**Poročilo o beleženju enotedenske telesne aktivnosti, udeležencev**

**projekta Erasmus+ »Šport in zdrava prehrana za inkluzijo«**

Dijaki, udeleženci projekta, so beležili svojo enotedensko telesno aktivnost. Kot pomoč so uporabljali aplikacijo »Endomondo«. Z dijaki bom opravila posamezne razgovore in dijake opozorila na potrebne spremembe za doseganje priporočene ravni fizične aktivnosti za populacijo njihove starosti.

1. **Dijaki so 7 dni v tednu beležili svojo telesno aktivnost:**

- dnevno beleženje vrste aktivnosti,

- dnevno beleženje časa fizične aktivnosti,

- dnevno beleženje intenzivnosti fizične aktivnosti (nizka intenzivnost, srednja

intenzivnost, visoka intenzivnost)

- dnevno beleženje števila korakov, ki so jih v dnevu opravili.

2.**Ugotovitve oz. potrebne izboljšave:**

Po priporočilih NIJZ naj bi bili otroci in mladina do 18 leta dnevno dejavni vsaj 60 minut.

-dijaki in dijakinje, ki so vključeni v trenažni proces v klubih so dovolj telesno aktivni,

-fantje so bolj telesno aktivni kot dekleta,

-fantje kljub temu, da niso vključeni v trenažni proces v klubu, samostojno poskrbijo za doseganje priporočljive vrednosti telesne aktivnosti,

-dekleta so v večini primerov premalo telesno aktivna (razen tiste, ki trenirajo v klubu),

-tako pri dijakih, predvsem pa pri dijakinjah velik oziroma večinski delež dnevne aktivnosti prispevajo predvsem ure športne vzgoje v šoli,

-nekateri dijaki so telesno aktivni samo pri športni vzgoji v šoli,

-večinski delež pri premalo aktivnih predstavlja nizka intenzivnost vadbe,

-dijaki, ki so premalo telesno aktivni, naj bi dvignili dnevno telesno aktivnost na vsaj 60 minut,

-dijake je potrebno spodbujati in jim pomagala izbrati tako telesno aktivnost, da jim bo v veselje in jih sproščala,

-dijake je potrebno seznanjati s pomenom redne telesne aktivnosti za zdravje in dobro telesno počutje.

Ob zaključku projekta se ponovno izvede meritve enotedenskih telesnih aktivnostih in evalvira rezultate.

Izola, marec 2018 Teja Černe