

## 8. NACIONALNA KONFERENCA

### SPODBUJANJE TRAJNOSTNE MOBILNOSTI V VZGOJI IN IZOBRAŽEVANJU

# Vpliv trajnostne mobilnosti na spodbujanje zdravega načina življenja otrok v VIZ

Tjaša Knific, mag. fiziot., Nacionalni inštitut za javno zdravje

9. APRIL 2024

LAŠKO



# Zgodba o popolnem dnevu...

režija: **NIJZ** Nacionalni inštitut  
za javno zdravje

35mm FILM

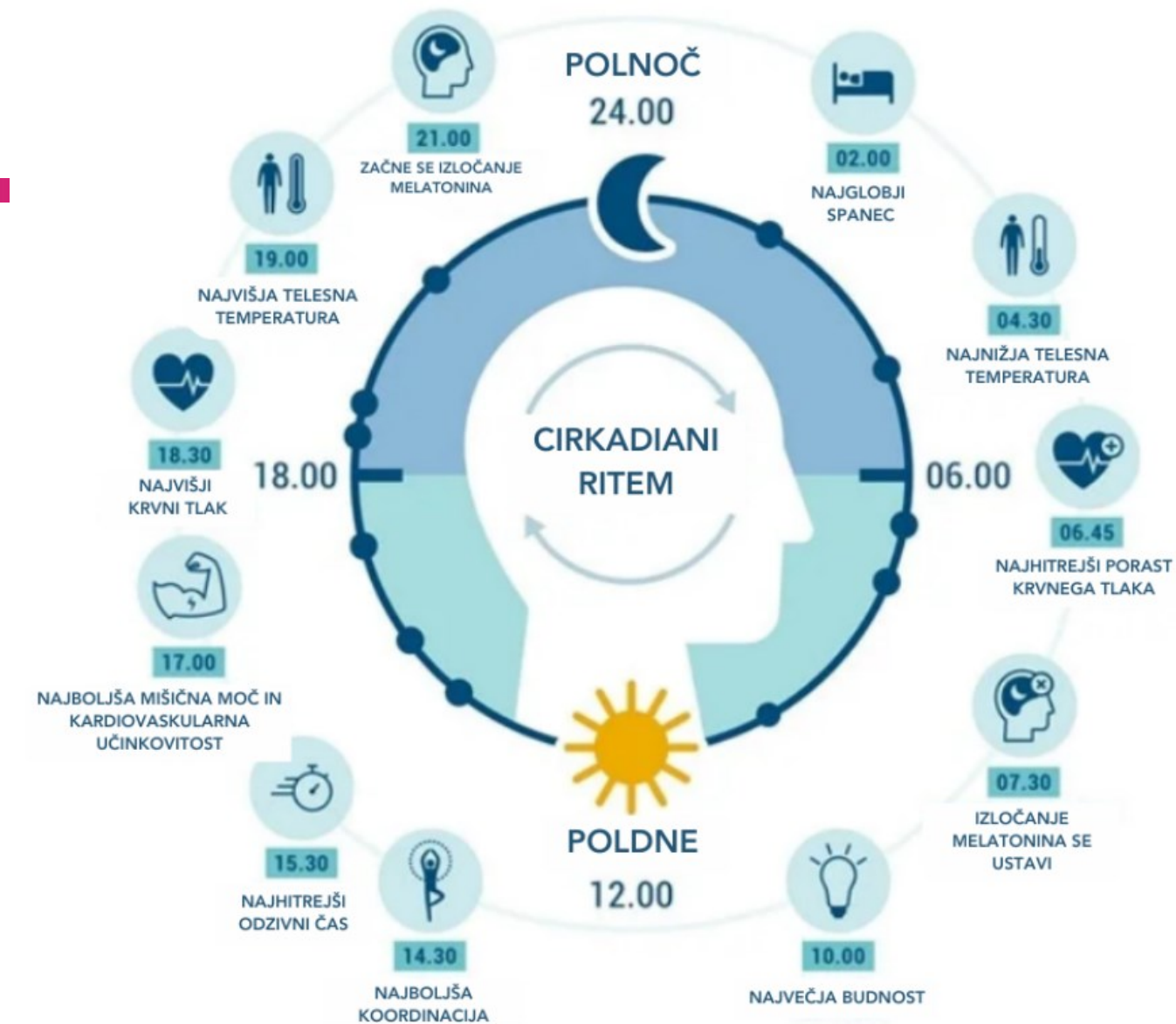


**Naj šteje cel dan!**

# NAJ ŠTEJE CEL DAN !



Človek je cirkadiano bitje



# VSAK GIB ŠTEJE !

- Za ohranjanje in krepitev zdravja izkoristite vsako priložnost za gibanje.
- Bodite redno telesno dejavni z različnimi oblikami gibanja, različnih intenzivnosti.
- Učimo z zgledom- motivirajmo otroke h gibanju z lastnim gibanjem.

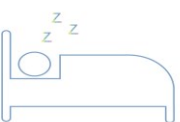


Skeniraj me



**VEČ SE GIBAJTE**

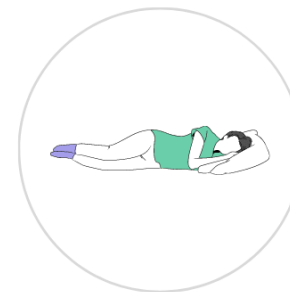
# KLJUČNA SPOROČILA SMERNIC ZA TELESNO DEJAVNOST IN SEDEČE VEDENJE SVETOVNE ZDRAVSTVENE ORGANIZACIJE



- Telesna dejavnost je koristna za telesno in duševno zdravje.
- Že nekaj telesne dejavnosti je bolje kot nič, vendar več gibanja prinaša več koristi za zdravje.
- Vsakršna telesna dejavnost šteje.
- Krepitev mišic koristi vsem.
- Preveč sedenja lahko škoduje zdravju.
- Več telesne dejavnosti in manj sedenja lahko koristita vsakomur (WHO, 2020).



