kampanjo. Z vključevanjem učencev – bodisi kot intervjuvancev v razpravah bodisi kot ustvarjalcev vsebin na ravni razreda ali šole – lahko program doseže širšo starostno skupino, tako v analogni kot digitalni obliki. Ciljna publika ne sodeluje le kot prejemaniki, temveč tudi kot aktivni ustvarjalci vsebin, kar jim pomaga pridobiti miselnost KEEP YOUNG AND FIT s procesom »izgorevanja«.

V primeru časopisov se bralci že leta obračajo na spletne članke. Za našo ciljno skupino je lahko še posebej učinkovito, če se osredotočimo na svet mode, ki jih najbolj zanima (ta tema običajno privablja mlade ženske). Partnerstvo s spletnimi modnimi revijami, ki predstavljajo oblačila in lepote izdelke, je lahko tudi učinkovit način za promocijo vašega ključnega sporočila. To lahko vključuje kratke videoposnetke, oglasne pasice in podobne formate.

Mediji in izobraževalni sistem imajo skupni cilj, da današnjo mlado generacijo – bodisi prek šolskih učnih načrtov, vplivnežev ali revij – izobrazijo, da odrastejo v zdrave in aktivne mlade ljudi, ki bodo ta življenjski slog kasneje prenesli na svoje starše. Dolgoročno lahko ta pristop prispeva k razvoju zdravega in športnega naroda ali regije.



Javaslatok a média szerepéről - Magyarország

A média szerepe az egészséges életmód népszerűsítésében az iskoláskorú gyermekek körében

Egyes kommunikációs szakértők szerint a demokrácia három hatalmi ágán – a törvényhozáson, a végrehajtó hatalmon és az igazságszolgáltatáson – kívül a média a negyedik hatalmi ágat képviseli. Ezen belül, ha követjük a kronológiai sorrendet, először az újságok, majd a rádió, a televízió és most az internet jelent meg. Ezek a médiumok jelentős hatással vannak a társadalomra. Ahogyan az emberek életmódja is megváltozott az évtizedek és évszázadok során, úgy változtak a tömegkommunikáció eszközei is. Ma Magyarországon és világszerte egyaránt az internet (pl. online cikkek) és a közösségi média oldalak, mint a Facebook, Instagram, YouTube, TikTok, X és Pinterest azok a platformok, amelyek a legtöbb fogyasztót érik el. Természetesen az iskoláskorú gyermekek sem „immunisak” a média hatására – valójában naponta átlagosan 6–7 órát töltenek online, amelynek nagy részét a közösségi médián töltik.

A Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság által 2024 szeptemberében végzett hazai tanulmány, amely több mint 1000, 13–16 éves válaszadó mintáján alapult, kimutatta, hogy a megkérdezettek 60% használja leggyakrabban a Messengert, 55% a TikTokot, 50% az Instagramot, 48% a YouTube-ot és 33% a Snapchatet. Ez arra utal, hogy a magyarországi iskoláskorú gyermekeket leghatékonyabban ezeken a platformokon keresztül lehet elérni. Az a tartalom vagy termék, amelyet ezeken a különböző csatornákon keresztül szeretnénk nekik közvetíteni, a KEEP YOUNG AND FIT!

A KEEP YOUNG AND FIT szlogen különösen releváns a gyermekek korosztálya számára, ha a fizikai fejlődést vesszük figyelembe. Ebben a szakaszban a test folyamatosan növekszik, és ez a legjobb alkalom arra, hogy a gyermekeket egészséges életmódra neveljük és arra ösztönözzük őket, hogy ezt tartsák fenn. Ehhez úgynevezett influenszerekre van szükség, akik hiteles és megbízható információk megosztásával motiválják a közönséget a cselekvésre – legyen az sport vagy megfelelő táplálkozás. Otthon a szülők, az iskolában a tanárok, a mai digitális, közösségi média környezetben pedig az influenszerek töltik be ezt a szerepet. A Forbes 2025-ös listája szerint a 20 legértékesebb magyar influenszer közül a top 10-et főként a fiatalabb korosztály követi, és olyan személyiségek szerepelnek benne, mint Whisper Ton, Cresser, Pamkutya, Radics Zsombor és Stump Patrik, akiknek közönsége több százezertől több millióig terjed. Ezeken az influenszereken keresztül hatalmas lehetőség nyílik kampányok lebonyolítására, például a KEEP YOUNG AND FIT népszerűsítésére a tizenévesek körében. Jelenleg ez a leghatékonyabb eszköz ennek a csoportnak az elérésére.

Egy másik megközelítés a hagyományos média (televízió, rádió) bevonását jelentheti helyi vagy országos szinten, szoros együttműködésben az általános és középiskolákkal, hogy a diákok által szerkesztett, a kampány népszerűsítésére szolgáló életmódmagazin készüljön televízióba és/vagy rádióba. A diákok bevonásával – akár interjúalanyként a beszélgetésekben, akár tartalomkészítőként osztály- vagy iskolai szinten – a program egyre szélesebb korosztályt érhet el, mind analóg, mind digitális formátumban. A célközönség nemcsak befogadóként, hanem aktív tartalomkészítőként is részt vesz, ami segít a KEEP YOUNG AND FIT gondolkodásmód elsajátításában egy „beégetési” folyamaton keresztül.

Az újságok esetében az olvasóközönség évek óta az online cikkek felé fordul. A célcsoportunk számára különösen hatékony lehet, ha a számukra legérdekesebb divatvilágra koncentrálunk (ez a téma inkább a fiatal nőket vonzza). Az online divatmagazinokkal való együttműködés, amelyek ruházati és kozmetikai termékekkel foglalkoznak, szintén hatékony módja lehet kulcsüzenetünk népszerűsítésének. Ez magában foglalhat rövid videókat, banner hirdetések és hasonló formátumokat.

A média és az oktatási rendszer közös célja a mai fiatal generáció oktatása – akár iskolai tantervek, influenszerek, akár magazinok segítségével – annak érdekében, hogy egészséges és aktív fiatalok nőjenek fel, akik később szülőkként továbbadják ezt az életmódot. Hosszú távon ez a megközelítés hozzájárulhat egy egészséges és sportos nemzet vagy régió kialakításához.



Povzetek

V pripravljalni fazi projekta se običajno izbere ime, ki odraža bistvo projekta oziroma najbolje izraža njegov glavni cilj. Hkrati pa takšno ime pogosto nosi realistično in optimistično sporočilo. Prav zato smo za naslov projekta izbrali ime KEEP YOUNG AND FIT. Namen projekta izraža z nekaj besedami: motivacija, znanje in zavedanje o pomenu vadbe. Za doseganje specifičnih ciljev projekta in izvajanje specifičnih dejavnosti – vključno z objavo tega priročnika – je bistveno spoznanje, da je to mogoče doseči s pravilnimi prehranjevalnimi navadami in redno telesno dejavnostjo, ki naj bi se začela že v zgodnjih fazah osnovnošolskega izobraževanja.

Zgodba pravi, da se je nekoč ob morski obali sprehajal starec, znan po svoji modrosti. Čez nekaj časa je zagledal nešteto morskih zvezd, ki jih je plima naplavila na peščeno obalo. Vedel je, da bodo kmalu poginile, če se ne bodo vrnil v morje – česar same niso mogle storiti. Nato je opazil deklico, ki je pobrala eno od morskih zvezd in jo vrnila v vodo. Vprašal jo je, zakaj to počne, saj s tem ne bo ničesar spremenila – vseh jih ne bo mogla rešiti. Deklica je odgovorila: »To sem lahko.«

Cilj ni v kratkem času »rešiti« problem debelosti in slabe telesne kondicije pri otrocih in mladostnikih. Cilj je prispevati k temu, da bodo morda nekateri od njih po zaslugi tega projekta svoje nezdrave navade spremenili v zdrave in da se bo proces, ki se je na ta način začel, sčasoma razširil. Tako se izpolnjuje smisel in namen projekta Keep Young and Fit.



Átfogó összegzés

A projekt előkészítési szakaszában általában olyan nevet választanak, amely tükrözi a projekt lényegét vagy legjobban kifejezi annak fő célját. Ugyanakkor egy ilyen név gyakran reális és optimista üzenetet is hordoz. Pontosan ezek miatt választottuk a Keep Young and Fit (Maradj fiatal és fitt) nevet a projekt címének. Néhány szóval kifejezi a projekt célját: a motivációt, a tudás és a tudatosság növelése, a mozgás fontosságáról. Az a felismerés, hogy ez megfelelő étkezési szokásokkal és rendszeres testmozgással érhető el, amelynek már az általános iskolai oktatás korai szakaszában meg kell kezdődnie, a projekt konkrét céljainak eléréséhez és konkrét tevékenységek megvalósításához tartozik – ezek között szerepel a jelen kézikönyv kiadása is.

A történet szerint egyszer egy bölcsességéről ismert idős férfi sétált a tengerparton. Egy idő után számtalan tengeri csillagot látott, amelyeket a dagály a homokos partra sodort. Tudta, hogy hamarosan elpusztulnak, ha nem jutnak vissza a tengerbe – amit önállóan nem tudnak megtenni. Ekkor észrevett egy kislányt, aki felvette az egyik tengeri csillagot, és visszavitte a vízbe. Megkérdezte tőle, miért teszi ezt, hiszen ez nem változtat semmit – nem tudja mindet megmenteni. A kislány így válaszolt: „Ennek az egynek számít.”

A cél tehát nem az, hogy rövid idő alatt „megoldjuk” a gyermekek és serdülők elhízásának és rossz fizikai állapotának problémáját. A cél az, hogy mi is hozzájáruljunk ahhoz, hogy talán néhányan közülük ennek a projektnek köszönhetően egészségtelen szokásaikat egészségesekre cseréljük, és hogy az így elindított folyamat idővel tovább terjedjen. Így teljesül a Keep Young and Fit projekt értelme és célja.







PRIROČNIK



Celostni model za boljše zdravje otrok v čezmejni regiji Slovenija–Madžarska

Povzetek

Po podatkih mednarodne raziskave o zdravju mladostnikov HBSC (Health Behaviour in School-aged Children, ki spremlja zdravje šolskih otrok v številnih evropskih državah, sta Madžarska in Slovenija v samem vrhu EU po deležu 15-letnih mladostnikov s prekomerno telesno težo in debelostjo. Tako se v Sloveniji in sosednji Madžarski vse pogosteje soočamo z enakimi izzivi: otroci in mladostniki se premalo gibljejo, pogosto posegajo po energijsko bogati, a hranilno revni hrani, preveč časa preživijo pred zasloni, zgodaj pa se pojavljajo tudi težave na področju duševnega zdravja. To se odraža v porastu čezmerne prehranjenosti in debelosti ter v neenakostih v zdravju med regijami in socialnimi skupinami.

Projekt Keep Young and Fit (KYF), ki je bil sofinanciran iz programa Interreg Slovenija Madžarska 2021–2027 odgovarja na izzive vse slabšega zdravstvenega stanja prebivalcev z obeh strani meje. Cilj projekta je bil nadgradnja obstoječega sistema programov za krepitev zdravja s fokusom na mladih. Projektni partnerji smo, z implementacijo rezultatov oziroma kazalnikov projekta, vzpostavili trajno medinstitucionalno čezmejno sodelovanje na področju preventive in ozaveščanja ter pripravili/preizkusili/ponudili v uporabo model izboljšanja učinkovitosti institucij/preventivnih programov krepitev zdravstvenega stanja mladih.

Projekt Keep Young and Fit (KYF), ki je potekal v čezmejni regiji med Pomurjem in županijo Zala, je razvil in preizkusil model, ki povezuje šole, zdravstvene domove, občine, medije in univerze. Model smo preizkusili v obliki pilotnih aktivnosti v Sloveniji in na Madžarskem, v katerih je sodelovalo več izobraževalnih institucij, izvedene so bile številne delavnice o prehrani in telesni aktivnosti, preizkušeni so bili programi telesne vadbe, uvedene konkretne spremembe v šolski prehrani, dnevi zdravja, ozaveščanje staršev, sistematično spremljanje gibanja z nosljivimi napravami ter stalne redne lokalne medijske aktivnosti.

Ugotovitve kažejo, da lahko s celostnim pristopom - ki združuje šolo, družino, lokalno skupnost ter medije - dosežemo:

- bolj zdravo prehransko izbiro otrok,
- več kakovostnega gibanja,
- večjo vključenost staršev in lokalne skupnosti in
- večjo občutljivost okolja za pomen zdravja otrok.

Pričujoči priročnik in model KYF ponujata konkreten, preizkušen okvir, ki ga lahko slovenske in madžarske občine, šole, zdravstveni domovi in drugi deležniki uporabljajo in nadgrajujejo v svojih okoljih ter tako podprejo uresničevanje ciljev regionalnih in nacionalnih politik (npr. v SLO Resolucije o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025 (ReNPZV) in na Madžarskem 2019-2030 közöttei időszakról szóló 5. Nemzeti Egészségügyi Program / Nacionalni zdravstveni programi za obdobje 2019-2030, ter drugih strateških dokumentov.



Átfogó modell a jobb gyermekegészségügyért a határokon átnyúló régióban Szlovénia–Magyarország

Összefoglaló

A serdülők egészségét vizsgáló nemzetközi HBSC (Health Behaviour in School-aged Children) felmérés szerint, amely számos európai országban figyeli az iskoláskorú gyermekek egészségét, Magyarország és Szlovénia az EU élén áll a 15 éves túlsúlyos és elhízott serdülők arányát tekintve. Így Szlovéniában és a szomszédos Magyarországon egyre inkább ugyanazokkal a kihívásokkal nézünk szembe: a gyerekek és serdülők nem mozognak eleget, gyakran energiadús, de tápanyagszegény ételekhez nyúlnak, túl sok időt töltenek a képernyők előtt, és a mentális egészségügyi problémák is korán jelentkeznek. Ez tükröződik a túltápláltság és az elhízás növekedésében, valamint a régiók és a társadalmi csoportok közötti egészségügyi egyenlőtlenségekben.

A Keep Young and Fit (KYF) projekt, amelyet az Interreg Slovenia Hungary 2021-2027 program társfinanszírozott, a határ mindkét oldalán élő lakosok egyre romló egészségi állapotának kihívásaira reagál. A projekt célja a meglévő egészségfejlesztési programrendszer korszerűsítése volt, a fiatalokra összpontosítva. A projekt eredményeinek és mutatóinak megvalósításával a projektpartnerek állandó intézményközi, határokon átnyúló együttműködés a megelőzés és a figyelemfelkeltés területén, valamint egy modellt készített/tesztelt/felajánlott a fiatalok egészségfejlesztését célzó intézmények/megeelőző programok hatékonyságának javítására.

A Keep Young and Fit (KYF) projekt, amely a Muravidék és Zala megye közötti határokon átnyúló régióban valósult meg, egy olyan modellt fejlesztett ki és tesztelt, amely iskolákat, egészségügyi központokat, önkormányzatokat, médiát és egyetemeket köt össze. A modellt kísérleti tevékenységek formájában tesztelték Szlovéniában és Magyarországon, amelyekben több oktatási intézmény vett részt, számos táplálkozással és testmozgással foglalkozó workshopot tartottak, testmozgási programokat teszteltek, konkrét változtatásokat vezettek be az iskolai táplálkozásban, egészségnapokat, a szülők figyelemfelkeltését, a mozgás szisztematikus monitorozását viselhető eszközökkel és állandó, rendszeres helyi mediatevékenységeket.

Az eredmények azt mutatják, hogy holisztikus megközelítéssel - az iskola, a család, a helyi közösség és a média ötvözésével - a következőket érhetjük el:

- egészségesebb élelmiszerválasztás a gyermekek számára,
- több minőségi testmozgás,
- a szülők és a helyi közösségek nagyobb bevonása és
- a környezet nagyobb érzékenysége a gyermekek egészségének fontosságára.

A jelen kézikönyv és a KYF modell egy konkrét, kipróbált keretet kínál, amelyet a szlovén és magyar önkormányzatok, iskolák, egészségügyi központok és más érdekelt felek használhatnak és fejleszthetnek a környezetükben, és ezáltal támogathatják a regionális és nemzeti politikák célkitűzéseinek megvalósítását (pl. a szlovén és magyar önkormányzatokban a 2015–2025 közötti időszakra vonatkozó, az egészségért folytatott táplálkozással és testmozgással szülő nemzeti programról (ReNPZV) szóló határozat, Magyarországon pedig a 2019–2030-as időszakra vonatkozó nemzeti egészségügyi programok, valamint egyéb stratégiai dokumentumok).



Izziv: zakaj potrebujemo celostni pristop k zdravju otrok?

Raziskave in izkušnje iz prakse kažejo:

- prehranske navade otrok se slabšajo, povečuje se uživanje sladkih pijač, visoko predelane hrane in neredno zajtrkovanje;
- otroci in mladostniki ne dosegajo priporočenih količin vsakodnevne telesne aktivnosti;
- debelost in čezmerna prehranjenost sta v porastu, še posebej v socialno in razvojno ranljivejših regijah, med katerimi sta tako Pomurje v Sloveniji kot Zalska županija na Madžarskem;
- preventivni programi in priporočila obstajajo, vendar so pogosto razdrobljeni in premalo povezani z vsakdanjim življenjem šole, družine in kraja ter s tem neučinkoviti;
- lokalni mediji le redko sistematično podpirajo zdrave izbire z rednim, privlačnim in pozitivno naravnanim informiranjem.

V takem okolju posamični, kratkotrajni projekti in enkratne akcije ne zadostujejo. Potreben je stalen, sistemsko podprt model, ki:

- poveže ključne akterje (šole, zdravstvo, občine, medije, univerze),
- temelji na podatkih in kazalnikih,
- vključuje otroke, starše in učitelje,
- uporablja sodobna orodja (npr. digitalno spremljanje gibanja, lokalno TV in splet),
- je prilagodljiv različnim lokalnim okoliščinam.

