



## PROJEKT UŽIVAJMO V ZDRAVJU V DŠD KRANJ

V Dijaškem in študentskem domu Kranj smo pravkar zaključili svoje sodelovanje v projektu z dolgim naslovom *"Celostni inovativni model za zagotavljanje zdravega življenjskega sloga, s poudarkom na prehranjevanju, gibanju, preprečevanju in obravnavi debelosti pri otrocih, mladostnikih ter odraslih in zmanjševanju neenakosti v zdravju"* ali na kratko Uživajmo v zdravju. Nosilec projekta, ki je potekal pod okriljem Norveškega finančnega mehanizma, je bil Zavod RS za šolstvo, nosilec programa

pa Služba vlade Republike Slovenije za razvoj in evropsko kohezijsko politiko. Poglavitni cilj projekta je bil zagotoviti sistemsko povezavo med zdravstvenimi in izobraževalnimi organizacijami ter lokalno skupnostjo v preventivni tim, ki bo po načelu koncepta skupnostnega pristopa v ospredje postavljala posameznika in njegovo zdravje in vsak po svojih močeh in pristojnostih zagotavljal skrb za zdrav življenjski slog ter podporno okolje ljudem s prekomerno telesno težo ali debelostjo.

Dijaki v dijaškem 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, predstavitve 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 domačega življenja.

Tekom izvajanja projekta smo sicer 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. 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 domačega 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*, 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 naših domskih kuharic. Prvotni namen je bil, da pove nekaj o zdravem načinu prehrane in pripravi obrokov, potem pa skupaj z udeleženci pripravi tri zdrave jedi: smuti, 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*. Zajtrk je vsak dan samopostrežni in so za kosilo na razpolago trije meniji, od katerih je eden brezmesni, vendar 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.

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.

Čeprav se je pilotni projekt z decembrom iztekel, nameravamo v domu nadaljevati s prizadevanji za zdravo prehrano in zdrav življenjski slog. Promoviranje zdravega načina življenja je v današnjem času potrebno, smotno 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.

Ravnateljica

Prof. Judita Nahtigal