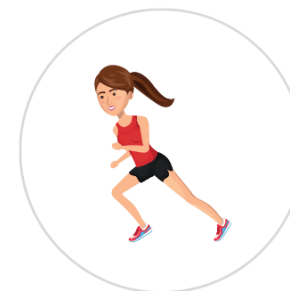
boljše telesno  
zdravje



boljši spanec



boljše duševno  
zdravje



zdrav življenjski  
slog

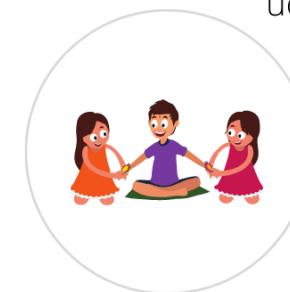
**Gibalna  
dejavnost**  
znanstveno  
dokazano vpliva na  
...



boljši spoznavni razvoj i  
učne dosežke



boljše družinske  
odnose



boljše vključevanje  
v družbo

# IZHODIŠČA SMERNIC ZA TELESNO DEJAVNOST OTROK IN MLADOSTNIKOV

Priporočila o telesni dejavnosti, sedečem vedenju in spanju določajo priporočen čas, ki naj ga otroci in mladostniki namenijo posameznim vedenjem, pri čemer se zavedamo, da:

- je telesna dejavnost pri majhnih otrocih v veliki meri izražena v obliki aktivne igre;
- je »tiha igra« (igra, ki ni energična in tako tudi ne opredeljena kot telesna dejavnost in se lahko izvaja sede) zelo pomembna za otrokov razvoj in ima lahko različne oblike;
- je zadosten spanec osnova za zagotavljanje zdravega razvoja otrok.

**VSAK GIB ŠTEJE.**

BODIMO AKTIVNI. VSAKDO. VSEPOVSOD. VSAK DAN.



# OTROCI IN MLADOSTNIKI (stari od 5 do 17 let)



Vključite vsaj  
**60**  
minut na dan

**zmerne do visoko intenzivne telesne dejavnosti.** Telesna dejavnost naj bo večinoma aerobna.



Otroci in mladostniki naj bodo čez teden v povprečju vsaj 60 minut dnevno zmerno do visoko intenzivno telesno dejavni. Telesna dejavnost naj bo večinoma aerobna.

*Močno priporočilo, dokazi zmerne gotovosti*



Vsaj  
**3**-krat  
na teden

vključite **visoko intenzivno, aerobno telesno dejavnost**, in tudi telesne dejavnosti, ki **krepijo mišice in kosti.**



V telesno dejavnost naj vsaj 3-krat tedensko vključijo visoko intenzivno aerobno telesno dejavnost in tiste oblike telesne dejavnosti, ki krepijo mišice in kosti. *Močno priporočilo, dokazi zmerne gotovosti*



**OMEJITE**  
količino časa, ki ga **preživite sede**, zlasti preživljanje prostega časa pred zasloni.



Otroci in mladostniki naj omejijo čas, ki ga preživijo sede. Zlasti naj omejijo preživljanje prostega časa pred zasloni.

*Močno priporočilo, dokazi nizke gotovosti*

# Skrajšate čas sedenja in mirovanja !

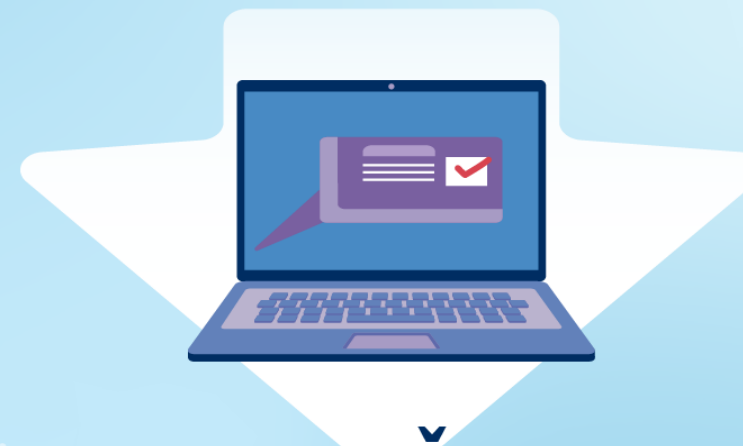
- Pri otrocih in mladostnikih so večje količine sedečega vedenja povezane z slabimi zdravstvenimi izidi:
  - debelost,
  - poslabšanje srčno-presnovnega zdravja,
  - slabša telesna pripravljenost,
  - sprememba vedenjskih vzorcev
  - in skrajšan čas spanja.
- Daljše in neprekinjeno sedenje negativno vpliva tudi na zdravje posameznikov, ki so sicer redno telesno dejavni v skladu s smernicami za telesno dejavnost.

## SEDENJE JE NOVO KAJENJE !

- Omejite količino časa, ki ga preživite sedentarno !



Skeniraj me



**SKRAJŠAJTE  
ČAS SEDENJA  
IN MIROVANJA**

# Strategije za prekinjanje sedenja

- Redno prekinjajte dolgotrajno sedenje:
  - VSAKO URO ZA 1 MINUTO !
- Sedenje nadomestite s katerokoli obliko gibanja.