Zdravje otrok v Sloveniji in Pomurju ter na Madžarskem v Zalski županiji – nekaj ključnih podatkov

- Po podatkih raziskave HBSC v državah EU sta Madžarska in Slovenija po deležu čezmerno hranjenih in debelih 15-letnikov v samem vrhu: Madžarska na 3. mestu, Slovenija na 5. mestu (HBSC, povzeto tudi v projektu Keep Young and Fit). Vir: <https://data-browser.hbsc.org/>
- Za Pomursko regijo statistični podatki NIJZ kažejo, da ima med vsemi slovenskimi regijami najvišji delež prebivalcev z debelostjo (NIJZ, Zdravstveni statistični letopis; povzeto tudi v projektu Keep Young and Fit). Vir: <https://nijz.si/>
- Za regijo Nyugat-Dunántúl na Madžarskem v katero spada Zalska županija podatki KSH kažejo, da ima med madžarskimi regijami največji delež prebivalcev s prekomerno telesno težo (KSH; povzeto tudi v projektu Keep Young and Fit). Vir: <https://www.ksh.hu/>

Rešitev: model Keep Young and Fit – Pilotne aktivnosti

Model KYF je bil razvit in preizkušen v dveh zainteresiranih in med seboj primerljivih pilotnih območjih: prvo v Sloveniji v Pomurju na območju Upravne enote G. Radgona ter drugo na Madžarskem v Zalski županiji na območju občine Lenti. Projektni partnerji smo izbor pilotnih aktivnosti zasnovali na podlagi zbranih analitičnih podatkov in vključujejo tri povezane stebre:

1. Prehrana

- analiza prehranskih navad otrok (vprašalniki, sodelovanje s šolskimi kuhinjami),
- uvajanje bolj zdravih šolskih malic in kosil,
- delavnice o prehrani za otroke in starše,
- sodelovanje z lokalnimi pridelovalci hrane,
- dnevi zdravja s poudarkom na zdravi prehrani.



A kihívás: miért van szükségünk holisztikus megközelítésre a gyermekek egészségével kapcsolatban?

A kutatások és a gyakorlati tapasztalatok azt mutatják:

- a gyermekek étkezési szokásai romlanak, egyre több cukros italt, erősen feldolgozott élelmiszert és rendszertelen reggelit fogyasztanak;
- a gyermekek és serdülők nem teljesítik az ajánlott napi testmozgási mennyiséget;
- az elhízás és a túltápláltság terjedőben van, különösen a társadalmilag és fejlődésileg veszélyeztetett régiókban, beleértve a szlovéniai Muravidéket és a magyar Zala megyét;
- léteznek megelőző programok és ajánlások, de ezek gyakran széttagozottak és nem kapcsolódnak kellőképpen az iskola, a család és a helyi közösség mindennapjaihoz, ezért hatástalanok;
- a helyi média ritkán támogatja szisztematikusan az egészséges választási lehetőségeket rendszeres, vonzó és pozitívan orientált információkkal.

Ilyen környezetben az egyéni, rövid távú projektek és az egyszeri kampányok nem elegendőek. Egy állandó, rendszerszintűen támogatott modellre van szükség, amely:

- összekapcsolja a kulcsfontosságú szereplőket (iskolák, egészségügy, önkormányzatok, média, egyetemek),
- adatokon és mutatókon alapul,
- bevonja a gyermekeket, a szülőket és a tanárokat,
- modern eszközöket használ (pl. digitális mozgásfigyelés, helyi televízió és internet),
- alkalmazkodik a különböző helyi körülményekhez.

Gyermekegészségügy Szlovéniában és Muravidéken, valamint Magyarországon Zala megyében – néhány kulcsfontosságú adat

- Az EU-országokban végzett HBSC felmérés szerint Magyarország és Szlovénia az élen áll a túlsúlyos és elhízott 15 évesek arányát tekintve: Magyarország a 3., Szlovénia az 5. helyen (HBSC, a Keep Young and Fit projektben is összefoglalva). Forrás: <https://data-browser.hbsc.org/>
- A Muravidék régió esetében a NIJZ statisztikái azt mutatják, hogy itt a legmagasabb az elhízott lakosok aránya az összes szlovén régió közül (NIJZ, Egészségügyi Statisztikai Évkönyv; a Keep Young and Fit projektben is összefoglalva). Forrás: <https://nijz.si/>
- A Nyugat-Dunántúl régió esetében, amelyhez Zala megye is tartozik, a KSH adatai azt mutatják, hogy itt a legmagasabb a túlsúlyos lakosok aránya a magyarországi régiók között (KSH; a Keep Young and Fit projektben is összefoglalva). Forrás: <https://www.ksh.hu/>

Megoldás: Fiatalon és Fitten Tartani Modell – Kísérleti Tevékenységek

A KYF modellt két érdeklődő és összehasonlítható kísérleti területen fejlesztették ki és tesztelték: az első Szlovéniában, Muravidéken, a G. Radgona közigazgatási egység területén, a másodikat pedig Magyarországon, Zala megyében, Lenti község területén. A projektpartnerek a gyűjtött analitikai adatok alapján tervezték meg a kísérleti tevékenységek kiválasztását, és három kapcsolódó pillért tartalmaznak:

1. Táplálkozás

- a gyermekek étkezési szokásainak elemzése (kérdőívek, együttműködés az iskolai konyhákkal),
- egészségesebb iskolai uzsonnák és ebédek bevezetése,
- táplálkozással kapcsolatos workshopok gyermekek és szülők számára,
- együttműködés a helyi élelmiszertermelőkkel,
- egészségnapok az egészséges táplálkozásra összpontosítva.



2. Telesna aktivnost

- razširjena ponudba športno-gibalnih dejavnosti v šoli in izven nje,
- programi, ki vključujejo prosto igro, hojo, pohode in športne dogodke,
- uporaba nosljivih naprav (npr. športne ure) za spremljanje gibanja,
- prireditve za širšo skupnost (npr. športni dnevi, družinski teki).

3. Vloga medijev

- redne oddaje in prispevki objavljeni na lokalni televiziji, radiu, spletu in socialnih omrežjih,
- predstavitev dobrih praks in zgodb šol, otrok, učiteljev in staršev,
- komunikacijske kampanje, usmerjene v krepitev zdravih navad,
- dvojezične vsebine, prilagojene čezmejnemu območju.

V času pilota so partnerji:

- vključili več skupin otrok in šol v Sloveniji in na Madžarskem,
- izvedli številne delavnice in dogodke na temo prehrane in gibanja,
- okrepili sodelovanje med šolami, zdravstvenimi domovi, občinami in mediji (tudi čezmejno),
- pripravili priporočila za nadaljnji razvoj lokalnih in nacionalnih politik s področja zdravja otrok,
- o aktivnostih v pilotu informirali javnost.

Ključna spoznanja za odločevalce

Iz izvedenih dejavnosti izhaja več pomembnih spoznanj, ki so relevantna za odločevalce:

- Celostni pristop deluje. Ko so dejavnosti prehrane, gibanja in komuniciranja usklajene in potekajo sočasno, je odziv otrok, učiteljev in staršev boljši kot pri posameznih, izoliranih akcijah.
- Šola je ključno okolje. Šola je prostor, kjer lahko otroke vsakodnevno dosežemo, a uspeh je večji, kadar so vključeni tudi starši in lokalna skupnost.
- Lokalni mediji so močan zaveznik. Redne, razumljive in pozitivno naravnane vsebine o zdravem življenjskem slogu povečajo prepoznavnost tem in krepijo legitimnost ukrepov v očeh javnosti.
- Podatki so pomembni. Vprašalniki, meritve gibalnih sposobnosti in spremljanje telesne aktivnosti z nosljivimi napravami omogočajo spremljanje napredka in prilagajanje ukrepov.
- Potrebna je stabilna podpora. Šole in lokalno okolje lahko veliko storijo, če imajo zagotovljeno strokovno podporo, jasno okvirno usmeritev ter osnovne vire (čas, ljudi, nekaj finančnih sredstev).



2. Fizikai aktivitás

- kibővített sport- és testmozgási kínálat az iskolában és azon kívül,
- olyan programok, amelyek szabad játékot, sétát, túrákat és sporteseményeket tartalmaznak,
- hordható eszközök (pl. sportórák) használata a mozgás nyomon követésére,
- rendezvények a tágabb közösség számára (pl. sportnapok, családi futás).

3. A média szerepe

- rendszeres közvetítések és hozzászólások a helyi televízióban, rádióban, az interneten és a közösségi hálózatokon,
- iskolák, gyermekek, tanárok és szülők jó gyakorlatainak és történeteinek bemutatása,
- kommunikációs kampányok az egészséges szokások erősítésére,
- a határokon átnyúló területhez igazított kétnyelvű tartalom.

A kísérleti projekt során a partnerek:

- több szlovén és magyar gyermek- és iskolacsoportot vontak be,
- számos workshopot és rendezvényt szerveztek a táplálkozás és a testmozgás témájában,
- megerősítették az iskolák, egészségügyi központok, önkormányzatok és a média (beleértve a határokon átnyúló) közötti együttműködést,
- ajánlásokat készítettek a helyi és országos gyermekegészségügyi politikák továbbfejlesztésére,
- tájékoztatták a nyilvánosságot a kísérleti projekt tevékenységeiről.

Főbb tanulságok a döntéshozók számára

A végrehajtott tevékenységek számos fontos, a döntéshozók számára releváns tanulsággal szolgáltak:

- A holisztikus megközelítés működik. Amikor a táplálkozási, testmozgási és kommunikációs tevékenységeket összehangolják és egyidejűleg végzik, a gyermekek, tanárok és szülők reakciója jobb, mint az egyéni, elszigetelt fellépések esetén.
- Az iskola kulcsfontosságú környezet. Az iskola olyan hely, ahol a gyerekekkel naponta el lehet érni a kapcsolatot, de a siker nagyobb, ha a szülők és a helyi közösség is részt vesz.
- A helyi média erős szövetséges. A rendszeres, érthető és pozitív irányú tartalom az egészséges életmódról növeli a témák láthatóságát és erősíti az intézkedések legitimitását a nyilvánosság szemében.
- Az adatok fontosak. Kérdőívek, a motoros készségek mérése és a fizikai aktivitás monitorozása viselhető eszközökkel lehetővé teszi a haladás nyomon követését és az intézkedések módosítását.
- Stabil támogatásra van szükség. Az iskolák és a helyi környezet sokat tehetnek, ha szakmai támogatással, világos keretrendszerrel és alapvető erőforrásokkal (idő, emberek, némi anyagi forrás) rendelkeznek.



Priporočila za politike in odločevalce

Na podlagi izkušenj modela KYF predlagamo naslednja ključna priporočila za oblikovalce politik na lokalni in nacionalni ravni:

1. V vsaki osnovni šoli vzpostaviti celosten program za zdravje otrok, ki povezuje:

- prehrano (šolska prehrana, delavnice, delo s starši),
- telesno aktivnost (vsaj 60 minut kakovostnega gibanja na dan),
- duševno zdravje in dobro počutje,
- sodelovanje s centri za krepitev zdravja, lokalnimi skupnostmi in mediji.

S tem bi neposredno prispevali k uresničevanju ciljev ReNPZV, Nacionalnega programa o duševnem zdravju in Nacionalnega programa o športu.

2. Sistematično vključevanje lokalnih zdravstvenih služb in centrov za krepitev zdravja v delo šol:

- redno sodelovanje pri načrtovanju in izvajanju aktivnosti,
- pomoč pri zbiranju in razlagi podatkov o zdravju in navadah otrok,
- podpora učiteljem in svetovalnim službam.

3. Krepitev zdrave šolske prehrane:

- nadgradnja in spodbujanje zdrave ponudbe šolskih obrokov v samopostrežni obliki,
- spodbujanje sodelovanja z lokalnimi pridelovalci (krajše verige preskrbe),
- ukrepi za zmanjšanje ponudbe (prepoved) in oglaševanja energijsko bogatih, hranilno revnih izdelkov v okolici šol.

4. Sistematična podpora telesni aktivnosti otrok:

- zagotavljanje ustrezne infrastrukture (igrišča, poti za hojo in kolesarjenje),
- spodbude za razširjen nabor prostočasnih gibalnih dejavnosti,
- podpora programom, ki vključujejo tudi starše in skupnost (npr. družinski športni dogodki).

5. Partnerstvo z lokalnimi mediji za promocijo zdravja:

- spodbujanje rednih oddaj in prispevkov o zdravju otrok in mladostnikov,
- podpora pripravi kakovostnih, privlačnih vsebin (TV, radio, splet, družbena omrežja),
- vključevanje mladih v pripravo vsebin (npr. šolske oddaje, novinarski krožki).

6. Uporaba modela KYF kot okvirja za širitev in nadgradnjo obstoječih nacionalnih programov:

- prilagoditev in prenos dobrih praks v druge slovenske in madžarske regije,
- vključitev izkušenj KYF v strateške dokumente in akcijske načrte (zdravje, izobraževanje, šport, razvoj regij),
- krepitev čezmejnega sodelovanja s sosednjimi regijami.



Ajánlások a döntéshozók és a politikai döntéshozók számára

A KYF modell tapasztalatai alapján a következő főbb ajánlásokat javasoljuk a helyi és országos szintű politikai döntéshozók számára:

1. Minden általános iskolában átfogó gyermek-egészségügyi program létrehozása, amely összekapcsolja a következőket:

- táplálkozás (iskolai étkezések, workshopok, szülőkkel való együttműködés),
- testmozgás (legalább napi 60 perc minőségi testmozgás),
- mentális egészség és jóllét,
- együttműködés az egészségfejlesztési központokkal, a helyi közösségekkel és a médiával.

Ez közvetlenül hozzájárulna a ReNPZV, a Nemzeti Mentálhigiénés Program és a Nemzeti Sportprogram céljainak eléréséhez.

2. A helyi egészségügyi szolgáltatások és az egészségfejlesztési központok szisztematikus bevonása az iskolák munkájába:

- rendszeres részvétel a tevékenységek tervezésében és végrehajtásában,
- segítségnyújtás a gyermekek egészségével és szokásaival kapcsolatos adatok gyűjtésében és értelmezésében,
- a tanárok és a tanácsadó szolgálatok támogatása.

3. Az egészséges iskolai táplálkozás erősítése:

- az egészséges iskolai étkezési kínálat korszerűsítése és népszerűsítése önkiszolgáló formában,
- az együttműködés előmozdítása a helyi termelőkkel (rövidebb ellátási láncok),
- intézkedések az energiagazdag, tápanyagszegény termékek kínálatának (tiltása) és reklámozásának csökkentésére az iskolák közelében.

4. A gyermekek fizikai aktivitásának szisztematikus támogatása:

- megfelelő infrastruktúra biztosítása (játsszóterek, gyalogos és kerékpárutak),
- ösztönzők a szabadidős fizikai tevékenységek szélesebb körének biztosítására,
- a szülőket és a közösséget is bevonó programok támogatása (pl. családi sportesemények).

5. Partnerség a helyi médiával az egészségfejlesztés érdekében:

- a gyermekek és serdülők egészségével kapcsolatos rendszeres műsorok és cikkek népszerűsítése,
- minőségi, vonzó tartalmak (TV, rádió, internet, közösségi hálózatok) készítésének támogatása,
- a fiatalok bevonása a tartalomkészítésbe (pl. iskolai műsorok, újságírói körök).

6. A KYF modell keretrendszerként való használata a meglévő nemzeti programok bővítéséhez és fejlesztéséhez:

- a bevált gyakorlatok adaptálása és átadása más szlovén és magyar régióknak,
- a KYF tapasztalatok beépítése stratégiai dokumentumokba és cselekvési tervekbe (egészségügy, oktatás, sport, regionális fejlesztés),
- a határokon átnyúló együttműködés erősítése a szomszédos régiókkal.



Povezava z obstoječimi strategijami in kazalniki

Model KYF in predlagane usmeritve so skladni z obstoječimi EU, nacionalnimi in regionalnimi dokumenti, kot so:

- Resolucija o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025 (ReNPZV),
- Slovenski nacionalni program o duševnem zdravju,
- Slovenski nacionalni program o športu,
- strateški dokumenti na področju regionalnega razvoja in zmanjševanja neenakosti v zdravju.
- „Egészséges Magyarország 2021-2027” Egészségügyi Ágazati Stratégia / Zdrava Madžarska 2021 2027 Strategija zdravstvenega sektorja, Povečanje števila zdravih let življenja, ki jih lahko pričakujemo ob rojstvu
- Egészségügyért Felelős Államtitkárság által 2011-ben megalkotott Semmelweis Terv/ Semmelweisov načrt, ki ga je leta 2011 pripravil državni sekretariat za zdravstvo, Izboljšanje telesnega in duševnega zdravja
- 2019-2030 közötti időszakra szóló 5 Nemzeti Egészségügyi Program/ Nacionalni zdravstveni programi za obdobje 2019-2030,
- Program EU za zdravje za obdobje 2021–2027

Prispevajo k uresničevanju njihovih ciljev, saj:

- zmanjšujejo čezmerno prehranjenost in debelost pri otrocih in mladostnikih,
- povečujejo delež otrok, ki so vsak dan telesno aktivni,
- zmanjšujejo razlike v zdravju med regijami in socialnimi skupinami,
- krepijo preventivne programe v šolah in lokalnih skupnostih
- dvigujejo ozaveščenost o pomenu zdravja v skupnosti.

Pri spremljanju izvajanja priporočil predlagamo uporabo kazalnikov, ki se že zbirajo v okviru obstoječih raziskav in programov (npr. raziskave o zdravju šolskih otrok, podatki NIJZ, kazalniki ReNPZV, podatki KSH.HU) ter kazalnikov, razvitih v projektu KYF (npr. prehranske navade, telesna aktivnost, vključenost v programe, dosegi medijskih aktivnosti).

