

Spodbujanje zdravega načina življenja in projekti promocije zdravja

Branko Vrečar
Srednja tehniška šola, Šolski center Kranj
branko.vrecar@sckr.si

1 Povzetek

Prispevek podaja pregled prizadevanj in doprinos učitelja pri spodbujanju zdrave klime med sodelavci in dijaki na srednji tehniški šoli. Prikazani so številni projekti za promocijo zdravja, ki jih je načrtoval in izpeljal skupaj z njimi. Sicer kot dolgoletni učitelj strokovnih predmetov elektrotehnike in razrednik, razkriva, kako v prostem času usklajuje organizacijo dela ter načrtuje podvige za dobro telesno pripravljenost mladih in odraslih skozi dneve, tedne in leta. Zelo je ponosen, da se število športnih privrženecv v zadnjih letih zelo povečuje ter da na številne prireditve kamor vabi, prihaja tudi vedno več sodelavcev in dijakov. Že vrsto let deli svoje izkušnje z odraslimi in mladimi tudi v tekaškem klubu Šmarnogorska naveza.

V prispevku je strnil kako začeti s tekom, kako se motivirati, kako se obuti in obleči, kako se ogreti, kako dihati, zakaj izvajati raztezne in krepilne vaje, kako se regenerirati in kako se pravilno prehranjevati. Poudarja, da je človek naravno bitje, ki potrebuje stik z naravo in samim seboj prav vsak dan.

V zaključku je predstavil zgleden projekt promocije zdravja v slovenskih srednjih šolah elektrotehnike, računalništva in mehatronike, ki neprekinjeno poteka že 22 let. Vsako leto se tridnevnega športno strokovnega in družabnega srečanja imenovanega Elektriada, udeleži več kot 500 učiteljev. Odmevna prireditev spodbuja in motivira zaposlene k zdravem načinu življenja in redni telesni vadbi ter zdravo mero tekmovalnosti. Udeleženci se pomerijo v številnih športnih panogah, na katere se vođeno pripravljajo skozi celo leto.

Ključne besede:

zdravje, tek, vadba, poškodba, tekaška oprema, zdrava prehrana

2 Uvod

Vsaka generacija nedvomno misli, da živi v najtežjih časih. Gospodarske krize, epidemije, vojne, naravne katastrofe in nasilje so stalnica vsake generacije in naša ni izjema. Največja razlika ob današnjem hitrem načinu življenja in vseh spremembah je, da dandanes doživljamo eksplozijo informacij. Medijski in informacijski 'hrup' sta postala stalnica. Konec dneva je vse, kar slišimo, le 'hrup', ki zadeva našo osebno in družinsko blaginjo ter srečo. (Danford, 2004, str.i). Vse to ljudi, še bolj pa mlade zavaja in vse prevečkrat vodi v 'vrednote' lažnega blišča ter preveliki in pretirani potrošnji. Veliko mladih je zasvojenih s sedenjem pred računalnikom in mobilnih telefonih in igranjem številnih igrice, kjer lahko zapravijo tudi po ure in ure dnevno. Rezultat je vse bolj nezdravo življenje in vse manj življenjske energije, ki bi jo mladi pa tudi odrasli, ob zdravem življenjskem slogu, še kako morali imeti.

Zdravje in dobra telesna kondicija sta izredno pomembni vrednoti današnje družbe. Le z redno in ustrezno zahtevno vadbo, ki je prilagojena njegovim trenutnim sposobnostim, človek lahko izboljša svoje psihofizične sposobnosti ter kondicijo, krepí zdravje in si s tem gradi zadovoljstvo in srečo. (Praprotnik, 2006, str. 3). Imeti dandanes službo, pomeni na prvem mestu ohraniti telesno psihofizično sposobnost na visoki ravni. A še težje kot pridobiti večjo gibljivost, moč, hitrost in vzdržljivost je kako jo vsak dan vzdrževati.

