

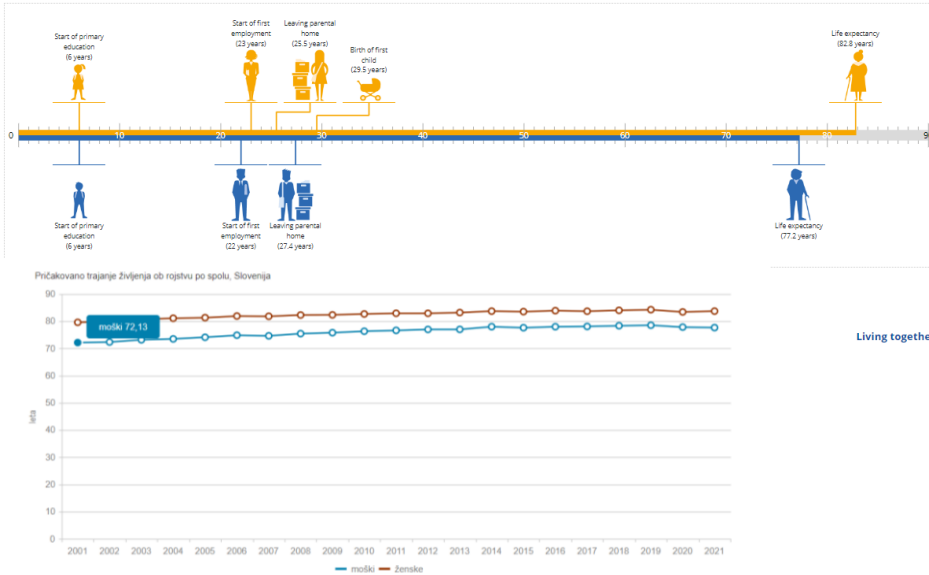
Priporočila za zdrav življenjski slog



Vedenjski slog in tveganje za zdravje (NIJZ, 2018)

- **Vedenjski slog posameznika** je dejavnik, ki lahko ohranja, varuje in krepi zdravje, če pa je nezdrav, pa pomembno prispeva k razvoju kroničnih nenalezljivih bolezni.
- **Najpomembnejši dejavniki** tveganja vedenjskega sloga so:
 - nezdrava prehrana,
 - nezadostna telesna dejavnost,
 - izpostavljenost tobaku,
 - škodljiva raba alkohola, poživil, zdravil in drog,
 - psihični stres.

Življenjske prelomnice državljanov EU



<https://ec.europa.eu/eurostat/cache/infographs/womenmen/bloc-1a.html?lang=en>

Zdrav vedenjski slog

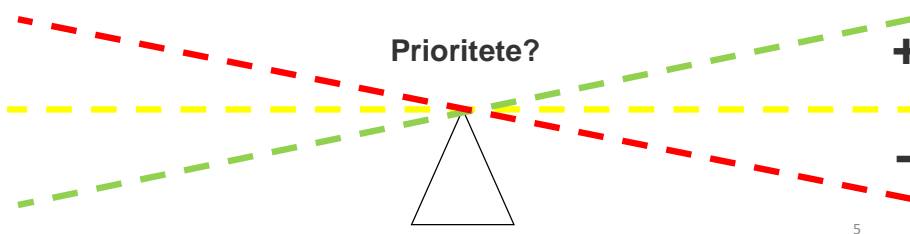
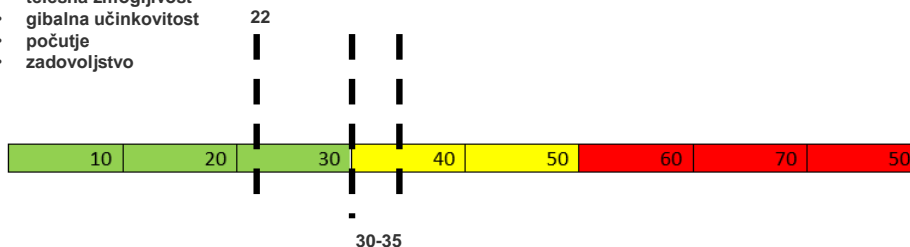


Pori in sod., 2013

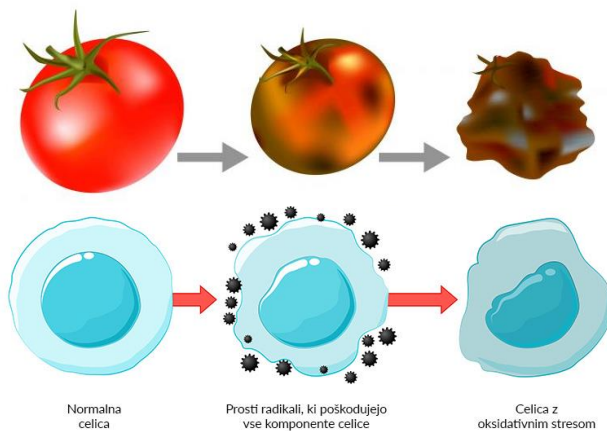
Naše življenjske prelomnice in zdravje

Meter in leta življenja

- zdravje: duševno, telesno
- telesna zmogljivost
- gibalna učinkovitost
- počutje
- zadovoljstvo



Kaj pa če je razlog oksidativni stres?

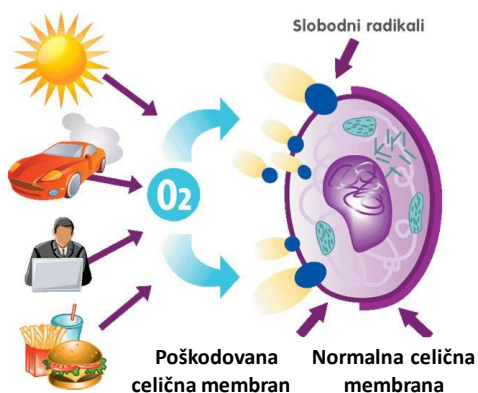


Oksidativni stres je vrsta kemičnega stresa, ki je prisoten v živih organizmih zaradi povečane količine potencialno škodljivih reaktivnih kisikovih vrst t.j. reaktivnih snovi, radikalov ali molekul s kisikom, ki reagirajo s sestavinami celice in pri tem povzročijo potencialno nevarne spremembe.

Gre za patološko stanje, ki se pojavi zaradi prevelike tvorbe radikalov in/ali zmanjšane učinkovitosti antioksidativnih sistemov.



- **Majhne količine PR (kisikovih reaktivnih snovi) nastajajo tudi v normalnih okoliščinah** (npr. med fiziološko presnovo celic; sintezo nekaterih hormonov; proizvajajo jih nekatere vrste levkocitov, kot orožje za uničenje bakterij, kar zagotavlja pomemben obrambni mehanizem pred okužbami).
- Vendar pa **v določenih okoliščinah njihova količina postane prevelika**, kar za celice pomeni smrtno grožnjo.
- Povečano količino PR lahko sprožijo številni zunanji dejavniki kot npr. **različne vrste sevanja, kemične snovi, določena zdravila ter virusi in bakterije**.
- Med notranje dejavnike pa lahko štejemo **povečano stopnjo celične presnove, ki nastane pri določenih boleznih (debelost, KNB)** ali zaradi intenzivne telesne obremenitve pri neprilagojenem obrambnem sistemu antioksidantov.