Zaključek in poziv k ukrepanju

Zgodbe otrok, učiteljev, staršev in strokovnjakov, vključenih v projekt Keep Young and Fit, kažejo, da lahko tudi majhni, a dobro premišljeni in usklajeni koraki pomembno prispevajo k bolj zdravemu odraščanju otrok. Vsaka šola, občina ali regija lahko začne pri sebi – z enim dnevom zdravja, z izboljšano šolsko malico, z dodatno gibalno dejavnostjo, z oddajo v lokalnem mediju.

Model KYF ponuja preizkušen okvir, ki ga je mogoče prilagoditi različnim okoljem. Vabimo vas, da pričujoči policy brief in spremljajoči priročnik uporabite kot orodje pri načrtovanju in izvajanju ukrepov za bolj zdravo, aktivno in povezano otroštvo v Sloveniji in na Madžarskem. Za dodatne informacije o modelu in podporo pri uvajanju aktivnosti se lahko obrnete na partnerje projekta KYF.



Kapcsolódás a meglévő stratégiákhoz és mutatókhoz

A KYF modell és a javasolt irányelvek összhangban vannak a meglévő uniós, nemzeti és regionális dokumentumokkal, mint például:

- Állásfoglalás a 2015–2025-ös időszakra vonatkozó, az egészséget szolgáló táplálkozásról és testmozgásról szóló nemzeti programról (ReNPZV),
- Szlovén nemzeti mentális egészségprogram,
- Szlovén nemzeti sportprogram,
- Stratégiai dokumentumok a regionális fejlesztés és az egészségügyi egyenlőtlenségek csökkentése területén.
- „Egészséges Magyarország 2021-2027” Egészségügyi Ágazati Stratégia / Healthy Hungary 2021 2027 Stratégia az egészségügyi szektorban, a születéskor várható egészséges életévek számának növelése,
- Egészségügyért Felelős Államsiktárság által 2011-ben megalkotott Semmelweis Terv/ Semmelweis Terv, az Egészségügyért Felelős Államtitkárság által 2011-ben készített A testi-lelki egészség javítása,
- 2019-2030 közösség észségről szóló 5 Nemzeti Egészségügyi Program/ National Health Programs for the period 2019-2030,
- EU egészségügyi program a 2021–2027 közötti időszakra.

Hozzájárulnak céljaik eléréséhez:

- a túlsúly és az elhízás csökkentése in gyermekek és serdülők,
- a mindennapokban fizikailag aktív gyermekek arányának növelése,
- a régiók és társadalmi csoportok közötti egészségügyi egyenlőtlenségek csökkentése,
- a megelőző programok megerősítése az iskolákban és a helyi közösségekben
- a közösség egészségének fontosságára való figyelemfelhívás.

Az ajánlások végrehajtásának nyomon követésekor javasoljuk olyan mutatók használatát, amelyeket már meglévő kutatások és programok keretében gyűjtöttek (pl. iskolás gyermekek egészségével kapcsolatos kutatások, NIJZ adatok, ReNPZV mutatók, KSH.HU adatok), valamint a KYF projektben kidolgozott mutatók (pl. étkezési szokások, fizikai aktivitás, programokban való részvétel, médiatevékenységek elérhetősége).

Konklúzió és cselekvésre való felhívás

A Keep Young and Fit projektben részt vevő gyermekek, tanárok, szülők és szakértők történetei azt mutatják, hogy még a kicsi, mégis jól átgondolt és összehangolt lépések is jelentősen hozzájárulhatnak a gyermekek egészségesebb neveléséhez. Minden iskola, önkormányzat vagy régió elkezdheti otthon – egy egészségnappal, egy jobb iskolai ebéddel, további testmozgással, a helyi médiában való közvetítéssel.

A KYF modell egy bevált keretet kínál, amely különböző környezetekhez adaptálható. Felkérjük Önt, hogy használja ezt a szakpolitikai tájékoztatót és a hozzá tartozó kézikönyvet eszközként az egészségesebb, aktív és összekapcsolt gyermekkor érdekében hozott intézkedések megtervezéséhez és végrehajtásához Szlovéniában és Magyarországon. A modellel és a tevékenységek végrehajtásához nyújtott támogatással kapcsolatos további információért forduljon a KYF projekt partnereihez.



Ključni lokalni ukrepi za uvajanje modela KYF

1. Okrepiti lokalno okolje kot ključno prizorišče zdravja otrok
 - sistematično povezovanje občin, šol, zdravstvenih ustanov, športnih društev, medijev in lokalnih ponudnikov hrane.
2. Vzpostaviti stalne programe sodelovanja s starši
 - redne delavnice in tematska srečanja o zdravi prehrani, gibanju, duševnem zdravju in digitalni higieni, povezane z dejavnostmi šole in lokalne skupnosti.
3. Spodbujati dnevno rutino gibanja in uporabo lokalne hrane v družinah
 - z dejavnostmi, kot so »Tradicionalni slovenski zajtrk«, »Dnevi lokalne hrane«, madžarski programi samopostrežnih obrokov ter vključevanje lokalnih ponudnikov v šolsko prehrano.
4. Vzpostaviti lokalne kontaktne točke za zdravje otrok
 - »Health Promotion Contact Point« na občinski/regijski ravni, ki koordinira preventivne programe, spremlja ukrepe in povezuje resorje (izobraževanje, zdravstvo, šport, prehrana, mediji).
5. Podpreti dolgoročne kampanje in sodelovanje z mediji
 - redno komuniciranje prednosti lokalne hrane in zdravega življenjskega sloga ter vključevanje mladih in prepoznavnih lokalnih osebnosti v pripravo promocijskih in medijskih vsebin.
6. Redno izvajati akcije za promocijo lokalne hrane in gibanja
 - socialne kampanje, kulinarične delavnice, lokalne tržnice, dnevi zdravja in druge dogodke, ki povezujejo šolo, starše in skupnost.
7. Podpirati raziskovalno spremljanje in uporabo obstoječih sistemov
 - sistematično spremljanje prehranskih in gibalnih navad ter učinkov ukrepov, z uporabo podatkov iz sistemov, kot sta SLOfit, NETFIT, HBSC in drugih nacionalnih programov.
8. Postaviti jasne cilje in redno spremljati napredek
 - npr. povečanje deleža otrok z zadostno telesno aktivnostjo, zmanjšanje neustreznega prehranjevanja in prekomerne telesne teže ter redna prilagoditev aktivnosti na podlagi zbranih podatkov in izkušenj pilotov.



A KYF modell megvalósításának legfontosabb helyi intézkedései

1. A helyi környezet megerősítése, mint a gyermekegészségügy kulcsfontosságú színtere
 - az önkormányzatok, iskolák, egészségügyi intézmények, sportklubok, média és helyi élelmiszer-szolgáltatók szisztematikus összekapcsolása.
2. Állandó együttműködési programok létrehozása a szülőkkel
 - rendszeres workshopok és tematikus találkozók az egészséges táplálkozásról, a testmozgásról, a mentális egészségről és a digitális higiéniről, amelyek az iskolai és helyi közösségi tevékenységekhez kapcsolódnak.
3. A napi testmozgás és a helyi élelmiszerek használatának népszerűsítése a családokban
 - olyan tevékenységekkel, mint a „Hagyományos szlovén reggeli”, a „Helyi Élelmiszer Napok”, a magyar önkiszolgáló étkezési programok és a helyi szolgáltatók bevonása az iskolai étkeztetésbe.
4. Helyi kapcsolattartó pontok létrehozása a gyermekegészségügy számára
 - „Egészségfejlesztési Kapcsolattartó Pont” önkormányzati/regionális szinten, amely koordinálja a megelőző programokat, figyelemmel kíséri az intézkedéseket és összekapcsolja a részlegeket (oktatás, egészségügy, sport, táplálkozás, média).
5. Hosszú távú kampányok és a médiával való együttműködés támogatása
 - a helyi élelmiszerek és az egészséges életmód előnyeinek rendszeres kommunikációja, valamint fiatal és ismert helyi személyiségek bevonása a promóciós és médiatartalmak elkészítésébe.
6. A helyi élelmiszerek és a testmozgás népszerűsítését célzó tevékenységek rendszeres végrehajtása
 - társadalmi kampányok, kulináris workshopok, helyi piacok, egészségnapok és egyéb rendezvények, amelyek összekapcsolják az iskolát, a szülőket és a közösséget.
7. A kutatások monitorozásának és a meglévő rendszerek használatának támogatása
 - az étkezési és testmozgási szokások, valamint az intézkedések hatásainak szisztematikus monitorozása, olyan rendszerekből származó adatok felhasználásával, mint az SLOfit, NETFIT, HBSC és más országos programok.
8. Világos célok kitűzése és az előrehaladás rendszeres nyomon követése
 - pl. a megfelelő fizikai aktivitással rendelkező gyermekek arányának növelése, a nem megfelelő táplálkozás és a túlsúly csökkentése, valamint a tevékenységek rendszeres módosítása a gyűjtött adatok és a kísérleti tapasztalatok alapján.



Doseženi rezultati pilota KYF

Pilotno izvajanje modela Keep Young and Fit v več osnovnih šolah je pokazalo, da je mogoče z razmeroma preprostimi orodji – kratkim vprašalnikom, enostavnimi gibalnimi nalogami in osnovnimi kazalniki – pridobiti jasno sliko o prehranskih, gibalnih in digitalnih navadah učencev ter spremljati spremembe skozi čas. Izkušnje pilota kažejo, da:

- ima večina sodelujočih otrok vzpostavljene osnovne prehranske navade, kot so redno zajtrkovanje in organizirana šolska prehrana;
- je sadje pogosto prisotno v vsakdanu otrok, medtem ko je uživanje zelenjave manj dosledno, kar potrjuje potrebo po dodatni spodbudi na tem področju;
- sladke pijače ostajajo pomemben izziv, kjer je za spremembe ključna usklajena vloga šole, staršev in širšega okolja;
- redna telesna dejavnost ter ciljno usmerjene gibalne aktivnosti vodijo k opaznemu napredku v različnih gibalnih sposobnostih (npr. moč, koordinacija, vzdržljivost), hkrati pa krepijo motivacijo in samozavest učencev;
- digitalno okolje pomembno oblikuje vsakdan otrok, zato je smiselno načrtno vključevati tudi teme digitalne higiene in časa pred zasloni.

Rezultati pilota potrjujejo, da lahko šole brez večjih dodatnih obremenitev uvedejo osnovne instrumente spremljanja in na tej osnovi bolj ciljno načrtujejo aktivnosti, ki prispevajo k doseganju ciljev in kazalnikov na področju zdravja otrok in mladostnikov.

Partnerji projekta in pilotne šole

Projektni partnerji KYF

Model Keep Young and Fit je nastal in bil pilotno preizkušen v čezmejnem partnerstvu šestih organizacij iz SLO in HU:

- PRAK d.o.o. (Project development agency and communication d.o.o., SI) – vodilni partner, koordinacija projekta, komunikacija in medijska podpora.
- Zalaegerszegi Televízió és Rádió Kft. – ZEG TV (HU) – medijski partner, priprava in predvajanje oddaj o zdravem življenjskem slogu.
- Zdravstveni dom Gornja Radgona – Center za krepitev zdravja (ZD GR, SI) – nosilec zdravstvenovzgojnih vsebin in izvedbe pilota v Gornji Radgoni.
- Local Government of Lenti (Občina Lenti, HU) – nosilec lokalnih aktivnosti in izvedbe pilota v Lentiju.
- Univerza Alma Mater Europaea, Maribor (AMEU-ECM, SI) – strokovna in raziskovalna podpora, razvoj vsebin za visokošolski izbirni predmet.
- Hungarian University of Agriculture and Life Sciences – MATE (HU) – strokovna podpora na področju prehrane, pridelave hrane in vzgoje za zdrav življenjski slog, razvoj vsebin za visokošolski izbirni predmet.

Pilotne šole in vrtci

Model KYF je bil pilotno preizkušen v izbranih osnovnih šolah, vrtcu in srednji šoli na območju:

- Upravne enote Gornja Radgona (SI) – Vključene so bile osnovne šole s fokusom na učencih 7. razredov (OŠ Gornja Radgona, OŠ Apače, OŠ Radenci, OŠ Sv. Jurij ob Ščavnici, OŠ Negova) ter vrtec Radenci in SŠGT Radenci. Na izbranih izobraževalnih institucijah so potekale pilotne aktivnosti na področju zdrave prehrane, gibanja in ozaveščanja.
- Občine Lenti in mikroregije Lenti (HU) – v pilot so bile vključene šole iz območja občine Lenti: OŠ in gimnazija Lenti – Podružnična šola Arany János, OŠ in gimnazija Lenti – Podružnična šola Vörösmarty Mihály, OŠ in gimnazija Lenti – Gimnazija Gönczi in Zavod za enotne pedagoške metode Móricz Zsigmond, kjer so potekale pilotne aktivnosti promocije gibanja, zdrave prehrane in ozaveščanja.



A KYF kísérleti projekt eredményei

A Keep Young and Fit modell több általános iskolában végrehajtott kísérleti megvalósítása azt mutatta, hogy viszonylag egyszerű eszközökkel – egy rövid kérdőívvél, egyszerű fizikai feladatokkal és alapvető mutatókkal – világos képet lehet kapni a tanulók táplálkozási, fizikai és digitális szokásairól, és az időbeli változásokat nyomon lehet követni. A kísérleti tapasztalatok azt mutatják, hogy:

- a részt vevő gyermekek többsége kialakított alapvető táplálkozási szokásokat, például rendszeres reggelit és szervezett iskolai étkezést;
- a gyümölcs gyakran jelen van a gyermekek mindennapjaiban, míg a zöldségfogyasztás kevésbé következetes, ami megerősíti a további ösztönzés szükségességét ezen a területen;
- a cukros italok továbbra is jelentős kihívást jelentenek, ahol az iskola, a szülők és a tágabb környezet összehangolt szerepe kulcsfontosságú a változáshoz;
- a rendszeres testmozgás és a célzott fizikai tevékenységek észrevehető előrelépést eredményeznek a különböző fizikai készségekben (pl. erő, koordináció, állóképesség), miközben erősítik a tanulók motivációját és önbizalmát;
- a digitális környezet jelentősen formálja a gyermekek mindennapjait, ezért logikus a digitális higiénia és a képernyő előtt töltött idő témáinak szisztematikus beépítése.

A kísérleti eredmények megerősítik, hogy az iskolák jelentős többletterhelés nélkül bevezethetnek alapvető monitorozó eszközöket, és ezek alapján célzottabban tervezhetnek olyan tevékenységeket, amelyek hozzájárulnak a gyermek- és serdülőegészségügy területén célok és mutatók eléréséhez.

Projektpartnerek és kísérleti iskolák

KYF projektpartnerek

A Keep Young and Fit modellt hat szlovén és magyar szervezet határokon átnyúló partnerségében hozták létre és tesztelték:

- PRAK d.o.o. (Projektfejlesztési és kommunikációs ügynökség d.o.o., Szlovénia) – vezető partner, projektkoordináció, kommunikáció és médiatámogatás.
- Zalaegerszegi Televízió és Rádió Kft. – ZEG TV (Magyarország) – médiapartner, az egészséges életmódról szóló műsorok előkészítése és sugárzása.
- Gornja Radgona Egészségügyi Központ – Egészségfejlesztési Központ (ZD GR, Szlovénia) – egészségnevelési tartalomszolgáltató és kísérleti megvalósítás Gornja Radgonában.
- Lenti Önkormányzata (Lenti Község) – helyi tevékenységek szolgáltatója és kísérleti megvalósítás Lentiben.
- Alma Mater Europaea Egyetem, Maribor (AMEU-ECM, Szlovénia) – szakmai és kutatási támogatás, tartalomfejlesztés egy felsőoktatási választható kurzushoz.
- Magyar Mezőgazdasági és Élettudományi Egyetem – MATE (HU) – szakmai támogatás a táplálkozás, az élelmiszertermelés és az egészséges életmódra nevelés területén, felsőoktatási választható kurzus tartalmának kidolgozása.

Kísérleti iskolák és óvodák

A KYF modellt kísérletileg tesztelték kiválasztott általános iskolákban, egy óvodában és egy középiskolában a következő területen:

- Gornja Radgona közigazgatási egységei (SI) – A 7. osztályos tanulókra fókuszáló általános iskolák (OŠ Gornja Radgona, OŠ Apače, OŠ Radenci, OŠ Sv. Jurij ob Ščavnici, OŠ Negova), és a Radenci óvoda és a SŠGT Radenci. A kiválasztott oktatási intézményekben kísérleti tevékenységeket végeztek az egészséges táplálkozás, a testmozgás és a tudatosság területén.
- Lenti Község Önkormányzata és Lenti Kistérség (HU) – a kísérleti projektben Lenti Község Önkormányzatának iskolái vettek részt: Lenti – Arany János Fiókiskola Általános és Középiskola, Lenti – Vörösmarty Mihály Fiókiskola Általános és Középiskola, Lenti – Gönczi Középiskola és a Mórícz Zsigmond Egységes Pedagógiai Módszertani Intézet, ahol a testmozgást, az egészséges táplálkozást és a figyelemfelkeltést népszerűsítő kísérleti tevékenységek zajlottak.



Zakaj ta priročnik in komu je namenjen

Priročnik Keep Young and Fit je namenjen vsem, ki lahko v lokalnem okolju prispevajo k bolj zdravemu odraščanju otrok in mladostnikov: šolam in vrtcem, občinam in regionalnim razvojnim akterjem, zdravstvenim domovom, centrom za krepitev zdravja/pisarnam za razvoj zdravja, lokalnim medijem ter drugim organizacijam, ki delujejo z otroki, družinami in skupnostjo.

Izhodišče je preprosto: danes se otroci in mladostniki premalo gibljejo, pogosto posegajo po energijsko bogati, a hranilno revni hrani, veliko časa preživijo pred zasloni, vse pogosteje pa se srečujemo tudi z izzivi na področju duševnega zdravja. V Pomurju in sosednjih madžarskih regijah se ti izzivi kažejo še izraziteje kot v nekaterih drugih delih obeh držav.

