



uživajmo v zdravju
S PREHRANO IN TELESNO DEJAVNOSTJO



DIJAŠKI IN ŠTUDENTSKI DOM KRANJ
KIDRIČEVA 53, 4000 KRANJ



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

UVOD

Dijaški in študentski dom Kranj je javni vzgojno-izobraževalni zavod, ki dijakom srednjih šol v Kranju, študentom višješolskih in visokošolskih zavodov in drugim udeležencem VIZ procesa v času šolanja izven kraja stalnega bivališča nudi celotno oskrbo, zagotavlja pogoje za življenje, učenje in študij, obenem pa tudi pestro ponudbo dejavnosti in kvalitetno izrabo prostega časa. Pri delu sledimo osnovnemu poslanstvu in vzgojno-izobraževalnim ciljem, hkrati pa si prizadevamo, da bi se tako dijaki in študenti kot tudi zaposleni v domu dobro počutili in ga doživljali kot prostor samopotrjevanja in osebne rasti. Trudimo se za vzpostavitev pogojev za uspešno delo in življenje v domu: materialnih, ki so nujna podpora za uspešno učenje, druženje in sprostitve, ter nematerialnih, ki spodbujajo občutek pripadnosti, varnosti in zadovoljstva.

Dom nudi skladno z normativi in možnostmi solidne bivalne in učne prostore ter zdravo uravnoteženo prehrano dijakom in študentom. Z vzgojno dejavnostjo, organizacijo dela, učenja in prostega časa ter vzdrževanjem kulturnih odnosov strpnosti in solidarnosti med vsemi udeleženci domskega življenja skrbi za njihovo osebno rast. Vsak dan sprti si prizadevamo, da bi bil naš dom sodoben, prijazen in vsebinsko bogat. Vizija jutrišnjega dne je varen in prijeten dom, v katerem se bomo dobro počutili vsi, ki živimo in delamo v njem.

V primerjavi z drugimi vrstami vzgojno-izobraževalnih organizacij so v dijaškem domu načini dela z mlado populacijo manj formalni, lahko bolj neposredni in poleg dela za šolo zajemajo tudi mnoge druge raznovrstne oblike delovanja in medsebojnega vplivanja; to izhaja iz dejstva, da so dijaki v stiku z delavci doma pretežno popoldan in zvečer, v času, ki bi ga sicer preživel v okolju svoje matične družine, pa tega zaradi bivanja v kraju izbrane srednje šole ne morejo. Dijaški dom torej predstavlja neko nadomestno družinsko okolje, kjer potekajo številne interakcije med posameznimi člani ter številne vsebinsko bogate dejavnosti, obenem pa je zelo primeren prostor za razne izvirne, inovativne pristope pri vzgojnem delu z mladimi.

Dijaki v domu imajo v sklopu oskrbnine zagotovljene tri obroke dnevno – zajtrk, kosilo in večerjo – in kot vsak dan opažamo, je prav druženje ob hrani in domskih obrokih eden od priljubljenih načinov socializacije naših srednješolcev, področje prehrane pa eno izmed pomembnih segmentov pri zagotavljanju zadovoljstva in dobrega počutja v domu. Zato že vrsto let deluje v domu komisija za prehrano, dijake vključujemo v sestavo jedilnika, prisluhnemo njihovim pripombam in predlogom in občasno prav element prehrane "uporabimo" tudi pri vključitvi v razne projektne dejavnosti (*Prešernova večerja* ob kulturnem prazniku, predstavitev različnih kuhinj v okviru projekta *Multikulturni domski tematski večeri*, obravnava problematike prehranjevanja med 1. svetovno vojno v inovacijskem projektu *Ali je porcija Karlovega zelja napol polna ali napol prazna?*). Ker je med našimi dijaki vsako leto več dijakov s statusom športnika, smo tudi na področju športne prehrane že razmišljali o morebitnih prilagoditvah jedilnika, popoldanski malici, še bolj zdravih smernicah prehrane ipd., pa tudi o zagotavljanju možnosti za primerne telesne vadbe.

