

7. POGLAVJE: ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE

7.1 Splošno ozadje

Glavni trendi v zdravstvenih razmerah mladih

[SLOfit](#) je nacionalni sistem spremljanja telesnega in gibalnega razvoja otroka in mladine, ki ga poznamo tudi pod imenom športnovzgojni karton. Sistem je bil vzpostavljen leta 1982 na vzorčni količini slovenskih šol, po petih letih testiranj pa so vanj vključili vse slovenske osnovne in srednje šole. V ta sistem so vsako leto vključene vse slovenske osnovne in srednje šole, preizkusili pa smo ga tudi na študentski populaciji.

Po skoraj desetletju strmega poslabšanja v gibalnih sposobnostih smo v šolskem letu 2015/16 zaznali, da so otroci in mladi v prejšnjih petih letih glede na starostno skupino in spol bodisi zastali bodisi napredovali. V istem letu smo zabeležili tudi ponovno okrepitev prekomernega prehranjevanja, ki posledično vodi do slabših dosežkov na področju telesne priprave otrok in mladine. Raziskava je pokazala tudi padec njihovih sposobnosti, pri čemer so blažji upad zaznali pri osnovnošolkah in dijakinjah. K sreči pa vzroka za povečano telesno težo pri dekletih ne gre iskati zgolj v povišani stopnji maščob. Skrb vzbujajoče je tudi dejstvo, da je raziskava ponovno pokazala večji delež učencev in dijakov z zmanjšanimi telesnimi sposobnostmi, medtem ko se je zmanjšalo število telesno nadarjenih.

Glede na podatke [Nacionalnega inštituta za javno zdravje](#) je bilo leta 1993 13,7 % slovenskih otrok in mladostnikov s povišano telesno težo, 3,1 % pa jih je bilo debelih. Do leta 2010 se je delež tistih s povišano telesno težo povzpел na 19,6 %, medtem ko je bilo predebelih 7,3 % otrok in mladih. Nato je v trend Sloveniji zastal. Leta 2015 je bilo 18,2 % mladih s povišano težo in 6,6 % mladih, ki so se soočali z debelostjo. Različne raziskave izpostavljajo, da je bila Slovenija uspešnejša pri mladih kot pri starejših, večje uspehe beležijo dečki, zahodna in osrednja Slovenija pa dosega boljše rezultate od vzhodne. Z vrsto že vpeljanih ukrepov in tistih, ki so še v pripravi, želijo zmanjšati odstotek predebelih pri otrocih in mladostnikih najbolj občutljivejših skupin.

Kar petina deklet in četrtnina dečkov je namreč podvržena povišani telesni teži. V ta namen želi Nacionalni program za mladino 2013–2022 ([Resolucija o nacionalnem programu za mladino 2013–2022](#)) pri mladih »spodbuditi redno telesno aktivnost, uravnoteženo prehrano in vzdrževanje priporočene telesne teže«.

[Mladinska zveza Brez izgovora Slovenija](#) je povzela poročilo Nacionalnega inštituta za javno zdravje, po katerem najbolj sveži podatki o mladostnikih, starih 11, 13 in 15 let, kažejo spodbudne rezultate, saj je razširjenost kadilcev v teh starostnih skupinah precej manjša v primerjavi z letoma 2010 in 2014. Glede na podatke iz leta 2014 je vsak sedmi petnajstletnik kadil vsaj enkrat tedensko, šestina pa je bilo takih, ki so prvič kadili pred 13. letom starosti.

V okviru svetovnega dneva preprečevanja samomorov je Nacionalni inštitut za javno zdravje objavil najnovejše podatke o številu samomorov v Sloveniji. [RTV Slovenija](#) poroča, da se trendi med mladimi ne spreminjajo. Medtem ko na splošno beležimo manjše število samomorov, pa ni vidnih sprememb, kar se tiče samomor med mladimi. Letno v Sloveniji stori samomor približno 20 mladih, trend se ponavlja že nekaj let. Med mladimi je več t. i. samopoškodb, saj svoje stiske običajno izražajo z urezninami ali drugimi samopovzročenimi poškodbami. Do precejšnjih razlik pride tudi med obema spoloma. Dekleta priznavajo, da večkrat razmišljajo o samomoru, njihovo število pa je neprimerljivo višje pri fantih.

V diplomskem delu iz leta 2016 z naslovom [Samomorilnost med mladimi v Sloveniji](#) je avtorica ugotovila, da je Slovenija vrsto let v samem vrhu držav z največ samomori, kar kažejo tudi podatki EU z leta 2010. Stopnja samomorov v Sloveniji je 18,4 na 100.000 prebivalcev, kar jo uvršča na četrto mesto med članicami Evropske unije. Samomorilnost mladih do 25. leta starosti je v Sloveniji med tremi najpogostejšimi vzroki smrti med mladimi, medtem ko je samomor najpogostejši vzrok smrti med mladostniki, starimi od 14 do 19 let. Nacionalni inštitut za javno zdravje je leta 2009 objavil poročilo o samomorih med slovensko mladino ([Spregovorimo o samomoru med mladimi](#)). Raziskava kaže, da vsako leto v Sloveniji 20 mladih stori samomor, kar je malce več od evropskega povprečja. Med mladimi je skoraj štirikrat več deških samomorov.

Spodaj so navedeni podatki o zdravju mladih iz prejšnjih let in trenutni trendi.

Raziskava [Mladina 2010](#) o slovenskih mladostnikih je pokazala, da demografski trendi niso spodbudni, saj predvideva, da se bo število mladih v Sloveniji (od 15. do 29. leta) med letoma 2010 in 2020 zmanjšalo za več kot 20 %. V zvezi z zdravjem in blaginjo slovenske mladine pa študija izpostavlja naslednjih sedem smernic:

1. V petnajstih letih pred letom 2010 (ko je bila raziskava opravljena), se je zmanjšalo število prometnih nesreč in samomorov kot glavnih vzrokov smrti med mladimi (kljub manjšemu številu primerov sta še vedno najpogostejša).
2. Zadovoljstvo mladih s svojim življenjem in zdravjem je primerljivo z ostalimi starostnimi skupinami. Glede na druge evropske države so mladi v Sloveniji relativno zadovoljni z življenjem. Štiri petine je takih, ki so zadovoljni ali celo zelo zadovoljni s svojim zdravjem.
3. Teža več kot dveh tretjin mladih je normalna, vendar pa se je glede na raziskavo iz leta 2010 povečal delež mladih s povišano telesno težo ali debelih. Moški predstavniki in osebe iz podeželja predstavljajo največ mladih s povišano telesno težo ali debelih.
4. Kajenje in raba tobачnih izdelkov med mladimi beleži rahel upad, vse več mladostnikov pa je že poskusilo alkoholne pijače in prepovedane droge. Vse pogostejše tobak in alkohol uživajo fanti, dijaki in tisti, ki živijo v urbanem okolju. S prepovedanimi drogami se pogosteje soočajo mladi moškega spola, ki živijo v urbanih središčih.
5. Iz raziskave o zdravstvenem stanju mladih Slovenk in Slovencev (izvzete so subjektivne ocene zadovoljstva glede življenja, zdravja in videza) lahko ugotovimo, da je moška populacija podvržena največ tveganjem.
6. Starostna skupina mladih med 19. in 24. letom (t. i. študenti ali mladina) je najbolj podvržena najpogostejšim vzrokom smrti med mladimi (prometne nesreče in samomori) in tveganemu zdravstvenemu vedenju.
7. Kar se tiče prehranjevanja, naj bi se več pozornosti posvečalo mladim na podeželju, saj jih je v primerjavi z urbaniimi območji kar 10 odstotkov več takih s povišano telesno težo ali debelih.