Najbrž sem nekoliko poseben učitelj. Iz Ljubljane v službo, na Šolski center Kranj, vsak dan spomladi, poleti in jeseni drvim s specialko in prenosnik z mano v nahrbtniku. Popoldne trikrat na teden z mladimi in

odraslimi tekači tekaškega kluba Šmarnogorska naveza, treniramo še na stadionu na Rocnu v Tacnu pod Šmarno goro.



(slika 1: Stadion Rocen, trening hitrosti).

Ostale dni skočimo še na Šmarno goro, kjer na vrhu čaka fitnes center na prostem in se v dobri družbi krepimo še zgornji del telesa. Življenje za nas, bi bilo prazno brez športa in brez gibanja. Vztrajno in redno lepo skrbijo za svoje zdravje tudi žena, učiteljica kemije na OŠ in obe hčerki. Tudi one so članice našega tekaškega kluba. Že dve desetletji se udeležujemo številnih športnih rekreacijskih prireditev, od teka, kolesarstva, rolanja, teka na smučeh, alpskega in turnega smučanja. Izbrali smo gibanje vsak dan in tega ne bomo nikoli obžalovali.

Svoje spretnosti in veščine iz številnih športov delim tudi z mladimi in sodelavci na Srednji tehniški šoli, ŠC Kranj. Na številnih dogodkih povezanih z gibanjem, sem z veseljem zraven. Pozimi s sodelavci vadimo odbojko in druge športe za vsakoletno strokovno, športno in družabno srečanje učiteljev tehniških šol Slovenije, imenovano Elektriada. Vadimo v športni dvorani ŠC Kranj, na Zlatem polju, v Kranju ki je zares ena najboljših v Sloveniji in ponuja številne možnosti treninga in rekreacije skozi vse dni, ob koncu tedna pa v dvorani potekajo tudi koncerti in velike prireditve, saj dvorana lahko sprejme do 2000 gledalcev oziroma poslušalcev.

V splošnem s telesno pripravljenostjo povezujemo zdravje, zdravo prehrano, dobro počutje, telesno dejavnost, duševno mobilnost, dober zunanji videz in vitkost. V ožjem pomenu besede pa s telesno pripravljenostjo povezujemo športne sposobnosti ter stanje srčno-žilnega sistema. (Steffny, 2013, str. 22). Z rednim upoštevanjem temeljnih značilnosti vadbe, lahko v nekaj mesecih za svoje zdravje naredimo ogromno. Premagovanje napačne, ki se ga tako naučimo, bistveno dvigujemo kakovost našega življenja. To sposobnost ljudje potrebujemo prav vsak dan, tako pri učenju kot pri delu. Sistematično in ritmično

ponavljanje nam daje tudi občutek varnosti, kar še dodatno izboljša življenje in daje vsakodnevno zadovoljstvo in pozitivne misli.

Šport ni enak športu. Če želimo kaj storiti za svoje zdravje, potem izberemo enega od vzdržljivostnih športov kot so hoja, tek na daljše proge, kolesarjenje, veslanje, plavanje ali tek na smučeh. Športe, kjer je potrebna eksplozivnost, se je bolje izogibati, sploh začetnikom.