Zaradi vsega navedenega smo se z veseljem odzvali vabilu za vključitev v projekt Uživajmo v zdravju, projektne aktivnosti pa videli kot dobrodošlo popestritev utečenega domskega življenja.

nosilec projekta



Zavod Republike Slovenije za šolstvo

projektni partnerji

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje



Institut
"Jožef Stefan"
Ljubljana, Slovenija



Fakulteta za zdravstvo
Jesenica





uživajmo v zdravju
S PREHRANO IN TELESNO DEJAVNOSTJO



DIJAŠKI IN STUDENTSKI DOM KRANJ
KIDRIČEVA 53, 4000 KRANJ



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

OBLIKOVANJE INTERNEGA PROJEKTNEGA TIMA IN PRVI NAČRTI

V šolskem letu 2015/16 je bilo v domu zaposlenih 15 delavcev, od tega 3 vzgojitelji, 3 delavke na upravi, 5 delavk v kuhinji in 4 delavci tehničnega sektorja. V projekt smo bili vključeni:

- Tadeja Zagoršek, vzgojiteljica, mentorica komisije za prehrano,
- Rado Kravanja, vzgojitelj, mentor domskih športnih dejavnosti,
- Aleš Žlebnič, vzgojitelj športne skupine, mentor računalništva
- Dragana Durić, ekonom in vodja kuhinje,
- Nataša Justin, kuharica,
- Judita Nahtigal, ravnateljica, vodja tima.

V prvih pogovorih in razmišljanjih smo člani tima projekt videli drugače, kot se je pokazal kasneje: menili smo, da bomo v projektnih aktivnostih lahko zajeli vsebine, o katerih smo že razmišljali, in jih aplicirali v svoje okolje. Nameravali smo analizirati potrebe in možnosti za popoldansko malico, ob pomoči nutricionistke optimalno prilagoditi obroke za naše dijake športnike, s sodelovanjem staršev poiskati nove možnosti rekreativnega udejstvovanja (problem dodatnega financiranja), povabiti v dom zunanega motivatorja in inštruktorja za vadbo v domskem trim kabinetu ipd.

Šele tekom izvajanja projekta, zlasti pa po konferenci v Laškem marca 2016, ko so se jasneje izoblikovale usmeritve in načini dela, smo ugotovili, da dijaški dom pravzaprav ni najbolj ustrezna VIZ inštitucija za pilotno izpeljavo projekta, kot je bil le-ta zamišljen, oziroma da je kot šolski partner primerna pravzaprav le osnovna šola. Naši dijaki namreč prihajajo iz različnih krajev Slovenije, izbranega zdravnika imajo doma, v Kranju obiskujejo različne šole, dijaški dom ne izvaja športnih testiranj in meritev in jih ne more primerjati z rezultati sistematskih zdravniških pregledov, tudi sodelovanje s starši (v obliki delavnic) je zaradi oddaljenosti zelo težko izvedljivo. Poleg tega projektne dejavnosti v dijaškem domu niso del pouka, ampak potekajo v prostem času dijakov, zato je potrebna mnogo večja motivacija in aktivacija, kar je pri mladih po pravilu precej težko doseči.

Kljub razkoraku v načrtovanju projektnih aktivnosti in omejenih možnostih za izpeljavo projekta v smislu, kot je bil zastavljen, smo se odločili, da z delom nadaljujemo in da izpeljemo dejavnosti v obsegu in na način, ki je za nas sprejemljiv in realen. Podpore za to in odgovore na svoja vprašanja smo dobili tako pri vodstvu projekta na nacionalni ravni kot znotraj lokalnega tima pod vodstvom NIJZ.

SESTANKI INTERNEGA PROJEKTNEGA TIMA so bili 20. 5. 2016, 1. 7. 2016 in 29. 8. 2016. Na njih smo člani tima razpravljali o izdelavi akcijskega načrta, posameznih nalogah in zadolžitvah ter problemih, ki so se pojavili. Veliko večino načrtovanih aktivnosti pa smo člani tima izvedli v prvih treh mesecih šolskega leta 2016/17.

nosilec projekta



Zavod Republike Slovenije za šolstvo

projektni partnerji

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za šport



Institut
"Jožef Stefan"
Ljubljana, Slovenija

Univerza v Ljubljani
Pedagoška fakulteta



Fakulteta za zdravstvo
Jesenica



Univerza v Mariboru
Fakulteta za zdravstvene vede



uživajmo v zdravju
S PREHRANO IN TELESNO DEJAVNOSTJO



DIJAŠKI IN ŠTUDENTSKI DOM KRANJ
KIDRIČEVA 53, 4000 KRANJ



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

PREDSTAVITEV IN PROMOCIJA PROJEKTA UŽIVAJMO V ZDRAVJU

Zaposlenim smo projekt predstavili po posameznih delovnih skupinah in preko individualnih pogovorov. Ker so bili vsi vzgojitelji hkrati tudi člani internega tima, je bil projekt obravnavan sprti na sestankih vzgojiteljskega zbora.