Raziskava o slovenskih mladostnikih [Mladina 2013](#) kaže naslednje trende med mladimi:

- Samovrednotenje zdravja (SOZ):
 - 61,7 % anketirancev (starosti vsaj 15 let) je svoje zdravje ocenilo kot dobro ali zelo dobro.
 - Najvišje si svoje zdravstveno stanje ocenjujejo mladi (med 15 in 29 leti), saj kar 87,1 % vprašanih meni, da je njihovo stanje dobro ali zelo dobro.
 - Dolžinske študije Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji (HBSC) iz let 2002, 2006 in 2010 kažejo na izrazit statistični upad deleža mladostnikov, ki svoje zdravje ocenjujejo kot slabo ali povprečno. Iz raziskave je še razvidno, da je delež upadel zgolj med dekleti.

Po drugi strani pa fanti vseh starostnih skupin iz analize svoje zdravstveno stanje ocenjujejo precej bolje kot dekleta.

- Uporaba alkohola in odnos do njega:
 - Med letoma 1995 in 2011 so zabeležili povečanje deleža tistih, ki so v zadnjih 12 mesecih uživali alkoholne pijače (87 % leta 2011, kar je Slovenijo uvrščalo na peto mesto med sodelujočimi državami) in povečanje števila mladih, ki so v zadnjih 30 dneh popili vsaj pet alkoholnih pijač na večer (53 % leta 2011, kar je spet peto mesto med sodelujočimi v raziskavi). Med letoma 2007 in 2011 se je povečala ocena povprečne porabe alkohola med tistimi, ki so priznali uživanje alkoholnih pijač. Raziskava Mladina 2010 kaže podobne številke.
 - Občutno se je povečal tudi delež petnajstletnikov, ki so prvo alkoholno pijačo zaužili pred 13. letom starosti.
 - Fantje priznavajo, da alkohol uživajo pogosteje od vrstnic, za enako obdobje pa številke kažejo, da dekleta svojo prvo alkoholno pijačo popijejo, ko so podobne starosti kot vrstniki.
 - Razširjenost alkohola med mladostniki v Sloveniji je verjetno posledica vsesplošne rabe alkoholnih pijač v slovenski družbi. Slovenija je dokaj tolerantna glede uživanja alkoholnih pijač, prav tako pa po kozarcu pogosto sežejo tudi odrasli.

- Raba tobačnih izdelkov:
 - Leta 2013 je četrtnina mladih priznala dnevno kajenje, medtem ko je 40 % slovenske mladine izjavilo, da kadi občasno (redno ali občasno). Med mladimi je 60 % nekadilcev. V primerjavi z raziskavo Mladina 2010 se je delež kadilcev leta 2013 povečal, toda le malenkostno.
 - Podobno se je dvignil odstotek nekadilcev (iz 54 % na 60 %).
 - Še vedno kadi vsak četrti mladostnik v Sloveniji.

- Indeks telesne mase (ITM):
 - Če primerjamo raziskavi iz leta 2010 in 2013, lahko ugotovimo, da se je delež mladih s povišano telesno težo malce povečal, in sicer za 1,3 %.
 - Mladostnikov z normalno telesno težo je vse manj, njihov delež je padel s 74,1 % na 71,6 % predvsem zaradi povečanega števila suhih mladostnikov (ta se je povečal s 3,8 % na 5 %).
 - Delež tistih s povišano telesno težo in debele mladine je višji pri moških, starejši starostni skupini in otrocih, ki ne obiskujejo šole.

- Nezdrav življenjski slog in samovrednotenje zdravja:
 - Mladi, ki priznavajo pogostejše kajenje, tudi večkrat uživajo alkoholne pijače. Kajenje sicer ni pomemben dejavnik pri izračunavanju ITM, je pa povezan z uživanjem alkohola.
 - V okviru raziskave so preučili povezavo med tremi tveganimi vedenji (alkohol, tobak in ITM) in samovrednotenjem zdravstvenega stanja, s čimer so želeli preveriti tudi spremenljivke skupine istega standarda in družbeno-demografskega ozadja. Alkohol zanimivo ni globlje povezan s samooceno zdravja, medtem ko je samovrednotenje zdravja nižje zaradi pogostejše rabe tobačnih izdelkov in višjega indeksa telesne mase.

- Splošni trendi:
 - Leta 2013 je bila stopnja samovrednotenja zdravja med slovensko mladino primerljiva ostalim državam.
 - Moški so svoje zdravje ocenili občutno višje.
 - Dva odstotka mladih v Sloveniji je izjavilo, da alkohol uživajo redno/dnevno, kar je manj kot leta 2010, ko je bilo dnevni pivcev alkohola 4 %.
 - Podatki iz leta 2010 v primerjavi z raziskavo iz leta 2013 kažejo na povečanje tistih, ki alkohola ne uživajo.
 - Skoraj tri četrtine (74 %) mladih v Sloveniji je menilo, da je alkohol sprejemljiv.
 - Glede na leto 2010 je delež rednih kadilcev ostal nespremenjen.
 - Podobno se je v tem obdobju dvignil odstotek nekadilcev (iz 54 % na 60 %).
 - Med letoma 2010 in 2013 se ni spremenil niti odstotek predebelih mladostnikov.
 - Delež tistih s povišano telesno težo se je povečal za 1,3 odstotka.
 - Mladi kadilci pogosteje uživajo tudi alkoholne pijače.
 - Kajenje sicer ni pomemben vzrok za povišano telesno maso ali debelost, je pa povezano z uživanjem alkohola.
 - Glede na samovrednotenje zdravja so v Sloveniji najbolj zdravi tisti mladostniki, ki ne kadijo in imajo normalno telesno težo.

Glavni pojmi

Nacionalni inštitut za javno zdravje to opredeljuje kot vedo in sposobnost preprečevanja bolezni, izboljšanja zdravja in podaljševanja življenjske dobe prek organiziranih prizadevanj družbe.

7.2 Upravljanje

Upravljanje

Za zdravje mladih so odgovorni državni organi prek svojih področij dela:

- [Ministrstvo za zdravje](#) predstavlja glavni organ za zagotavljanje javnega zdravja, preprečevanje bolezni in spodbujanje zdravega življenjskega sloga.
- [Nacionalni inštitut za javno zdravje](#) (NIJZ) je osrednji državni organ, čigar namen je prek ozaveščenosti javnosti in drugih preventivnih ukrepov raziskovati, varovati in dvigati zdravje in počutje državljanov Republike Slovenije.
- [Direktorat za javno zdravje](#) želi preprečevati bolezni na državni ravni.
- [Direktorat za družino](#) Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti je odgovoren za ukrepe in politike na področju družine. Pojem družinska politika zajema vrsto medsebojno povezanih socialnih, gospodarskih, pravnih, pedagoških, zdravstvenih in drugih ukrepov za izboljšanje kakovosti življenja tako družin kot posameznih družinskih članov.
- [Direktorat za visoko šolstvo](#) nadzira izvrševanje aktivnosti na področju izobraževanja, posledično pa tudi ukrepov v zdravstvu.

[Zakon o zdravstveni dejavnosti](#) v 5. členu navaja naslednje odgovornosti:

- mrežo javnega zdravstva na prvi stopnji določa in zagotavlja občina ali mesto,

- Republika Slovenija glede na zdravstveni načrt pomaga pri zagotavljanju storitev javnega zdravstva na prvi stopnji v demografsko ranljivih področjih,
- Republika Slovenija izjemoma določa in zagotavlja storitve javnega zdravstva na prvi stopnji tudi študentom.

Glede predstavnikov mladih:

- [Mladinski svet Slovenije](#) je krovno združenje državnih mladinskih organizacij, ki je zadolženo za pripravo programov na področju zdravja mladih.
- [Mladinska zveza Brez izgovora Slovenija](#) je državna mladinska organizacija, ki deluje v javnem interesu in se osredotoča na zdravje in blaginjo mladih.
- [Študentska organizacija Slovenije](#) je glavna predstavnica interesov vseh slovenskih študentov, vključno s tistimi na področju zdravja, športa in socialnih zadev.