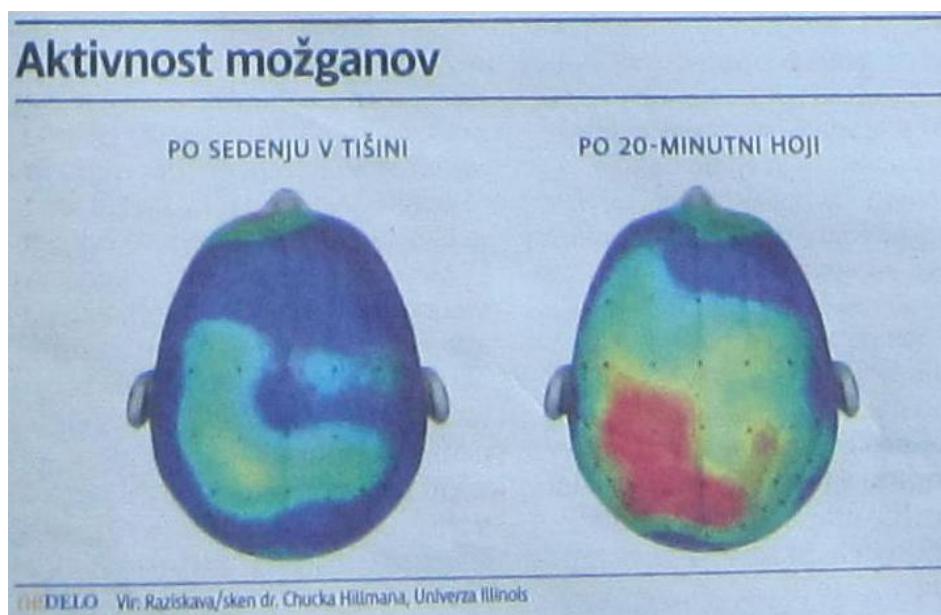
V nadaljevanju so strnjena dejstva, ki jih moramo upoštevati pri redni telesni vadbi teka, s katerim se ukvarjam največ. Gledano na tek celovito, od ogrevanja telesa, dihanja, tekaške abecede, izvajanja razteznih in krepilnih vaj, regeneracije, masaže, prehranjevanja in počitka, je tek zagotovo prva in prava izbira vsakega, ki želi svojemu telesu in umu doseči največ za svoje zdravje.

Ugotovitve so plod izvajanja vodenih vadb in dolgoletnih izkušenj dela z mladimi in odraslimi v srednji šoli, kot tudi v tekaškem klubu Šmarnogorska naveza ter udeležbi na številnih tekaških druženjih po Sloveniji in izven nje.

3 Zakaj prav tek?

Tek je svoboda, je sprostitev, je kreativnost, je domišljija, je odlična družba, je filozofija, je zabava, je vlemesto, je narava, je vrnitev k bistvu, je naravno gibanje. To je šport za vse življenje in z njim se lahko ukvarjamo kjerkoli in kadarkoli. Ne ustavijo nas niti slabši vremenski pogoji. Z jasnim načrtom teka v tekaški skupini, verjamemo v lasten napredek in v dobri družbi tudi dež in mraz nista ovira, pač pa samo še dodaten izziv.

Tek je način življenja. Tek daje telesu vse tisto, kar potrebuje za zdravo gibalno dejavnost. Potrebujete najmanj časa dnevno, da to storite. Pri teku se poraba kisika poveča, kar pomeni, da se v telesu bolje izkorišča in zagotovi več energije. Poleg učinkovitejše porabe, se povečata tudi raven hemoglobina in mišična koordinacija, zniža se frekvenca srčnega utripa v mirovanju in poveča minutni volumen srca. Tudi aktivnost možganov je bistveno večja.



(slika 2: Aktivnost možganov pri sedenju in 20 min hoji, Delo, 2014, str. 24).

Slika nazorno prikazuje prekrvavljenost in s tem aktivnost možganov pri sedenju ter po 20 minutni hoji.

Tek je enostaven tudi z vidika opreme. Načeloma potrebujemo le tekaške copate in že lahko tečemo. Velika prednost teka je tudi, da že z minimalnimi sposobnostmi lahko sodelujemo na številnih množičnih tekaških tekmovanjih in dogodkih, kar tekače zelo motivira, saj smo tam v družbi ljudi s podobnimi cilji; to je dobro počutje in skrb za lasten napredek. Prav tako ima tek s svojo množičnostjo vedno večji pomen humanitarne pomoči, pa obeležja velikih zgodovinskih dogodkov in praznikov, memorialov in še in še bi lahko naštevali (Tek trojk, Wings for life, Ljubljanski maraton, Tradicionalni tek iz Kranja v Vrbo, Ruthin tek, Deset krogov za deset nasmehov, Tek Veronike Deseniške, Tek na Šmarno goro,...).