Gibalni odmori v šoli



S krajšim stanjem.



Vsako uro najmanj za 1 minuto.



Uporabljajte stopnice namesto dvigala.



**PREKINJANJE SEDENJA**



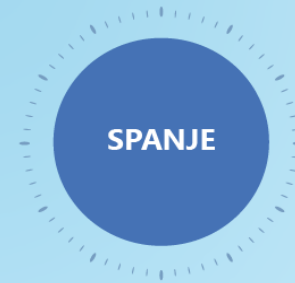
Stoječi sestanki (ko govorite po telefonu, ali v skupini).



Peš v šolo, vrtec

# Poskrbite za urejen spanec !

- Poskrbite za urejeno spanje.
- Upoštevajte priporočila za zdravo spanje.



Skeniraj me



**POSKRIBITE ZA  
UREJEN SPANEC**

# PRIPOROČILA ZA ZDRAVO SPANJE

<https://nijz.si/wp-content/uploads/2024/04/Spanje-klikabilni-dokument-v4.pdf>



## 10 priporočil za zdravo spanje otrok

(za otroke od rojstva do 12. leta)



**1** Poskrbite, da dobi vaš otrok dovolj spanja, s tem da določite njegovi starosti primerno uro, ob kateri bo hodil spat in ob kateri bo zjutraj vstajal.

**2** Vzdržujte stalni čas večernega uspanja in jutranjega prebujanja tako ob delavnikih kot ob koncu tedna.

**3** Otroka navadite na ritual pred spanjem. Spi naj v udobnih oblačilih (majhen otrok z vpojno plenico).

**4** Spodbujajte otoka k samostojnemu uspanju, brez vaše pomoči.

**5** Izogibajte se svetli luči pred spanjem in ponoči, zjutraj pa naj bo otrok čim več izpostavljen močni dnevni svetlobi.

**6** Iz otrokove spalnice odstranite vse elektronske naprave, vključno s televizorjem, računalnikom in mobilnim telefonom. Prav tako omejite čas njihove uporabe zvečer pred spanjem.

**7** Vzdržujte redno uro ustaljenih dnevnih opravil in obrokov.

**8** Otrokov dnevni počitek naj bo prilagojen njegovi starosti.

**9** Otrok naj bo podnevi čim bolj telesno aktiven in naj dovolj časa preživi na prostem.

**10** Iz otrokove prehrane izločite hrano in pijačo, ki vsebuje kofein (npr. kakav, temna čokolada, kava, energijske in nekatere osvežilne pijače ter pravi/zeleni čaj).

Le **54,2 %** 11 - letnikov spi skladno s priporočili (9 ur ali več na noč).

Vir: HBSC, 2018

## UREJENO SPANJE KREPI ZDRAVJE

Urejeno spanje (vsak dan ob približno istem času z zadostnim številom ur kakovostnega spanja) zagotavlja boljše kvaliteto življenja v vseh starostnih obdobjih.



Spanje je najučinkovitejši način vsakodnevnega uravnavanja telesnega in duševnega zdravja.

### UREJENO SPANJE



Primerna kakovost

Prilagojeno število ur

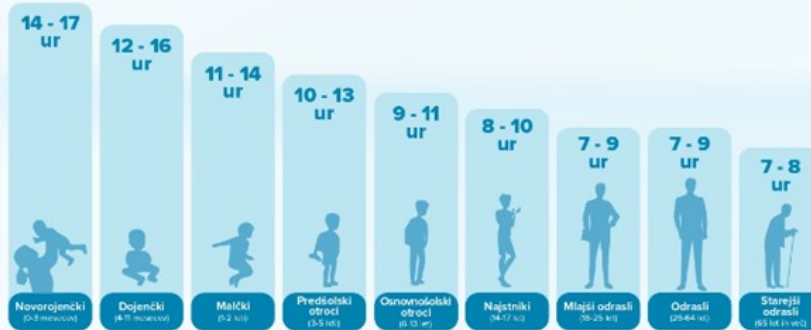
### KORISTI UREJENEGA SPANJA

- » ugoden vpliv na zdravje srca in ožilja, lažje uravnavanje telesne teže, boljša telesna pripravljenost;
- » dobro počutje, lažje uravnavanje čustev in spoprijemanje s stresom;
- » boljše spominske in miselne sposobnosti;
- » izboljšano delovanje imunskega sistema in uravnavanje hormonov;
- » večja varnost v prometu, pri delu in vsakdanjih aktivnostih ...

## PRIPOROČENA DOLŽINA SPANJA PO STAROSTNIH SKUPINAH\*

\*velja za zdrave osebe

Vir: - National Sleep Foundation, 2015  
- Svetovna zdravstvena organizacija, 2019



Pri najmlajših otrocih priporočena dolžina spanja vključuje dnevne počitke glede na potrebe.

KAKO LAHKO POSKRIBIMO ZA UREJENO SPANJE



Prilagojeno sodelovanje NIJZ v sodelovanju z doc. dr. Barbaro Glinovec Stražisar, gimed, in prof. dr. Lajo Otonko Grošelj, dr. med.

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

## UREJENO SPANJE ZA VSE

### VSEBINE ZA 1. TRIADO

- LETAK** Priporočila za zdravo spanje otrok (za starše)
- VIDEO** Zakaj je spanje pomembno?
- LETAK** Zakaj je spanje pomembno?
- LETAK** Why sleep is important? (za pouk angleškega jezika)
- LABIRINT** Priporočila za urejeno spanje
- ACTIVITY IGRA** Priporočila za urejeno spanje
- KRIŽANKA** Zakaj je spanje pomembno?