- **PR, ki nastanejo pri oksidaciji, poškodujejo celice, beljakovine in našo DNK (gene)** in ker je oksidacija sama po sebi tako pogost proces je škoda, ki jo lahko povzroči, velika. Znano je, da povzroča staranje, sive lase, gube, artritis, slabši vid in celo raka.
- **Najpogostejši znaki oksidativnega stresa** so utrujenost, izguba spomina in/ali kognitivna disfunkcija, bolečine v mišicah in/ali sklepih, gube in sivi lasje, slabši vid, glavoboli, občutljivost na hrup in povečana dovzetnost za okužbe.

Način prehranjevanja dolgoročno vpliva na naše zdravje (NIJZ, 2020)

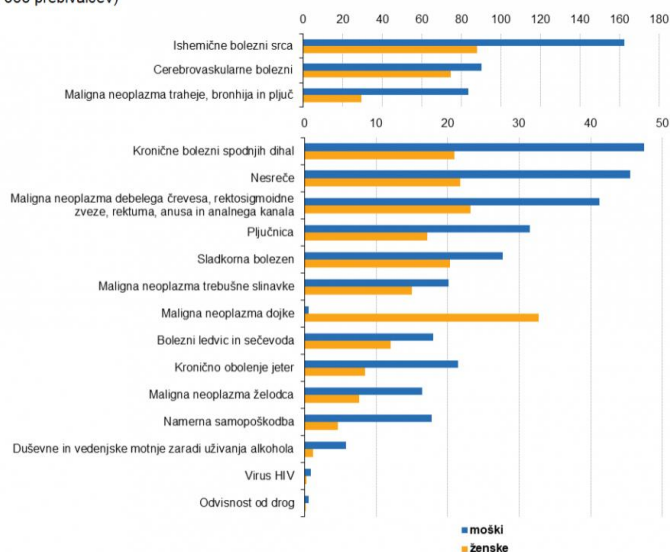
- Čezmeren vnos hrane,
- čezmerno uživanje nasičenih in transnasičenih maščob,
- sladkorja in sladkih živil ter pijač,
- čezmerno uživanje soli in slane hrane,
- prenizek vnos zelenjave in sadja

vplivajo na pojav

- bolezni srca in ožilja,
- različnih oblik raka,
- sladkorne bolezni tipa 2,
- na debelost in s tem posledično na oteženo gibanje, bolečine v kosteh in mišičju.

Vplivajo pa tudi na slabo počutje in razpoloženje ter pomanjkanje energije.

Vzroki smrti — standardizirana stopnja umrljivosti, EU-27, 2016
(na 100 000 prebivalcev)



Opomba: podatki temeljijo na povprečju za moške in ženske. Upoštevati je treba razliko med lestvicama v obeh delih slike.

Vir: Eurostat (spletna podatkovna koda: h1h_cd_asd12)

Način prehranjevanja dolgoročno vpliva na naše zdravje (NIJZ, 2020)

Zdrave prehranske izbire, ki so za organizem manj obremenjujoče (manj maščob, sladkorja in soli ter več zelenjave in manjši obroki),

najprej vplivajo na

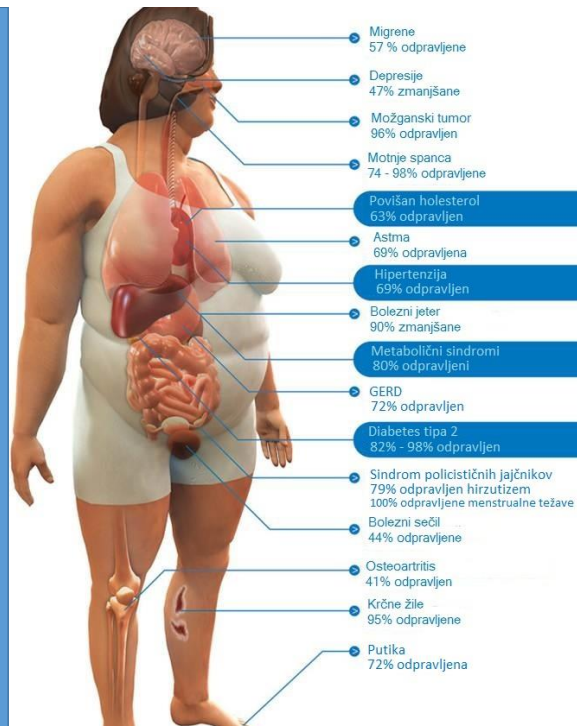
dobro počutje, več energije, dober spanec ali, da se po zaužitem obroku ne počutimo zaspano in obremenjeno.

Zdrav način prehranjevanja na dolgi rok izboljšuje naše zdravje, pojav morebitnih kroničnih bolezni pomakne v poznejše obdobje, omogoča boljši spanec in pomaga vzdrževati zdravo telesno težo.

Prehranska priporočila (NIJZ, 2020)

- **Zajtrk je najpomembnejši obrok v dnevni prehrani**, saj zjutraj telo oskrbi s potrebno energijo in hranilnimi snovmi; pomemben je tudi zaradi vpliva na dnevni ritem prehranjevanja (**debelost in rutina**).
- **Posameznik naj bi zaužil od tri do pet obrokov**, ki so enakomerno razporejeni preko dneva in ustrezajo dnevni energijski porabi (**debelost in bolezni srca in ožilja**).
- Dnevno naj bi **zaužili najmanj 400 g zelenjave in sadja dnevno** (od tega vsaj 250 g zelenjave in 150 g sadja) (**KNB**).
- **Prekomeren vnos soli** in s tem natrija je dokazano neposredni prehranski **dejavnik tveganja za povišan krvni tlak** (**vzrok za nastanek možganske kapi ter drugih bolezni srca in ožilja**).
- **Prekomerno uživanje maščob** (**velik dejavnik tveganja za KNB**).
- **Enostavni sladkorji** nebi smeli predstavljati več kot **10%** dnevnega energijskega vnosa (**debelost, diabetes, bolezni srca in ožilja**).

S prehrano in vedenjskim slogom vplivamo na potek in razvoj bolezni.



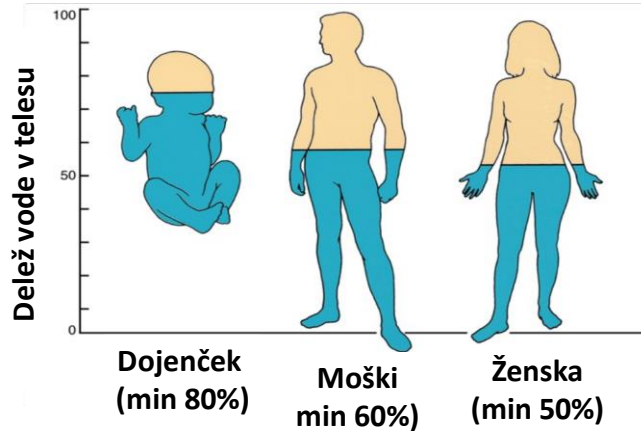
Priporočila (prirejeno po literaturi)