4 Načela tekaške vadbe

O vadbenem procesu govorimo, če vključuje vsako od štirih faz: načrtovanje, izvedbo, nadzor in končno oceno (Hočevár, 2005, str.5). Tudi za začetnike je red izjemnega pomena. Samo z napredkom lastnega posameznika, obstaja možnost, da se teka oprimo za vedno. Zapomniti si velja, da k napredku prispevajo pravilna vadba, počitek in hrana. Najvažnejša načela, na osnovi katerih že lahko odpravimo prve napake so: Individualnost: koncept vadbe se prilagodi vsakemu posamezniku.

Postopnost: najprej poskrbimo za splošno telesno pripravljenost, nato specifično.

Racionalnost: več ni vedno tudi bolje.

Sistematičnost: vsak pretečen kilometer mora imeti natančno določen namen.

Mnogi namreč tečejo zelo kampanjsko in tudi za velike tekaške prireditve, ki si jih večina želi, se začnejo pripravljati mnogo prepozno.

5 Osnovni nasveti za tekaško vadbo

Vse preveč začetnikov začne teči z veliko vnemo, a tako hitro kot začnejo, tudi prenehajo. Od telesa ne smemo prehitro zahtevati, da bi bilo pripravljeno na vse, kar nam pride na pamet. (Kejžar, 2006, str.9). Človekovo telo se namreč postopoma prilagaja na obremenitve in če so te naenkrat prevelike, se kmalu poškodujemo ali zbolimo. Naš cilj je teči še dolgo v zrela leta, da bi bili s pomočjo teka srečnejši in zdravi.

Teči začnemo vedno v počasnem tempu. Šele po 5-10 minutah počasnega teka, ko se telo primerno ogreje, lahko od njega pričakujemo kaj več. Popolni začetniki lahko na začetku celo raje nekaj minut hodijo in šele potem preidejo v tek.

Za pravilno tehniko teka je značilno, da omogoča ekonomično uporabo energije za premikanje in preprečuje nastanek tekaških poškodb. Svetujem naslednje: ne delamo predolгих korakov, boke potiskamo gor in naprej, korak je lahkoten in dinamičen, glava naj bo pokončna, prsni koš zravn, med podlahtjo in nadlahtjo naj bo 90°, roke naj delajo v ramenih in naj se sproščeno gibajo naprej in nazaj, prsti so rahlo pokrčeni,

Pogosta napaka začetnikov je, da dihaajo preplitko, zaradi česar dobijo pljuča premajhne količine svežega zraka, ki je bogat s kisikom. (Kejžar, 2006, str.10). Pravilno dihanje je, da intenzivno globoko izdihnemo in potem sproščeno daljši čas vdihujemo. Druga napaka je neuporaba tako imenovanega trebušnega dihanja. Značilna zanjo je bolečina, ki izvira iz trebušne prepone. Z ritmičnim sproščanjem trebušnih mišic, ne samo da preprečimo zakrčenost trebušne prepone, ampak hkrati preprečujemo potrebo po prekomernem prsnem dihanju.

Hitrost teka izberemo glede na cilj vadbe. Za začetnika je optimalna hitrost tista, pri kateri se še vedno lahko pogovarja. Za naprednejše tekače je primerna cela paleta hitrosti, od počasnega do visoko intenzivnega vzdržljivostnega teka in kratkih hitrih intervalnih tekov.

Z razteznimi vajami ohranimo mišice dovolj dolge in elastične. S krepilnimi vajami krepimo mišice, da lahko pravilneje tečemo in imamo skladno razvito telo.

Regeneracija je obnova telesa med počitkom. (Kejžar, 2006, str.10). Telesu moramo dati dovolj časa za kakovosten počitek. Težavni vadbi sledi lahkotna. Enkrat do trikrat tedensko ne tečemo. Regeneracijo lahko izboljšamo z uporabo masaže in savne. Zelo priporočam uporabo valjčkov in žogic, s katerimi se lahko sami veliko pomagamo.

