



## Povzetek projekta Po kreativni poti do znanja 2017 – 2020, 3. odpiranje, za namen objave in predstavitve na spletni strani sklada

### 1. Polni naslov projekta: Integralno dihanje za spodbujanje vzorcev zdravega življenjskega sloga (ZdravDIH)

- V katero področje na prvi klasifikacijski ravni KLASIUS-P-16 se uvršča projekt glede na vsebinsko zasnovo (neustrezno področje izbršite):

09 - Zdravstvo in socialna varnost

**2. V sodelovanju z:** (navede se univerza oz. samostojni visokošolski zavod, ki je prijavil projekt in članica, ki je nosilka projekta ter partner/ja – podjetje/ji oz. organizacija, ki je/sta bilo/i vključeno/i v projekt)

**Univerza na Primorskem, Fakulteta za vede o zdravju in KAI TRAVEL, potovalna agencija, d.o.o.**

### 3. Besedilo:

- Opredelite problem, ki se je razreševal tekom izvajanja projekta

V okviru projekta ZdravDIH smo želeli povezati značilnosti življenjskega sloga populacije in pa njihovo dihalno zmogljivost. Tako smo v sklopu projekta želeli vrednotiti metode integralnega dihanja skozi sistematičen opis in teoretično ozadje, nato skozi praktično evalvacijo in podporo merilnih tehnik. Optimalna dihalna tehnika posameznika in higiena dihanja vodi k optimizaciji delovnih sposobnosti, nadzoru stresa in hitrejši regeneraciji. Je tudi orodje za doseganje ugodnih fizioloških in psihosomatskih učinkov. Življenjski slog in dihalno zmogljivost smo želeli povezati z uporabo preverjenih metod raziskovanja in merjenja, pri čemer smo želeli razviti tudi nadgradnjo obstoječih pristopov ob hkratnem osveščanju različnih skupin populacije o pomenu skrbi za dihalno zmogljivost in higieno.

- Opišite potek reševanja problema oz. kratek povzetek projekta

Izvedbe projekta smo se lotili večfazno, pri čemer smo praktično na začetku projekta naleteli na omejitve, ki so stopile v veljavo zaradi epidemije COVID-19. Kljub temu smo delo reorganizirali in ga prilagodili možnostim izvedbe okvirja v obstoječi situaciji. Na začetku projekta smo naredili teoretično ogrodje s pregledom literature ter obstoječih pristopov vrednotenja omenjenih sposobnosti. Komunikacijo med člani projekta smo izvajali v e- in online okolju. Osnovali smo študijo primera, na način, da so študentje izvajali študijo vadbe dihanja sami, pripravili smo metode spremljanja ter določili način spremljanja rezultatov. Dodatno smo pripravili materiale za osveščanje populacije ob Svetovnem dnevu dihanja in Svetovnem dnevu astme ter priročnik z osnovami skrbi za dihalno higieno. Pripravili smo spletne ankete z veljavnimi načini vrednotenja spremljanih značilnosti. Izvedli smo tudi fizične meritve plavalcev na način eksperimentalnega pristopa (ponovljene meritve, vadbeni program). Pridobljene rezultate smo širši javnosti

posredovali preko online kanalov, večinoma facebook komunikacija in objave na spletni strani fakultete UP FVZ, ter preko kontaktov organizacije iz gospodarstva.

- Navedite in opišite rezultate projekta ter njihov doprinos k družbeni koristnosti

Projektni partnerji ocenjujemo, da smo v danih okoliščinah omejitev zaradi epidemije COVID-19 dosegli in presegle načrtovane rezultate. Kljub temu, da smo morali večji del fizičnih meritev zaradi omenjenih okoliščin odpovedati, samo uspeli del večinoma v e-okolju prilagoditi tako, da smo sistematično dosegali zastavljene cilje. Tako smo (i) pregledali literaturo na obravnavano temo in kot enega izmed rezultatov projekta pripravili priročnik, ki bo po zaključku projekta dostopen na spletni strani partnerske organizacije, (ii) na osnovni pregleda literature osnovali obširno testno baterijo gibalnih in dihalnih zmogljivosti, ki smo jo uporabili pri izvedbi študije primera vadbe dihanja, objavljenem spletnem vprašalniku in izvedbi fizičnih meritev, (iii) pripravili material za osveščanje ciljnih skupin (video za javnost ob svetovnem dnevu dihanja na temo pomembnosti dihanja in pravljico za otroke Mihec Dihec in Biba Giba s prijatelji premagata težave, ki smo jo objavili v pdf in brani različici. Ocenjujemo, da so največja družbena korist rezultatov projekta izkušnje, ki smo jih pridobili vsi projekti partnerji in sodelujoči na projektu ter zbran in pripravljen material (podatki raziskovalne dejavnosti znotraj projekta, material za osveščanje populacije – pravljica, video, spletni video dogodki...), ki bo uporabljen ob različnih priložnostih in bo tako tudi po zaključku projekta predstavljal dodano vrednost projektnih aktivnosti. Omenjena pravljica se že pojavlja na spletnih straneh različnih organizacij, del pridobljenih podatkov pa bo predstavljen na konferenci Zdravje delovno aktivne populacije v organizaciji UP FVZ kot nosilnega partnerja projekta.