1. Za obrok si vzemimo **čas** in v jedi uživajmo.
2. Jejmo pestro hrano, ki naj bo pretežno **rastlinskega izvora** (polovico zelenjava).
3. Jejmo **izvorna žita** (rjavi riž, ajdova kaša, quinoa, amarant, kamut), stročnice (fižol, leča, soja) in krompir.
4. Izbirajmo **polnozrnat izdelke** (npr. kosmiči, testenine...).
5. **Večkrat na dan** (pri vsakem obroku) jejmo veliko zelenjave in sadja.
6. Jejmo čim manj maščob in izdelkov, ki vsebujejo nasičene maščobe (salame, mesne izdelke, namaze...). Omejimo količino zaužitega mesa in mesnih izdelkov. Jejmo oreščke, semena, ribe in pusto meso. **Enkrat do dvakrat na teden naj bo brezmesni dan.**
7. Uživajmo **zmerne količine** posnetega **mleka** in manj mastne mlečne izdelke (sire, namaze...). Po možnosti ne vsak dan.
8. **Čim redkeje** uživajmo **sladkor** sladkarije, slaščice (bombone, čokolade) in sladke pijače (sladkane sokove, gazirane pijače).
9. Hrano **solimo čim manj** in ne jejmo že pripravljenih slanih jedi (slano pecivo, smoki, čips...).
10. **Hrano pripravimo na zdrav način**: dušimo, kuhamo, pecimo, vendar ne cvrimo; s čim manj maščob, soli in sladkorja.
11. **Alkohol, tobak in droge so za organizem škodljive**, zato jih omejimo kar se da.
13. Bodimo vsak dan telesno aktivni in jejmo toliko, da bo naša **telesna teža normalna**.

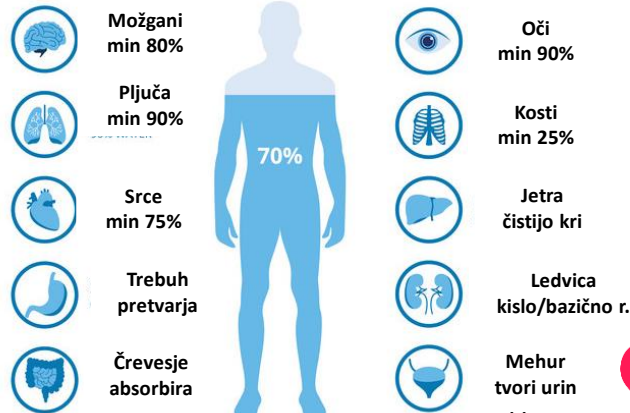
Rutina in ritem...

Obroki	Kdaj	Kaj
Zajtrk daje energijo, ki jo organizem rabi za začetek dneva. Cca. 20% dnevnega energijskega vnosa.	6.00 – 9.00	Osnovni kosmiči brez sladkorja in dodatkov (ovseni, pirini, ajdovi...), oreščki, sadje, kaše (proseni, ajdova...), polnozrnat kruh, zelenjavni namazi, smutiji, posneti navadni jogurt...
Zdrava malica daje energijo, ki jo organizem rabi med obroki. Cca. 10% dnevnega energijskega vnosa.	9.00 – 10.00	Oreščki, sadje, zelenjava, polnozrnat kruh, posneti navadni jogurt, kislo mleko, kefir...
Kosilo je glavni obrok v dnevu. Naj bo polnovreden in zaužit v miru. Cca. 40% dnevnega energijskega vnosa.	11.00 – 15.00	Zelenjavne juhe, ribe, stročnice, pusto meso, polnovredne in zdrave priloge (rjavi riž, ajdova kaša, quinoa, amarant, kamut), veliko zelenjave (brokoli, ohrovt, špinača, cvetača...) in sezonske solate (zelene vseh vrst, paprika, paradižnik...).
Zdrava malica. Lahko kot dopoldanska malica. Cca. 10% dnevnega energijskega vnosa.	16.00 – 18.00	Oreščki, sadje, zelenjava, polnozrnat kruh, posneti navadni jogurt, kislo mleko, kefir...
Večerja daje energijo, ki jo organizem rabi ponoči. Cca. 20% dnevnega energijskega vnosa.	18.00 – 20.00	Podobno kot kosilo, vendar količinsko manj. Predvsem pa veliko zelenjave in sezonske solate.

Telesne tekočine so izjemnega pomena



Pomembno je skrbeti za primerno hidracijo

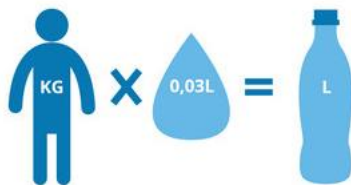


<https://www.google.com/>



Določi svoj dnevni vnos vode priporočljivo najmanj 8 x 2,5 dcl

izračun vnosa vode



več vode



športu



nosečnost



vroče okolje



bolezen



dopoldan 4 x cca. 2,5 dcl



popoldan 4 x cca. 2,5 dcl

Znaki dehidracije



suha usta



žeja



utrujenost



vrtoglavica
pomanjkanje
zbranosti



temen urin



glavobol



<https://www.google.com/>

Stopnja dehidracije in njeni znaki

Izguba telesne tekočine (v %)	Znaki
1-2	Žeja, utrujenost, slabost, neugodje, izguba apetita
3-4	Zmanjšanje telesne zmogljivosti, suha usta, zmanjšanje izločanja urina, rdečica, nemir, apatija
5-6	Težave pri koncentraciji, glavobol, razdražljivost, zaspanost, motena regulacija telesne temperature, povišana frekvenca dihanja
7-10	Vrtoglavica, mišični krči, izguba ravnotežja, zmedenost, izčrpanost, kolaps

Vir: Rolefes in sod, 2012

0,5 l sladke pijače na dan = 1-2 kg/mesec



<https://www.google.com/>

Priporočljiv vnos kave ali pravega čaja je največ 3 skodelice dnevno



Kava, kadar potrebujete energijo takoj, čaj pa kadar želite energijo ohranjati dlje časa.

<https://www.google.com/>

Alkohol ima veliko energijsko vrednost (merice in Kcal)