Vadbo moramo načrtovati. Postavimo si cilj. Potem izberemo ustrezne metode in jih smiselno razporedimo. Z načrtom se izognemo brezciljni, nenačrtni in neredni vadbi.

6 Prehrana

Osnovna zdrava prehrana je mešana kakovostna prehrana, ki je pripravljena po načelih zdrave hrane in zadosti potrebam po energiji, makrohranilih (ogljikovi hidrati, beljakovine in maščobe) in mikrohranilih (vitamini, antioksidanti...). (Kozjek Rotovnik, 2006, str. 59). Toliko kot trošimo, lahko tudi pojemo. Drugače se redimo. Hrana mora biti zdrava, čim manj predelana, najbolje direktno iz vrta ali drevesa. Sladkorja je polno mero dovolj že v sadju, zato povsod gledamo na to, da je v hrani čim manj sladkorja. Zelo težko se je v trgovinah izogniti nezdravi hrani, saj je le te več kot zdrave. Veliko bomo naredili za svoje

zdravje če se za vedno odpovemo hidrogeniziranih maščob (margarina) in homogeniziranega industrijsko predelanega mleka.

Jemo vsaj petkrat dnevno. V obrokih naj bo veliko zelenjave, sadja, kompleksnih ogljikovih hidratov (testenine, riž) in beljakovin (nemastno meso, jogurt, kefir, skuta). Za zajtrk vsak dan predlagam veliko skodelico kvalitetnih Sport müslijev, ki naj vsebujejo samo naravno prisotne sladkorje. V skodelici naj bo še narezana banana in kivi. Navadimo se na riževo ali ovseno mleko.

Med vadbo in tudi čez dan je zelo pomembno vzdrževanje ustrezne hidracije telesa. Popijemo vsaj 2l vode dnevno, vsako uro 1-2dcl. Če je telesni napor daljši od ure, čista voda ni učinkovita rehidracijska tekočina. V obdobju med daljšim tekom in regeneracijo po naporu mora tekočina vsebovati tudi elektrolite, ker smo jih z obilnim znojenjem izgubili. (izotonična pijača).

Kadar nimamo možnosti jesti kuhane hrane, si lahko pomagamo z žitnimi rezinami. Dobro je pri roki imeti vedno tudi študentsko hrano - oreščke. Slednje vsebujejo zdrave maščobe, ki jih telo zelo potrebuje. Dijake pri učim, da pri nabavi hrane znajo uporabljati priporočila Zveze potrošnikov Slovenije

na 100 g živila	ZELENA manj kot ...	ORANŽNA srednje	RDEČA več kot ...
Maščoba	3 g	3 – 20 g	20 g
Nasičene maščobne kisline	1 g	1 – 5 g	5 g
Sladkor	5 g	5 – 15 g	15 g
Sol	0,3 g	0,3 – 1,5 g	1,5 g

na 100 g živila	ZELENA več kot ...	ORANŽNA srednje	RDEČA manj kot ...
Prehranske vlaknine	6 g	3 – 6 g	3 g

(slika 3: Vsebnost maščob, sladkorja, soli in vlaknin v živilih).

Opozarjam, da je treba dnevno prehranjevanje skrbno načrtovati in ne dopuščati, da nas lakota napade nepripravljenega. Banana nas vedno rešuje, tako pred vadbo, kot po njej.