Medsektorsko sodelovanje

Vladni organi so odgovorni za medsektorsko sodelovanje glede na obravnavano vprašanje.

[Resolucija o nacionalnem programu za mladino 2013–2022](#) ima za zdravje in blaginjo poseben pomen. Glede na različne prednostne podsektorje poznamo več vrst sodelovanja med javnimi akterji:

1. Prednostni podsektor 1: zagotavljanje sistematičnih pogojev za redno telesno aktivnost: Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport v sodelovanju z Ministrstvom za zdravje.
2. Prednostni podsektor 2: zagotavljanje sistematičnih pogojev za uravnoteženo prehrano mladih med 15. in 29. letom starosti: Ministrstvo za zdravje v sodelovanju z Ministrstvom za izobraževanje, znanost in šport, Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti, Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano.
3. Prednostni podsektor 3: zagotavljanje sistematičnih pogojev za spremljanje in sprejemanje ukrepov glede mladih s povišano telesno težo in debele mladine med 15. in 29. letom starosti: Ministrstvo za zdravje v sodelovanju z Ministrstvom za izobraževanje, znanost in šport ter Ministrstvom za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti.
4. Prednostni podsektor 4: zagotavljanje sistematičnih pogojev za zmanjševanje tveganih in škodljivih učinkov alkohola: Ministrstvo za zdravje v sodelovanju z Ministrstvom za izobraževanje, znanost in šport, Ministrstvom za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano ter Ministrstvom za notranje zadeve.
5. Prednostni podsektor 5: zagotavljanje sistematičnih pogojev za prenehanje s kajenjem med mladimi: Ministrstvo za zdravje v sodelovanju z Ministrstvom za izobraževanje, znanost in šport.
6. Prednostni podsektor 6: zmanjšanje povpraševanja po prepovedanih drogah in preprečevanje njihove dobave: Ministrstvo za zdravje v sodelovanju z Ministrstvom za izobraževanje, znanost in šport ter Ministrstvom za notranje zadeve.
7. Prednostni podsektor 7: zagotavljanje sistematičnih pogojev za zdravo in varno zabavo mladih ter uravnavanje nasilja med javnimi in športnimi dogodki ter preprečevanje vandalizma: Ministrstvo za notranje zadeve v sodelovanju z Ministrstvom za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano, Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport, Ministrstvo za zdravje, Uprava Republike Slovenije za zaščito in reševanje ter Ministrstvo za pravosodje.
8. Prednostni podsektor 8: zagotavljanje sistematičnih pogojev za izboljšanje spolnega in reproduktivnega zdravja mladih: Ministrstvo za zdravje v sodelovanju z Ministrstvom za izobraževanje, znanost in šport.
9. Prednostni podsektor 9: zmanjševanje števila otrok in mladih, ki storijo samomor: Ministrstvo za zdravje v sodelovanju z Ministrstvom za izobraževanje, znanost in šport,

Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti, Ministrstvo za notranje zadeve.

10. Prednostni podsektor 10: razvoj mehanizmov za zgodnje odkrivanje in zdravljenje mladih s težavami v duševnem zdravju: Ministrstvo za zdravje v sodelovanju z Ministrstvom za izobraževanje, znanost in šport, Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti, Ministrstvo za notranje zadeve.
11. Prednostni podsektor 11: ozaveščanje delodajalcev, mentorjev in vodij o tveganjih in ukrepih, povezanih z delom mladih, spodbujanje kulture varnosti med mladimi, vključno z vpeljevanjem učenja o zdravju in varnosti na delovnem mestu v izobraževanje in usposabljanje: Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti v sodelovanju z Ministrstvom za izobraževanje, znanost in šport, Nacionalni inštitut za javno zdravje, Univerzitetni klinični center (UKC) Ljubljana – Klinični inštitut za medicino dela, prometa in športa, socialni partnerji in strokovnjaki za varstvo in zdravje pri delu.
12. Prednostni podsektor 12: zagotavljanje sistematičnih pogojev za izboljšanje varnosti mladih v prometu: Agencija Republike Slovenije za varnost prometa v sodelovanju z Ministrstvom za izobraževanje, znanost in šport.
13. Prednostni podsektor 13: dvig števila mladih uporabnikov javnega potniškega prometa: Agencija Republike Slovenije za varnost prometa v sodelovanju z Ministrstvom za izobraževanje, znanost in šport.
14. Prednostni podsektor 14: vključevanje mladih v oblikovanje, izvrševanje in ocenjevanje programov o zdravju za okolje: Ministrstvo za okolje in prostor v sodelovanju z Nacionalnim inštitutom za javno zdravje, Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport, Agencija Republika Slovenije za varnost prometa in Agencija Republike Slovenije za okolje.
15. Prednostni podsektor 15: ozaveščanje mladih med njihovim izobraževanjem o zdravem življenjskem slogu za zmanjševanje dejavnikov zdravstvenega tveganja, povezanega z okoljem: Ministrstvo za okolje in prostor v sodelovanju z Nacionalnim inštitutom za javno zdravje, Univerzitetni klinični center (UKC) Ljubljana, bolnišnice in Agencija Republike Slovenije za okolje.

Model medsektorskega sodelovanja je vzpostavljen tudi v okviru [Programa za otroke in mladino 2006–2016](#), prenovljenem leta 2013 (glej točko 7.3).

7.3 Šport, telesna pripravljenost in aktivnost mladih

Državna strategija

Šport, telesna pripravljenost in aktivnost mladih je predmet več državnih strategij in programov:

1. [Resolucija o nacionalnem programu za mladino 2013–2022](#)

Program opredeljuje prednostne naloge in ukrepe v javnem interesu mladih, kot sta denimo zdravje in blaginja. Nacionalni program vodi [Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport](#), zajema pa osem ministrstev ter številne agencije in inštitute, med drugim:

- [Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti](#),
- [Ministrstvo za okolje in prostor](#),
- [Nacionalni inštitut za javno zdravje](#),
- [Agencijo Republike Slovenije za okolje](#),

- [Urad Republike Slovenije za mladino.](#)

Predlagani ukrepi zadevajo predvsem zdravje in blaginjo mladih, s poudarkom na spodbujanju duševnega in spolnega zdravja, športnih in telesnih aktivnosti, zdravega življenjskega sloga ter preprečevanju in zdravljenju poškodb, motenj hranjenja, zasvojenosti in rabe drog. Opredeljeni sta bili dve ciljni skupini: mladi, ki niso zaposleni in se ne izobražujejo ali usposablajo (NEET) in romska mladina. Za izvedbo predvidenih ukrepov so pripravili [Izvedbeni načrt Resolucije o nacionalnem programu za mladino 2013–2022 za leti 2016 in 2017](#). Urad RS za mladino je zadolžen za spremljanje in ocenjevanje programa.

[Resolucija o nacionalnem programu za mladino 2013–2022](#) predvideva niz prednostnih ukrepov in njihovih kazalnikov:

Cilj: Spodbuditi redno telesno aktivnost, uravnoteženo prehrano in vzdrževanje priporočene telesne teže mladih med 15. in 29. letom starosti.

- i. Zagotavljanje sistematičnih pogojev za redno telesno aktivnost. Kazalnik: delež mladih, ki se redno ukvarja s telesnimi aktivnostmi. Med letoma 2006 in 2014 se je občutno povečal delež mladostnikov, ki svoj prosti čas preživljajo aktivno vsaj dvakrat do trikrat tedensko.

2. [Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025](#)

Program nagovarja Slovence vse od najmlajših pa do najstarejših in njihove navade glede telesnih aktivnosti, spodbuja pa tudi vsakodnevno telesno aktivnost. Program vodi [Ministrstvo za zdravje](#) ter poleg nevladnih organizacij in strokovnih združenj vključuje 16 ministrstev ali upravnih organov in inštitutov. Med njimi so:

- Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport,
- [Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano](#),
- [Ministrstvo za okolje in prostor](#),
- [Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti](#),
- [Nacionalni inštitut za javno zdravje](#).