likier
25ml
56 Kcal



šampanjec
125ml
95 Kcal



gin tonic
25ml
54 Kcal



pivo
500ml
250 Kcal



vino
175 ml
120 Kcal



alkopop
175 ml
264 Kcal

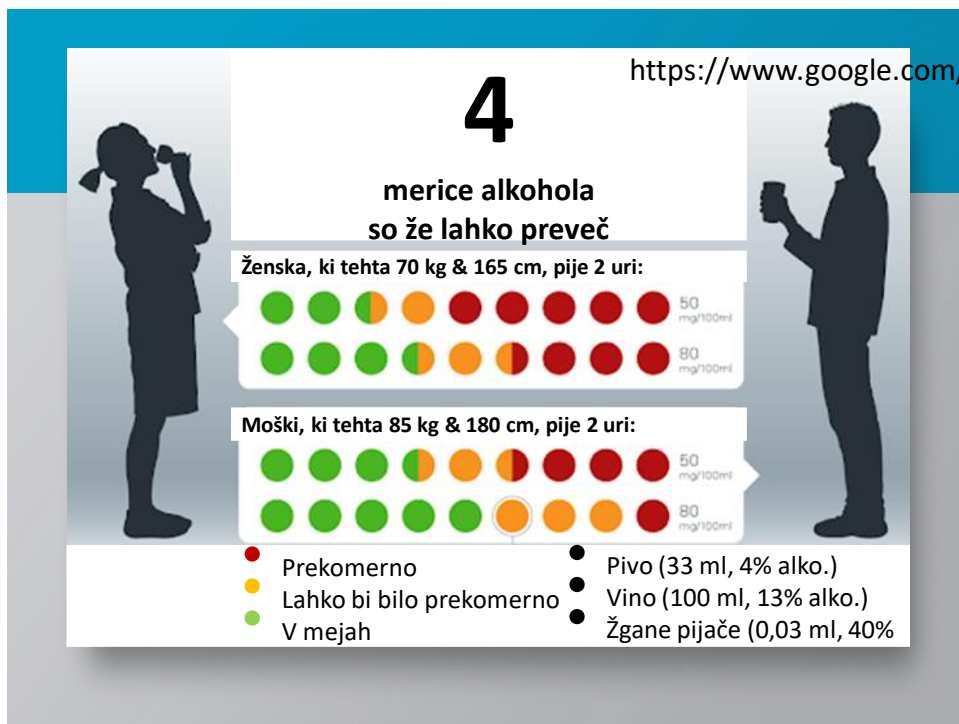


pivo
500ml
200 Kcal



=





Alkohol in učinki



Koncentracija alkohola v krvi (mg/100ml)	Stopnja	Učinek
do 50 - 3 merice	Občutek ugodja	Sproščenost, zgovornost
50-80: 4-6 meric	Tvegano	Slabši nadzor nad telesom in presojo
80-150: 7-9 meric	Nevarno	Nerazločen govor, slabo ravnotežje, zamegljen vid, zaspanost, slabost, bruhanje
200-400: 10-11 meric	Stanje nezavesti	Močna pijanost, izguba občutka nad izločanjem urina in blata
450-600: 11+meric	Smrt	Šok in smrt

Dnevnik?



Vodi svoj spletni dnevnik prehrane **tri dni** in vedel boš, ali je tvoj dnevni energijski vnos ustrezen.

opkp.si

OPKP Online platforma za kmetijsko prehrano

Letalnica jabol

100 g jabol

Mojo zdravilo

100 g jabol

Natrodolna prehrana

100 g jabol

BELEŽITE - ANALIZIRAJTE - NAČRTUJTE

Online platforma za kmetijsko prehrano OPKP77 vam omogoča vpisovanje in beleženje vaših obrokov, ki jih jeste in pijete, in vam omogoča beleženje vaših aktivnosti, ki jih opravljate. S pomočjo platforme lahko beležite in analizirate svojo prehrano in aktivnosti, kar vam omogoča, da vidite, ali vaša prehrana in aktivnosti ustrezajo vašim potrebam.

Če imate kakršnokoli vprašanje, se obrnite na našo podporo. Če imate kakršnokoli vprašanje, se obrnite na našo podporo. Če imate kakršnokoli vprašanje, se obrnite na našo podporo.

100 g jabol

myfitnesspal.com

myfitnesspal

ABOUT FOOD EXERCISE APPS COMMUNITY BLOG SHOP PREMIUM

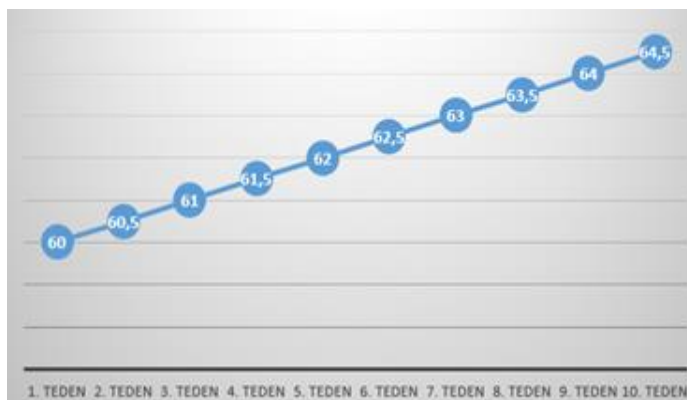
Fitness starts with what you eat.

Take control of your goals. Track calories, track your ingredients, and log activities with MyFitnessPal.

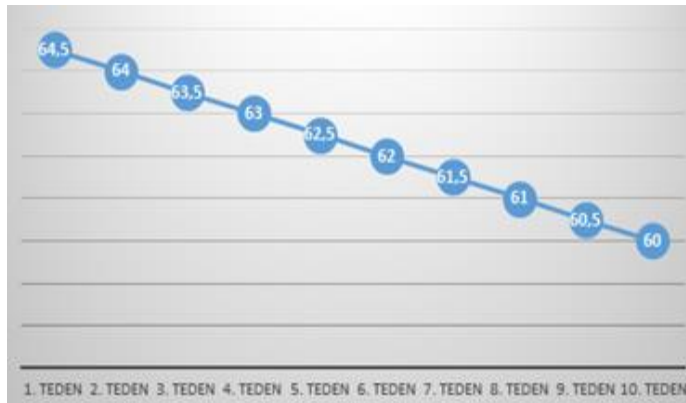
START FOR FREE

Already have an account? [Log In](#)

Osebni cilji in načrt za pridobivanje telesne teže



Osebni cilji in načrt za izgubljanje telesne teže



Skleni dogovor ;) (sam ali z „zaupnikom“)

1/10

1/7

3/30



9/10

6/7

27/30



Priporočila za telesno dejavnost (WHO, 2020)

Priporočila za ohranjanje zdravja:

- Zmerna telesna dejavnost **vsaj 150 minut na teden** (npr. petkrat tedensko po 30 minut) ali pa vadba visoke intenzivnosti **vsaj 75 minut na teden**.

Priporočila za krepitev zdravja:

- Zmerna telesna dejavnost **najmanj 300 minut na teden** (npr. petkrat tedensko po 30 minut) ali pa vadba visoke intenzivnosti **vsaj 150 minut na teden**.
- Bolj kot količina, pa je **pomembna redna vadba**; vsak dan oz. večino dni v tednu, cel teden.
- Ob tem pa je treba vsaj dvakrat tedensko **vaditi tudi moč in gibljivost pa tudi ravnotežje**.