### VSEBINE ZA 2. TRIADO

- VIDEO** Priporočila za dobro spanje - šolarji in mladostniki
- LETAK** Priporočila za dobro spanje - šolarji in mladostniki
- LETAK** Recommendations for regular sleep (za pouk angleškega jezika)
- VIDEO** Zakaj je spanje pomembno?
- LETAK** Zakaj je spanje pomembno?
- LETAK** Why sleep is important? (za pouk angleškega jezika)

### VSEBINE ZA 3. TRIADO

- ZGIBANKA** 7 korakov za boljši spanec
- e-MESEČNIK** Mladi in neprespani (e-mesečnik To sem jaz)
- e-MESEČNIK** Medtem ko spimo, spreminjamo svet (e-mesečnik To sem jaz)
- CLANKI** na temo spanja pri mladostnikih na portalu To sem jaz
- VIDEO** Priporočila za dobro spanje - šolarji in mladostniki
- LETAK** Priporočila za dobro spanje - šolarji in mladostniki
- LETAK** Recommendations for regular sleep (za pouk angleškega jezika)
- VIDEO** Zakaj je spanje pomembno?
- LETAK** Zakaj je spanje pomembno?
- LETAK** Why sleep is important? (za pouk angleškega jezika)

### VSEBINE ZA ZAPOSLENE V VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNIH ZAVODIH

- VIDEO** Priporočila za urejeno spanje pri odraslih
- LETAK** Priporočila za urejeno spanje pri odraslih
- LETAK** Priporočena dolžina spanja po starostnih skupinah
- BROŠURA** Spanje je ključnega pomena za zdravje
- PODKAST** Kako spanje oblikuje naše zdravje?
- LETAK** Naj šteje cel dan
- VIDEO** Posnetek strokovnega srečanja Odrasli in spanje

**POVEZANE VSEBINE** Zmerna in varna raba zaslonov pri otrocih in mladostnikih  
**POVEZANE VSEBINE** Do dobre energije brez energijskih pijač

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje



# Naj štejeje cel dan!



## VEČ SE GIBAJTE

Za ohranjanje in krepitev zdravja izkoristite vsako priložnost za gibanje.

Bodite redno telesno dejavni. V svoj vsakdan vključite različne intenzivnosti in oblike gibanja, vključno z vajami za mišično moč.

Upoštevajte smernice za telesno dejavnost in sedeče vedenje odraslih.



## SKRAJŠAJTE ČAS SEDENJA IN MIROVANJA

Omejite količino časa, ki ga preživite sede. Nadomestite ga z več telesne dejavnosti, katerekoli intenzivnosti ter redno prekinajte sedenje.



## POSKRbite ZA UREJEN SPANEC

Poskrbite, da bo vaše spanje urejeno vsako noč (vsak dan ob približno istem času z zadostnim številom ur kakovostnega spanja).

Upoštevajte priporočila za zdravo spanje odraslih.



## NAJ ŠTEJE CEL DAN / DNEVNO GIBALNO VEDENJE MLADOSTNIKOV (11, 13, 15 in 17 let).



### TELESNA DEJAVNOST

**Petina  
(20%)**

mladostnikov je **vse dni v tednu** telesno dejavnih vsaj **eno uro na dan**.



### SEDENTARNO VEDENJE

**Tretjina  
(33%)**

mladostnikov **med tednom v prostem času** več kot **4 ure na dan** preživi v **sedečem položaju**.



### SPANJE

Le približno **petina  
(19%)**

**15 in 17-letnikov spi** med **šolskimi dnevi** v skladu s priporočili.

Zdravstveni statistični letopis Slovenije



Poglej vir →

*Telesna dejavnost  
Knjic in sod. (2023).  
Zdravstveni statistični  
letopis Slovenije*

# PRIPOROČILA ZA 24h ZDRAVO VEDENJE: dojenčki (mlajši od enega leta)

## TELESNA DEJAVNOST:

Telesna dejavnost večkrat na dan, predvsem prek interaktivnih iger na tleh. **Velja načelo: več je bolje.** Pri otrocih, ki še niso mobilni, se spodbuja aktivnosti v položaju na trebuhu vsaj 30 min/dan v času budnosti.



## SEDEČ ŽIVLJENJSKI SLOG:

Ne omejevati telesne dejavnosti za več kot 1 uro hkrati (npr. v otroških vozičkih, v varnostnih stolčkih ali v nosilkah). Uporaba elektronskih naprav sede (gledanje televizije, videoposnetkov, igranje računalniških iger) ni priporočljiva. Sedeči čas naj vključuje branje in pripovedovanje z otrokovim vključevanjem.



## SPANJE:

(kvalitetno spanje z uspavanjem):

0–3 mesece: 14–17h

4–11 mesecev: 12–16h



# PRIPOROČILA ZA 24h ZDRAVO VEDEDNJE: otroci 1-2 let starosti

## TELESNA DEJAVNOST:

Vsaj 180 minut raznolike in različno intenzivne telesne dejavnosti razporejene čez ves dan.

**Velja načelo: več je bolje.**

## SEDEČ ŽIVLJENJSKI SLOG:

Ne omejevati telesne dejavnosti za več kot 1 uro naenkrat (npr. v otroških vozičkih, nosilkah, avtomobilskih stoli, za mizo).