7 Tekoške poškodbe

Poškodbe se zgodijo zaradi nepotrpežljivosti, pretirane vneme in zgrešenih ambicij (Steffny, 2013, str. 22). Večina tekaških poškodb nastopi postopoma. Nujno je, da prisluhnemo svojemu telesu, saj se lahko s pravočasnimi ukrepi hitreje pozdravimo in izognemo nastanku resnejše poškodbe. Vedno je treba odstraniti vzrok in izginila bo tudi posledica (Latinski pregovor). Temeljni preventivni ukrepi so: izboljšanje tehnike teka, ogrevanje pred vsako vadbo, raztezanje, izbira ustrezne tekaške opreme, uporaba primernih metod vadbe, prava količina vadbe in vadbenih obremenitev ter dovolj kvalitetnega počitka in ustrezna prehrana. Poškodbe rekreativcev so bolj sladke skrbi, če jih primerjamo z boleznimi, ki jih z leti doživljajo številni ljudje, ki se redne vadbe izogibajo in stalno izgovarjajo, da nimajo časa.

Če delamo vse s pravo mero in ne pretiravamo ter dajemo telesu čas za njegovo prilagoditev, se poškodbam praktično vedno lahko izognemo.

8 Primeri promocije zdravja v srednji tehniški šoli

V več kot 25. letnem obdobju sem se z mladimi udeležil na desetine tekov vsako leto, ki so postali že pravi obred. (Ljubljanski maraton, Tek trojk, Wings for Life, Kraški polmaraton, Nočna desetka, Tek na Šmarno goro ..). Ponosen in vesel sem, da se vedno več mladih, ki jih redno obveščam o dogodkih, udeležuje zdravih zabav. Opažam, da mladim to veliko pomeni, da skupaj s profesorjem aktivno preživijo prosti čas. V šoli med odmori se je o tem zelo lepo pogovarjati. Včasih skupaj tudi tekujemo. Na šoli vse to zelo spodbuja tudi ravnateljica. Objave so redno tudi na spletnih straneh šole.

Kar nekaj mladih in celo sodelavcev in sodelavk, so zudi člani tekaškega kluba Šmarnogorska naveza, s katerimi smo še posebej v odličnih odnosih in smo skupaj doživeli nepozabne tekaške podvige



(slika 4: Tek na Snowdon, Wales, julij 2009, dijak M. Plaznik, profesorica matematike J. Oman in učitelj strokovnih modulov B. Vrečar).

Spletna orodja in številne aplikacije nam dandanes omogočajo odlično povezljivost in obveščanje o dogodkih, kar s pridom izkoriščamo na vsakem koraku. Ker smo tehniška računalniška šola, izdelamo tudi lastne aplikacije, tekaške tabele in spletne objave. V tek vnašamo sodobne in napredne tehnologije, kar nam omogočajo pametne ure in telefoni. Pri urah strokovnih modulov, se povezujemo z napravami z modernimi komunikacijskimi protokoli. Mladi in drugi športni navdušenci zelo radi svoje dosežke objavljajo na spletnem portalu <https://www.strava.com/>. Mlade, kot tudi odrasle zelo motivirajo prikazani podatki na telefonu kot so hitrost teka, razdalja, višinska razlika, poraba energije, srčni utrip in drugi. To jih dodatno spodbuja k boljšim lastnim dosežkom. Naredimo pa tudi klasične plakate, ki jih dijaki objavijo na oglasnih deskah šole. Na ta način v dogodek zajamemo čim večje število dijakov, ki so zelo radi koristni na različnih področjih, tudi če ne tečejo. Letos smo z dijaki 2eE, katerih razrednik sem, 23.12.2016, na ŠC Kranj, organizirali že 2. Božičkov tek, ki dobiva vidno prepoznavnost.



(Slika 4: Božičkov tek ŠC Kranj).

Z dijaki smo v strnjeni skupini skupaj tekli iz Zlatega polja do Ekonomske srednje šole, ki je oddaljena 3 km. Tam so nas po prejšnjem dogovoru lepo sprejela dekleta in ravnateljica šole. V šolski restavraciji, so nas lepo pogostili. Letos nam bodo dekleta obisk vrnile in pritekle na našo Srednjo tehniško šolo. Tek res povezuje, združuje in osrečuje.