Pripravi si svoj program vadbe v fitnessu

Stopnja: uvajalna

Pogostost: 3 x/tedensko

Prostor: fitness

Pripomočki: naprave

Cilj vadbe: uvajanje v vadbo moči

Vadba po delih telesa: MOČ – celo telo (3 vaje na del telesa)

Intenzivnost: 3 nize x 8-12 ponovitev (3 vaje na del telesa) ali 15-20 ponovitev (3 vaje na del telesa)

Trajanje: 45-60 min (3x na teden 4 tedne)



PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
	Moč celo telo		Moč celo telo			Moč celo telo

Ravnine	Deli telesa	Primer glavnega dela VE
Čelna Bočna Vodoravna	Gornje okončine Trup Spodnje okončine	

Pripravi si svoj program za vadbo v naravi

PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
Hitra hoja/tek	Moč celo telo z elastikami	Hitra hoja/tek	Moč celo telo z elastikami	Hitra hoja/tek	Počitek	Moč celo telo z elastikami

Za ohranjanje aerobne vzdržljivosti izberite hojo ali tek v naravi, ki vam ustreza in jo izvajajte trikrat tedensko najmanj 30 minut

- Izmenična nizko intenzivna** hoja ali tek v pogovornem tempu, brez zadihanosti (od 1 do 3 minute) in **srednje intenzivna** hoja ali tek v pogovornem tempu z zelo majhno zadihanostjo (od 1 do 5 minut)
- Izmenična zmerno intenzivna** hoja ali tek v pogovornem tempu, brez zadihanosti (od 1 do 3 minute) in **srednje intenzivna** hoja ali tek v pogovornem tempu z majhno zadihanostjo (od 1 do 5 minut)
- Izmenična srednje intenzivna** hoja ali tek v pogovornem tempu z majhno zadihanostjo (od 1 do 3 minute) in **intenzivna** hoja ali tek v pogovornem tempu z večjo zadihanostjo (od 1 do 5 minut)
- Izmenična srednje intenzivna** hoja ali tek v pogovornem tempu z majhno zadihanostjo (od 1 do 3 minute) in **zelo intenzivna** hoja ali tek z veliko zadihanostjo, kjer je pogovor komaj še mogoč (od 1 do 5 minut)
- Izmenična intenzivna** hoja ali tek v pogovornem tempu z majhno zadihanostjo (od 1 do 3 minute) in **zelo intenzivna** hoja ali tek z zelo veliko zadihanostjo (od 1 do 5 minut)



Burgova lestvica	Ocena intenzivnosti napora med promagovanjem brzoletca	Ocena udarnosti brzoletca
1	Brez napora	5MMT
2	Brez napora	5MMT
3	Komaj zaznan napor	20MMT
4	Zelo nizki napor – prijeten tempo med hojo	30% MT
5	Zelo nizki napor – komaj slišno dihanje	40% MT
6	Nizki napor – z lahkoto se pogovarjamo in imamo občutek, da lahko dolžemo še nekaj časa pri tem tempu	40% MT
7	Nizki napor – z lahkoto se pogovarjamo (tempo, kjer razvijamo aerobno sposobnost)	50% MT
8	Srednji napor – občutek je, da je napor nekoliko težji	60% MT
9	Srednji napor – sliši se dihanje, vendar brez občutka, da se „borimo“	70% MT
10	Srednji napor – lahko se pogovarjamo, vendar ne v celih stavkih (tempo, kjer se vedno razvijamo aerobno sposobnost)	70% MT
11	Visoki napor – občutek, da je napor že visok (tempo tik pod asarotnim pragom)	80% MT
12	Visoki napor – občutek napornosti in utrujenosti, ne moremo več govoriti	90% MT
13	Visoki napor – zaradi prevelikega dihanja, se ne moremo pogovarjati	90% MT
14	Visoki napor – občutek, da ne moremo več dihati in se ustavi	90% MT

Vsem začetnikom priporočamo hojo ali nordijsko hojo s palicami. Tek je primeren le za osebe v dobri telesni zmogljivosti in s pravilno tehniko teka. Pred pričetkom vadbe vedno najprej hodite pri nizki do srednji intenzivnosti brez zadihanosti od 3 do 5 minut. Telesno obremenitev na vsakih štirinajst dni ali tri tedne **postopno povečajte** od intenzivnosti 1 do 5, pri čemer naj se trajanje vadbe nižje intenzivnosti zmanjšuje, višje pa povečuje. Po koncu vadbe vedno hodite pri nizki intenzivnosti brez zadihanosti od 3 do 5 minut. Priporočamo, da nato opravite še **raztezanje mišic** s statičnimi razteznimi telovadnimi vajami.

Pripravi program svoj program vadbe v naravi

PRED VADBO SE OGREJEMO

Z ogrevanje boste organizem pripravili na napor ter zmanjšali možnost nastanka poškodb. Pri krepitvi mišic je treba telovadne vaje izvajati pravilno. Elastika naj bo v ustrezni višini glede na funkcionalni gib. Prve vadbene enote ozavešamo pravilno dihanje, telesno držo z aktivacijo mišic – stabilizatorjev trupa in mišic za izvajanje funkcionalnih gibov. Mišic ne krepimo v celotnem razponu giba. S tem zmanjšamo možnost nastanka zapoznele mišične bolečine po vadbi. Razpon giba s številoma izvedenimi vadbenimi enotami v tednu **postopno povečujate**. Mišično krčenje in popuščanje izvajajte čim bolj nadzorovano (krčenje iz začetnega v končni položaj 1-2 sek., popuščanje iz končnega v začetni položaj pa 2-3 sek.). Pri tem je treba dihati enakomerno in sproščeno (pri krčenju iz začetnega v končni položaj izdih; pri popuščanju iz končnega v začetni položaj pa vdih).

VAJE ZA OHRANJANJE MIŠIČNE MOČI

Zelo pomembno je upoštevati osnovna priporočila za krepitev mišic. Pri vseh vajah z elastiko, ki se izvajajo stoje, se krepijo tudi stabilizatorji trupa, zato mora biti trup napet. Če jih ne znate aktivirati, morate vaje izvajati sede ali leže. Najbolje je, da vas to nauči kineziolog ali vaditelj telovadbe.

Vaje v sklopih izvajajte zaporedno. Vsako vajo ponovite od 8- do 12-krat. Statične vaje, kjer ohranjate položaj, izvajajte od 15 do 60 sekund. Sklope vaj ponovite od 2- do 5-krat. Zaradi razporeditve vaj, jih lahko izvajate brez odmora. S tem boste ob krepitvi mišic krepili tudi **aerobno vzdržljivost** in s tem srce in ožilje. Pri drugačni razporeditvi vaj je priporočljivo od 30 do 60 sekundni odmori.

VAJE ZA KREPITEV MIŠIČ, KI OHRANJAJO POLOŽAJ TELESA IN IZVAJAJO VSAKODNEVNA GIBANJA

15-60 sekund

začetni položaj

končni položaj

15-60 sekund

Vtrajanje v predloženo z napeto elastiko za krepitev stabilizatorjev raven in trupa

Počepi za krepitev upogibalk in iztegvalk kolena in kolka

Vtrajanje v predloženo z napeto elastiko za krepitev stabilizatorjev raven in trupa

4. začetni položaj

končni položaj

6. začetni položaj

končni položaj

Primitivni rok v odroženje dol skleno za krepitev primitivalk ramen ter upogibalk komolca

Odmiki rok v vnoženje za krepitev odmikalk ramen ter iztegvalk komolca

VAJE ZA KREPITEV MIŠIČ, KI NAS REŠUJEJO PRI ZDRSIH IN PADCIH

1. začetni položaj

končni položaj

3. začetni položaj

končni položaj

Bočni koraki za krepitev odmikalk kolca

Vodoravni potiski elastike v predloženo za krepitev vodoravnih upogibalk rame in iztegvalk komolca

3. začetni položaj

končni položaj

4. začetni položaj

končni položaj

Bočni upogibi trupa za krepitev bočnih upogibalk trupa

Vodoravni potiski elastike v odroženje dol skleno za krepitev vodoravnih iztegvalk rame in upogibalk komolca

Priporočila spanja

Po priporočilih NIJZ se za mladostnike priporoča od 8 do 10 ur spanja. Potrebe po spanju pa se lahko nekoliko razlikujejo. Na to vpliva več dejavnikov, od genetske osnove do življenjskega sloga posameznika. Poleg količine je pomembna tudi **kakovost spanja**.