Policy brief Keep Young and Fit, ki uvaja ta priročnik, povzema ključne podatke in priporočila za odločevalce. Njegovo sporočilo je jasno: posamezne, kratkotrajne akcije niso dovolj. Potrebujemo celosten, povezan in dolgoročen pristop, ki vključuje šolo, družino, lokalno skupnost, zdravstvene službe in medije.

Ta priročnik odgovarja na vprašanje kako tak pristop uresničiti v praksi.

Kako uporabljati ta priročnik

Priročnik je zasnovan kot praktično orodje. Ni namenjen le branju "od začetka do konca", temveč predvsem temu, da si šole, občine, zdravstveni domovi, centri za krepitev zdravja in mediji hitro poiščejo tiste dele, ki jim trenutno najbolj koristijo.

Priporočamo naslednji način uporabe:

- Izobraževalne institucije (šole in vrtci)

Najprej preberite poglavje o modelu Keep Young and Fit (poglavje 2), nato pa poglavje o konkretnih korakih za uvedbo modela v šoli (poglavje 3). Posebej vam bodo v pomoč:

- opisi treh stebrov (prehrana, gibanje, mediji),
- primeri možnih dejavnosti ter
- osnovne usmeritve za spremljanje navad in sprememb pri otrocih.

- Občine in lokalni/regionalni odločevalci

Ob policy briefu, ki daje strateški okvir, vam ta priročnik ponuja vpogled v to, kaj šole, zdravstveni domovi in mediji dejansko potrebujejo za uvedbo in vzdrževanje modela Keep Young and Fit. Zlati priporočamo branje:

- poglavja o vlogi občine in lokalne skupnosti,
- primerov dobrih praks ter
- poglavij, kjer so opisani možni načini sodelovanja med različnimi akterji.

- Zdravstveni domovi in centri za krepitev zdravja/ pisarne za razvoj zdravja

V priročniku boste našli predloge, kako se lahko vaša strokovna znanja vključijo v šolsko in lokalno okolje:

- pri zbiranju in osnovni interpretaciji podatkov o zdravju in navadah otrok,
- pri načrtovanju in izvedbi delavnic,
- pri podpori učiteljem, svetovalnim službam in staršem.

Posebej priporočamo branje poglavij o modelu Keep Young and Fit ter o vlogi zdravstvenega sistema.



Miért készült ez a kézikönyv, és kinek szól?

A „Maradj fiatal és fitt” kézikönyv mindenkinek szól, aki hozzájárulhat a gyermekek és serdülők egészségesebb „fejlődéséhez” a helyi környezetben: iskoláknak és óvodáknak, önkormányzatoknak és regionális fejlesztési szereplőknek, egészségügyi központoknak, egészségfejlesztési központoknak/egészségfejlesztési irodáknak, helyi médiának és más szervezeteknek, amelyek „gyermekkel, családokkal és a közösséggel” dolgoznak.

A kiindulópont egyszerű: a mai gyermekek és serdülők nem mozognak eleget, gyakran energiadús, de tápanyagszegény ételekhez nyúlnak, sok időt töltenek a képernyők előtt, és egyre nagyobb kihívásokkal nézünk szembe a „mentális egészség” területén. Muravidéken és a szomszédos magyar régiókban ezek a kihívások még hangsúlyosabbak, mint mindkét ország egyes más részein. A „Maradj fiatal és fitt” című szakpolitikai összefoglaló, amely bemutatja ezt a kézikönyvet, összefoglalja a legfontosabb adatokat és ajánlásokat a döntéshozók számára.

Üzenete egyértelmű: az egyéni, rövid távú intézkedések nem elegendők. Átfogó, integrált és „hosszú távú” megközelítésre van szükségünk, amely magában foglalja az iskolát, a családot, a helyi közösséget, az egészségügyi szolgáltatásokat és a médiát.

Ez a kézikönyv választ ad arra a kérdésre, hogyan lehet ezt a megközelítést a gyakorlatba átültetni.

A kézikönyv használata

A kézikönyv gyakorlati eszközként készült. Nem arra szolgál, hogy „elejétől a végéig” elolvassák, hanem arra, hogy az iskolák, önkormányzatok, egészségügyi központok, egészségfejlesztési központok és a média gyorsan megtalálják a számukra jelenleg leghasznosabb részeket.

A következő használati módot javasoljuk:

- Oktatási intézmények (iskolák és óvodák)

Először olvassa el a Keep Young and Fit modellről szóló fejezetet (2. fejezet), majd a modell iskolai megvalósításának konkrét lépéseiről szóló fejezetet (3. fejezet). A következőket találja különösen hasznosnak:

- a három pillér (táplálkozás, testmozgás, média) leírása,
- a lehetséges tevékenységek példái és
- alapvető irányelvek a gyermekek szokásainak és változásainak nyomon követésére.

- Önkormányzatok és helyi/regionális döntéshozók

A stratégiai keretet biztosító szakpolitikai összefoglaló mellett ez a kézikönyv betekintést nyújt abba, hogy mire van valójában szükségük az iskoláknak, az egészségügyi központoknak és a médiának a Keep Young and Fit modell megvalósításához és fenntartásához. A következők elolvasását ajánljuk:

- az önkormányzat és a helyi közösség szerepéről szóló fejezetek,
- a bevált gyakorlatok példái, és
- a különböző szereplők közötti együttműködés lehetséges módjait ismertető fejezetek.

- Egészségügyi központok és egészségfejlesztési központok/egészségfejlesztési irodák

A kézikönyv javaslatokat tesz arra vonatkozóan, hogyan integrálható szakmai tudása az iskolai és helyi környezetbe:

- a gyermekek egészségével és szokásaival kapcsolatos adatok gyűjtése és alapvető értelmezése,
- a workshopok tervezése és lebonyolítása,
- a tanárok, tanácsadó szolgálatok és szülők támogatása.

Különösen ajánljuk a KYF modellről és az egészségügyi rendszer szerepéről szóló fejezetek elolvasását.



- Lokalni mediji (TV, radio, splet, tisk)

Priročnik pokaže, kako pomembna je vaša vloga pri ustvarjanju okolja, ki podpira zdrave izbire. Poleg osnovnega opisa modela boste našli:

- opise vsebin, vrste oddaj, prispevkov, novic,
- ideje za sodelovanje s šolami, otroki in mladimi ter
- primere, kako lahko z rednim poročanjem podprete lokalne pobude za zdravje otrok.

Vsak od akterjev lahko začne tam, kjer je trenutno. Ni nujno, da takoj uvedete celoten model v polnem obsegu. Pomembno je, da si postavite realne cilje, se povežete z drugimi in začnete z nekaj konkretnimi, izvedljivimi koraki.

Kratek opis projekta Keep Young and Fit

Projekt Keep Young and Fit (KYF) poteka v čezmejni regiji med Pomurjem v Sloveniji ter madžarsko županijo Zala. Partnerji iz šolstva, zdravstva, lokalnih skupnosti, medijev in raziskovalnih institucij so v okviru projekta razvili in v obliki pilotnih aktivnosti preizkusili celostni model za krepitev zdravja otrok in mladostnikov.

V času trajanja projekta so:

- v več šolah in vrtcu izvedli delavnice o prehrani in telesni aktivnosti,
- uvajali spremembe v šolski prehrani in spodbujali zdravo ponudbo,
- organizirali dneve zdravja in različne športno-gibalne dogodke,
- pripravili izobraževanja za starše,
- z nosljivimi napravami spremljali gibalno aktivnost otrok,
- pripravili redne prispevke v lokalnih medijih in s tem širili zavedanje o pomenu zdravega življenjskega sloga,
- razvili priporočila za lokalne in nacionalne odločevalce.

Na podlagi teh izkušenj je nastal model Keep Young and Fit, ki je v tem priročniku opisan na način, da ga lahko drugi prenesejo in prilagodijo svojim okoljem – tako v Sloveniji kot na Madžarskem.

Povezava s »policy briefom«

Policy brief Keep Young and Fit, ki uvaja priročnik, je skladen z obstoječimi nacionalnimi in regionalnimi dokumenti v Sloveniji in na Madžarskem ter je namenjen predvsem odločevalcem na lokalni in nacionalni ravni obeh držav. Na podlagi podatkov in izkušenj iz projekta izpostavlja ključne izzive in podaja priporočila, kako:

- zmanjševati čezmerno prehranjenost in debelost med otroki in mladostniki,
- povečevati delež otrok, ki so vsak dan telesno aktivni,
- zmanjševati razlike v zdravju med posameznimi regijami in socialnimi skupinami,
- krepiti preventivne programe v šolah in lokalnih skupnostih.

Priročnik priporočila pretvarja v konkretne korake in praktične primere, namenjene šolam, lokalnim skupnostim, zdravstvenim domovom, centrom za krepitev zdravja, pisarnam za razvoj zdravja ter medijem.

Pri načrtovanju in izvajanju aktivnosti lahko ta priročnik uporabite kot dopolnitev in konkretizacijo teh dokumentov na ravni šole, občine, zdravstvene ustanove ali medija.



- Helyi média (TV, rádió, web, nyomtatott sajtó)

A kézikönyv bemutatja, mennyire fontos a szereped az egészséges választásokat támogató környezet megteremtésében. A modell alapvető leírásán túl a következőket találod:

- tartalomleírások, műsortípusok, cikkek, hírek,
- ötletek az iskolákkal, gyermekekkel és fiatalokkal való együttműködésre, és
- példák arra, hogyan támogathatod a helyi gyermekegészségügyi kezdeményezéseket rendszeres tudósítással.

Minden szereplő ott kezdheti, ahol most tart. Nem szükséges a teljes modellt azonnal és teljes egészében megvalósítani. Fontos reális célokat kitűzni, kapcsolatba lépni másokkal, és konkrét, megvalósítható lépésekkel kezdeni.

A Keep Young and Fit projekt rövid leírása

A Keep Young and Fit (KYF) projekt a szlovéniai Muravidék és a magyar Zala megye közötti határokon átnyúló régióban valósul meg.

Az oktatás, az egészségügy, a helyi közösségek, a média és a kutatóintézetek partnerei átfogó modellt dolgoztak ki és teszteltek a gyermekek és serdülők egészségének erősítésére a projekt keretében végzett kísérleti tevékenységek formájában.

A projekt során:

- workshopokat tartottak a táplálkozásról és a testmozgásról több iskolában és óvodában,
- változtatásokat vezettek be az iskolai étkeztetésben és népszerűsítették az egészséges kínálatot,
- egészségnapokat és különféle sport- és testmozgási rendezvényeket szerveztek,
- képzéseket készítettek a szülők számára,
- viselhető eszközökkel figyelték a gyermekek fizikai aktivitását,
- rendszeres cikkeket készítettek a helyi médiában, ezáltal népszerűsítve az egészséges életmód fontosságát,
- ajánlásokat dolgoztak ki a helyi és országos döntéshozók számára.

Ezen tapasztalatok alapján létrehozták a Keep Young and Fit modellt, amelyet ebben a kézikönyvben olyan módon írnak le, hogy mások is átvihessék és adaptálhassák környezetükbe – mind Szlovéniában, mind Magyarországon.

Link a szakpolitikai összefoglalóhoz

A Keep Young and Fit szakpolitikai összefoglaló, amely bemutatja a kézikönyvet, összhangban van a meglévő nemzeti és regionális dokumentumokkal Szlovéniában és Magyarországon, és elsősorban a helyi és nemzeti szintű döntéshozóknak szól mindkét országban. A projekt adatai és tapasztalatai alapján kiemeli a főbb kihívásokat, és ajánlásokat fogalmaz meg a következőkre vonatkozóan:

- a túlsúly és az elhízás csökkentése a gyermekek és serdülők körében,
- a mindennapokban fizikailag aktív gyermekek arányának növelése,
- az egyes régiók és társadalmi csoportok közötti egészségügyi egyenlőtlenségek csökkentése,
- a megelőző programok megerősítése az iskolákban és a helyi közösségekben.

A kézikönyv a javaslatokat konkrét lépésekké és gyakorlati példákká alakítja át, amelyek iskolák, helyi közösségek, egészségügyi központok, egészségfejlesztési központok, egészségfejlesztési irodák és a média számára készültek. A tevékenységek tervezése és megvalósítása során ezt a kézikönyvet felhasználhatja ezen dokumentumok kiegészítésére és konkretizálására iskolai, önkormányzati, egészségügyi intézményi vagy médiaszinten.



Model Keep Young and Fit

Model Keep Young and Fit (KYF) je celosten pristop k spodbujanju zdravja otrok in mladostnikov, razvit in preizkušen skozi pilotne aktivnosti v čezmejni regiji Slovenija–Madžarska. Temelji na prepričanju, da je za dolgoročne spremembe nujno povezati ključne akterje v lokalnem okolju in delovati na več ravneh hkrati.

Logika modela: Povezovanje šole, družine, skupnosti in medijev

Model KYF prepozna, da zdravje otrok ni odvisno le od posameznih odločitev, temveč od celotnega okolja, v katerem odrasčajo. Zato povezuje:

- Šolo in vrtec: Kot osrednji prostor, kjer otroci preživijo velik del dneva in kjer se oblikujejo navade.
- Družino: Kot primarno okolje, ki ima ključno vlogo pri vzgoji in oblikovanju življenjskega sloga.
- Lokalno skupnost: Občine, zdravstvene domove, športna društva in druge organizacije, ki zagotavljajo podporno okolje in infrastrukturo.
- Medije: Kot močno orodje za ozaveščanje, informiranje in promocijo zdravih izbir v širši javnosti.

Sistematično sodelovanje med temi akterji ustvarja sinergije, ki presegajo učinke posameznih, izoliranih aktivnosti.

Trije stebri modela KYF

Model KYF deluje na treh medsebojno povezanih področjih, ki so ključna za zdrav razvoj otrok:

1. Prehrana:

- Cilj: Spodbujanje uravnotežene in zdrave prehrane ter zmanjšanje uživanja visoko predelane hrane in sladkih pijač.
- Aktivnosti: Analiza prehranskih navad, uvajanje bolj zdravih šolskih malic in kosil, delavnice za otroke in starše, sodelovanje z lokalnimi pridelovalci, dnevi zdravja s poudarkom na zdravi prehrani.

2. Telesna aktivnost:

- Cilj: Povečanje dnevne telesne aktivnosti otrok in mladostnikov ter spodbujanje aktivnega življenjskega sloga.
- Aktivnosti: Razširjena ponudba športno-gibalnih dejavnosti v šoli in izven nje, programi, ki vključujejo prosto igro, hojo in športne dogodke, uporaba nosljivih naprav za spremljanje gibanja, prireditve za širšo skupnost (npr. družinski teki).

3. Vloga medijev:

- Cilj: Ozaveščanje in informiranje javnosti o pomenu zdravega življenjskega sloga ter krepitev pozitivnih zgledov.
- Aktivnosti: Redne oddaje in prispevki na lokalni televiziji, radiu, spletu in socialnih omrežjih predstavitev dobrih praks in zgodb šol, otrok, učiteljev in staršev, komunikacijske kampanje, dvojezične vsebine, prilagojene čezmejnemu območju.



Modell Keep Young and Fit

A Keep Young and Fit (KYF) modell egy holisztikus megközelítés a gyermekek és serdülők egészségének előmozdítására, amelyet Szlovénia-Magyarország határon átnyúló régiójában kísérleti tevékenységek révén fejlesztettek ki és teszteltek. Azon a meggyőződésen alapul, hogy a hosszú távú változáshoz elengedhetetlen a helyi környezet kulcsfontosságú szereplőinek összekapcsolása és több szinten történő egyidejű fellépés.

Modell logikája: Az iskola, a család, a közösség és a média összekapcsolása

A KYF modell felismeri, hogy a gyermekek egészsége nem csak az egyéni döntésektől függ, hanem a teljes környezettől, amelyben felnőnek. Ezért összekapcsolja:

- Iskola és óvoda: Központi térként, ahol a gyerekek a nap nagy részét töltik, és ahol a szokások kialakulnak.
- Család: Elsődleges környezetként, amely kulcsszerepet játszik a nevelésben és az életmód alakításában.
- Helyi közösség: Önkormányzatok, egészségügyi központok, sportklubok és más szervezetek, amelyek támogató környezetet és infrastruktúrát biztosítanak.
- Média: Hatékony eszközként a lakosság körében a tudatosság növelésére, a tájékoztatásra és az egészséges választási lehetőségek népszerűsítésére.

E szereplők közötti szisztematikus együttműködés olyan szinergiákat teremt, amelyek túlmutatnak az egyéni, elszigetelt tevékenységek hatásain.

A KYF modell három pillére

A KYF modell három egymással összefüggő területen működik, amelyek kulcsfontosságúak a gyermekek egészséges fejlődéséhez:

1. Táplálkozás:

- Célkitűzés: Kiegyensúlyozott és egészséges étrend előmozdítása, valamint a magas feldolgozottságú élelmiszerek és cukros italok fogyasztásának csökkentése.
- Tevékenységek: Étkezési szokások elemzése, egészségesebb iskolai uzsonnák és ebédek bevezetése, workshopok gyermekek és szülők számára, együttműködés helyi termelőkkel, egészségnapok az egészséges táplálkozásra összpontosítva.

2. Fizikai aktivitás:

- Célkitűzés: A gyermekek és serdülők napi fizikai aktivitásának növelése és az aktív életmód népszerűsítése.
- Tevékenységek: Sport- és testmozgási tevékenységek bővítése az iskolában és azon kívül, szabad játékok, sétákat és sporteseményeket magában foglaló programok, viselhető eszközök használata a mozgás nyomon követésére, rendezvények a tágabb közösség számára (pl. családi futás).

3. A média szerepe:

- Célkitűzés: A lakosság tájékoztatása és figyelemfelkeltés az egészséges életmód fontosságáról, valamint a pozitív példaképek erősítése.
- Tevékenységek: Rendszeres közvetítések és hozzászólások a helyi televízióban, rádióban, az interneten és a közösségi hálózatokon, amelyek bemutatják az iskolák, gyermekek, tanárok és szülők jó gyakorlatait és történeteit, kommunikációs kampányok, a határokon átnyúló területhez igazított kétnyelvű tartalom.