9 Elektriada

Elektriada je športno, strokovno in družabno vsakoletno druženje učiteljev sedemnajstih srednjih tehniških šol Slovenije



(Slika 6: Utrinki iz Elektriad)

Srečanja se vsako leto udeleži med 400 in 600 učiteljev. Letos bo na sporedu že 23. izvedba. Vsako leto po prejšnjem dogovoru združenja ravnateljev srednjih šol, Elektriado organizira izbrana šola. Udeležen sem bil na vseh srečanjih, v vlogi organizatorja pa sem bil trikrat. Največkrat je bila Elektriada organizirana v Kranjski gori ter Novigradu. Elektriada se je zgodila tudi v Poreču, Rovinju, Moravskih Toplicah, zadnja pa je bila 14. – 16. oktobra 2016 na Rogli, v organizaciji Šolskega centra Celje. Odmevna prireditev spodbuja in motivira zaposlene k zdravem način življenja, redni telesni vadbi ter zdravi meri tekmovalnosti. Udeleženci se pomerijo v številnih športnih panogah, na katere se vodeno pripravljajo skozi celo leto. Šola organizatorka poskrbi za ugodne cene 3 dnevne namestitve v hotelu. Že v maju istega leta se zberejo vse prijave in zahtevno delo delovne skupine na šoli se začne. Izbrati je treba lokacijo, pripraviti je treba program. Učitelji se pomerimo vsako leto kar v 14. športnih panogah: mini maraton (ženske 2km, moški 4km), badminton, biljard, keglanje, košarka, mali nogomet, namizni tenis, odbojka, pikado, plavanje, skok v daljino, šah, tenis in vlečenje vrvi. Tako se zares lahko vsak udeleženec Elektriade izbere svojo športno ali zgolj družabno panogo. Organizator poskrbi za sodnike (večina učitelji šole organizatorke). Največji zalogaj je merjenje vseh rezultatov, logistika računalniške obdelave ažurna objava na spletu. Vsako leto se izda tudi zbornik.

Na Elektriado se tradicionalno odpravimo z avtobusom v petek zjutraj. Po namestitvi, se tekmovanje začne z mini maratonom ob 15.00 uri. Zvečer ob 19.00, pred večerjo, je uradna otvoritev, kjer se dvignejo vse zastave sodelujočih šol ter zaigra himna Elektriade. Sledi krajši kulturni program, nato pa odidemo na večerjo. Zvečer je tematski večer s plesom. Letos je vsaka šola sestavila program in odpela eno od pesmi ansambla ABBA. Ocenjeval se je tudi umetniški vtis. V soboto dopoldne do kosila potekajo vse športna tekmovanja. Popoldne so v hotelu organizirana številna izobraževanja za učitelje vseh področij od

računalniških, elektrotehniških, mehatroskih in pedagoških. V avli se predstavijo tudi številni razstavljalci izbranih podjetij iz tehniškega področja kot tudi razstavljalci spodbujanja zdravega načina življenja (prehrana in pripomočki za šport). V soboto se ob 20.00 uri začne zaključna slovesnost z večerjo, ansamblom in plesom. Ob 22.00 sledi razglasitev zmagovalcev in predaja ključa naslednjemu organizatorju. V nedeljo po zajtrku se počasi odpravimo proti domu, bogatejši za številne prijetne dogodivščine, ki so se zgodile v dveh dneh. Naša šola je bila organizatorica tradicionalne 20. Elektriade, organizirali pa smo jo na morju, v Novigradu (<http://elektriada.sckr.si/glavna.html>).