- **Spanje je nujno za nemoteno telesno in duševno delovanje.** V obdobjih večjih obremenitev ima pomembno vlogo **pri krepitvi imunske odpornosti** in zmanjševanju tveganja, da zbolimo.
- **Daljše spanje nujno pri zdravljenju okužb, poškodb...**, saj dodatno krepi imunski sistem. Spremenjen dnevni ritem, intenzivnejša uporaba elektronskih naprav, povečana tesnoba in stres, epidemija, predstavljajo le nekaj dejavnikov, ki lahko v tem obdobju negativno vplivajo na spanje.

Dolžina spanja čim bolj enaka trajanju ležanja v postelji. Večerno uspavanje kratko, da je prebujanj ponoči malo in so kratka ter da ni prezgodnjih jutranjih prebujanj. Najbolj kakovostno spanje je tisto, po katerem se zjutraj zbudimo spočiti in lahko normalno delujemo preko dneva.

Za svoje zdravje si privoščimo dovolj **kakovostnega spanja vsako noč**. Spanje naj bo **prilagojeno naši notranji biološki uri**, saj bo s tem najbolj kakovostno in krepčilno.

PRIPOROČILA ZA DOBRO SPANJE SOLARJI IN MLADOSTNIKI

Mladostniki se pogosto soočate s pomanjkanjem spanja, saj je za vas pogosto značilno, da odhajate k počitku pozno, zaradi obveznosti (predvsem šolskih) pa vstajate zgodaj. K temu izdatno prispeva tudi druženje, zaradi katerega mnogi odhajate pozno v posteljo, zlasti med vikendi.

NIJZ

KAKO KLJUB TEMU ZADOSTIS POTREBAM PO SPANJU?

- 1. OMEJITI UPORABO ZASLONOV V SPALNICI**

Odstrani elektronske naprave iz spalnice in jih ne uporabljaj vsaj 30 minut pred uspavanjem. Modra svetloba, ki jo zasloni oddajajo, moti uspavanje in spanje.
- 2. TELESNA VADBA ZA BOLJŠE SPANJE**

Cez dan bodi čim več telesno dejaven (vsaj eno uro vsak dan), vendar ne tik pred spanjem.
- 3. ČIM MANJ KOFEINA**

Kofeinu, ki se nahaja v kavi, nekaterih čajih, osvežilnih in energijskih pijačah ter temni čokoladi, se izogibaj vsaj 4 ure pred spanjem.
- 4. BREZ PRIGRIZKOV PRED SPANJEM**

Izogibaj se prigrizkom ter premažnim ali preobilnim obrokom pred spanjem.
- 5. DOBRA IN STALNA RUTINA PRED SPANJEM**

Poskrbi za dobro rutino (npr. večerja, osebna higiena, sproščanje), s stalno uro večernega uspavanja.
- 6. SPANJU PRIJAZNA SPALNICA**

Tvoja spalnica naj bo udobna, tiha, mirna in temna, dobro prezračena in ne preveč ogreta (18 do 20 °C).
- 7. POGOVORI SE O PROBLEMIH**

O stvareh, ki te težijo se pogovori z osebo, ki ji zaupaš.
- 8. IZOGIBAJ SE PREDOLGEMU SPANJU MED VIKENDI**

Obdrži urejen ritem spanja in budnosti cel teden in se izogibaj predolgemu spanju med vikendi.

https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/priporocila-za-dobro-spanje_za_otroke_in_mladostnike.pdf

Higiena spanja

- **Vzdržujemo rutino.** Reden urnik vzpostavi stabilno notranjo uro oz. cirkadiane ritme (en od dveh osnovnih mehanizmov za uravnavanje budnosti in spanja) in ugodno vpliva na spanje. Za pomoč pri rednem jutranjem vstajanju si lahko pomagamo z budilko. Poskrbimo za rutino tudi pri drugih aktivnostih preko dneva, kot so obroki, šport in družabne aktivnosti.
 - **Čim več se izpostavljammo naravni svetlobi.** Na notranjo cirkadiano uro v veliki meri vpliva količina naravne svetlobe, ki jo prejmemo preko dneva. Zjutraj po prebujanju zato čim prej poskrbimo za izpostavljenost dnevni svetlobi. Dvignimo rolete v stanovanju, pojdimo na sprehod, telovadimo...
 - **Čez dan ne dremajmo in ne ležimo v postelji.** Počitki oz. spanje preko dneva negativno vplivajo na usnavanje ponoči. Več kot jih je, težje bomo zvečer zaspali in manj kakovostno bo spanje preko noči. Na spanje še posebej **negativno vplivajo počitki pozno popoldan ali zvečer, ki so daljši od 20 min.**
 - **Preko dneva bodimo telesno aktivni, vendar ne tik pred spanjem.** Telesna vadba spodbuja kakovostno spanje, znižuje stres, spodbuja imunski sistem in vpliva na boljše razpoloženje. Telovadba pozno popoldan bo ugodno vplivala na hitrejše usnavanje in hitrejši nastop globokega spanja; ne priporoča se vadbe zadnje tri ure pred spanjem.
-
- **Elektronske naprave (telefon, računalnik ...) prenehajmo uporabljati vsaj eno do dve uri pred spanjem.** Modra svetloba iz zaslonov negativno vpliva na našo notranjo biološko uro, saj zavre sproščanje hormona melatonina, ki spodbuja spanje. Posledično težje zaspimo, globoko spanje nastopi kasneje, zjutraj pa težje vstanemo. Če zvečer za sprostitev radi gledamo televizijo, naj bo ta na ustrezni razdalji od oči in zunaj spalnice. Za umirjanje si lahko pomagamo tudi s knjigo ali dobro glasbo.
 - **V posteljo ne odidimo lačni.** Pred spanjem lahko pojemo lahek prigrizek, ne uživajmo pa mastne, pikantne in zelo sladke hrane. Prav tako se pred spanjem izogibajmo uživanja vitamina C.
 - **Izogibajmo se kofeinskim napitkom vsaj 6 ur pred spanjem.** Kofein deluje kot poživilo in nas ohranja budne. Kofein je lahko tudi v čaju, čokoladi, osvežilnih napitkih, zdravilih. Pri osebah, ki so nagnjene k pretirani tesnobi, uživanje kofeina v splošnem odsvetujemo.
 - **Ne uporabljajmo alkohola kot uspavala.** Čeprav ima lahko alkohol sprostitveni učinek in olajša usnavanje, pa vodi v več prebujanj in plitko spanje preko noči. Alkohol ima tudi številne druge negativne učinke na naše zdravje.

- **Izogibajmo se nikotinu in marihuani.** Nikotin na naše centralno živčevje deluje stimulatивно in nas prebuja. Marihuana ima sicer uspavalne učinke, vendar študije kažejo, da negativno vpliva na kakovost spanja ter funkcioniranje preko dneva.
- **Spalno okolje naj bo tiho, temno in udobno, primerne temperature.** Zatemnimo spalnico z roletami, izločimo vire hrupa. Pomagamo si lahko tudi s čepki za ušesa. Spalnica naj ne bo prevroča ali prehladna. Večini ljudi v spalnem okolju najbolj ustreza temperatura okrog 18 C.
- **V posteljo odidimo čim bolj sproščeni.** Zaskrbljenost in reševanje problemov v postelji lahko oteži uspavanje in negativno vpliva na kakovost spanja. Pri večji sproščenosti si lahko pomagamo z izvajanjem sprostitvenih tehnik preko dneva kot tudi zvečer ob uspavanju.