Programski ukrepi zajemajo:

- zavezo za zagotavljanje odprtih zelenih površin za rekreacijo in organiziranih športnih aktivnosti, posebej za socialno šibkejše skupine;
- promoviranje narave kot okolja za rekreacijo in telesno aktivnost;
- spodbujanje aktivnega transporta;
- ukrepe za zagotavljanje dostopnih visokokakovostnih športnih in HEPA programov, ki jih financirajo javni skladi;
- sodelovanje med zdravstvenim, izobraževalnim in socialnim sektorjem ter športnimi klubi in lokalnimi skupnostmi za povečanje telesne aktivnosti pri otrocih, predvsem tistih iz šibkejših socialnoekonomskih skupin.

Med mladimi ni točno določenih ciljnih skupin. [Akcijski načrt za izvajanje Resolucije o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025 do leta 2018](#) je zasnovan za izvajanje, spremljanje in ocenjevanje natančno določenih ukrepov do leta 2018.

3. [Nacionalni program športa v Republiki Sloveniji 2014–2023](#).

Program vodi [Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport](#) ter poleg nevladnih organizacij in strokovnih združenj vključuje številne upravne organe in inštitute. Med njimi so:

- Ministrstvo za zdravje,
- [Ministrstvo za infrastrukturo](#),

- [Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani](#),
- Nacionalni inštitut za javno zdravje.

V okviru [Izvedbenega načrta nacionalnega programa športa v Republiki Sloveniji 2014–2023](#) so glavni cilji programa povečanje deleža športno aktivnih državljanov. Program vključuje ukrepe, s katerimi podpira javne subjekte in njihove programe (tudi šole), ter ostale pobude za mlade (denimo telesna vzgoja v formalnem izobraževanju, športne in obšolske dejavnosti ter telesna vzgoja otrok in mladine s posebnimi potrebami). Program za svojo ciljno skupino določa učence in dijake s posebnimi potrebami ter zanje opredeljuje posebne ukrepe.

4. [Strategija za zdravje otrok in mladostnikov v povezavi z okoljem 2012–2020](#).

Program vodi Ministrstvo za zdravje ter vključuje osem ministrstev in dva upravna organa in inštituta. Izvaja se na podlagi [Akcijskega načrta za izvajanje strategije Republike Slovenije za zdravje otrok v povezavi z okoljem 2012–2020](#). Delovanje programa sega do leta 2020. Med štirimi glavnimi temami, ki jih pokriva strategija, je tudi zmanjševanje števila predebelih in poškodb z zagotavljanjem varnega okolja za izvajanje telesnih aktivnosti in uživanje zdrave prehrane.

Spodbujanje in podpiranje športnih in telesnih aktivnosti med mladimi

[Nacionalni program športa v Republiki Sloveniji 2014–2023](#) služi kot splošni okvir za spodbujanje in podpiranje športnih in telesnih aktivnosti. Nacionalnemu programu sledi [Izvedbeni načrt Nacionalnega programa športa v Republiki Sloveniji 2014–2023](#).

Tako podsektorji za športne programe, dogodke in promocijo športa kot tisti za družbeno in okoljsko odgovornost v športu vključujejo vrsto ukrepov za spodbujanje in podpiranje športnih aktivnosti. Med cilji programa so:

1. zagotavljanje vsaj ene ure kakovostnih vodenih športnih vadb dnevno za vse otroke in mladino,
2. posodobitev in dvig kakovosti ter privlačnosti obstoječih programov za prosti čas v okviru športnega izobraževanja otrok in mladine,
3. zagotavljanje vsaj dveh ur brezplačnih, kakovostnih in vodenih prostočasnih aktivnosti tedensko za učence in dijake,
4. spodbujanje povezovanja šol in športnih, dobrodelnih ter drugih organizacij in društev na lokalni ravni za izvajanje mobilnih programov za otroke in mladino s posebnimi potrebami,
5. posodobitev in dvig kakovosti ter privlačnosti dostopnih športnih aktivnosti v okviru izbirnih obštudijskih vsebin,
6. razvijanje nacionalne kampanje za spodbujanje športnega vedenja,
7. promocija ambasadorjev športa, strpnosti in ferpleja;
8. nacionalna kampanja za promoviranje rednega športnega udejstvovanja, več telesne vadbe, zdrave prehrane in ohranjanja zdravega življenjskega okolja.

Program ponuja tudi natančno opredeljene ukrepe za spremljanje in ocenjevanje aktivnosti.

Nacionalni program razpolaga z naslednjimi viri javnega financiranja:

1. lokalni organi (kjer se aktivnosti izvajajo),
2. pristojna ministrstva:
 - [Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport](#),

- [Ministrstvo za finance,](#)
 - [Ministrstvo za obrambo,](#)
 - [Ministrstvo za gospodarski razvoj in tehnologijo,](#)
 - [Ministrstvo za notranje zadeve,](#)
3. [Fundacija za šport,](#)
 4. [Fundacija za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij,](#)
 5. Evropski strukturni skladi.

Letni program športa določa obseg javnega financiranja ter aktivnosti in projekte, s pomočjo katerih se izvajajo ukrepi nacionalnega programa. [Letni program športa 2017](#) predvideva 5.065.772 EUR javnih sredstev.

Nekatere druge pobude za spodbujanje in podpiranje športnih in telesnih aktivnosti med mladimi so navedene spodaj:

1. [Naučimo se plavati](#) deluje vse od leta 1994. Glavni namen tega programa je povečati število plavalcev ter s pomočjo plavalnih tečajev in preizkusov izboljšati plavalne sposobnosti otrok in mladine. Letno obdelujejo podatke, pridobljene prek programa, in z njimi analizirajo plavalne sposobnosti na državni ravni.
2. [Mladi planinec](#) deluje od leta 1969. Mlade želi usmeriti v zdrav način življenja v naravi ter jim predstaviti osnove gorništvaja in varnostnih ukrepov v gorah.
3. Programi za vključevanje mladih invalidov v šport in športne organizacije.

Zgornji programi upoštevajo smernice Evropske unije glede telesne aktivnosti.

Telesna vzgoja v šolah

Osnovne šole imajo obvezne 2–3 šolske ure (45 minut) telesne vzgoje tedensko. Srednje šole imajo obvezne 1–3 šolske ure (45 minut) telesne vzgoje tedensko.

Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport vodi nacionalno shemo za promocijo obšolskih HEPA dejavnosti, imenovano [Zdrav življenjski slog](#). Cilj projekta je osnovnošolce spodbuditi k zdravemu življenjskemu slogu. Trenutno s programom dosežejo 20–30 % osnovnošolcev, poleg obveznih ur telesne vzgoje v šolah pa nudijo še pet dodatnih ur telesne aktivnosti tedensko. [Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025](#), ki so ga sprejeli leta 2015, promovira tudi aktivno pot v šolo.

Z Akcijskim načrtom Nacionalnega programa želijo otroke spodbuditi, da se vključujejo v obšolske dejavnosti na področju športa, načrt pa podpirajo z naslednjimi ukrepi:

1. vplivanje na vsebino in organizacijske posodobitve športnih programov in spodbujanje njihove izvedbe na kraju študija,
2. sofinanciranje celoletnih športnih programov, ki znatno pripomorejo zdravju v kraju študija,
3. sofinanciranje športnih dogodkov na ravni univerze in države z močnim vplivom na zdravje,
4. spodbujanje nižjih cen športnih storitev in brezplačnih programov za študente.