Dijakom smo projekt predstavili na sestanku domske skupnosti 12. 3. 2016, staršem pa na skupnem roditeljskem sestanku 31. 8. 2016. Projekt je sestavni del Letnega delovnega načrta, ki ga je svet DŠD Kranj sprejel na svoji 15. seji dne 12. 10. 2016.

Projekt je predstavljen tudi na spletni strani doma, ki pa smo v spomladanskih mesecih posodabljali in nadgrajevali, zato so bile vsebine občasno neažurirane.

O vseh načrtovanih aktivnostih smo dijake obveščali sprti z vabili na oglasnih deskah ter v razgovorih z dijaki po sobah. Tudi anketni vprašalnik o domski prehrani, ki smo ga pripravili ob tej priložnosti, je bil dijakinjam in dijakom razdeljen v pisni obliki po sobah. K priložnostnemu kvizu o zdravi in nezdravi prehrani so bili dijaki povabljeni spontano ob odhodu z večerje, tudi plakat s povabilom za sodelovanje pri umetniški ponazoritvi prehranske tematike je obešen v domski jedilnici. Kot rečeno že uvodoma, je namreč to prostor, ki ga dijaki obišejo vsak dan, večkrat dnevno in kjer se radi zadržujejo in pogovarjajo.

V okviru sodelovanja s Krajevno skupnostjo Zlato polje že vrsto let objavljamo svoj prispevek v lokalnem glasilu. Za letošnjo decembrsko številko smo pripravili povzetek aktivnosti, izvedenih v okviru projekta Uživajmo v zdravju. Glasilo je v pripravi in izide sredi meseca decembra.

PRIKAZ IZVEDENIH AKTIVNOSTI

V nadaljevanju sledi kratek povzetek in opis aktivnosti, ki smo jih izvedli v DŠD Kranj v okviru projekta Uživajmo v zdravju. Prikazane dejavnosti so le vidna in privlačna slika sicer premišljenega in usmerjenega procesa, ki smo ga izvajali člani tima – so torej konkreten, oprijemljiv in merljiv rezultat našega akcijskega načrta, kot smo si ga zastavili ob začetku projekta. Izjema sta le dva "nevidna" ukrepa domske kuhinje: že od pomladi se obrokom dodaja *manj soli*, s septembrom 2016 pa smo iz ponudbe *umaknili sladke napitke*, ki so bili dotlej na voljo dijakom vsak dan pri kosilu, in jih nadomestili z vodo in nesladkanim čajem.

Že na tem mestu velja omeniti, da nekatere aktivnosti še niso v celoti zaključene oziroma da se nam je v teku projekta odprlo še nekaj dodatnih možnosti za delovanje na tem področju. Anketo o domski prehrani, ki smo jo sprva nameravali izvesti samo pri dijakinjah in dijakih, smo naknadno konkretizirali še za tri skupine naših deležnikov: za starše dijakov, študente (subvencionirana prehrana) in zunanje uporabnike kuhinje. Druga pobuda, ki ji bomo vsekakor sledili, pa je izražen interes uporabnikov Centra Korak, ki so najemniki dela naših prostorov, za sodelovanje pri razpisu za umetniške prispevke dijakov na temo zdravega načina življenja.

nosilec projekta



Zavod Republike Slovenije za šolstvo

projektni partnerji

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje



Institut
"Jožef Stefan"
Ljubljana, Slovenija



Fakulteta za zdravstvo
Jesenica





uživajmo v zdravju
S PREHRANO IN TELESNO DEJAVNOSTJO



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

IZPISI IZ KRONIKE s slikami (gl. pod Gradiva)

- Trim kabinet
- Tek
- Namizni tenis
- Kviz o zdravi in nezdravi prehrani
- Delavnica – smutiji
- Delavnica – jedilnik
- Anketa

www.uzivajmovzdravju.si

nosilec projekta



Zavod Republike Slovenije za šolstvo

projektni partnerji

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za šport



Institut
"Jožef Stefan"
Ljubljana, Slovenija

Univerza v Ljubljani
Pedagoška fakulteta



Fakulteta za zdravstvo
Jesenica

Univerza v Mariboru
Fakulteta za zdravstvene vede



uživajmo v zdravju
S PREHRANO IN TELESNO DEJAVNOSTJO



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

PLAKAT – VABILO ZA SODELOVANJE

V želji po čim večjem aktivnem vključevanju dijakinj in dijakov v izpeljavo projekta smo pripravili tudi plakat - vabilo za sodelovanje, da bi dijaki pripravili kakršenkoli izdelek na temo zdravega načina življenja: risbo, sliko, fotografijo, besedilo... Vabilo smo razdelili dijakom po sobah, v domski jedilnici pa visi plakat večjih dimenzij.