Nespečnost

Vsak izmed ima kdaj **slabo prespano noč** in to je normalno.

Ko pa se težave kopičijo in vztrajajo, lahko gre za **nespečnost**.

Nespečnost se kaže kot težave pri uspavanju, težave pri vzdrževanju spanja in številna nočna prebujanja ter kot prezgodnja jutranja prebujanja. Lahko se pojavi ena ali več naštetih težav s spanjem hkrati.

- Čas uspavanja in/ali nočna prebujanja so pri nespečnosti praviloma daljši od 30 minut. Osebe, ki trpijo zaradi nespečnosti, imajo **občutek slabega in neosvežujočega spanja** ter čez dan običajno doživljajo enega ali več od naslednjih simptomov: **kognitivne motnje** (npr. slabša koncentracija in spomin), **motnje razpoloženja** (npr. občutki tesnobe, razdražljivost, depresivnost), **prekomerna dnevna zaspanost** ter **zaskrbljenost** glede nespanja.
- Ker nespečnost ni le neprijetna, ampak lahko negativno vpliva tudi na naše duševno in telesno zdravje je pomembno, da ob pojavu slabega spanja **ustrezno ukrepamo**.

Priporočila ob nespečnosti

1. **Imejmo reden urnik** večernega odhajanja v posteljo in jutranjega vstajanja.
2. **V posteljo pojdimo le, če smo zaspani – ne le utrujeni.** To pomeni, da kadar zaspanost ob naši običajni uri večernega odhoda v posteljo ni tako velika, da bi v postelji kmalu zaspali, raje nekoliko počakamo.
3. **Postelja naj bo namenjena samo spanju in ne drugim aktivnostim** (npr. branje, gledanje televizije, prehranjevanje, reševanje problemov). Izjema je spolnost in izvajanje tehnik sproščanja. Prav tako se **ne trudimo zaspati na silo**, saj bo to le povečalo vznemirjenje in dodatno otežilo uspavanje.
4. **Če ne moremo zaspati je bolje, da vstanemo** (po približno 15-20 min). Pojdimo v drug prostor in počnimo nekaj prijetnega, sproščujočega (npr. berimo knjigo, rešujemo križanke, izvajajmo vaje sproščanja).
5. **V posteljo se vrnemo, ko smo zaspani.** Če ponovno ne moremo zaspati, ponovimo koraka 4 in 5.
6. **Če se ponoči prebudimo in dalj časa ne moremo zaspati nazaj**, je prav tako bolje, da vstanemo iz postelje in sledimo koraku 4 in 5.
7. **Vsako jutro vstanemo ob isti uri**, ne glede na količino spanja preteklo noč. To bo pomagalo vzpostaviti urejen spalni ritem. Preko dneva ne dremajmo in ne poležavajmo.
8. **Zvečer pojdimo v posteljo šele ob načrtovani uri glede na naš reden urnik**, ne glede na količino spanja preteklo noč.

Psihični stres

- **Stres** je fiziološki, psihološki in vedenjski odziv posameznika, ki se poskuša prilagoditi in privaditi notranjim in zunanjim dražljajem – stresorjem.
- **Stresor** pa je dogodek, oseba ali predmet, ki ga **posameznik doživi kot stresni element in povzroči stres**. Stresor **začasno zamaje posameznikovo ravnovesje** in stres je povsem normalno odzivanje na to dogajanje. Stresor je lahko npr. ocenjevanje v šoli, spor z vrstniki, zapustitev ljubljene osebe, smešenje ali nadlegovanje na družbenih omrežjih, slab socialni položaj, nerazumevanje s starši...
- **Stres in dejavniki stresa niso za vse ljudi enaki in enako težko (ali lahko) rešljivi.** Določajo jih posameznikova osebnost, njegove izkušnje, koliko energije ima, okoliščine, v katerih se pojavijo, ter širše in ožje okolje, v katerem živi. Pomembna je tudi življenjska naravnost posameznika in njegova trdnost ter kakovost medosebnih odnosov z ljudmi, ki ga obdajajo. Določen dogodek bo zato za nekoga predstavljal **stresor**, za drugega pa **dobrodošlo spodbudo** v življenju.

Razmerje/sposobnost reševanja

- Razmerje med našimi lastnimi zahtevami in zahtevami okolja ter sposobnostjo reševanja je tisto, kar nam pove, ali bo stres škodljiv in uničevalen t.j. **negativen stres** ali pa ga bomo obvladali in nas bo celo spodbudil k dejanjem t.j. **pozitiven stres**. Za normalno življenje je **nekaj stresa nujno potrebnega**. Težava pa nastane tam in takrat, ko je stresnih situacij preveč, so preveč zgoščene, premočne ali predolgo trajajo.

V takih primerih lahko **stres vodi v različne motnje**:

- **prebavne motnje**: čir, driska, zaprtost, izguba teka, pretirana ješčnost, zgaga, slabost, bruhanje;
- **motnje srca in ožilja**: visok krvni tlak, motnje srčnega utripa;
- **motnje imunskega sistema**: revmatoidni artritis, sladkorna bolezen, nekatera rakava obolenja, alergije;
- **motnje mišičnega sistema**: mišični krči, bolečine v vratu in hrbtu;
- **motnje dihal**: pogosti prehladi, astma;
- **duševne motnje**: zloraba psihoaktivnih snovi in posledična odvisnost, anksiozne motnje in depresija.

Boj ali beg

Kadar določen dogodek zaznamo kot težaven ali boleč – to je takrat, ko je stres izrazito negativen, naši možgani telesu sporočijo, naj se pripravi na nevarno situacijo.

To reakcijo imenujemo **“boj ali beg”** in vključuje **pospešeno bitje srca, hitro dihanje, napete mišice, mrzle dlani in stopala, vznemirjen želodec in občutek strahu ali ogroženosti**.

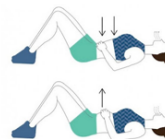
Reakcija “boj ali beg” je znak, da je posameznik v nevarnosti in mu pomaga, da se zaščiti. Ta reakcija je dobro služila v preteklosti, ko je moral človek npr. bežati pred divjo živaljo ali naravno katastrofo, danes pa so pogosteje potrebne druge reakcije.

Ko se posameznik sooča s težavami v vsakdanjem življenju, se bolj ali manj vedno sproži opisana reakcija, vendar se je pogosto sploh ne zaveda. Povečan psihični stres pogosto spremlja tesnoba.

Nekatere uporabne dihalne in sprostilne vaje:

- **Dihanje s trebušno prepono:**

Uležite se na hrbet in umirjeno dihanje. Eno dlan položite na trebuh nad popkom. Če se dlan opazno dviga pri vdihu in spušča pri izdihu, dihate pravilno s trebušno prepono. Pri vdihu štejte do pet. Pri izdihu pa štejte do pet ponovite. Med vdihom in izdihom lahko zrak tudi zadržite in štejete do pet. Priporočljivo je, da tovrstno sproščanje izvajamo vsak dan dvakrat po deset minut.