Z uvedbo bolonjske reforme telesna vzgoja ni več del višje- in visokošolskih študijskih programov. Opozoriti je treba, da Akcijski načrt Nacionalnega programa za mladino 2016–2017 predvideva naslednji ukrep: ponovno vključitev športne vzgoje kot obveznega predmeta v prvem letniku vseh študijskih programov.

Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport ustanovam priporoča, da telesne aktivnosti izvajajo med odmori, oziroma t. i. aktivnimi odmori. Med drugim priporoča naslednje aktivnosti:

1. Rekreatijski/aktivni odmori
 - a. Cilji rekreacijskih odmorov:
 - i. zadovoljiti potrebo po igri, sreči, veselju;
 - ii. zmanjšati utrujenost in negativne posledice sedenja;
 - iii. sproščati in obnavljati umske moči;
 - iv. motivirati za delo ter podpirati enostavnejše in boljše delo;
 - v. ustvariti sproščeno okolje;
 - vi. spodbuditi zdrav način življenja v prihodnosti.
 - b. Aktivni odmor običajno vključuje:
 - i. štafetna tekmovanja,
 - ii. osnovne igre,
 - iii. igre z žogo,
 - iv. igre z baloni,
 - v. igre z vrvjo,
 - vi. igre s kamenčki,
 - vii. zabavne igre.
2. Zanimive športne dejavnosti
 - a. Gre za aktivnosti, s katerimi želimo otrokom zagotoviti dnevni odmerek športa, nadgraditi osnovno športno vzgojo v šoli ali približati ostale športe, ki so na voljo v prostem času.
3. Športna tekmovanja
 - a. Šolska športna tekmovanja predstavljajo pomembno vez med športno vzgojo v okviru šole in aktivnostmi v prostem času.
 - b. Pomembno je, da otroku ovire predstavimo kot izziv (ki je tudi tekmovanje), ki so obenem zdravi za razvoj njegove osebnosti. Seveda tovrstne aktivnosti kličejo po primernem številu zahtev in omejitvah.
 - c. Osnovni nameni šolskih tekmovanj so sodelovanje, medsebojno tovarištvo in primerjanje znanja. S spodbujanjem primerne tekmovalnosti in sodelovanja, zdravega rivalstva, spoštovanja pravilnega športnega obnašanja, strpnosti in sprejemanja različnosti se med osnovnošolci izoblikujejo pozitivni vedenjski vzorci.
4. Športni programi
 - a. Podrobne informacije so na voljo v podpoglavju Spodbujanje in podpiranje športnih in telesnih aktivnosti med mladimi.

Sodelovanje in partnerstva

Celotna strategija [Nacionalnega programa športa v Republiki Sloveniji 2014–2023](#) predvideva sodelovanje ter partnerstva med številnimi inštitucijami in zainteresiranimi stranmi. Kljub temu pa želi predvsem ustvariti partnerstva med šolami, športnimi društvi, dobrodelnimi in drugimi

organizacijami na lokalni ravni, ki zadevajo otroke in mladino s posebnimi potrebami. Na podlagi tega bili izvedeni ukrepi iz podsektorja 6.1.3 [Akcijskega načrta za izvajanje strategije Republike Slovenije za zdravje otrok v povezavi z okoljem 2012–2020](#).

7.4 Zdrav življenjski slog in prehrana

Državna strategija

1. [Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025](#)

Program ne zajema zgolj strategije o telesni dejavnosti za zdravje, temveč tudi o prehrani. V okviru te želijo s programom:

- zagotoviti zdrave prehrabne navade v skladu s smernicami in priporočili za različne starostne skupine (s posebnim poudarkom na organizirani prehrani v šolah in za študente; glej poglavje 5.1.1 in 5.1.2),
- zagotoviti dostop do zdrave prehrane za socialno in ekonomsko šibkejše skupine,
- dvigniti ozaveščenost potrošnikov,
- nuditi informacije in dvigniti splošno ozaveščenost, tudi prek javnih kampanj o zdravju.

2. [Pravilnik za izvajanje preventivnega zdravstvenega varstva na primarni ravni](#)

Pravilnik je bil uveden leta 1998 in je obravnava naslednje teme:

- zmanjšanje tveganja reprodukcijskih bolezni, naslavlja pa tudi nenačrtovane in neželene nosečnosti,
- podpora zgodnjemu odkrivanju rakavih obolenj, ki povzročajo prezgodnje bolezni, invalidnost in smrt,
- uveljavljanje pravice do reprodukcije in spodbujanje reprodukcijskega zdravja.

Nacionalni inštitut za javno zdravje na podlagi pravilnika izvaja [Vzgojo za otroke in mladostnike \(šolarje\)](#). Program se izvaja na letni ravni.

[Resolucija o nacionalnem programu za mladino 2013–2022](#) predvideva niz prednostnih ukrepov in njihovih kazalnikov:

Cilj: Spodbuditi redno telesno aktivnost, uravnoreženo prehrano in vzdrževanje priporočene telesne teže mladih med 15. in 29. letom starosti.

- Nuditi sistematične pogoje za uravnoreženo prehrano mladih med 15. in 29. letom starosti. Kazalniki: delež mladih, ki uživajo priporočeno količino sadja in zelenjave, delež mladih, ki uživajo sladke pijače in sladkarije; delež mladih, ki redno jedo zajtrk; delež mladih, ki redno uživajo ekološko pridelana živila.*
- Zagotoviti sistematične pogoje za spremljanje in sprejemanje ukrepov glede mladih s povišano telesno težo in debele mladine med 15. in 29. letom starosti. Kazalnik: delež debelih med mladimi in mladostnikov s povišano telesno težo.*

Cilj: Preprečiti kajenje in prvi poskus kajenja, tvegane in škodljive rabe alkohola in prepovedanih drog; mladim zagotoviti zdravo in varno zabavo; uravnati nasilje v športu in vandalizem

- Nuditi sistemske pogoje za zmanjševanje tveganj in škodljive rabe alkohola. Kazalniki: delež mladih glede na spol, ki ne uživajo alkoholnih pijač; delež mladih glede na spol, ki*

alkoholnih pijač ne uživajo redno; delež mladih, ki alkohola ne uživajo v tveganih ali škodljivih količinah.

- ii. *Zagotoviti sistematične pogoje za prenehanje s kajenjem med mladimi.* Kazalniki: delež mladih nekadilcev in delež mladih glede na spol, ki so kajenje opustili.
- iii. *Zmanjšati povpraševanje po prepovedanih drogah in preprečiti njihovo dobavo.* Kazalnik: delež mladih uporabnikov drog glede na spol.
- iv. *Zagotoviti sistematične pogoje za zdravo in varno zabavo mladih ter uravnati nasilje med javnimi in športnimi dogodki ter preprečiti vandalizem.* Kazalniki: vzpostavitev poslovnih pogojev za zasebne subjekte, s katerimi se nudi zdravo in varno zabavo mladim, število kaznivih dejanj vandalizma, ki jih zagrešijo mladi.

Cilj: Izboljšati spolno in reproduktivno zdravje mladih in načrtovanje družine

- i. *Zagotoviti sistematične pogoje za izboljšanje spolnega in reproduktivnega zdravja mladih.* Kazalnik: pojav spolno prenosljivih okužb med mladimi glede na spol.

Spodbujanje zdravega življenjskega sloga in prehrane mladih

1. [Za zdravje mladih](#)

Projekt naslavlja naslednje teme in cilje:

- razvoj z dokazi podprtih preventivnih pobud za odraščajočo slovensko mladino,
- dosegati bolj zdrav življenjski slog slovenskih otrok in mladine med 12. in 19. letom starosti,
- delati skupaj s starši, mladinskimi delavci in voditelji, ki imajo neposredni vpliv na zdravje mladih.