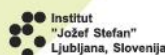
Zaenkrat odziva s strani dijakov ni bilo, morda tudi zato, ker smo v prednovoletnih mesecih intenzivirali dejavnosti v okviru ustvarjalnih delavnic, kjer dijaki izdelujejo novoletne čestitke in aranžmaje, kar je zanje ta hip bolj privlačno.

Pač pa so se želeli ideji priključiti varovanci Centra Korak (delo z osebami po poškodbi glave), ki so najemniki dela naših prostorov v študentskem domu. Tovrstno sodelovanje je dobrodošlo in njihovo pobudo bomo vsekakor upoštevali.

- Plakat na temo zdrave prehrane (gl. pod Gradiva)

nosilec projekta  Zavod Republike Slovenije za šolstvo

projektni partnerji  NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje





POVZETEK PROJEKTHNIH AKTIVNOSTI

Promoviranje zdravega načina življenja je v današnjem času potrebno, smotrno in koristno, zlasti še za otroke in mladino – t.j. generacijah, ki jima tudi v vzgojno-izobraževalnih organizacijah še lahko podamo neke prave napotke in strokovne smernice v zvezi s tem, pripravimo primerne pogoje in okolje za njihovo uresničevanje in poskrbimo tudi za optimalen nadzor pri poteku tovrstnih aktivnosti.

V Dijaškem in študentskem domu Kranj smo v okviru pilotne implementacije projekta "Uživajmo v zdravju" ubrali malo svojo pot, ker se v projektu, kot je bil zastavljen, nismo našli. Naši dijaki namreč prihajajo iz različnih krajev in občin Slovenije, obiskujejo različne šole, letnike in izobraževalne programe, svojega izbranega zdravnika imajo doma, zaradi oddaljenosti je tudi sodelovanje s starši oteženo in omejeno. Po drugi strani že skoraj polovico naše dijaške populacije predstavljajo dijaki s statusom športnika, ki zaradi specifičnega načina življenja potrebujejo prilagoditve tako v smislu domskega reda kot pri načinu dela in po vsej verjetnosti tudi prehranjevanja. Sodelovanje v projektu smo si tako zamislili kot iskanje dodatnih možnosti za gibanje ter uravnoteženo in zdravo prehrano v domu.

Na področju telesne in športne aktivnosti smo, da bi privabili dijake za obisk domskega trim kabineta, *kupili nekaj novih naprav* in jih predali namenu ob hkratni priložnostni pohvali športnikom, ki so se v minuli zimski sezoni najbolj izkazali, tako na domačih kot na mednarodnih tekmovanjih. Ugotavljamo, da so naprave pogosto v uporabi in da je bila odločitev pravilna.

V prvih mesecih novega šolskega leta je vzgojitelj – mentor športnih dejavnosti organiziral *turnir v namiznem tenisu*, ki bo naslednjič vključeval tudi študente, nekaj večerov pa so dijaki skupaj z njim *tekli v okolici doma*, kar je sicer pogosta in redna oblika treninga za dijake športnike.

Na področju domske prehrane smo na poti k bolj zdravim obrokom *zmanjšali vnos soli* pri pripravljanju hrane ter *z linije umaknili sladke pijače*, ki so bile dijakom na razpolago pri kosilu. Nadomestili smo jih z vodo in nesladkanim čajem, na razpolago so tudi rezine limone. Sprva so se nekateri dijaki pritoževali in spraševali, kdaj bodo spet dobili sladek sok, zdaj pa se je stanje umirilo in pripomb ni več.

Zelo dobrodošla in z navdušenjem sprejeta je bila *delavnica o zdravi prehrani*, ki jo je pripravila ena od kuharic (članica tima). Prvotni namen je bil, da pove nekaj o zdravem načinu prehrane in pripravi obrokov, potem pa skupaj z udeleženci pripravi tri zdrave jedi: smoothie, proseno kašo s sadjem in sestavljeno solato. Vendar je bilo veselje dijakov ob pripravi smutijev tako veliko, da so na koncu ostali samo pri tem, kaša in solata pa čakata na novo priložnost.