Za 1 - letnike uporaba elektronskih naprav sede (gledanje televizije, videoposnetkov, igranje računalniških iger) ni priporočljiva. Za 2-letnike naj ta čas ne presega 1 uro. **Velja načelo: manj je bolje.** Sedeči čas naj vključuje branje in pripovedovanje z otrokovim aktivnim vključevanjem.

## SPANJE:

(kvalitetno spanje vključno z uspavanjem):

11 – 14h kvalitetnega spanja, vključno z dnevnimi dremeži, nočnim spanjem in prebujanjem.



# PRIPOROČILA ZA 24h ZDRAVO VEDEDNJE otroci 3-5 let starosti

## TELESNA DEJAVNOST:

Vsaj 180 minut raznolike in različno intenzivne telesne dejavnosti razporejene čez ves dan. Od tega naj bo vsaj **60 min telesne dejavnosti zmerne ali intenzivne.**

**Velja načelo: več je bolje.**

## SEDEČ ŽIVLJENJSKI SLOG:

Ne omejevati telesne dejavnosti za več kot 1 uro naenkrat (npr. v otroških vozičkih, v varnostnih stolčkih...). Uporaba elektronskih naprav sede (gledanje televizije, videoposnetkov, igranje računalniških iger) naj ne presega 1 uro dnevno.

**Velja načelo: manj je bolje.**

Sedeči čas naj vključuje branje in pripovedovanje z otrokovim aktivnim vključevanjem.

## SPANJE:

(kvalitetno spanje vključno z uspavanjem):

10–13h kvalitetnega spanja, vključno z dnevnimi dremeži, nočnim spanjem in prebujanjem.



Domov > Živiljenjski slog > Telesna dejavnost

# Telesna dejavnost

Z gibanjem do zdravja. Ker je naše telo ustvarjeno za gibanje.

NE SPREGLEJTE

Piramida telesne dejavnosti in uravnotežena vadba

PODROBNO →

TELESNA DEJAVNOST

Telesna dejavnost za krepitev zdravja pozimi

09.02.2024

NIJZ

Evropski teden mobilnosti

15.09.2023

OTROCI

Slovenija gre na počitnice 2023

23.06.2023

TELESNA DEJAVNOST

Mednarodni teden gibanja - bodite aktivni vsi!

22.05.2023



**Naj šteje cel dan!**

**VEČ SE GIBAJTE**  
Za ohranitev in krepitev zdravja izberite večjo količino gibanja. Bodite vedno telesno dejavni. V svoji vsakdanji rutini vključite različne intenzivnosti in oblike gibanja, vključno z vzponi ali sestopi na tla.

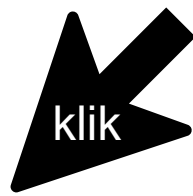
**SKRAJŠAJTE ČAS SEDENJA IN MIROVANJA**  
Omejite količino časa, ki ga preživite sede. Nadomestite ga z več telesno dejavnostjo, kot so igranje športa, kolesarjenje ali hoja. Uporabite ergonomsko opremo za sedenje.

**POSKRIBITE ZA UREJEN SPANEC**  
Poskrbite, da bi vaše spanje ustrezno ustrezalo vašemu ritmu. Vzemite si vsaj 7 ur spanja na dan. Če potrebujete pomoč pri zaspanju, uporabite priporočila za zdravo spanje.

View pag  
Inspect

← Naše telo je ustvarjeno za gibanje Načelo učinkovite vadbe Osnovni deli vadbe Ocenjevanje intenzivnosti in napora med telesno dejavnost →

<https://nijz.si/ziviljenjski-slog/telesna-dejavnost/>



## Smernice za telesno dejavnost in sedeče vedenje

### Vsak gib šteje. Bodimo aktivni. Vsakdo. Vsepovsod. Vsak dan.

Redna telesna dejavnost skozi celotno življenjsko obdobje omogoča boljše in daljše življenje, zato Svetovna zdravstvena organizacija priporoča vključevanje telesne dejavnosti v naš vsakdan.

V nadaljevanju poiščite populacijsko skupino, kateri pripadate, in podrobneje preberite nekaj nasvetov\*, ki vam bodo pomagali na poti k aktivnejšemu življenjskemu slogu in več gibanja.

## Telesna dejavnost otrok in mladostnikov



Smernice za telesno dejavnost otrok in mladost

**OTROCI IN MLADOSTNIKI (stari od 5 do 17 let)**

Telesna dejavnost otrok in mladostnikov prinaša številne koristi za njihovo zdravje: izboljša telesno pripravljenost (kardiorespiratorno in mišično zmogljivost), srčno-presnovno zdravje (uravnava krvni tlak, vrednost maščob in glukoze v krvi ter poveča občutljivost na inzulin), zdravje kosti, vpliva na izboljšanje kognitivnih sposobnosti (učno uspešnost, načrtovanje in izvelevanje dnevnih nalog), izboljša duševno zdravje (zmanjša simptome depresije) ter zmanjšuje debelost.

**Vključite vsaj 60 minut na dan**  
zmerne do visoko intenzivne telesne dejavnosti. Telesna dejavnost naj bo večinsoma aerobna.

**Strokovnjaki priporočajo:**  
Otroci in mladostniki naj bodo čez teden v povprečju vsaj 60 minut dnevno zmerne do visoko intenzivno telesno dejavnost. Telesna dejavnost naj bo večinsoma aerobna.