#### 4. Priloge:

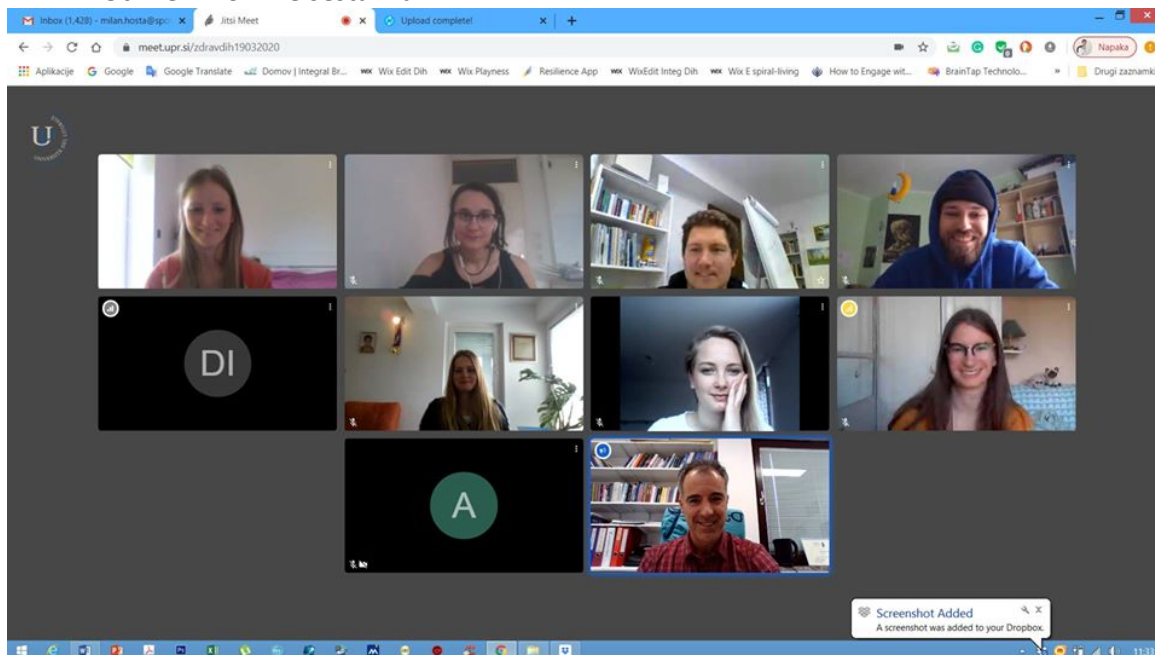
- Slikovno gradivo: Priložite vsaj dve sliki npr. sliko končnega produkta, sliko študentov pri delu na projektu, sliko s sestankov ipd. Pri pošiljanju slik bodite pozorni, v kolikor gre za končni produkt, da bo zadoščeno zahtevam glede informiranja in obveščanja (ustrezni logotipi itd.).

##### 1. Sporočilo za javnost ob svetovnem dnevu dihanja



<https://www.youtube.com/watch?v=prM0mg2tQB4&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1y1O5f7-PnB3850YaCAGLBuildgU5JDBtCZLpueBwT4xqJdhSIO3csN2po>

## 2. Utrinek iz online sestanka



## 3. Pravljica ob Svetovnem dnevu astme

Dihanje skozi nos je tisti ukrep, kjer se lahko junaki kot so Tačko Dlačko in Cilke Budilke uprejo proti virusom in bakterijam. Pravijo, da so otroci naše največje bogastvo. In to bogastvo lahko zaživi in zacveti ter obrodi samo tako, da jim omogočimo zdravo okolje in varno skupnost, v kateri se lahko razigrajo, svobodno gibajo in družijo. Skupaj s študenti UP, Fakultete za vede o zdravju smo pripravili pravljico o Mihcu Dihcu ...