Trajanje projekta: 1. februar 2015–31. oktober 2016. Razpoložljiva sredstva: Sofinanciranje norveškega in EGP finančnega mehanizma v vrednosti 351.076,35 evrov (75,8 %) ter Službe vlade RS za razvoj in evropsko kohezijsko politiko v višini 61.954,65 evrov (13,4 %). Skupni proračun projekta znaša 463.031,00 evrov. Projekt sta vodila [Združenje slovenskih katoliških skavtinj in skavtov](#) (Skavti) in [Mladinska zveza Brez izgovora Slovenija](#) v sodelovanju s/z:

- [Taborniki](#),
- [Mladinskim svetom Slovenije](#),
- Nacionalnim inštitutom za javno zdravje in
- [RTV Slovenija – Infodromom](#).

2. [Veter v laseh](#)

Program želi spodbuditi zdrav življenjski slog ter preprečiti nevarno vedenje in uživanje drog. Športni in družbeni dogodki vključujejo manj športno aktivne, obenem pa želijo mlade ozaveščati o pozitivnih učinkih zdravega in aktivnega načina življenja ter negativnih posledic odvisnosti (denimo od drog in alkohola). Letno ga izvaja [Športna unija Slovenije](#). Unijo financirajo [Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport](#), [Fundacija za šport](#) in [Ministrstvo za zdravje](#).

3. [Model Zdrav življenjski slog](#)

Program želi spodbuditi zdrav življenjski slog, zdravo prehrano ter preprečiti nevarno vedenje in uživanje drog. Program je namenjen vključevanju zdravega načina življenja v šolsko okolje na več nivojih, od letnega učnega načrta do obšolskih dejavnosti, s čimer želijo vključiti tudi pedagoške delavce, starše in zdravstveno osebje ter vsakemu slovenskemu otroku med

šolanjem zagotoviti z zdravjem povezane vsebine, ki bi jih vpeljal v svoj življenjski slog. Model je vključen v vse slovenske osnovne šole, ne predvideva pa ciljne skupine mladih. Model je financiralo Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport.

4. [Slovenska mreža zdravih šol](#)

Gre za stalni projekt, ki ga koordinira Nacionalni inštitut za javno zdravje. Mreža odgovarja na vprašanja o zdravju otrok in mladine, izvaja pa tudi preverjene programe za promocijo zdravja ter telesnih, duševnih, socialnih in okoljskih vidikov zdravja osnovnošolcev. Projekt nima določene ciljne skupine. Projekt letno prilagajajo in zanj pripravijo ustrezen akcijski načrt. Rezultate projekta ovrednotijo na letni ravni.

Zdravstvena vzgoja in vzgoja o zdravem življenjskem slogu v šolah

Zdravstvena vzgoja

V zadnjih letnikih srednjih šol se zdravstvena vzgoja in vzgoja o zdravem življenjskem slogu izvaja v okviru [obveznih izbirnih vsebin](#). Priporočeni obseg vsake je 15 ur. Med urami obravnavajo naslednje teme:

- koncept zdravja (medicinski, filozofski, kulturni, psihološki ipd. ter medkulturne razlike),
- mladi in zdravje (fizični, duševni in družbeni razvoj od rojstva do smrti, odnos do svojega telesa in razlike med spoloma),
- življenjski slogi, življenjski pogoji in kultura (uravnotežena prehrana, telesna aktivnost, kako pomembno je okolje za naše zdravje, odgovoren odnos do kajenja, alkohola in drog, spolnost in medosebni odnosi, načrtovanje družine, nosečnost in rojstvo otroka, spolne zlorabe, trpinčenje in pornografija, spolno prenosljive bolezni in njihovo preprečevanje ter spolna usmerjenost),
- stanje zdravstva v Sloveniji (pričakovana življenjska doba, rodnost, smrtnost, glavne zdravstvene težave, nalezljive bolezni, kronične bolezni, duševne bolezni, travme ter promocija zdravja in zdravstvena vzgoja),
- zdravstveno varstvo (pravice in dolžnosti glede zdravja, zdravje in dostopnost, zdravljenje, predstavitev, uporaba in dostopnost informacij o tem, kdaj in kako lahko dostopamo do storitev in programov).

Spolna vzgoja in vzgoja o medosebnih odnosih

Slovenija nima posebne politike, ki bi urejala spolno vzgojo v osnovnih šolah in nadaljnjem izobraževanju. [Zavod RS za šolstvo](#) navaja, da je tema zdrave in varne spolnosti obravnavana v učnem programu osnovnih in srednjih šol. Program pripravlja skupina strokovnjakov ter šolam nudi priporočila in splošne usmeritve o zdravju kot vrednoti. Sestavni deli so opredeljeni s cilji, vsebino in priporočeno literaturo tako za učitelje kot za učence, vsak učitelj pa se sam odloči, ali želi predlagani program tudi poučevati.

Spolna vzgoja in vzgoja o medosebnih odnosih se izvaja v okviru obveznih izbirnih vsebin (za več informacij glej zgornje poglavje Zdravstvena vzgoja, tretjo točko: življenjski slogi, življenjski pogoji in kultura).

Diplomirani medicinski tehniki so stalno [vključeni](#) v spolno vzgojo otrok med preventivnimi sistematskimi pregledi v osnovnih šolah, ki se izvajajo v 1., 3., 6. in 8. razredu, ter v 1. in 3. letniku srednjih šol.

Medsebojni vzgojni pristopi

Vse od leta 2012 organizacija [Brez izgovora Slovenija](#) izvaja medsebojne vzgojne programe o reprodukativnem zdravju, medsebojnih vzgojnih pristopov pa še ni.

Sodelovanje in partnerstva

Na državni ravni ni pobude, ki bi zajemala sodelovanje in partnerstva med šolami, mlado delovno silo in strokovnjaki na področju zdravja ter promovirala zdravje med mladimi. Kljub vsemu pa je [Mladinska zveza Brez izgovora Slovenija](#) aktivna na področju spodbujanja zdravja, pri čemer se osredotoča na:

- tobak,
- alkohol,
- prepovedane droge,
- igre na srečo,
- motnje hranjenja,
- duševno zdravje.

Dosedanja prizadevanja so nadgradili s pomočjo treh pilotnih programov:

1. [Moja kampanja](#) želi predstaviti realno in nepriljavno sliko tobaka in med mladimi razbliniti najpogostejše mite o tobaku.
2. [Martin Krpan](#) nudi celosten pristop pri preprečevanju odvisnosti od tobaka in alkohola, pri čemer so v program vključeni tudi mladi, njihovi učitelji in starši.
3. Projekt [Hvala](#) se osredotoča na preprečevanje medvrstniškega nasilja.

Program Brez izgovora nudi različne delavnice in predavanja o omenjenih temah. Seveda pa je uspešnost sodelovanja odvisna od dogovora med zvezami in dotičnimi šolami, ki so vključene v letni delovni načrt za naslednje šolsko leto.

Ozaveščenost o zdravem življenjskem slogu in dejavnikih, ki vplivajo na zdravje ter počutje mladih.

Kdo nudi informacije/svetovanje:

[Resolucija o nacionalnem programu za mladino 2013–2022](#) predvideva niz prednostnih ukrepov in njihovih kazalnikov:

Cilj: Zmanjšati negativne posledice spreminjajočega okolja na zdravje mladih

- i. Ozavestiti mlade med njihovim izobraževanjem o zdravem življenjskem slogu za zmanjševanje dejavnikov zdravstvenega tveganja, povezanega z okoljem. Kazalnik: število mladih, ki se zavedajo zdravstvenih posledic izpostavljenosti dejavnikom zdravstvenega tveganja, povezanega z okoljem.

Glavni ponudnik dragocenih in uporabnih informacij o zdravju na splošno ter o specifičnih vprašanjih, ki zadevajo zdravje mladih, je Nacionalni inštitut za javno zdravje. Gre za proračunsko financiran inštitut, ki izvaja številne programe in svetovanja:

- [Vzgoja za zdravje za otroke in mladostnike](#)

Cilj je otroke in mlade obveščati in spodbuditi, da poskrbijo za svoje zdravje. S pomočjo več programov lahko pridobijo znanje ter izoblikujejo stališča in vedenje za zdrav način življenja.