**Vsaj 3-krat na teden**  
vključite visoko intenzivno, aerobno telesno dejavnost, ki krepi mišice in kosti.

**TELESNA DEJAVNOST**

**SEDEČ ŽIVLJENJSKI SLOG**

**SPANJE**

**PRIPOROČILA DOBRE PRAKSE**

- Nekaj telesne dejavnosti je bolje kot nič.
- Če otroci in mladostniki ne dosegajo teh priporočil, bo že nekaj telesne dejavnosti koristilo njihovu zdravju.
- Otroci in mladostniki naj začnejo z majhno količino telesne dejavnosti, sčasoma pa naj povečujejo njeno pogostost, intenzivnost in trajanje.
- Pomembna je, da vsem otrokom in mladostnikom zagotovimo varne in enake možnosti za telesno udeleževanje ter jih spodbujamo k dejavnosti, ki so prijetne, raznolike in primerne za njihovo starost in sposobnost.

**Strokovnjaki priporočajo:**  
Otroci in mladostniki naj omejijo čas, ki ga preživijo sede. Zlasti naj omejijo preživljanje prostega časa pred zasloni.

**OMEJITE**  
količino časa, ki ga preživite sede, zlasti pred zasloni.

\*Podrobne vedetje, ki vključujejo aktivnosti, empatičen in prijazni odnosi z drugimi ljudmi ter pomoč drugim.

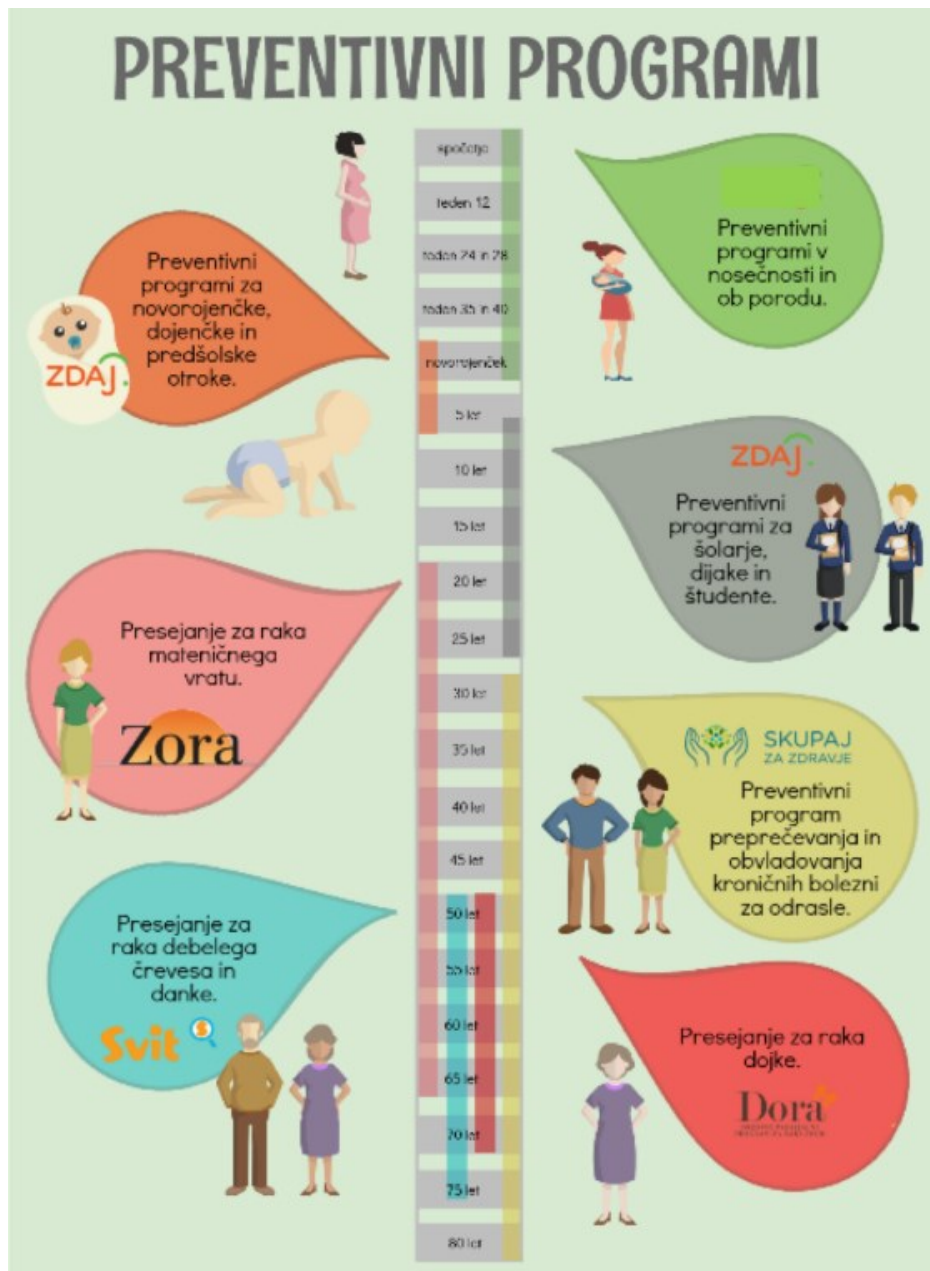
# PROGRAM ZDAJ

PREVENTIVNO ZDRAVSTVENO VARSTVO  
OTROK, MLADOSTNIKOV IN ŠTUDENTOV



Drsnice sta pripravila Tjaša Kotnik in Polonca Truden Dobrin, NIJZ

# Program ZDAJ - namen



- varovanje in krepitev zdravja otrok, mladostnikov in študentov,
- aktivno spremljanje zdravja otrok, mladostnikov in študentov,
- zmanjšanje umrljivosti, obolevnosti in invalidnosti zaradi bolezni, motenj, posledic prirojenih in pridobljenih nepravilnosti, poškodb, zastrupitev in
- povezovanje izvajalcev Programa ZDAJ.