- **Hitra sprostitvena tehnika:**

Globoko vdihnite skozi nos, zadržite zrak za približno 10 do 20 sekund in hkrati napnite mišice celega telesa. Izdihnite skozi usta in popustite napetost v mišicah.

- **Ritmično dihanje:**

Vdihnite skozi nos in štejte do tri. Izdihujte skozi nos in štejte do istega števila. Ne zadržujte diha. V tem ritmu dihanje nekaj minut.

- **Progresivna mišična sprostitvev:**

Vsako mišično skupino (pesti in podlaket, nadlaket, spodnji del nog, stegna, trebuh, prsni koš, ramena, vrat, ustnice, oči, obrvi, čelo) stisnite za pet sekund in sprostite za deset sekund. Bodite pozorni tudi na sproščeno dihanje.

- **Sprostitev na geslo:**

Trikrat globoko vdihnite in izdihnite, ob vsakem izdihu pomislite: "Moje telo je sproščeno. Sem sproščen/-a." V mislih preletite telo in sprostite tiste dele telesa, za katere čutite, da niso sproščeni. Vajo naredite večkrat na dan v različnih okoliščinah. Naučite se prepoznati telesne znake tesnobe in takoj, ko jih prepoznate, naredite to vajo.

Nekateri menijo, da je najbolj učinkovito, da vsak dan ob istem času dvakrat 10 minut izvajamo dihanje s trebušno prepono. Takrat lahko že po nekaj tednih pričakujemo pozitivne učinke. Pridobimo novo pozitivno energijo. Izboljšamo razpoloženje in celotno počutje. Zmanjšamo zaskrbljenost in utrujenost. Povečamo nadzor nad našim življenjem, smo bolj samozavestni. Lažje in učinkoviteje se soočamo z vsakodnevnimi izzivi. Izboljšamo koncentracijo in umirimo misli. Izboljšamo spanec. Upočasnimo srčni utrip, umirimo dihanje in sprostimo mišice.

Avtorji v priročniku [Ko te stresa stres](#) (Dernovšek, Gorenc, Jeriček, 2006) priporočajo tudi vajo za obvladovanje stresa v šestih korakih

1. **Pričakujte in načrtujte!** Poskusite predvideti, kateri stresorji vas lahko doletijo, in se nanje pripravite. Vsako jutro ali na začetku novega tedna razmislite, kaj vas čaka, in naredite načrt, kako se boste soočili s stresorji.
2. **Omejite vpliv stresorjev!** Majhni stresorji, kot npr. jutranja naglica, šolsko ocenjevanje, prepir s starši ali ljubljeno osebo itd., se lahko razširijo na vsa področja našega življenja (npr. ko slab dan v šoli »prinesemo« domov in s tem naredimo slab dan še vsem okoli nas). Postavite stresorje na svoje mesto: naj ena težava ne uničuje vseh vaših odnosov. Ko ugotovite, da imate močan stresor na enem področju svojega življenja, poskusite načrtno ohraniti ali okrepiti druga področja svojega življenja!
3. **Odzivajte se mirno!** Če se na stresno situacijo takoj odzovemo z akcijo ali s čustvenim vznurjenjem, postanemo žrtev stresne situacije. Sproži se stresna reakcija, kar dolgoročno slabi naš imunski sistem. Če pa se odzovemo mirno, lahko ohranimo notranje ravnovesje in s tem pridobimo čas, da se zavestno odločimo, kako se bomo soočili s težavami.


- 4. Vzpostavite nadzor nad svojim telesom!** Pomembno je, da čim prej ustavite stresno reakcijo: umirite dihanje in sprostite mišično napetost. Uporabite katero od opisanih vaj.
- 4. Upočasnite se in iščite svojo notranjo moč!** Stresne situacije nas običajno besno silijo v dejavnosti, da bi odstranili stres ali se mu izognili. Namesto tega se s sprostitvenimi tehnikami duševno in telesno umirite. Ko boste postali pozorni na vaše dihanje in občutek sproščenosti v mišicah, se bo vaša pozornost avtomatično obrnila navznoter. Tu je izvor vaših moči.
- 4. Razmišljajte optimistično!** Ko smo v stresu, pogosto izgubimo pregled nad tem, kaj je mogoče in kaj je pomembno. V vašem trenutnem negativnem položaju poskusite najti dobre strani in priložnosti. Ne pozabite na svoje cilje.

Izpitna naloga

Šport in zdravje, FKKT, UL

Ime in priimek: _____

Napišite splošno oceno vašega življenjskega sloga (prehrana, spanje, sprostitve, telesna dejavnost, razvade) z vidika priporočil za zdravje, ki jih poznate. Z **emojem** označite svoje trenutno počutje.

	
--	--

Napišite cilje za spremembo življenjskega sloga, ki bi jih radi dosegli v 4. tednih:

	Cilj, ki ga bom dosegel v 4-ih tednih.	Intervencija – kaj boš za to naredil v 1. tednu?	Intervencija – kaj boš za to naredil v 2. tednu?	Intervencija – kaj boš za to naredil v 3. tednu?	Intervencija – kaj boš za to naredil v 4. tednu?
<u>Zame je najbolj pomembno:</u>					
Prehrana in tekočine:					
Spanje:					
Sprostitve:					
Telesna dejavnost:					
Sedenje:					
Razvade/tvegana vedenja za zdravje/posebnosti:					

S podpisom se obvezujem, da bom cilje, ki sem si jih zastavil-a v 4-ih tednih uresničil-a: _____

Napišite podatke za meritve:

Datum meritve	Srčni utrip v mirovanju (v ud/min)	Telesna teža (v kg)	Obseg pasu (v cm)	Obseg boka (v cm)	Obseg trebuha (v cm)	Gibljivost – predklon sede (v cm)	Gibalna kakovost – FMS počep (1-3)	Aerobna vzdržljivost – (napiši test)	Moč trupa – (napiši test)	Moč trupa – (napiši test)	Moč trupa – (napiši test)

Napišite refleksijo/dnevnik/opažanja povezana z doseganjem osebnih ciljev (kaj ste storili, spremenili, dosegli...) v preteklem tednu. Z **emojem** označite, kako se počutite.

Teden – 1. teden	Teden – 2. teden	Teden – 3. teden	Teden – 4. teden

Izvedba in opravljanje teoretičnega izpita

- Opravljanje teoretičnega dela izpita** – ustni zagovori osebnih načrtov za izboljšanje vedenja, ki je povezano z zdravjem oz. osebnimi cilji po delovnem listu se bodo **pričeli v zimskem izpitnem obdobju** in se bodo nadaljevali v marcu po predhodnem dogovoru po e-pošti.
- Objavili bomo 15 vprašanj iz predavanj**, kar vam bo v pomoč pri pripravi na teoretični del izpita.
- Na ustnem zagovoru bomo **preverili izvedbo osebnega načrta** po delovnega lista s tremi do petimi vprašanji.

Natančna navodila za opravljanje teoretičnega dela izpita bodo objavljena v spletni učilnici najkasneje **do 15. januarja 2024** bodo.