10 Zaključek

O telesni vadbi in zdravem načinu življenja dandanes lahko preberemo in slišimo v številnih knjigah, revijah, prilogah, televiziji in na spletu vse kar je potrebno vedeti o pravilnem ukvarjanju z zdravim načinom življenja. Obiskujemo lahko številne zdrave zabave tako tekaške, kolesarske, plavalne in še in še. Vendar vse to počnemo tisti, ki smo v sebi spremenili številna prepričanja iz preteklosti in smo začeli prosti čas temeljito načrtovati. S tem smo dvignili kvaliteto življenja na vseh področjih dela in življenja. Kdor ne najde časa za svoje zdravje, dela pri načrtovanju svojega življenja, nekaj zelo narobe. Zaradi teka, ki je opisan kot temeljna značilnost vsake vadbe, boste veliko bolj uravnotežena oseba, vmes boste razmišljali, pri delu boste učinkovitejši in prihranili boste veliko dragocenega časa. V dolgem razdobju boste namreč bistveno bolj zdravi, telo bo veliko bolj odporno. Ne boste potrebovali zapravljanja časa za splošne zdravnike, psihologe in terapevte. Namesto tega boste raje načrtovali cilje v življenju, ki morajo biti jasni, natančni in merljivi in takrat gre vse navzgor.

V veliko pomoč pri tem, smo vsi vaditelji, skupine, društva, ter zgledni navdušenci, ki pripravljamo organizirane vadbe, saj je v družbi isto mislečih lažje premagovati napor, vaje pa se opravijo tudi bolj pravilno, po vrsti in sistematično. V načrt naših športnih aktivnosti vključujemo vsaj enkrat mesečno izbrano športno prireditev, ki jih dandanes ne manjka širom po Sloveniji. Tako boste z jasnimi cilji še bolj motivirani tudi pri rednih vadbah, ki jih boste redno obiskovali znova in znova. Zdrav in zadovoljen učitelj je lahko dober zgled mladim, ki potrebujejo vsak dan veliko spodbude in pohval. Telovadbo lahko v svoj pouk redno vnaša vsak učitelj in ne samo učitelji športne vzgoje. Dve uri športne vzgoje tedensko je za mlade bistveno premalo. Nekaj osnovnih vaj, kot so počepi in sklece lahko izvedemo v nekaj minutah pred začetkom pouka in mladim vsak dan pokažemo, da je gibanje izrednega pomena. Vsak dan, ko se nismo vsaj sprehodili, kolesarili, potelovadili ali odšli na vadbo, je izgubljen. Ob vse številčnejših prevoznih sredstvih na motorni pogon in slabih razvadah in velikokrat zapravljanju časa na mobilnih napravah, pozabimo na pomembnost gibanja. Že če vsakodnevno prihajamo in odhajamo v službo in na delo peš ali s kolesom, smo eno uro telesno aktivni, bomo ob koncu leta dosegli lep rezultat, ki se kaže v našem zdravju, to pa se nam naj izpiše tudi na pametnih telefonih, brez katerih tako mladi kot odrasli, živeti več ne znamo.

Elektriada, zgledno dolgoletno, športno, strokovno in družabno srečanje učiteljev srednjih tehniških šol Slovenije, s kar 22 letno tradicijo, je potrditev, zakaj sta si besedi sreča in srečati tako blizu. Naj traja in traja in se nikoli ne konča, kajti sreča bo vedno v gibanju.

Literatura

- Danford, D. (2004). *May I help you?*, West Conshocken: Infinity Publishing.com
Hočevnar, G. (2005). *Dnevnik tekača*, Količina treninga in načrtovanje, Idrija, Alter V&K d.o.o.
Knez, D. (2014). *Glasilomer*, Sreča je v gibanju, intervju z B. Vrečarjem, Ljubljana, SŠTS
Praprotnik, U. (2006). *Tekaški trener*, Ljubljana, Palestra
Steffny, H. (2013). *Velika tekaška knjiga*, Vse kar morate vedeti o teku, Ljubljana, založba Sanje, d.o.o.

Prispevki iz spleta

- Strle, U., Kocijančič S., Kert S., Simovič S. in Kurent P. (2014). *Zbornik Elektriade*, 12.10. 2014, iz <http://elektriada.sckr.si/glavna.html>,
B. Novak. (2011), *Prehrana športnika*, 17.11. 2011, iz <http://smarnogorska-naveza.si/>