- [Slovenska mreža zdravih šol](#)
Koncept predvideva mrežo šol, ki promovirajo zdravje. Mreža odgovarja na zdravstvene težave otrok in mladine.
- [Šolski lonec](#)
Šolski lonec je sodobno informacijsko orodje, ki ga strokovnjaki v vzgojno-izobraževalnih ustanovah in javnost uporabljajo pri vsakodnevnem delu in v zdravstvu.

Mladinska mreža [Brez izgovora Slovenija](#) je ena od redkih nevladnih organizacij, ki vodi medsebojne kampanje za ozaveščanje o temah, ki zadevajo tobak, alkohol, prehranjevanje in reproduktivno zdravje.

Mladi nimajo kontaktnih točk, prek katerih bi lahko dostopali do informacij ali bili obveščeni o zdravem življenjskem slogu.

Informacijske kampanje za mlade

1. [Zavod za šport RS Planica](#) izvaja kampanjo [Zdrav življenjski slog 2015–2018](#). Ta spodbuja zdrav življenjski slog med slovenskimi otroki in mladino, ki obiskujejo šolo. Kampanja se izvaja dnevno, in sicer prek redne in kakovostne telesne vzgoje. Časovni okvir je postavljen od leta 2015 do 2018.
2. Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport s pomočjo [Ministrstva za zdravje](#) in [Ministrstva za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano](#) izvaja kampanjo [Tradicionalni slovenski zajtrk](#). Z njo želijo spodbuditi zdravo prehranjevanje, podpreti lokalne proizvode in promovirati telesno aktivnost zaboljšanje zdravja. Projekt se izvaja letno.
3. [Agencija RS za kmetijske trge in razvoj podeželja](#) izvaja [Shemo šolskega sadja in zelenjave](#). Namen ukrepa je ustaviti trend vse manjšega uživanja sadja in zelenjave ter zmanjšati odstotek predebelih otrok in otrok s povišano telesno težo.
4. [Agencija RS za kmetijske trge in razvoj podeželja](#) izvaja [Povračilo za dobavo mleka in določenih mlečnih izdelkov šolskim ustanovam](#). Gre za poseben ukrep politike oblikovanja cen kmetijskih trgov. Z njim želijo povečati vnos mleka in določenih mlečnih izdelkov, pridelanih iz kravjega mleka znotraj Evropske unije. Povračilo je dolgoletni projekt.
5. Nacionalni inštitut za javno zdravje izvaja program [Varno s soncem](#). S tem preventivnim programom poudarja, kako pomembna je ustrezna zaščita pred škodljivimi posledicami sonca. Gre za dolgoletni projekt.
6. Nacionalni inštitut za javno zdravje izvaja tudi [Strokovno spremljanje skladnosti šolske prehrane s strokovnimi usmeritvami](#). Strokovno spremljanje šolske prehrane prek strokovnih usmeritev in svetovanja za vzgojne ustanove na področju zdrave in uravnotežene šolske prehrane je stalna dejavnost inštituta.

7. [Projekt Uživajmo v zdravju: Za zmanjšanje debelosti otrok in mladostnikov](#) je koherentni projekt, namenjen spodbujanju zdravega življenjskega sloga, telesne aktivnosti za krepitev zdravja in zdrave prehrane. Projekt izvaja [Zavod RS za šolstvo](#) v sodelovanju z Nacionalnim inštitutom za javno zdravje. Zajema niz pobud, kot je razvoj intervencijskih programov, modelov in orodij za celostno obravnavo in preprečevanje debelosti med otroci in mladino. Z njim želijo izboljšati delovanje trenutnega sistema, struktur ter medsektorskega in interdisciplinarnega sodelovanja za podporo zdravju.
8. Nacionalni inštitut za javno zdravje je izdal tudi publikacijo [Mladostniki o duševnem zdravju](#), s katero želijo spodbuditi duševno zdravje otrok in mladih. Podrobne informacije so na voljo pod točko 7.5 Duševno zdravje.
9. Ministrstvo za zdravje izvaja kampanjo [Plešem 0,0 – Furam 0,0](#), ki ga podpira tudi Nacionalni inštitut za javno zdravje. Gre za preventivno akcijo, ki mlade spodbuja, da za volan sedejo trezni.
10. Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti je izvedlo kampanjo [Nasilje je #čistmim](#), s katerim so želeli preprečiti nasilje nad ženskami. Javna in medijska kampanja za ozaveščanje o nasilju nad ženskami se je začela jeseni 2015 in je trajala nekaj mesecev.

7.5 Duševno zdravje

Državna strategija

[Resolucija o nacionalnem programu duševnega zdravja 2014–2018](#) je strateški dokument, ki opredeljuje ukrepe na področju duševnega zdravja. Sprejeta je bila v začetku leta 2014 in traja vse do leta 2018. Strategija določa več različnih ključnih ciljev glede na ciljno skupino. Kar se tiče mladine, resolucija določa naslednjih pet ciljev (glej tudi točko 2.1.6 Cilji, strategije in ukrepi za izboljšanje duševnega zdravja otrok in mladostnikov):

1. spodbuditi duševno zdravje in preprečiti duševne motnje,
2. diagnosticirati in zdraviti duševne motnje, bolnike rehabilitirati in jih ponovno vključiti v družbo,
3. preprečiti samomorilsko vedenje,
4. boriti se proti stigmatizaciji in socialni izključenosti,
5. izobraziti javnost in strokovne kroge o težavah in raziskavah na področju duševnega zdravja.

Za izvajanje vsakega cilja predvideva niz ukrepov. Za spremljanje in izvajanje strategije je odgovorno [Ministrstvo za zdravje](#). Strategija zajema akcijski načrt, predvideva pa tudi njegovo ovrednotenje.

[Resolucija o nacionalnem programu za mladino 2013–2022](#) predvideva niz prednostnih ukrepov in njihovih kazalnikov:

Cilj: Okrepiti duševno zdravje in zmanjšati samomore med mladimi

- i. *Zmanjšati število otrok in mladostnikov, ki storijo samomor.* Kazalnik: število otrok in mladostnikov, ki storijo samomor.

- ii. *Razvoj mehanizmov za zgodnje odkrivanje in zdravljenje mladih s težavami v duševnem zdravju.* Kazalnik: število otrok in mladostnikov, ki storijo samomor.

Izboljšati duševno zdravje mladih

Preventivni program [To sem jaz](#) je zasnovala [Služba Nacionalnega inštituta za javno zdravje za socialno medicino in promocijo zdravja območne enote Celje](#). Ob pomoči Ministrstva za zdravje ga je [Nacionalni inštitut za javno zdravje](#) prvič vpeljal leta 2014. S programom želijo spodbuditi mlade, da razvijejo pozitivno samopodobo in samozavest, ter jih naučiti življenjskih spretnosti, s katerimi bi jim pomagali preprečiti razvoj duševnih motenj. Program nima predvidene ciljne skupine, je pa namenjen vsem mladim, ki se soočajo s težavami. Ovrednoten je na letni ravni (po zaključku šolskega leta), izvaja pa ga Nacionalni inštitut za javno zdravje. Opaziti je pozitivne trende, denimo boljši odnosi in pozitivna čustva v razredu. Program je prejel pet državnih in mednarodnih nagrad (Prizma 2012, Izidor 2008, Netko 2007, nagrado [Evropske zveze za javno zdravje](#) za najboljši poster in Izidor 2005).