Danes obeležujemo svetovni dan astme, za katero v Sloveniji boleha mnogo otrok. Pa dodamo še alergije in dobimo epidemijo...

Naj bo to popotnica vsem otrokom, ki gredo čez dva tedna v vrtec in šolo. Kar pogumno, močnejši smo od virusa!!!



DIHALNICA.SI

**Za otroke | Integralno dihanje & life coaching**

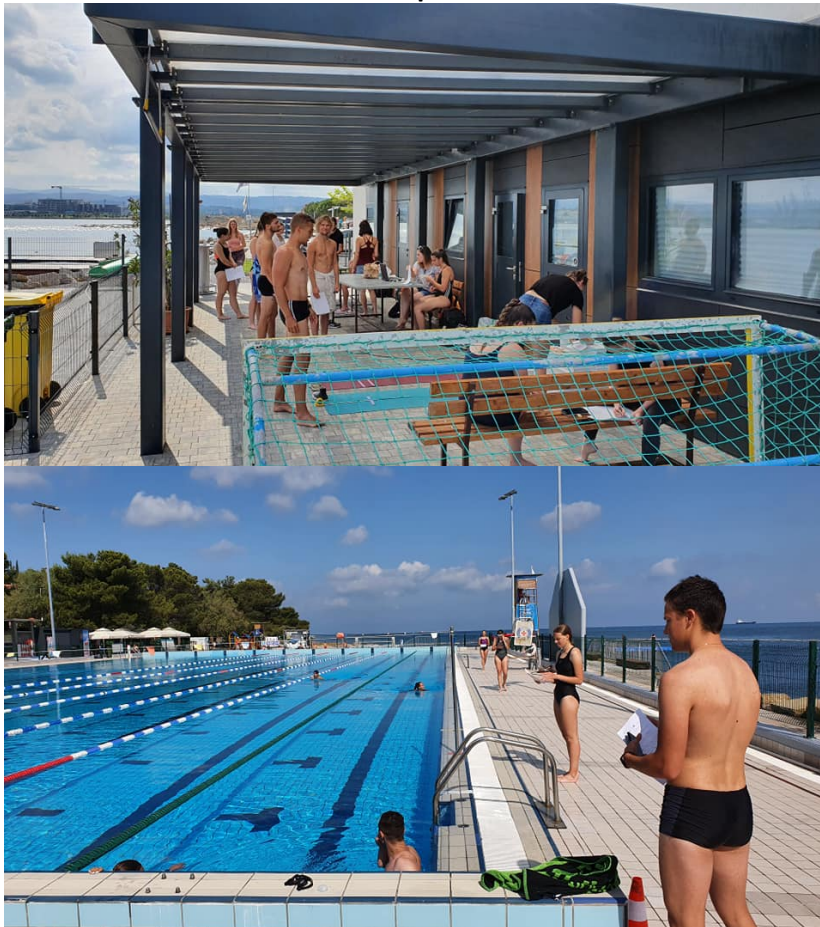
Dihanje, otroci, vaje, astma, dihec mihec, tačko dlačko, zdravje, usta, ...

[https://www.dihalnica.si/za-otroke?fbclid=IwAR2\\_3gn5JqR3A9dZlVEm2bzL3FHE06cXPUyo-6En1Mtbl1pjY9cHpi4rps0](https://www.dihalnica.si/za-otroke?fbclid=IwAR2_3gn5JqR3A9dZlVEm2bzL3FHE06cXPUyo-6En1Mtbl1pjY9cHpi4rps0)

#### 4. Izsek iz priročnika o dihanju



#### 5. Utrinek iz fizičnih meritev plavalcev



#### 6. Doseganje družbenega odziva – objava pravlјice na spletni strani vrtca in povabilo k branju

- **PRAVLJICA DIHEC MIHEC IN BIBA GIBA** – v okviru projekta ZdravDIH so jo pripravili študenti UP FVZ in Dihalnica.si ob svetovnem dnevu astme (5. maj) in svetovnem dnevu gibanja (10. maj)
- **KUŠA DAVICE DAVI KODANUČKA** – <http://www.os-selnica.si/vrtec-na-daljavo/>

<http://www.os-selnica.si/vrtec-na-daljavo/>