Cilji in osnovni kazalniki

Model KYF si prizadeva za doseganje naslednjih ključnih ciljev, ki so bili opredeljeni tudi v projektni prijavnici:

- Povečanje učinkovitosti obstoječih programov za izboljšanje zdravja
- Zmanjšanje deleža otrok in mladostnikov s prekomerno telesno težo in debelostjo v sodelujočih regijah.
- Povečanje deleža otrok in mladostnikov, ki dosegajo priporočeno raven telesne aktivnosti (vsaj 60 minut zmerne do visoke intenzivnosti dnevno).
- Izboljšanje prehranskih navad (npr. pogostejše uživanje sadja in zelenjave, redno zajtrkovanje, zmanjšanje uživanja sladkih pijač).
- Povečanje ozaveščenosti in vključenosti staršev in lokalne skupnosti v aktivnosti za spodbujanje zdravja.
- Krepitev sodelovanja med šolami, zdravstvenimi domovi, občinami in mediji pri načrtovanju in izvajanju programov za zdravje.

Za spremljanje napredka in učinkovitosti modela se uporabljajo naslednji osnovni kazalniki:

- Delež otrok s prekomerno telesno težo in debelostjo (merjeno z indeksom telesne mase).
- Delež otrok, ki so telesno aktivni vsaj 60 minut dnevno.
- Pogostost uživanja sadja, zelenjave, sladkih pijač in zajtrka.
- Čas, ki ga otroci preživijo pred zasloni, in uporaba IKT naprav (kazalnik sedečega vedenja in digitalne higiene);
- Število izvedenih delavnic in dogodkov na temo prehrane in telesne aktivnosti.
- Število vključenih šol, vrtcev, občin in drugih organizacij.
- Število skupnih dogodkov, izobraževanj in aktivnosti, v katere so vključeni starši in lokalni deležniki (kazalnik sodelovanja šole, družine in skupnosti);
- Doseg medijskih objav in prispevkov.

Ti kazalniki omogočajo objektivno oceno učinkov modela in so podlaga za nadaljnje prilagoditve in izboljšave.

V pilotu modela KYF se je pokazalo, da kombinacija prehranskega ozaveščanja in rednega gibanja vodi v opazen napredek gibalnih sposobnosti pri večini sodelujočih učencev. Učenci, ki so skozi delavnice bolje razumeli povezavo med prehrano, gibanjem in počutjem, so bili bolj motivirani za sodelovanje in za postopno uvajanje zdravih navad v svoj vsakdan.



Célok és alapvető mutatók

A KYF modell a következő főbb célkitűzések elérését célozza, amelyeket a projekt pályázati űrlapján is meghatároztak:

- A meglévő egészségfejlesztési programok hatékonyságának növelése
- A túlsúlyos és elhízott gyermekek és serdülők arányának csökkentése a részt vevő régiókban.
- Az ajánlott fizikai aktivitási szintet (legalább 60 perc mérsékelt vagy magas intenzitású napi testmozgás) elérő gyermekek és serdülők arányának növelése.
- Az étkezési szokások javítása (pl. gyakoribb gyümölcs- és zöldségfogyasztás, rendszeres reggeli, cukros italok fogyasztásának csökkentése).
- A szülők és a helyi közösség tudatosságának növelése és bevonása az egészségfejlesztési tevékenységekbe.
- Az iskolák, egészségügyi központok, önkormányzatok és a média közötti együttműködés erősítése az egészségügyi programok tervezésében és megvalósításában.

A következő alapvető mutatók segítségével nyomon követik a modell előrehaladását és hatékonyságát:

- A túlsúlyos és elhízott gyermekek aránya (testtömegindex alapján mérve).
- A napi legalább 60 percet fizikailag aktív gyermekek aránya.
- A gyümölcs-, zöldség-, cukros ital- és reggelifogyasztás gyakorisága.
- A gyermekek által képernyők előtt töltött idő és az IKT-eszközök használata (az ülő életmód és a digitális higiénia mutatója);
- A táplálkozással és testmozgással kapcsolatos workshopok és rendezvények száma.
- Az érintett iskolák, óvodák, önkormányzatok és egyéb szervezetek száma.
- A szülőket és a helyi érdekelt feleket bevonó közös rendezvények, képzések és tevékenységek száma (az iskolai, családi és közösségi részvétel mutatója);
- A médiamegjelenések és -hozzájárulások elérhetősége.

Ezek a mutatók lehetővé teszik a modell hatásainak objektív értékelését, és további kiigazítások és fejlesztések alapját képezik.

A KYF kísérleti projekt kimutatta, hogy a táplálkozási tudatosság és a rendszeres testmozgás kombinációja a résztvevő diákok többségénél a fizikai aktivitás észrevehető javulásához vezetett. Azok a diákok, akik a workshopok során jobban megértették a táplálkozás, a testmozgás és a jóllét közötti kapcsolatot, motiváltabbak voltak a részvételre és az egészséges szokások fokozatos bevezetésére a mindennapjaikba.



Kako začeti v šoli: koraki za uvedbo modela KYF

Model Keep Young and Fit je mogoče uvajati korak za korakom, glede na zmožnosti in potrebe posamezne šole ali vrtca. Pomembno je, da šola ne poskuša narediti "vsega naenkrat", temveč se odloči za realen nabor dejavnosti in jih postopno nadgrajuje.

Korak 1: Dogovor v kolektivu in z vodstvom

Prvi korak je, da se vodstvo šole in učiteljski zbor seznani z modelom KYF in se odloči, da ga želita uvajati.

Priporočamo:

- kratko predstavitev modela KYF na seji učiteljskega zbora (s pomočjo policy briefa in tega priročnika),
- razpravo o tem, kje šola že deluje na področju prehrane, gibanja in duševnega zdravja ter kje vidi vrzeli,
- imenovanje manjše delovne skupine ali koordinatorja za KYF, ki bo vodil/koordiniral aktivnosti.

Ključno je, da ima uvajanje modela podporo vodstva in da vsaj nekaj učiteljev prevzame aktivno vlogo pri načrtovanju in izvajanju dejavnosti.

Korak 2: Kratek pregled stanja in določitev ciljev

Preden se šola odloči za konkretne aktivnosti, je smiselno narediti kratek, realen pregled stanja:

- kako pogosto so učenci telesno aktivni (v šoli in izven nje),
- kakšne so navade glede prehrane (npr. zajtrk, šolska malica, sladke pijače),
- katere aktivnosti na področju zdravja šola že izvaja,
- kakšne so posebnosti šole (npr. podeželsko/urbano okolje, dostop do športne infrastrukture, sodelovanje z lokalno skupnostjo).

Te informacije lahko šola zbere s pomočjo:

- kratkih anket med učenci in/ali starši (npr. preprosti vprašalniki o gibanju in prehrani),
- pogovorov z učitelji, šolsko svetovalno službo in vodstvom,
- podatkov, ki jih že ima (npr. iz zdravstveno-vzgojnih dejavnosti, projektov, sodelovanja z zdravstvenim domom).

Na tej podlagi si šola določi 2–3 glavne cilje za prvo leto, npr.:

- povečati delež učencev, ki vsak dan zajtrkujejo,
- povečati število dni v tednu, ko se učenci gibljejo vsaj 60 minut,
- okrepiti sodelovanje s starši pri spodbujanju zdrave prehrane in gibanja.



Hogyan kezdünk hozzá az iskolához: a KYF modell megvalósításának lépései

A „Keep Young and Fit” modellt lépésről lépésre lehet bevezetni, az adott iskola vagy óvoda képességeitől és igényeitől függően. Fontos, hogy az iskola ne próbáljon meg „mindent egyszerre” megvalósítani, hanem reális tevékenységsort válasszon, és fokozatosan fejlessze azokat.

1. lépés: Megállapodás a kollektíván belül és a vezetőséggel

Az első lépés az, hogy az iskolavezetés és a tanári kar megismerkedjen a KYF modellel, és eldöntse, hogy be kívánja-e vezetni azt.

A következőket javasoljuk:

- a KYF modell rövid bemutatása egy tanári értekezleten (a szabályzat és a kézikönyv felhasználásával),
- annak megvitatása, hogy az iskola hol dolgozik már a táplálkozás, a testmozgás és a mentális egészség területén, és hol lát hiányosságokat,
- egy kis munkacsoport vagy KYF koordinátor kinevezése a tevékenységek vezetésére/koordinálására.

Kulcsfontosságú, hogy a modell bevezetését a vezetőség támogassa, és hogy legalább néhány tanár aktív szerepet vállaljon a tevékenységek tervezésében és megvalósításában.

2. lépés: Rövid áttekintés és célkitűzés

Mielőtt az iskola döntene a konkrét tevékenységekről, hasznos egy rövid, reális helyzetfelmérést készíteni:

- milyen gyakran sportolnak a diákok (iskolában és iskolán kívül),
- milyenek az étkezési szokások (pl. reggeli, iskolai ebéd, cukros italok),
- milyen egészségügyi tevékenységeket valósít meg az iskola,
- mik az iskola sajátosságai (pl. vidéki/városi környezet, sportinfrastruktúrához való hozzáférés, együttműködés a helyi közösséggel).

Az iskola ezeket az információkat a következőkkel gyűjtheti:

- rövid felmérések a diákok és/vagy szülők körében (pl. egyszerű kérdőívek a testmozgásról és a táplálkozásról),
- beszélgetések a tanárokkal, az iskolai tanácsadó szolgálattal és a vezetőséggel,
- már meglévő adatok (pl. egészségnevelési tevékenységekből, projektekből, együttműködésből az egészségügyi központtal).

Ennek alapján az iskola 2-3 fő célt tűz ki az első évre, pl.:

- növelni a mindennap reggeliző tanulók arányát,
- növelni a heti azon napok számát, amikor a tanulók legalább 60 percet mozognak,
- erősíteni az együttműködést a szülőkkel az egészséges táplálkozás és testmozgás népszerűsítésében.



Korak 3: Načrtovanje aktivnosti v treh stebrih

Ko so cilji določeni, šola načrtuje aktivnosti v treh stebrih modela KYF: prehrana, telesna aktivnost in mediji/komunikacija. Ni nujno, da vsako leto zajame vse možne aktivnosti; pomembno je, da vsaj nekaj dejavnosti poteka v vsakem od stebrov.

Možni primeri:

- Prehrana:
 - sodelovanje z vodjo šolske prehrane pri uvajanju bolj zdravih jedilnikov,
 - akcija "zdrav zajtrk" 1-krat mesečno,
 - delavnice o prehrani za učence (npr. po razredih ali kot del dneva dejavnosti),
 - vključevanje lokalnih pridelovalcev (npr. predstavitev živil, obisk kmetije).
- Telesna aktivnost:
 - dodatne gibalne vsebine v okviru pouka (npr. kratke gibalne vaje med urami),
 - razširitev športnih interesnih dejavnosti ali krožkov,
 - pohodi, športni dnevi in dogodki, ki vključujejo tudi starše,
 - spodbujanje hoje in kolesarjenja v šolo, kjer je to mogoče.
- Mediji in komunikacija:
 - objave o dejavnostih KYF na šolski spletni strani in družbenih omrežjih,
 - sodelovanje z lokalnim medijem pri pripravi kratkih prispevkov,
 - vključevanje učencev v pripravo vsebin (npr. šolski časopis, radijska oddaja, video posnetki).

Pri načrtovanju je koristno, da šola oceni, koliko časa in virov ima na voljo, ter da aktivnosti razporedi skozi šolsko leto na način, ki je izvedljiv.

Korak 4: Vključevanje staršev in lokalne skupnosti

Za trajnejše spremembe je nujno, da se v aktivnosti vključijo tudi starši in širše lokalno okolje.

Možnosti vključevanja:

- kratka predstavitev modela KYF in šolskih ciljev na roditeljskih sestankih,
- skupne delavnice ali predavanja za starše in otroke (npr. o prehrani, gibanju, ravnovesju med časom pred zasloni in prostim časom),
- vabilo lokalnim organizacijam (športna društva, mladinski centri, kulturna društva), da predstavijo svoje programe,
- sodelovanje z občino pri urejanju varnih poti v šolo, športnih površin in igrišč.

S tem šola sporoča, da zdravje otrok ni le "šolska naloga", ampak skupna odgovornost in priložnost za povezovanje skupnosti.



3. lépés: Tevékenységek tervezése a három pillér szerint

Miután a célokat kitűzték, az iskola a KYF modell három pillérében tervezi meg a tevékenységeket: táplálkozás, testmozgás és média/kommunikáció. Nem szükséges minden évben minden lehetséges tevékenységet lefedni; fontos, hogy legalább néhány tevékenység mindegyik pillérben megtörténjen.

Lehetséges példák:

- Táplálkozás:
 - Együttműködés az iskola táplálkozási vezetőjével az egészségesebb menük bevezetésében,
 - „egészséges reggeli” kampány havonta egyszer,
 - Táplálkozási workshopok diákoknak (pl. órák után vagy egy tevékenységi nap részeként),
 - Helyi termelők bevonása (pl. ételbemutatók, gazdaságlátogatások).
- Testmozgás:
 - További testmozgások a tantervben (pl. rövid testmozgás az órák alatt),
 - Sporttevékenységek vagy klubok bővítése,
 - Túrák, sportnapok és rendezvények, amelyekbe a szülők is bevonódnak,
 - A gyaloglás és a kerékpározás népszerűsítése iskolába, ahol lehetséges.
- Média és kommunikáció:
 - a KYF tevékenységeiről szóló posztok közzététele az iskola weboldalán és a közösségi médiában,
 - együttműködés a helyi médiával rövid cikkek készítésében,
 - diákok bevonása a tartalomkészítésbe (pl. iskolaújság, rádióműsor, videók).

A tervezés során hasznos, ha az iskola felméri, mennyi idő és erőforrás áll rendelkezésére, és a tanév során megvalósítható módon ütemezi a tevékenységeket.

4. lépés: A szülők és a helyi közösség bevonása

A tartósabb változások érdekében elengedhetetlen a szülők és a tágabb helyi környezet bevonása a tevékenységekbe.

Bevonási lehetőségek:

- a KYF modell és az iskolai célok rövid bemutatása szülő-tanár megbeszéléseken,
- közös workshopok vagy előadások szülők és gyermekek számára (pl. táplálkozásról, testmozgásról, a képernyő előtt töltött idő és a szabadidő egyensúlyáról),
- helyi szervezetek (sportklubok, ifjúsági központok, kulturális egyesületek) meghívása programjaik bemutatására,
- együttműködés az önkormányzattal az iskolába, sportpályákra és játszóterekre vezető biztonságos útvonalak megszervezésében.

Ily módon az iskola azt kommunikálja, hogy a gyermekek egészsége nem csupán „iskolai feladat”, hanem közös felelősség és lehetőség a közösséggel való kapcsolatteremtésre.



Korak 5: Povezovanje z zdravstvenim domom (CKZ/PRZ) in strokovnimi službami

Zdravstveni domovi, centri za krepitev zdravja/pisarne za razvoj zdravja in druge strokovne službe so pomembni partnerji pri uvajanju in spremljanju modela KYF.

Možne oblike sodelovanja:

- vključitev strokovnjakov (npr. zdravstveni vzgojitelji, dietetiki, fizioterapevti, psihologi) v šolske delavnice in dneve dejavnosti,
- pomoč pri oblikovanju in razlagi vprašalnikov ter osnovnih kazalnikov (npr. gibanje, prehranske navade),
- sodelovanje pri pripravi gradiv za starše in učence,
- skupno načrtovanje aktivnosti z občino in šolo.

Takšno sodelovanje poveča strokovno kakovost aktivnosti in razbremeni šolo pri nalogah, ki presegajo njene osnovne kompetence.

Korak 6: Spremljanje in sprotno prilagajanje

Model KYF je namenjen dolgoročni spremembi. Zato je pomembno, da šola ne ostane le pri enkratnih akcijah, ampak spremlja, kaj se dogaja, in svoje aktivnosti prilagaja.

Preprosti načini spremljanja:

- kratke ankete ali vprašalniki (npr. na začetku in ob koncu šolskega leta),
- redni pogovori v učiteljskem zboru o opažanjih pri učencih,
- zbiranje povratnih informacij od staršev in učencev (npr. na srečanjih, preko razrednikov),
- beleženje izvedenih dejavnosti in udeležbe.

Šola si lahko ob koncu šolskega leta vzame čas za kratek pregled:

- kaj nam je uspelo,
- kje smo imeli težave,
- katere aktivnosti želimo nadaljevati ali razširiti,
- kaj bi radi v naslednjem letu poskusili na novo.

Na ta način model KYF postane del šolske kulture.



5. lépés: Kapcsolódás az egészségügyi központtal (CKZ/PRZ) és a szakmai szolgáltatásokkal

Az egészségügyi központok, az egészségfejlesztési központok/egészségfejlesztési irodák és más szakmai szolgáltatások fontos partnerek a KYF modell megvalósításában és nyomon követésében.

Az együttműködés lehetséges formái:

- Szakértők (pl. egészségnevelők, dietetikusok, gyógytornászok, pszichológusok) bevonása az iskolai műhelyekbe és a tevékenységi napokba,
- Kérdőívek és alapvető mutatók (pl. testmozgás, étkezési szokások) kidolgozásának és magyarázatának segítése,
- Együttműködés a szülők és a diákok számára készült anyagok elkészítésében,
- Tevékenységek közös tervezése az önkormányzattal és az iskolával.

Az ilyen együttműködés növeli a tevékenységek szakmai minőségét, és tehermentesíti az iskolát azoktól a feladatoktól, amelyek meghaladják a fő kompetenciáit.

6. lépés: Monitoring és folyamatos alkalmazkodás

A KYF modell a hosszú távú változást hivatott elősegíteni. Ezért fontos, hogy az iskola ne álljon meg egyszeri intézkedéseknél, hanem figyelemmel kísérik a történéseket, és ehhez igazítsa tevékenységeit.