Z vodjo kuhinje so dijaki-športniki razpravljali o *možnostih dopolnitve in obogatitve domskega jedilnika*. Čeprav je zajtrk vsak dan samopostrežni in so za kosilo na razpolago trije meniji, od katerih je eden brezmesni, imajo dijaki še vedno veliko idej in predlogov, kaj bi še lahko ponudila domska kuhinja. Nekateri predlogi so zaradi finančnih omejitev neizvedljivi, nekateri pa z malo dobro volje uresničljivi. Dijaki so skupaj z vodjo kuhinje pripravili primer tedenskega jedilnika, ki se prav ta teden





uživajmo v zdravju
S PREHRANO IN TELESNO DEJAVNOSTJO



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

pripravlja po njihovih predlogih, vendar je seveda stroškovno precej bolj zahteven kot siceršnji jedilniki in ga zaradi tega ne bo mogoče velikokrat ponoviti.

Da ni bilo vse skrajno resno, so poskrbeli vzgojitelji – člani tima, ki so iz naravnih materialov izdelali "možička", ki je imel v eni roki pleteno košaro z zdravimi prigrizki, v drugi pa plastično vedro z nezdravimi (slanimi in sladkimi) prigrizki. Možiček je bil razstavljen v domski jedilnici in dijaki so se po večerji, ko so odhajali v skupine, ustavljali pri privlačni postavitvi in odgovarjali na vprašanja o zdravi in nezdravi prehrani. Tudi ta aktivnost je bila lepo sprejeta.

V mesecu novembru smo izvedli *anketo o zadovoljstvu dijakov z domsko prehrano*. Odzvalo se je več kot 78% domskih dijakov, kar dodatno priča o tem, kako pomembno je področje prehrane v doživljanju dijaškega doma kot celote. Zaenkrat smo rezultate samo zbrali, analizirali pa jih bomo v bližnji prihodnosti. Zanesljivo bo mogoče vsaj v kakšnem segmentu prisluhniti dijaškim mnenjem in predlogom. Prilagojeno anketo nameravamo ponuditi tudi staršem dijakov ter študentom in drugim abonentom domske kuhinje, kar bo dalo anketi še širšo dimenzijo in bodo rezultati še bolj relevantni.

Dodatno smo želeli dijake motivirati za aktivno udeležbo v projektu in na ta način tudi za uvid v svoj lasten način prehranjevanja s plakatom oz. vabilom, naj v skladu s svojimi interesi in talenti izdelajo karkoli na to temo: sliko, fotografijo, pesem, esej, izdelek... Zaenkrat velikega odziva ni, potrebna bo dodatna motivacija in osmislitev dane naloge.

nosilec projekta



Zavod Republike Slovenije za šolstvo

projektni partnerji

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje



Institut
"Jožef Stefan"
Ljubljana, Slovenija



Fakulteta za zdravstvo
Jesenica





NAČRTI ZA NAPREJ

Začetek šolskega leta že sam po sebi zahteva veliko angažmaja s strani vseh v domu in ni najbolj primeren za intenzivno ukvarjanje z novim projektom, tudi rok za izvedbo projektnih aktivnosti je bil zelo kratek. Zastavljene naloge smo sicer izvedli, vendar nas v prihodnjih mesecih čakajo še naslednji izzivi:

- analiza rezultatov ankete o domski prehrani – dijaki;
- posredovanje prilagojenega vprašalnika tudi drugim pomembnim deležnikom – staršem dijakov, študentom in abonentom domske kuhinje, analiza rezultatov;
- implementacija izbranih predlogov v domski jedilnik;
- analiza potreb po suhem kosilu ob petkih (nadomestilo za toplo kosilo, če dijak zaradi šolskih in drugih obveznosti ne more zaužiti pripravljenelega toplega kosila);
- motiviranje dijakinj in dijakov za odziv na plakat – vabilo za prispevke v zvezi z zdravim načinom življenja;
- povezava z uporabniki Centra Korak, zbiranje materiala, priložnostna razstava izdelkov;
- še kakšna delavnica z dijaki na temo zdrave prehrane;
- še kakšen tedenski jedilnik, prilagojen potrebam športnikov;
- sodelovanje trenerjev in drugih športnih strokovnih delavcev pri pogovorih o športni prehrani;
- spodbujanje redne telesne aktivnosti pri domski populaciji: turnirji v namiznem tenisu in košarki, motivacija za športno udejstvovanje v sosednji telovadnici, spodbujanje domskih športnih ekip za sodelovanje v predtekmovanjih za domijado, tekmovanja s študenti, nakup dodatnih naprav za domski trim kabinet;
- obravnava problema poseganja dijakov po prigrizkih iz avtomatov, razgovori, vprašalnik...;
- predstavitev rezultatov projektnih aktivnosti dijakom (na domski skupnosti), staršem dijakov (preko sveta staršev) in zaposlenim v DŠD Kranj.

Poročilo pripravila:

ravnateljica
prof. Judita Nahtigal,
vodja tima