# Program ZDAJ



NOVOROJENČKI



DOJENČKI



PREDŠOLSKI OTROCI



ŠOLARJI



DIJAKI



OTROCI REGISTRIRANI  
ŠPORTNIKI



OTROCI Z MOTNJO V  
RAZVOJU



ŠTUDENTI

## Program ZDAJ - cilji



- zmanjševanje dejavnikov tveganja za kronične nenalezljive bolezni in preprečevanje poškodb ter zastrupitev;
- zgodnje odkrivanje ogroženih za razvoj bolezni;
- **ukrepanje**, vključno s svetovanjem za obvladovanje dejavnikov tveganja in spremembo življenjskega sloga ter krepitev zdravja, spodbujanje zdravstvene pismenosti, ozaveščanje ter nudenje podpore in pomoči za spreminjanje nezdravih življenjskih navad in krepitev zdravja ter **opolnomočenje posameznikov pri skrbi za lastno zdravje**;
- **vzpostavitev povezav in mreže deležnikov iz lokalnega okolja po modelu skupnostnega pristopa s poudarkom na sodelovanju z vrtci in šolami, ki zagotavljajo podporno okolje za posameznika in skupine za zdrav življenjski slog, tako za zdrave kot za tiste z motnjami in kroničnimi boleznimi, s čim manjšim psihosocialnim bremenom**;
- **zagotavljanje aktivnosti krepitev zdravja otrok in mladostnikov v lokalnih skupnostih, s posebnim poudarkom na vključevanju ranljivih otrok in mladostnikov in s tem prispevanje k zmanjšanju neenakosti v zdravju.**

## Program ZDAJ - vsebina



- izvajanje preventivnih pregledov s presejanji
- izvajanje namenskih preventivnih pregledov
- izvajanje timskih obravnav
- individualno svetovanje
- izvajanje vzgoje za zdravje (skupinska, individualna)
- izvajanje standardiziranih in strukturiranih obravnav za krepitev zdravja
- izvajanje postopkov za povečevanje vključenosti ciljne populacije v program ZDAJ,
- izvajanje podpornih aktivnosti načrtovanja, organiziranja, vodenja, koordiniranja, izobraževanja, usposabljanja, spremljanja, poročanja, promocije in zagotavljanja kakovosti Programa ZDAJ.



# Strokovna telesa

## USMERJEVALNI ODBOR

Ministrstvo za zdravje

Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije

Zdravniška zbornica Slovenije

Združenja zdravstvenih zavodov

Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport

Nevladne organizacije

## NOSILEC PROGRAMA

Nacionalni inštitut za javno zdravje



## VODJA PROGRAMA



## PROGRAMSKI SVET

predstavniki strokovnih zbornic, medicinskih fakultet, pediatričnih klinik, timov pediatrije in šolske medicine na primarni ravni, timov CKZ, izvajalcev patronažnega varstva, predsedniki delovnih skupin, strokovnjakov s področij, ki so predmet preventivnih obravnav in obravnav za krepitev zdravja, koordinator iz NIJZ

## DELOVNE SKUPINE

preventivno zdravstveno varstvo novorojenčkov

preventivno zdravstveno varstvo dojenčkov in predšolskih otrok do dopolnjenega 6. leta starosti

preventivno zdravstveno varstvo šolskih otrok in mladostnikov do dopolnjenega 19. leta starosti

preventivno zdravstveno varstvo študentov

preventivno zdravstveno varstvo otrok z motnjo v razvoju

preventivno zdravstveno varstvo otrok s statusom registriranih športnikov

## REGIJSKI ODGOVORNI ZDRAVNIKI SPECIALISTI PEDIATRIJE

### IZVAJALCI

izvajalci bolnišnične zdravstvene dejavnosti in specialistične ambulantne dejavnosti v porodnišnicah

- timi izbranih osebnih zdravnikov spec. pediatrije ali šolske medicine
- timi imenovanega zdravnika šole - spec. pediatrije ali šolske medicine v primarnem zdravstvenem varstvu
- timi primarnega zdravstvenega varstva študentov

diplomirane medicinske sestre in drugi zdravstveni delavci in sodelavci iz CKZ

psihologi in logopedi

# Program ZDAJ - povezave med zdravstvom in šolstvom na lokalni ravni

- vzgoja za zdravje v vrtcu in šoli
- preventivni pregledi organizirani za oddelke učencev in dijakov
- udeležba na roditeljskih sestankih
- sodelovanje z vodstvi šol, učitelji in drugimi zaposlenimi v šolah
- zagovorništvo otrok in mladostnikov v lokalni skupnosti
- skupnostni pristop

Na tej strani so zbrana gradiva za različne zdravstvene strokovnjake.