Egyszerű módszerek a monitorozásra:

- rövid felmérések vagy kérdőívek (pl. a tanév elején és végén),
- rendszeres megbeszélések a tanári tanácsban a diákok megfigyeléseiről,
- visszajelzések gyűjtése a szülőktől és a diákoktól (pl. megbeszéléseken, osztályfőnökökön keresztül),
- az elvégzett tevékenységek és a részvétel rögzítése.

A tanév végén az iskola időt szánhat egy rövid áttekintésre:

- miiben sikerült,
- hol voltak problémáink,
- mely tevékenységeket szeretnénk folytatni vagy bővíteni,
- mit szeretnénk újdonságként kipróbálni a következő évben.

Ily módon a KYF modell az iskolai kultúra részévé válik.



Deležniki in njihova vloga

Uspeh modela Keep Young and Fit ni odvisen le od aktivnosti v šolah, temveč tudi od aktivne podpore in sodelovanja širše lokalne skupnosti. Občine, zdravstveni domovi (vključno s Centri za krepitev zdravja – CKZ oziroma pisarnami za razvoj zdravja - PRZ) in lokalni mediji so ključni partnerji, ki lahko ustvarijo podporno okolje za zdravo odraščanje otrok in mladostnikov.

Vloga lokalne skupnosti

Občina ima kot lokalna oblast pomembno vlogo pri ustvarjanju pogojev za zdrav življenjski slog prebivalcev. Občina lahko:

- Zagotavlja in vzdržuje infrastrukturo: Urejena igrišča, športne površine, kolesarske in sprehajalne poti, varna pot v šolo.
- Podpira programe in projekte: Preko razpisov in finančnih sredstev podpira šole, vrtce in društva pri izvajanju aktivnosti za spodbujanje gibanja in zdrave prehrane.
- Spodbuja medsebojno povezovanje: Organizira srečanja in dogodke, ki povezujejo šole, zdravstvene domove, medije in druge akterje v skupnosti.
- Vključuje zdravje v razvojne strategije: Zdravje otrok in mladostnikov vključi v občinske razvojne strategije in akcijske načrte.
- Promovira zdrave izbire: S svojimi komunikacijskimi kanali (občinsko glasilo, spletna stran) ozavešča prebivalce o pomenu zdravega življenjskega sloga.

Vloga Centrov za krepitev zdravja (CKZ) in Pisarn za razvoj zdravja (PRZ)

CKZ-ji in PRZ-ji so vir strokovnega znanja in podpore pri izvajanju preventivnih programov.

CKZ/PRZ lahko:

- Nudi strokovno podporo šolam: Sodeluje pri načrtovanju in izvajanju delavnic, predavanj in drugih aktivnosti na temo prehrane, gibanja in duševnega zdravja.
- Pomaga pri zbiranju in interpretaciji podatkov: Svetuje šolam pri uporabi vprašalnikov in interpretaciji podatkov o zdravju in navadah otrok.
- Izvaja preventivne programe: V okviru svojih rednih dejavnosti izvaja programe za otroke in mladostnike ter jih povezuje s šolskimi aktivnostmi.
- Ozavešča starše in javnost: Preko svojih kanalov in dogodkov ozavešča starše in širšo javnost o pomenu zdravega življenjskega sloga.
- Povezuje se z drugimi akterji: Aktivno sodeluje z občino, šolami in mediji pri skupnih projektih in pobudah.



Érdekelt felek és szerepük

A „Tartsd Fiatalon és Fitt” modell sikere nemcsak az iskolai tevékenységektől függ, hanem a tágabb helyi közösség aktív támogatásától és részvételétől is. Az önkormányzatok, az egészségügyi központok (beleértve az Egészségfejlesztési Központokat - CKZ) vagy az Egészségfejlesztési Irodákat - PRZ) és a helyi média kulcsfontosságú partnerek, amelyek támogató környezetet teremthetnek a gyermekek és serdülők egészséges növekedéséhez.

A helyi közösség szerepe

Helyi hatóságként az önkormányzatnak fontos szerepe van a lakosok egészséges életmódjának feltételeinek megteremtésében.

Az önkormányzat a következőket teheti:

- Infrastruktúra biztosítása és fenntartása: Jól karbantartott játszóterek, sportpályák, kerékpár- és gyalogutak, biztonságos iskolába vezető utak.
- Programok és projektek támogatása: Pályázati felhívások és pénzügyi források révén támogatja az iskolákat, óvodákat és egyesületeket a testmozgást és az egészséges táplálkozást népszerűsítő tevékenységek megvalósításában.
- Hálózatépítés elősegítése: Találkozók és rendezvények szervezése, amelyek összekapcsolják az iskolákat, az egészségügyi központokat, a médiát és más közösségi szereplőket.
- Integrálja az egészségügyet a fejlesztési stratégiákba: Beépíti a gyermek- és serdülőkorú egészségügyet az önkormányzati fejlesztési stratégiákba és cselekvési tervekbe.
- Elősegíti az egészséges választást: Kommunikációs csatornáin (önkormányzati hírlevél, weboldal) keresztül felhívja a lakosok figyelmét az egészséges életmód fontosságára.

Az Egészségfejlesztési Központok (HPC-k) és az Egészségfejlesztési Irodák (HDO-k) szerepe

Az Egészségügyi Központok és az Egészségfejlesztési Irodák (HDO-k) szakértői és támogatói a megelőző programok megvalósításában.

A Gyermekvédelmi Központok/Egészségfejlesztési Irodák a következőket tehetik:

- Szakmai támogatást nyújthatnak az iskoláknak: Részt vehetnek workshopok, előadások és egyéb tevékenységek tervezésében és megvalósításában a táplálkozással, testmozgással és mentális egészséggel kapcsolatban.
- Segíthetnek az adatgyűjtésben és -értelmezésben: Tanácsot adhatnak az iskoláknak a kérdőívek használatával és a gyermekek egészségével és szokásaival kapcsolatos adatok értelmezésével kapcsolatban.
- Megelőző programok végrehajtása: Rendszeres tevékenységeinek részeként gyermekek és serdülők számára programokat valósít meg, és azokat összekapcsolja az iskolai tevékenységekkel.
- Növeli a szülők és a nyilvánosság figyelmét: Csatornáin és rendezvényein keresztül felhívja a szülők és a nagyközönség figyelmét az egészséges életmód fontosságára.
- Kapcsolatot tart fenn más érdekelt felekkel: Aktívan együttműködik az önkormányzattal, az iskolákkal és a médiával közös projektekben és kezdeményezésekben.



Vloga lokalnih medijev

“Medijska doba” označuje čas, v katerem živimo danes – obdobje, ko so mediji in digitalne tehnologije postali osrednji del našega vsakdanjega življenja. Informacije, družbeni stiki, učenje, zabava, delo in celo skrb za zdravje danes potekajo prek različnih medijskih kanalov: televizije, interneta, družbenih omrežij, mobilnih aplikacij in drugih digitalnih platform.

Da bi dvignili ozaveščenost otrok, staršev in učiteljev o pomenu zdravega življenjskega sloga, je smiselno uporabiti različna “komunikacijska in medijska orodja” iz lokalnega okolja – kot so televizija, radio, družbena omrežja, spletne strani in tiskani mediji. Cilj teh vsebin je spodbujanje zdravih navad ter preprečevanje nezdravih vedenj pri otrocih in njihovih starših.

Lokalni mediji lahko:

- Redno poročajo o zdravju: Pripravljajo oddaje, prispevke in članke o pomenu zdrave prehrane, gibanja in duševnega zdravja.
- Predstavljajo dobre prakse: Poročajo o uspešnih aktivnostih v šolah, vrtcih in lokalni skupnosti ter predstavljajo pozitivne zgodbe otrok, učiteljev in staršev.
- Ozaveščajo o izzivih: Na razumljiv način predstavijo izzive, povezane z zdravjem otrok, in poudarijo pomen celostnega pristopa.
- Spodbujajo sodelovanje: Vabijo k sodelovanju različne akterje in s tem krepijo mrežo podpore.
- Vključujejo mlade: Omogočajo mladim, da sami soustvarjajo medijske vsebine in s tem postanejo ambasadorji zdravega življenjskega sloga.

Z aktivnim sodelovanjem vseh teh akterjev se ustvarja močno in povezano okolje, ki otrokom in mladostnikom omogoča, da razvijejo zdrave navade in polno izkoristijo svoj potencial.



A helyi média szerepe

A „médiakorszak” a mai korra utal – arra az időszakra, amelyben a média és a digitális technológiák a mindennapjaink központi részévé váltak. Az információ, a társadalmi kapcsolatok, a tanulás, a szórakozás, a munka és még az egészségügyi ellátás is ma már különféle médiacsatornákon keresztül történik: televízión, interneten, közösségi hálózatokon, mobilalkalmazásokon és más digitális platformokon.

Annak érdekében, hogy a gyermekek, a szülők és a tanárok körében felhívjuk a figyelmet az egészséges életmód fontosságára, érdemes a helyi környezetből származó különféle „kommunikációs és médiaeszközöket” – például televíziót, rádiót, közösségi hálózatokat, weboldalakat és nyomtatott médiát – használni. E tartalom célja az egészséges szokások népszerűsítése és az egészségtelen viselkedés megelőzése a gyermekek és szüleik körében.

A helyi média a következőket teheti:

- Rendszeresen tudósíthat az egészségről: Műsorokat, cikkeket készíthet az egészséges táplálkozás, a testmozgás és a mentális egészség fontosságáról.
- Bemutathatja a jó gyakorlatokat: Beszámolhat az iskolákban, óvodákban és a helyi közösségben sikeresen végzett tevékenységekről, és gyermekek, tanárok és szülők pozitív történeteit mutathatja be.
- Felhívják a figyelmet a kihívásokra: Érthető módon mutatják be a gyermekek egészségével kapcsolatos kihívásokat, és hangsúlyozzák a holisztikus megközelítés fontosságát.
- Ösztönzik a részvételt: Különböző szereplőket hívnak meg a részvételre, ezáltal erősítve a támogató hálózatot.
- Bevonják a fiatalokat: Lehetővé teszik a fiatalok számára, hogy maguk is közösen alkossanak média-tartalmakat, és így az egészséges életmód nagyköveteivé váljanak.

Mindezek a szereplők aktív részvétele egy erős és összekapcsolódó környezetet teremt, amely lehetővé teszi a gyermekek és serdülők számára, hogy egészséges szokásokat alakítsanak ki és teljes mértékben kiaknázzák a bennük rejlő lehetőségeket.



Primer izvajanja aktivnosti krepitve zdrave prehrane in gibanja na pilotnem območju v Sloveniji

Na območju upravne enote Gornja Radgona Zdravstveni dom Gornja Radgona (Center za krepitev zdravja – CKZ) že dalj časa sodeluje osnovnimi šolami pri izvajanju zdravstveno-vzgojnih vsebin. V okviru projekta Keep Young and Fit je bilo to sodelovanje na pilotnem območju dodatno okrepljeno in usmerjeno v dve ključni področji: zdravo prehrano in telesno dejavnost.

V izbranih osnovnih šolah na območju Gornje Radgone so:

- za učence 7. razredov so uvedli dodatne obravnave, ki so vključevale celostni pregled aktivnosti na temo telesne dejavnosti in zdrave prehrane, pri čemer bodo v prihodnje nadgradili spremljanje/uvedbo rednih aktivnosti, ki jih šole uveljavljajo na podlagi rezultatov pilota in modela KYF;
- v sodelovanju z vodstvi šol, vodji šolske prehrane in lokalnimi ponudniki pregledali ponudbo zdravih obrokov in praks posameznih šol, pri čemer so zglede in ideje črpali iz praks izbranih šol in iz nacionalnih smernic in obstoječih programov CKZ;
- v šolski koledar v okviru projekta vključili tematske dneve, namenjene zdravemu načinu življenja, kjer so učenci sodelovali v gibalnih aktivnostih, kuharskih delavnicah in predstavitev lokalno pridelane hrane (dan zdravja).

Multidisciplinarni tim CKZ (fizioterapevt, kineziolog, psiholog, dietetik) je:

- sodeloval pri načrtovanju vsebin,
- izvajal delavnice za učence, starše in učitelje,
- pripravil in izvedel začetno in končno evalvacijo, da se je lahko spremljal napredek pri navadah glede prehrane in gibanja.

Šole so poročale o:

- večjem zanimanju učencev za gibalne aktivnosti,
- boljšem razumevanju pomena zdrave prehrane,
- dobrem odzivu staršev, zlasti kadar so bili vključeni v skupne dogodke (npr. dneve zdravja, predstavitve na roditeljskih sestankih).

Ta primer kaže, kako lahko povezovanje šole z lokalnim CKZ privede do bolj celostnega in strokovno podprtega uvajanja modela KYF.

Primer dogodka “Dan zdravja” na Madžarskem kot skupni dogodek šole, občine in Pisarne za razvoj zdravja (PRZ)

V okviru projekta Keep Young and Fit so na pilotnem območju na Madžarskem v Lentiju potekali različni dogodki, namenjeni promociji zdravega življenjskega sloga. Eden izmed tipičnih primerov je “Dan zdravja”, ki ga je šola izvedla v sodelovanju z občino, z pisarno za razvoj zdravja in lokalnimi ponudniki hrane.



Példa az egészséges táplálkozás és a testmozgás előmozdítását célzó tevékenységek megvalósítására egy szlovéniai kísérleti területen

Gornja Radgona közigazgatási egységben a Gornja Radgona Egészségügyi Központ (Egészségfejlesztési Központ – CKZ) régóta együttműködik az általános iskolákkal az egészségnevelési tartalmak megvalósításában. A Keep Young and Fit projekt részeként ezt az együttműködést a kísérleti területen tovább erősítették, és két kulcsfontosságú területre összpontosítottak: az egészséges táplálkozásra és a testmozgásra.

A Gornja Radgona terület kiválasztott általános iskoláiban:

- további foglalkozásokat vezettek be a 7. osztályos tanulók számára, amelyek átfogó áttekintést nyújtottak a testmozgás és az egészséges táplálkozás témájában zajló tevékenységekről, és a jövőben fejlesztik az iskolák által a kísérleti projekt eredményei és a KYF modell alapján végrehajtott rendszeres tevékenységek nyomán követését/bevezetését;
- az iskolavezetőkkel, az iskolai étkeztetésért felelős vezetőkkel és a helyi szolgáltatókkal együttműködve áttekintették az egyes iskolák egészséges étkezési kínálatát és gyakorlatát, példákat és ötleteket merítve a kiválasztott iskolák gyakorlatából, valamint a nemzeti irányelvekből és a meglévő CKZ programokból;
- A projekt részeként az egészséges életmódnak szentelt tematikus napokat iktattak be az iskolai naptárba, ahol a diákok testmozgási tevékenységekben, főzőműhelyekben és helyben termelt élelmiszerek bemutatón vettek részt (egészségnap).

A CKZ multidiszciplináris csapata (gyógytornász, kineziológus, pszichológus, dietetikus):

- részt vett a tartalom tervezésében,
- workshopokat tartott diákok, szülők és tanárok számára,
- előkészítette és elvégezte a kezdeti és a záró értékelést a táplálkozási és testmozgási szokások fejlődésének nyomán követésére.

Az iskolák a következőkről számoltak be:

- fokozott érdeklődés a testmozgás iránt a diákok körében,
- jobb megértés az egészséges táplálkozás fontosságáról,
- jó visszajelzés a szülők részéről, különösen, ha közös eseményeken vettek részt (pl. egészségnapok, előadások a szülői értekezleteken).

Ez a példa azt mutatja, hogy egy iskola és egy helyi CKZ összekapcsolása hogyan vezethet a KYF modell integráltabb és szakértők által támogatott megvalósításához.

Példa egy „Egészségnap” rendezvényre Magyarországon, az iskola, az önkormányzat és az Egészségfejlesztési Hivatal (EHO) közös rendezvényeként.

A „Maradj fiatal és fitt” projekt részeként számos, az egészséges életmód népszerűsítését célzó rendezvényt tartottak Lenti kísérleti területén, Magyarországon. Egy tipikus példa az „Egészségnap”, amelyet egy iskola valósított meg az önkormányzattal, az egészségfejlesztési irodával és a helyi élelmiszer-szolgáltatókkal együttműködve.



Ključni elementi takšnega dne:

- Gibalne aktivnosti za vse generacije: skupinski ogrevalni program, krajši pohodi ali teki, poligon za mlajše otroke, igre z žogo, vadba za starše in stare starše.
- Prehranski del: stojnice z lokalno pridelano hrano, prikaz priprave enostavnih zdravih obrokov, pokušine sadja, zelenjave in polnovrednih izdelkov.
- Zdravstveno-vzgojne vsebine: kratke delavnice ali informativne točke pisarne za krepitev zdravja (npr. meritve osnovnih parametrov, kratki pogovori o prehrani, gibanju, duševnem zdravju).
- Vključevanje učencev: učenci so sodelovali kot sovoditelji vadb, pripravljavci plakatov in predstavitev, včasih tudi kot "novinarji", ki so dogodek zabeležili za šolski časopis ali spletno stran.

Občine so prispevale:

- prostor in logistično podporo (igrišča, dvorane, zapora cest, če je bilo potrebno),
- povabilo širši skupnosti in lokalnim društvom,
- v bodoče lahko tudi manjša sredstva za organizacijo (npr. za osnovno opremo, nagrade).

Tak "Dan zdravja" je dober primer, kako lahko:

- šola, občina in zdravstvena služba skupaj nagovorijo širšo skupnost,
- model KYF postane viden in prepoznaven,
- se preizkusijo aktivnosti, ki jih je možno kasneje vključiti v redno prakso (npr. vsakoletni dogodek).