7.6 Mehanizmi zgodnjega odkrivanja in pokazateljev mladih z zdravstvenimi tveganji

Okvir politike

Politika predvideva dva najpomembnejša okvirja:

1. [Resolucija o nacionalnem programu duševnega zdravja 2014–2018](#). Dodatne informacije so na voljo pod točko 7.5 *Državna strategija*.
2. [Resolucija o nacionalnem programu socialnega varstva za obdobje 2013–2020](#) želi razviti koherenten sistem socialnega varstva. Resolucijo je predlagalo [Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti](#), ki je za vprašanje tudi pristojno. Sprejeli so jo leta 2013 in traja vse do leta 2020. Njen cilj je odpreti tridesetdnevna središča za izvedbo preventivnih programov ter organizacijo in izvajanje pomoči, podpore in samopomoči, vključno s telefonsko linijo za svetovanje, namenjeno otrokom in mladini, in dve enoti za bivanje mladih.

Zainteresirane strani

Vladne zainteresirane strani (odgovorne za koordinacijo in spremljanje aktivnosti):

- Ministrstvo za zdravje,
- Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti,
- [Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport](#),

Druge javne zainteresirane strani:

- [Nacionalni inštitut za javno zdravje](#),
- [Centri za socialno delo](#),
- javne šole na državni ravni.

Med imenovano in angažirano osebje spadajo učitelji in ostali zaposleni na šolah, socialni delavci ter strokovno usposobljeni zdravstveni delavci.

Nevladne zainteresirane strani:

- [Zavod Salesianum](#): [Skala – mladinska ulična vzgoja](#). Poleg razvijanja mrežnega pristopa pri reševanju težav mladih želi program slehernega uporabnika obravnavati individualno.
- [Zveza prijateljev mladine](#): [Telefon TOM](#) je telefonska linija, ki nudi pomoč otrokom in mladostnikom. Telefonsko številko so zasnovali kot čustveno podporo za otroke in mlade, ki se v fazi odraščanja soočajo z resnimi vprašanji, tegobami, stiskami.
- [Društvo za preventivno delo](#) organizira številne delavnice za mlade o preventivnem delu na področju zdravja.
- [Zavod BOB](#) pripravlja različne projekte in pobude, ki naslavljajo različne vidike zdravja mladih (npr. [mreža Mlada ulica](#)).

Med imenovano in angažirano osebje spadajo predvsem mladinski delavci.

Smernice za zainteresirane strani

Strokovne smernice so namenjene šolskim svetovalcem, psihologom, socialnim delavcem, strokovnjakom nevladnih organizacij, strokovnemu osebju centrov za socialno delo in drugemu strokovnemu kadru. Pristojni organ je Nacionalni inštitut za javno zdravje. Njegove naloge so med drugim obveščanje, nuditi spretnosti ter izobraziti in organizirati usposabljanja za odkrivanje simptomov in objavo materiala.

Primeri smernic in priročnikov:

- [Ko učenca stresa stres in kaj lahko pri tem naredi učitelj](#),
- [Podpora pri spoprijemanju s tesnobo – priročnik za vodje delavnice](#),
- [Zdrav življenjski slog srednješolcev – duševno zdravje](#),
- [Izboljševanje duševnega zdravja v šoli](#).

Ciljne skupine

Resolucija o nacionalnem programu za duševno zdravje 2014–2018 določa naslednje ciljne skupine (glej točko 2.1 [Otroci in mladostniki](#)):

- kdor potrebuje posebno nego (otroci in mladostniki s kroničnimi boleznimi in tisti, ki so pogosto bolni),
- otroci in mladostniki z motnjami na centralnem živčnem sistemu,
- otroci in mladostniki z duševnimi motnjami,
- otroci in mladostniki, ki odraščajo v neugodnih družinskih pogojih, ter otroci, ki živijo pod nenehnim stresom (npr. zaradi ločitve staršev),
- kdor zgodaj zapusti šolanje ali usposabljanje,
- otroci in mladostniki iz socialno-ekonomsko šibkejših družin,
- otroci in mladostniki z manj prijatelji,
- otroci in mladostniki s slabšim učnim uspehom in tisti, ki obiskujejo manj zahtevne srednješolske programe.

Financiranje

Viri javnega financiranja:

- javna proračunska sredstva pristojnih ministrstev ([Ministrstvo za zdravje](#), [Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport](#), in [Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti](#)),

- lokalne skupnosti (občine).

Vrsta podprtih dejavnosti:

- izobraževanje in usposabljanje delavcev na področju duševnega zdravja,
- izvajanje programov,
- svetovanje o aktivnostih za otroke in mladostnike,
- šolsko svetovanje in strokovni centri za otroke in mladostnike s posebnimi potrebami,
- nove oblike umeščanja za otroke in mladostnike z duševnimi motnjami.

7.7 Kako zdravstvene ustanove narediti mladini prijaznejše

[Preventivni zdravstveni programi za otroke in mladostnike](#) vključujejo sveženj ukrepov, s katerimi želijo otrokom in mladostnikom nuditi preventivne zdravstvene programe prek ideje mladini prijaznih zdravstvenih storitev in vseživljenjskega pristopa.

[Program ZDAJ – program ZDRAVJE DANES ZA JUTRI](#) je primer programa, zasnovanega v okviru obsežnejšega projekta [Skupaj za zdravje](#). Program je [Nacionalni inštitut za javno zdravje](#) v partnerstvu z [Norveškim inštitutom za javno zdravje](#) izvajal od 24. septembra 2013 do 30. septembra 2016. Skupaj za zdravje je v sklopu norveškega finančnega mehanizma 2009–2014 financiral sklad [Norway Grants](#).

7.8 Trenutne razprave in reforme

Na področju zdravstva in blaginje mladih sta v Sloveniji aktualni dve reformi:

1. [Zakon o zdravstvenem varstvu in zdravstvenem zavarovanju](#)

Za študente nad 26. letom starosti ostaja shema obveznega zdravstvenega zavarovanja nespremenjena. Študenti so vključeni v obvezno zdravstveno zavarovanje kot stalni prebivalci Republike Slovenije, kar pomeni, da so odgovorni za plačilo prispevka in upravičeni do zdravstvenih storitev. Če je njihov socialni položaj ogrožen, lahko zaprosijo za plačilo prispevka za obvezno zdravstveno zavarovanje. V tem primeru jim občina, kjer imajo prijavljeno stalno prebivališče, plača prispevke, pri čemer je zavarovanec upravičen do plačanih zdravstvenih storitev. Študenti postanejo davkoplačevalci ob dopolnjenem 26. letu starosti, s čimer so dolžni plačati tudi prispevke za zdravstvene storitve. Vsi prihodki se izračunajo glede na Zakon o davku od dohodkov, vključno s pokojninami družinskih članov. Predlog zakona še ni dokončen, zato način izračuna prispevka za zdravstveno zavarovanje še ni znan, prav tako pa ni določen način računanja zdravstvenega prispevka in vključevanja mladih na [Zavodu za zdravstveno zavarovanje Slovenije](#).

2. [Zakon o urejanju položaja študentov](#)

Predlog [Študentske organizacije Slovenije](#) vključuje številne vidike, s katerimi želijo izboljšati splošen položaj študentov. Zakon podpirajo tudi z javno kampanjo s sloganom [Kaj pa mi?](#) Predlog naslavlja šest različnih zakonov. Postopek sprejetja je zatorej precej zapleten in še vedno v teku, o njem pa razpravljajo tudi na vladi, predvsem o medsektorski obravnavi. S spremembo Zakona o zdravstvenem varstvu in zdravstvenem zavarovanju (ZZVZZ) želijo mladim zagotoviti obvezno zdravstveno zavarovanje tudi za njihove starše, in sicer za celotno trajanje šolanja (zavarovanje za starše v imenu študentov). Tako bi bila pravica do plačanega

prispevka za zdravstveno zavarovanje vezana na študentski status (in ne na starost 26 let).
Vpeljali bi tudi dodatne pogoje, s čimer bi preprečili morebitne zlorabe.