**Smernice za izvajanje preventivnih pregledov učencev, dijakov in mladostnikov.**

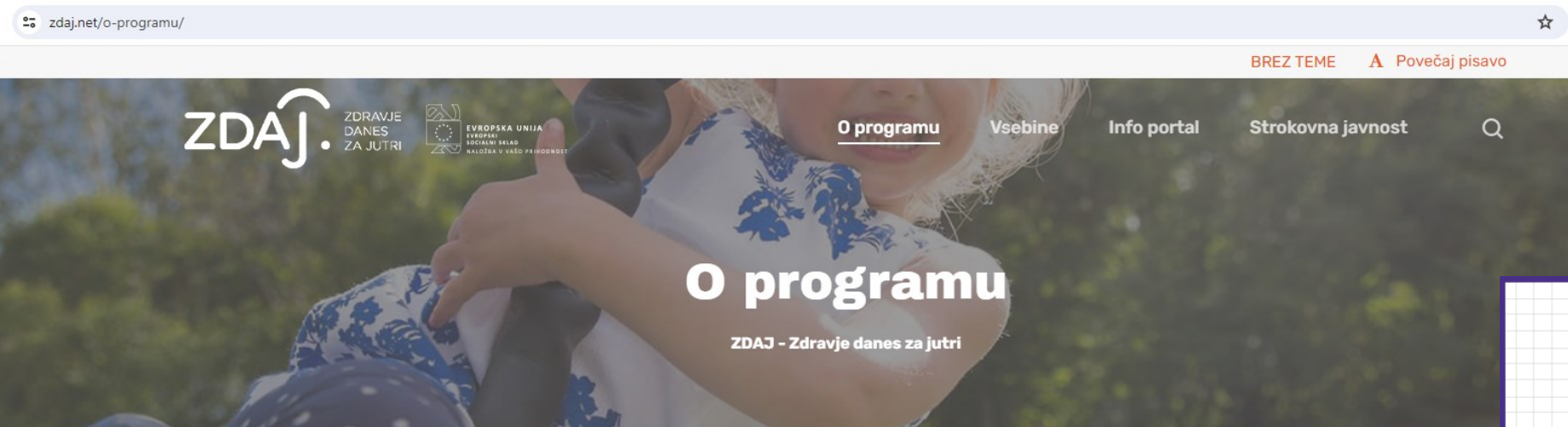
**Smernice Programa ZDAJ za izvajanje preventivnih pregledov učencev, dijakov in mladostnikov**

Smernice Programa ZDAJ za izvajanje preventivnih pregledov vstopnikov v šolo, učencev, dijakov in mladostnikov je pripravila delovna skupina za preventivno zdravstveno varstvo šolskih otrok in mladostnikov. Potrdili so jih Programski svet Programa ZDAJ, RSK za pediatrijo ter RSK za javno zdravje.

Vprašalniki in obrazci, omenjeni v smernicah, so še v pripravi in bodo objavljeni naknadno.

**Priloge:**

- Navodila za pravilno merjenje krvnega tlaka doma
- Preglednica višine krvnega tlaka za dečke
- Preglednica višine krvnega tlaka za deklice
- Vaje za dobro držo



BREZ TEME ▲ Povečaj pisavo



ZDRAVJE  
DANES  
ZA JUTRI



O programu

Vsebine

Info portal

Strokovna javnost



# O programu

ZDAJ - Zdravje danes za jutri

Program preventivnega zdravstvenega varstva otrok in mladostnikov **Program ZDAJ – Zdravje danes za jutri**, nosi osrednje sporočilo, da je delovanje za zdravje otrok in mladostnikov ključno za zdravje aktivnega in starajočega se prebivalstva. V to nas usmerjajo znanstvena spoznanja z dokazi podprte medicine in javnega zdravja.

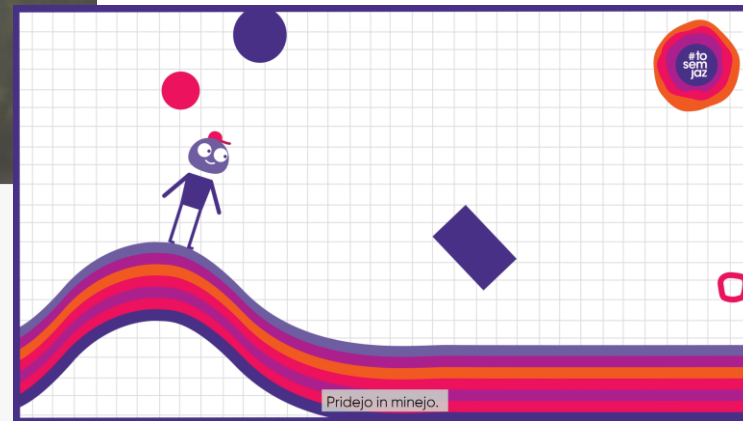
V Sloveniji so številne politike usmerjene v krepitev in ohranitev zdravja. Za doseg tega cilja so bili uvedeni številni programi in eden izmed njih, Program preventivnega zdravstvenega varstva, znotraj sistema zdravstvenega varstva nudi prebivalcem dostop do več preventivnih programov.

Program preventivnega zdravstvenega varstva otrok in mladostnikov se osredotoča na zdravstveno rast in razvoj, način življenja, ki vpliva na njihovo telesno, duševno in socialno zdravje.

Vizija, poslanstvo in cilji

Predstavitev programa

Upravljanje programa



Pridejo in minejo.

Razišči Vprašaj Pogovori se Poišči pomoč

V spletni svetovalnici smo **vedno tukaj zate**. Ozri se po izkušnjah vrstnikov in razišči vsebine. Zaupaj nam svoje vprašanje.

## Imaš težavo? Potrebuješ nasvet?

Tukaj napiši, kaj te zanima ...



[https://www.tosemjaz.net/assets/VideoEmbedImages/TSJ\\_MS\\_koncna\\_slo\\_290822.mp4](https://www.tosemjaz.net/assets/VideoEmbedImages/TSJ_MS_koncna_slo_290822.mp4)

Stopi v stik  
s strokovnjakom.



klik

<https://zdaj.net/>





**ZDAJ.** ZDRAVJE  
DANES  
ZA JUTRI

Hvala za vašo pozornost.

[info@nijz.si](mailto:info@nijz.si)

wpxsl