Primer medijskega sodelovanja pri skupnem medijskem čezmejnem sodelovanju o ozaveščanju za zdrav življenjski slog

Mediji imajo v projektu Keep Young and Fit posebno vlogo, kar odraža vključitev dveh medijskih partnerjev: TV AS / PRAK d.o.o. na slovenski strani in Zalaegerszegi Televízió és Rádió (ZEG TV) na madžarski strani.

V okviru pilota sta partnerja pripravila in začela izvajati skupne čezmejne medijske aktivnosti, namenjene ozaveščanju prebivalcev o pomenu zdravega življenjskega sloga. Ključne značilnosti tega sodelovanja:

- Skupno uredništvo: slovenski in madžarski medijski partnerji so skupaj načrtovali vsebine, ki so bile relevantne za prebivalce na obeh straneh meje.
- Redne periodične medijske vsebine: pripravljene so bile tematske oddaje, krajši prispevki, članki, novice o:
 - zdravi prehrani in lokalnih pridelovalcih,
 - pomenu redne telesne dejavnosti,
 - aktivnostih šol, vrtcev in občin v okviru modela KYF,
 - izkušnjah strokovnjakov iz zdravstvenih ustanov in fakultet.
- Medijska komunikacija: Za doseg ciljnih skupin so se uporabljali medijski kanali: televizija, radio, časopis, splet, socialna omrežja.
- Dvojezičnost in čezmejni doseg: del vsebin je bil pripravljen ali podnaslovljen v obeh jezikih, oddaje pa so se predvajale na obeh straneh meje in bile dostopne tudi prek spletnih kanalov.
- Vključevanje otrok in mladih: v posameznih prispevkih so sodelovali tudi učenci – kot sogovorniki, soustvarjalci kratkih prispevkov ali reporterji z dogodkov (npr. Dnevi zdravja, športni dogodki).

Takšen medijski pristop je:

- krepil prepoznavnost modela KYF,
- povečeval zaupanje v projekt, saj so se v oddajah pojavljali lokalni obrazi (učitelji, zdravniki, župani, starši, učenci),
- ponujal odločevalcem in strokovnjakom dodatno platformo za predstavitev usmeritev, priporočil in dobrih praks.



Egy ilyen nap főbb elemei:

- Fizikai tevékenységek minden generáció számára: csoportos bemelegítő program, rövid séták vagy futások, edzőpálya a kisebb gyermekeknek, labdajátékok, testmozgás szülőknek és nagyszülőknek.
- Táplálkozási rész: helyben termelt élelmiszerekkel felszolgált standok, egyszerű, egészséges ételek elkészítésének bemutatója, gyümölcsök, zöldségek és teljes értékű termékek kóstolása.
- Egészségnevelési tartalom: rövid workshopok vagy az egészségfejlesztési iroda információs pontjai (pl. alapvető paraméterek mérése, rövid előadások a táplálkozásról, testmozgásról, mentális egészségről).
- Diákok bevonása: a diákok a gyakorlatok társvezetőiként, poszterek és prezentációk készítőiként, néha „újságíróként” is részt vettek, akik rögzítették az eseményt az iskolaújság vagy a weboldal számára.

Az önkormányzatok hozzájárultak:

- helyszíni és logisztikai támogatás (játsszótérek, csarnokok, útlezárások, ha szükséges),
- meghívók a tágabb közösség és a helyi egyesületek számára,
- a jövőben kisebb összegű szervezési források (pl. alapvető felszerelések, díjak).

Egy ilyen „Egészségnap” jó példa arra, hogyan:

- az iskola, az önkormányzat és az egészségügyi szolgálat közösen szólíthatja meg a tágabb közösséget,
- a KYF modell láthatóvá és felismerhetővé válik,
- olyan tevékenységeket tesztelnek, amelyek később beilleszthetők a rendszeres gyakorlatba (egy éves rendezvény).

Példa a média együttműködésére a határokon átnyúló közös média együttműködésben az egészséges életmódra való figyelemfelhívás érdekében

A média különleges szerepet játszik a Keep Young and Fit projektben, amit két médiapartner bevonása is tükröz: a TV AS / PRAK d.o.o. szlovén oldalon és a Zalaegerszegi Televízió és Rádió (ZEG TV) magyar oldalon. A kísérleti projekt részeként a partnerek közös, határokon átnyúló médiatevékenységeket készítettek elő és indítottak el, amelyek célja a lakosság tudatosságának növelése az egészséges életmód fontosságával kapcsolatban. Az együttműködés főbb jellemzői:

- Közös szerkesztőbizottság: A szlovén és magyar médiapartnerek közösen terveztek olyan tartalmakat, amelyek relevánsak voltak a határ mindkét oldalán élő lakosok számára.
- Rendszeres időszakos médiatartalom: tematikus adások, rövid hozzászólások, cikkek, hírek készültek a következőkről:
 - egészséges táplálkozás és helyi termelők,
 - a rendszeres testmozgás fontossága,
 - iskolák, óvodák és önkormányzatok tevékenységei a KYF modellen belül,
 - egészségügyi intézmények és karok szakértőinek tapasztalatai.
- Médiakommunikáció: A célcsoportok eléréséhez médiacsatornákat használtak: televízió, rádió, újság, internet, közösségi hálózatok.
- Kétnyelvűség és határokon átnyúló elérhetőség: a tartalom egy részét mindkét nyelven elkészítették vagy feliratozták, és a műsorokat a határ mindkét oldalán sugározták, valamint online csatornákon keresztül is elérhetők voltak.
- Gyermekek és fiatalok bevonása: a diákok egyéni hozzászólásokban is részt vettek – beszélgetőpartnerként, rövid hozzászólások társszerzőjeként vagy eseményekről (pl. Egészségnapok, sportesemények) tudósítóként.

Egy ilyen médiamegközelítés:

- megerősítette a KYF modell láthatóságát,
- növelte a projektbe vetett bizalmat, mivel helyi arcok (tanárok, orvosok, polgármesterek, szülők, diákok) jelentek meg a közvetítésekben,
- további platformot kínált a döntéshozóknak és szakértőknek az irányelvek, ajánlások és jó gyakorlatok bemutatására.



To poglavje povzema praktična orodja, ki so bila preizkušena v pilotnem projektu Keep Young and Fit in jih lahko šole, občine ter zdravstveni domovi enostavno prilagodijo svojemu okolju. Namenjeno je kot izhodišče za načrtovanje in spremljanje dejavnosti na področju prehrane, gibanja in digitalnega okolja.

Vprašalnik o prehranskih navadah in digitalnem okolju

V pilotu je bil uporabljen vprašalnik, ki je zajemal:

- demografske značilnosti (spol, starost, družinsko okolje),
- prehranske navade (obroki, vrste hrane, pijače),
- uporabo IKT naprav v gospodinjstvu,
- odnos do gibanja in telesne vzgoje.

Izkušnje pilota kažejo, da je bilo mogoče z njim hitro dobiti sliko o tem:

- ali učenci redno zajtrkujejo in koliko obrokov običajno pojedjo,
- kako pogosto uživajo sadje in zelenjavo,
- kako pogosto uživajo sladke pijače in koliko vode popijejo,
- koliko časa preživijo pred zasloni in katere naprave najpogosteje uporabljajo.

Na tej podlagi so šole lažje prepoznale, kje so največje priložnosti za izboljšave (npr. zelenjava, sladke pijače, čas pred zasloni) in katere dobre navade že prevladujejo (npr. redno zajtrkovanje, šolsko kosilo).

Priporočilo za uporabo v praksi:

- šola lahko vprašalnik (v celoti ali skrajšani obliki) uporabi 1x letno v izbranem razredu ali generaciji;
- rezultati služijo kot:
 - izhodišče za načrtovanje tematskih dni in delavnic (prehrana, hidracija, digitalna higiena),
 - osnova za pogovore z učenci in starši (razredne ure, roditeljski sestanki),
 - podpora pri sodelovanju z organizatorjem šolske prehrane in CKZ.

Če šola nima možnosti za obsežnejši vprašalnik, lahko uporabi skrajšano različico z nekaj ključnimi vprašanji (zajtrk, sadje/zelenjava, sladke pijače, čas pred zasloni) kot hiter presejalni instrument.



Ez a fejezet összefoglalja a Keep Young and Fit kísérleti projektben tesztelt gyakorlati eszközöket, és az iskolák, önkormányzatok és egészségügyi központok könnyen adaptálhatják saját környezetükhöz. Kiindulópontként szolgál a táplálkozás, a testmozgás és a digitális környezet területén végzett tevékenységek tervezéséhez és nyomon követéséhez.

Kérdőív az étkezési szokásokról és a digitális környezetről

A kísérleti projekt egy kérdőívet használt, amely a következőket fedte le:

- demográfiai jellemzők (nem, életkor, családi környezet),
- étkezési szokások (étkezések, ételek fajtái, italok),
- IKT-eszközök használata a háztartásban,
- a testmozgáshoz és a testneveléshez való hozzáállás.

A kísérleti projekt tapasztalatai azt mutatják, hogy gyorsan képet lehetett kapni a következőkről:

- hogy a diákok rendszeresen reggeliznek-e, és általában hányszor esznek,
- milyen gyakran esznek gyümölcsöt és zöldséget,
- milyen gyakran fogyasztanak cukros italokat és mennyi vizet isznak,
- mennyi időt töltenek a képernyők előtt, és mely eszközöket használják leggyakrabban.

Ennek alapján az iskolák könnyebben azonosítani tudták, hol vannak a legnagyobb fejlesztési lehetőségek (pl. zöldségek, cukros italok, képernyő előtt töltött idő), és mely jó szokások voltak már elterjedtek (pl. rendszeres reggeli, iskolai ebéd).

Gyakorlati alkalmazásra vonatkozó ajánlás:

- Az iskola évente egyszer használhatja a kérdőívet (teljes vagy rövidített formában) egy kiválasztott osztályban vagy generációban;
- Az eredmények a következőkként szolgálnak:
 - kiindulópontként tematikus napok és workshopok (táplálkozás, hidratáció, digitális higiénia) megtervezéséhez,
 - alapul szolgálnak a diákokkal és szülőkkel folytatott megbeszélésekhez (óraórák, szülő-tanár megbeszélések),
 - támogatásként az iskolai étkeztetés-szervezővel és a CKZ-vel együttműködve.

Ha az iskolának nincs lehetősége részletesebb kérdőív kitöltésére, akkor egy rövidített változatot használhat néhány kulcsfontosságú kérdéssel (reggeli, gyümölcs/zöldség, cukros italok, képernyő előtt töltött idő) gyors szűrőeszközként.



Gibalne meritve – primer enostavnega orodja za spremljanje

V okviru pilota so bile izvedene standardizirane gibalne naloge (npr. koordinacija, mišična vzdržljivost, eksplozivna moč, natančnost, moč oprijema) v dveh obdobjih: pred začetkom programa in po obdobju sistematičnih dejavnosti prehranske in gibalne ozaveščenosti.

Izkušnje so pokazale:

- da že preproste meritve omogočajo spremljanje napredka pri učencih,
- da kombinacija gibanja in prehranske ozaveščenosti vpliva tako na fizične sposobnosti kot na motivacijo za redno gibanje,
- da je mogoče opaziti tudi razlike med skupinami (npr. dekleta/fantje) in temu prilagoditi vadbene poudarke.

Priporočilo za uporabo v praksi:

Šole lahko uvedejo enostaven sklop gibalnih nalog, npr.:

- skok v daljino z mesta (eksplozivna moč nog),
- trebušnjaki v določenem času (mišična vzdržljivost trupa),
- enostavne koordinacijske naloge (npr. hoja po črti, osnovne naloge z lestvijo ali ovirami),
- naloga natančnosti (npr. ciljanje v tarčo).

Meritve se lahko izvedejo:

- 1–2x letno pri izbranem razredu,
- po možnosti ob enakih pogojih (isto okolje, podobno obdobje v šolskem letu).

Rezultati niso namenjeni rangiranju ali tekmovanju, temveč:

- spremljanju napredka posameznega učenca,
- spodbudi in povratni informaciji (osebne kartice napredka, predstavitev razrednim skupinam),
- načrtovanju vadbe in dejavnosti (npr. več poudarka na koordinaciji, moči trupa itd.).

Osnovni kazalniki za spremljanje napredka

Na podlagi pilota in izkušenj šol lahko oblikujemo nekaj osnovnih kazalnikov, ki so dovolj preprosti za uporabo in hkrati dovolj informativni za spremljanje sprememb:

Na ravni šole/vrtca:

- delež učencev, ki:
 - redno zajtrkujejo,
 - dnevno uživajo sadje,
 - dnevno uživajo zelenjavo (ne le pri kosilu),
 - sladke pijače uživajo le občasno;
- delež učencev, pri katerih se v določenem obdobju izboljša rezultat pri izbrani gibalni nalogi;
- število izvedenih:
 - delavnic ali ur o prehrani in hidraciji,
 - dejavnosti za spodbujanje gibanja,
 - aktivnosti, povezanih z digitalno higieno in zmanjševanjem sedečega vedenja.



Mozgásmérések – egy egyszerű monitorozó eszköz példája

A kísérleti program részeként szabványosított mozgásfeladatokat (pl. koordináció, izomállóképesség, robbanékonyság, pontosság, fogóerő) végeztek két időszakban: a program kezdete előtt és egy szisztematikus táplálkozási és mozgástudatossági tevékenységek időszaka után.

A tapasztalatok azt mutatják:

- hogy már az egyszerű mérések is lehetővé teszik a tanulók fejlődésének nyomon követését,
- hogy a mozgás és a táplálkozástudatosság kombinációja hatással van mind a fizikai képességekre, mind a rendszeres mozgás iránti motivációra,
- hogy a csoportok közötti különbségek (pl. lányok/fiúk) is megfigyelhetők, és az edzés hangsúlyai ennek megfelelően módosíthatók.

Gyakorlati alkalmazásra vonatkozó ajánlás:

Az iskolák bevezethetnek egyszerű mozgásfeladatokat, pl.:

- távolugrás álló helyzetből (robbanékonyság láberő),
- felülés bizonyos ideig (törzs izomállóképessége),
- egyszerű koordinációs feladatok (pl. vonalon járás, alapvető feladatok létrával vagy akadályokkal),
- pontossági feladat (pl. célra célzás).

A mérések elvégezhetők:

- Évente 1–2 alkalommal egy kiválasztott osztályban,
- lehetőleg azonos körülmények között (ugyanaz a környezet, a tanév hasonló időszaka).

Az eredmények nem rangsorolásra vagy versenyzésre szolgálnak, hanem:

- egy adott tanuló fejlődésének nyomon követésére,
- bátorításra és visszajelzésre (személyes fejlődési kártyák, osztálycsoportoknak való bemutatás),
- edzések és tevékenységek tervezésére (pl. nagyobb hangsúly a koordinációra, törzserőre stb.).

Alapvető mutatók a haladás nyomon követéséhez

A kísérleti projekt és az iskolák tapasztalatai alapján létrehozhatunk néhány olyan alapvető mutatót, amelyek elég egyszerűen használhatók, és ugyanakkor elég informatívak a változások nyomon követéséhez:

Iskolai/óvodai szinten:

- azon tanulók aránya, akik:
 - rendszeresen reggeliznek,
 - naponta gyümölcsöt esznek,
 - naponta zöldséget esznek (nem csak ebédidőben),
 - csak alkalmanként fogyasztanak cukros italokat;
- azon tanulók aránya, akiknek az eredményei egy kiválasztott testmozgási feladatban egy bizonyos időszak alatt javulnak;
- a megvalósított tevékenységek száma:
 - táplálkozással és hidratációval kapcsolatos workshopok vagy órák,
 - testmozgást elősegítő tevékenységek,
 - digitális higiéniaiával és az ülő életmód csökkentésével kapcsolatos tevékenységek.



Na ravni občine/lokalne skupnosti:

- število šol, ki uporabljajo vprašalnik o prehranskih navadah in/ali izvajajo gibalne meritve,
- število skupnih dogodkov (dnevi zdravja, športni dogodki, tržnice lokalne hrane) v sodelovanju s šolami, zdravstvenimi domovi, društvi in lokalnimi ponudniki.

Kazalniki so mišljeni kot orientacijski okvir. Vsaka šola in občina naj si izbere tiste, ki jih zmore redno in trajnostno spremljati, ter jih uporablja dosledno.

Kontrolni seznam: ali uporabljamo orodja modela KYF?

Za šole/vrtce:

- Imamo osebo ali manjšo skupino, ki skrbi za področje prehrane in gibanja.
- Enkrat letno uporabljamo vprašalnik (celoten ali skrajšan) o prehranskih navadah in digitalnem okolju vsaj v enem razredu.
- Rezultate vprašalnika uporabimo za načrtovanje dejavnosti in pogovor z učenci/starši.
- Izvajamo vsaj nekaj enostavnih gibalnih nalog 1–2x letno za spremljanje napredka.
- Rezultate gibalnih nalog uporabljamo za spodbudo, ne za tekmovanje.
- Vključujemo tudi temo digitalne higiene in časa pred zasloni.
- Sodelujemo z zdravstvenim domom/CKZ in po možnosti z lokalnimi društvi in ponudniki hrane.

Za lokalne skupnosti:

- Vemo, katere šole na našem območju uporabljajo vprašalnik in/ali gibalne meritve.
- Šole podpiramo pri izvajanju dejavnosti (organizacijsko, finančno, z infrastrukturo).
- Povezujemo šole z zdravstvenimi ustanovami, športnimi društvi in lokalnimi pridelovalci.
- Vsaj enkrat letno soorganiziramo širši dogodek, povezan z zdravim načinom življenja otrok in mladostnikov.

KYF Mini Pregled: Orodja za spremljanje in ukrepanje

Za šole in vrtce:

Vprašalnik o prehrani in digitalnem okolju (prilagodite in uporabite!)

Kaj? Preprost vprašalnik za učence o:

- Prehrani: zajtrk, število obrokov, sadje, zelenjava, sladke pijače, voda.
- Digitalnem okolju: uporaba IKT naprav, čas pred zasloni.

Zakaj? Za hitro oceno navad in načrtovanje aktivnosti.

Kako? Izvedite 1x letno (v celoti ali skrajšano) v izbranem razredu ali generaciji.

Uporaba rezultatov:

- Načrtujte tematske dni in delavnice (prehrana, hidracija, digitalna higiena).
- Uporabite za pogovor z učenci in starši.
- Podprite sodelovanje z organizatorjem šolske prehrane in CKZ.



Önkormányzati/helyi közösségi szinten:

- az étkezési szokásokról szóló kérdőívet használó és/vagy fizikai aktivitás méréseket végző iskolák száma,
- közös rendezvények (egészségnapok, sportesemények, helyi élelmiszerpiacok) száma iskolákkal, egészségügyi központokkal, egyesületekkel és helyi szolgáltatókkal együttműködve.

A mutatók iránymutatásként szolgálnak. Minden iskolának és önkormányzatnak ki kell választania azokat, amelyeket rendszeresen és fenntarthatóan tud monitorozni, és azokat következetesen alkalmaznia kell.

Ellenőrzőlista: használjuk-e a KYF modell eszközeit?

Iskolák/óvodák esetében:

- Van egy személyünk vagy egy kis csoportunk, aki a táplálkozás és a fizikai aktivitás területéért felelős.
- Évente egyszer legalább egy osztályban használjuk az étkezési szokásokról és a digitális környezetről szóló kérdőívet (teljes vagy rövidített).
- A kérdőív eredményeit felhasználjuk a tevékenységek megtervezéséhez és a diákokkal/szülőkkel való beszélgetéshez.
- Évente 1-2 alkalommal legalább néhány egyszerű fizikai aktivitási feladatot végzünk az előrehaladás nyomon követésére.
- A fizikai aktivitási feladatok eredményeit ösztönzőként, nem pedig versenyként használjuk.
- A digitális higiénia és a képernyő előtt töltött idő témáját is belefoglaljuk.
- Együttműködünk az egészségügyi központtal/CKZ-vel, és ha lehetséges, a helyi egyesületekkel és élelmiszer-szolgáltatókkal.

A helyi közösségek számára:

- Tudjuk, hogy a környékünkön mely iskolák használják a kérdőívet és/vagy a fizikai aktivitás mérését.
- Támogatjuk az iskolákat a tevékenységek megvalósításában (szervezetileg, anyagilag, infrastruktúrával).
- Összekapcsoljuk az iskolákat az egészségügyi intézményekkel, sportegyesületekkel és a helyi termelőkkel.
- Legalább évente egyszer közösen szervezünk egy szélesebb körű, az egészséges életmóddal kapcsolatos rendezvényt gyermekek és serdülők számára.

KYF Mini Áttekintés: Eszközök a monitorozáshoz és a cselekvéshez

Iskolák és óvodák számára: Kérdőív a táplálkozásról és a digitális környezetről (alkalmazd és használd!)

Mi? Egy egyszerű kérdőív diákoknak a következőkről:

- Táplálkozás: reggeli, étkezések száma, gyümölcsök, zöldségek, édes italok, víz.
- Digitális környezet: IKT-eszközök használata, képernyő előtt töltött idő.

Miért? A szokások gyors felméréséhez és a tevékenységek megtervezéséhez.

Hogyan? Évente 1 alkalommal (teljes vagy rövidített) lebonyolítás egy kiválasztott osztályban vagy generációban.

Az eredmények felhasználása:

- Tematikus napok és workshopok tervezése (táplálkozás, hidratáció, digitális higiénia).
- Használata a diákokkal és a szülőkkel való beszélgetéshez.
- Az iskolai táplálkozásszervezővel és a CKZ-vel való együttműködés támogatása.



Gibalne meritve (enostavno spremljanje napredka)

Kaj? Enostavne gibalne naloge, ki jih lahko izvedete v šoli:

- Skok v daljino z mesta: meri eksplozivno moč nog.
- Trebušnjaki v določenem času: meri vzdržljivost trebušnih mišic.
- Enostavne koordinacijske naloge: npr. hoja po črti, prestopanje ovir.
- Naloga natančnosti: npr. ciljanje v tarčo.

Zakaj? Za spremljanje izboljšanja gibalnih sposobnosti in motivacijo.

Kako? Izvedite 1–2x letno pri izbranem razredu.

Uporaba rezultatov:

- Povratna informacija učencem in staršem (osebne kartice napredka, razredni plakati).
- Spodbujanje k redni telesni dejavnosti.
- Poudarek: Meritve so za spodbudo, ne za tekmovanje!

Ključni kazalniki za šole (kaj spremljati?)

- Delež učencev, ki:
 - zajtrkujejo skoraj vsak dan.
 - dnevno uživajo sadje in zelenjavo.
 - sladke pijače uživajo le občasno.
- Delež učencev, pri katerih se je izboljšal rezultat pri vsaj eni gibalni nalogi.

Število izvedenih delavnic/ur o prehrani, gibanju in digitalni higieni.

Za lokalne skupnosti:

Ključni kazalniki za občine (kaj spremljati?)

- Število šol, ki uporabljajo vprašalnik o prehrani.
- Število šol, ki izvajajo gibalne meritve.
- Število skupnih dogodkov (dnevi zdravja, športni dogodki, tržnice lokalne hrane), ki vključujejo šole, zdravstveni dom in lokalne ponudnike.

Kontrolni seznam za občine (ali podpiramo KYF?)

- Vemo, katere šole na našem območju že izvajajo KYF aktivnosti.
- Šolam nudimo podporo (sofinanciranje, logistika, prostor).
- Povezujemo šole z zdravstvenim domom, športnimi društvi in lokalnimi pridelovalci.

Skupaj načrtujemo vsaj en širši dogodek na leto.



Mozgásmérések (egyszerű fejlődésfigyelés)

Mi? Egyszerű mozgásfeladatok, amelyeket elvégezhetsz az iskolában:

- Távolugrás álló helyzetből: a robbanékony láberőt méri.
- Felülés egy meghatározott ideig: a hasizom állóképességét méri.
- Egyszerű koordinációs feladatok: pl. vonal mentén járás, akadályok átugrása.
- Precíziós feladat: pl. célpontra célzás.

Miért? A mozgáskészség és a motiváció fejlődésének nyomon követése.

Hogyan? Évente 1-2 alkalommal végezze el egy kiválasztott osztályban.

Eredmények felhasználása:

- Visszajelzés a diákoknak és a szülőknek (személyes fejlődési kártyák, osztályposzterek).
- Ösztönzés a rendszeres testmozgásra.
- Hangsúly: A mérések ösztönzést, nem versenyzést szolgálnak!

Kulcsfontosságú mutatók az iskolák számára (mit kell figyelemmel kísérni?)

- Azon tanulók aránya, akik:
 - szinte minden nap reggeliznek,
 - naponta fogyasztanak gyümölcsöt és zöldséget,
 - csak alkalmanként fogyasztanak cukros italokat.
- Azon tanulók aránya, akik legalább egy testmozgási feladatban javították az eredményeiket.

Táplálkozással, testmozgással és digitális higiéniával foglalkozó workshopok/órák száma.

Helyi közösségek számára:

Kulcsmutatók az önkormányzatok számára (mit kell nyomon követni?)

- A táplálkozási kérdőívet használó iskolák száma.
- A fizikai aktivitás mérését megvalósító iskolák száma.
- Iskolák, egészségügyi központok és helyi szolgáltatók részvételével zajló közös rendezvények (egészségnapok, sportesemények, helyi élelmiszerpiacok) száma.

Ellenőrzőlista az önkormányzatok számára (támogatjuk-e a KYF-et?)

- Tudjuk, hogy a környékünkön mely iskolák valósítanak már meg KYF tevékenységeket.
- Támogatást nyújtunk az iskoláknak (társfinanszírozás, logisztika, hely).
- Összekötjük az iskolákat az egészségügyi központokkal, sportklubokkal és helyi termelőkkel.

Évente legalább egy nagyobb rendezvényt közösen tervezünk.



Zakaj se splača uporabljati opisana orodja? (izkušnje pilota KYF)

Pilotno izvajanje modela Keep Young and Fit je pokazalo, da uporaba vprašalnika o prehranskih navadah in digitalnem okolju ter enostavnih gibalnih nalog prinaša večplastne koristi:

- šole pridobijo boljšo in bolj konkretno sliko o prehranskih, gibalnih in digitalnih navadah učencev;
- na osnovi podatkov lahko lažje načrtujejo ciljno usmerjene aktivnosti (npr. tematske dneve, delavnice, prilagoditve šolske prehrane);
- pri učencih se po obdobju rednih dejavnosti pogosto pokaže napredek v gibalnih sposobnostih in večja motivacija za sodelovanje;
- občine in zdravstveni domovi dobijo jasno izhodišče za usklajeno delovanje in spremljanje doseganja zastavljenih ciljev.

Izkušnje iz pilota potrjujejo, da tudi preprosta, časovno zmerno zahtevna orodja lahko pomembno prispevajo k uresničevanju kazalnikov in ciljev na področju zdravja otrok in mladostnikov ter k razvoju dolgoročnih, trajnih sprememb v lokalnem okolju.

Zaključna misel

Projekt se odziva na izzive vse slabšega zdravstvenega stanja prebivalcev na obeh straneh meje. Model Keep Young and Fit (KYF) predstavlja celovit in trajnosten pristop k spodbujanju zdravih življenjskih navad med otroki in mladostniki. Z usklajenim sodelovanjem šol, zdravstvenih ustanov, lokalnih skupnosti in medijev model ne naslavlja zgolj prehranskih in gibalnih navad, temveč krepi tudi digitalno pismenost ter ozavešča o vplivu sodobnega življenjskega sloga na zdravje.

Priročnik je zasnovan kot podpora ter nadgradnja obstoječih preventivnih programov za krepitev zdravja mladih. Vsebuje praktične smernice, primere dobrih praks ter uporabna orodja, oblikovana na podlagi pilotnih izkušenj, ki lahko služijo kot osnova za implementacijo v različnih lokalnih okoljih.

Zavedamo se, da je pot do trajnih sprememb postopna in zahteva nenehno prilagajanje, vendar verjamemo, da lahko z medsebojnim sodelovanjem in skupno zavezo k ustvarjanju zdravega okolja za otroke dosežemo pomembne in dolgoročne rezultate. Naj bo ta priročnik spodbuda in opora vsem, ki si prizadevajo za bolj zdravo, aktivno in kakovostno prihodnost mladih generacij.



Miért érdemes a leírt eszközöket használni? (KYF kísérleti tapasztalatok)

A Keep Young and Fit modell kísérleti megvalósítása azt mutatta, hogy az étkezési szokásokról és a digitális környezetről szóló kérdőív, valamint az egyszerű fizikai aktivitási feladatok használata számos előnnyel jár:

- az iskolák jobb és konkrétabb képet kapnak a tanulók étkezési, fizikai aktivitási és digitális szokásairól;
- az adatok alapján könnyebben tervezhetnek célzott tevékenységeket (pl. témanapok, workshopok, az iskolai étkezés módosításai);
- a tanulók gyakran mutatnak fejlődést a fizikai képességeikben, és nagyobb motivációt a részvételre egy rendszeres tevékenységi időszak után;
- az önkormányzatok és az egészségügyi központok egyértelmű kiindulópontot kapnak az összehangolt cselekvéshez és a kitűzött célok elérésének nyomon követéséhez.

A kísérleti tapasztalatok megerősítik, hogy még az egyszerű, mérsékelt időigényes eszközök is jelentősen hozzájárulhatnak a gyermek- és serdülőegészségügy területén kitűzött mutatók és célok megvalósításához, valamint a helyi környezetben bekövetkező hosszú távú, fenntartható változások kialakításához.

Záró gondolatok

A projekt a határ mindkét oldalán élő lakosság romló egészségi állapotának kihívásaira reagál. A Keep Young and Fit (KYF) modell átfogó és fenntartható megközelítést képvisel az egészséges életmódbeli szokások előmozdítására a gyermekek és serdülők körében. Az iskolák, egészségügyi intézmények, helyi közösségek és a média közötti összehangolt együttműködés révén a modell nemcsak a táplálkozási és fizikai aktivitási szokásokat kezeli, hanem erősíti a digitális írástudást, és felhívja a figyelmet a modern életmód egészségre gyakorolt hatására.

A kézikönyv célja a fiatalok egészségének erősítését célzó meglévő megelőző programok támogatása és korszerűsítése.

Gyakorlati irányelveket, bevált gyakorlatok példáit és hasznos eszközöket tartalmaz, amelyeket kísérleti tapasztalatok alapján fejlesztettek ki, amelyek alapul szolgálhatnak a különböző helyi környezetekben való megvalósításhoz.

Felismerjük, hogy a tartós változáshoz vezető út fokozatos és folyamatos alkalmazkodást igényel, de hiszünk abban, hogy kölcsönös együttműködés és a gyermekek egészséges környezetének megteremtésére irányuló közös elkötelezettség révén jelentős és hosszú távú eredményeket érhetünk el. Legyen ez a kézikönyv bátorítás és támogatás mindazoknak, akik a fiatal generációk egészségesebb, aktívabb és minőségi jövőjéért küzdenek.



Zahvala

Priročnik in model Keep Young and Fit sta nastala kot rezultat sodelovanja partnerjev projekta SIHU00009 – Keep Young and Fit, ki se izvaja v okviru programa Interreg VI-A Slovenija–Madžarska 2021-2027.

Zahvaljujemo se vsem partnerjem in sodelujočim izobraževalnim institucijam, zdravstvenim strokovnjakom, lokalnim skupnostim, otrokom in mladostnikom, medijskim ustvarjalcem ter drugim deležnikom, ki so prispevali k razvoju, preizkušanju in prenosu modela Keep Young and Fit v prakso.

Podpora programa Interreg VI-A Slovenija–Madžarska 2021-2027 je omogočila, da se je čezmejno sodelovanje prelilo v skupen, praktičen model, ki prispeva k zdravju otrok in mladostnikov na obeh straneh meje.



Köszönetnyilvánítás

A Keep Young and Fit kézikönyv és modell a SIHU00009 – Keep Young and Fit projekt partnereinek együttműködése eredményeként jött létre, amely az Interreg VI-A Szlovénia-Magyarország 2021-2027 program keretében valósul meg.

Szeretnénk köszönetet mondani minden partnernek és részt vevő oktatási intézménynek, egészségügyi szakembernek, helyi közösségnek, gyermeknek és serdülőnek, médiaalkotónak és más érdekelt félnek, akik hozzájárultak a Keep Young and Fit modell kidolgozásához, teszteléséhez és a gyakorlatba való átültetéséhez.

Az Interreg VI-A Szlovénia-Magyarország 2021-2027 program támogatása lehetővé tette, hogy a határokon átnyúló együttműködés egy közös, gyakorlatias modellé alakuljon, amely hozzájárul a gyermekek és serdülők egészségéhez a határ mindkét oldalán.



Viri / Források

1. FAO & WHO (2019). Sustainable healthy diets – Guiding principles.
2. Cliff, D. P., et al. (2016). Obesity Reviews, 17(4), 330-344.
3. LeBlanc, A. G., et al. (2017). Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism, 42(2), S7-S23.
4. World Health Organization (2010). Global recommendations on physical activity for health.
5. Ministrstvo za zdravje RS (2023). Pregled zdravstvenega stanja v Sloveniji 2023.
6. Fakulteta za šport, Ljubljana. Podatki o prehranskem statusu otrok.
7. NIJZ – Zdravstveni statistični letopis Slovenije.
8. KSH – Központi Statisztikai Hivatal (Madžarski statistični urad).
9. HBSC – Health Behaviour in School-aged Children Study (2022).
10. Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025 (ReNPZV).
11. Resolucija o Nacionalnem programu duševnega zdravja 2018–2028.
12. Nacionalni program športa v RS 2014–2023.
13. Pravilnik za izvajanje preventivnega zdravstvenega varstva.
14. Zakon o šolski prehrani (Slovenija).
15. Smernice za prehrano v vzgojno-izobraževalnih zavodih.
16. Uredba 37/2014 (Madžarska) – Nutritional requirements for public food services.
17. Healthy Hungary 2021-2027 – Sectoral Health Strategy (Madžarska).
18. Semmelweis Plan (2011) – Madžarski državni sekretariat za zdravstvo.
19. 5th National Health Programme for the period 2019-2030 (Madžarska).
20. NETFIT Survey (Madžarska).
21. Interreg VI-A Slovenia-Hungary Programme. Project Keep Young and Fit (SIHU00009).
22. Girard, R. (Mimetic desire concept).
23. UNICEF Hungary (2021). Soul Lifting Programme.
24. European School Sport Day Initiative.
25. SLOfit – National surveillance system for physical development.
26. Hungast Ltd. – Pilot programme for school canteens.
27. Hungarian National Society of Dietetics (MDOSZ).
28. Šolski lonec (School Pot) – Support portal for educational institutions.
29. EU School Scheme – Distribution of fruit, vegetables, milk.
30. Traditional Slovenian Breakfast Initiative.
31. Strategy Keep Young and Fit (July 2024).
32. Priročnik Keep Young and Fit (2025).
33. Policy Brief Keep Young and Fit (2025).
34. Projektni partnerji: PRAK d.o.o., ZEG TV, ZD Gornja Radgona, Lenti, AMEU, MATE.
35. Pilotne šole (Slovenija): OŠ Gornja Radgona, OŠ Apače, OŠ Radenci, OŠ Sv. Jurij, OŠ Negova, Vrtec Radenci, ŠGT Radenci.
36. Pilotne šole (Madžarska): Lenti (Arany János, Vörsmarty Mihály, Gönczi, Móricz Zsigmond).
37. Statistics Slovenia (2021). Podatki o zdravstvenem stanju otrok.
38. Mladina 2020 – Youth Survey Slovenia.
39. Comprehensive School Health Promotion (Slovenia).
40. Schools on the Move – One Day is Not Enough programme (Hungary).



