



ZDRAVA ORGANIZACIJA

UVOD

Smernice so namenjene mladinskim organizacijam in organizacijam za mlade. Izpostavljajo vedenja in usmeritve, ki naj bi jih organizacija upoštevala za boljše bio-psiho-socialno stanje posameznikov, ki jih vključuje v svoje programe. Smernice spodbujajo neprestano izboljševanje na področjih zdravja, kjer lahko organizacije ustvarijo okolje za bolj zdrave odločitve otrok in mladih. Organizacije hkrati spodbujajo, da so člani, prostovoljci in zaposleni sami odgovorni za svoje zdravje ter v skrbi za zdravje kar se da samostojni glede na svojo starost.

Razdeljene so na več poglavij, glede na tematske sklope, ki so del projekta Za zdravje mladih. Nekateri sklopi so bili razdeljeni na več podsklopov, drugi pa združeni- glede na komentarje, ki smo jih prejeli od partnerskih organizacij.

Vsak sklop je razdeljen na dva dela: Prvi del opredeljuje kaj je zdravo vedenje na določenem področju (smer, proti kateri stremi mladinska organizacija da postane zdrava)- oz. smernica.

V drugem delu sklopa pa so navedene strategije in načini, ki jih lahko organizacija uporabi, da se približa zelenemu vedenju. Nekatere strategije so dalje razdeljene na preventivni del, ki velja predvsem za vzdrževanje zelenega vedenja, ki je že zdravo (na primer kako preprečiti otrokom, da začnejo kaditi), in na kurativni del, ki vsebuje principe zmanjšanja škode in za spreminjanje vedenja, ki je škodljivo. Končni cilj je, da organizacija privzame čim več preventivnih pristopov in se ne zadovolji le s kurativnimi.

Kjer je to relevantno, so opredeljene tudi zakonske ureditve, ki jih moramo spoštovati.

Smernice, so odraz stanja v letu 2019 in se lahko v prihodnosti spremenijo. Prvi del (smernice) bodo sicer pričakovano bolj stabilne, saj ne predvidevamo, da se bo škodljivost določenega vedenja spremenila (npr. kajenje tobačnih izdelkov bo prav tako škodljivo čez nekaj let, torej bo izogibanje dimu prav tako smiselno kot danes), medtem ko se bodo strategije za doseganje smernice lahko spremenile (npr. pred 20 leti bi lahko bila strategija za zdravo organizacijo, da se ne kadi v zaprtih prostorih, danes, da se ne kadi v okolici mladih- tudi na prostem, čez par let pa bo morda strategija, da se med člane/zaposlene ne sprejema kadilcev).

Na koncu dokumenta prilagamo predlog za podelitev statusov oziroma priznanj.

Smernice so razdeljene na naslednje sklope:

- Alkohol,
- Tobak
- Prepovedane droge
- Duševno zdravje
- Nekemične zasvojenosti



- Prehrana in gibanje
- Spolno in reproduktivno zdravje
- Zdravo okolje

ALKOHOL

Vrsta raziskav kaže, da ima pitje alkohola negative posledice na človekovo fizično, mentalno, socialno in ekonomsko stanje. Še posebej dovzetni do škode alkohola so otroci in mladi, predvsem zaradi dozorevanja možganov. Najnovejše raziskave kažejo, da varne meje pitja alkohola ne poznamo (tudi pri odraslih), medtem ko je vsako pitje alkoholnih pijač pri otrocih in mladih škodljivo.

Smernice za preprečevanje škode alkohola v zdravih mladinskih organizacijah:

- Kjer se zadržujejo otroci, mladoletni in mladi, ki alkoholnih pijač ne uživajo, se poskuša zamakniti začetek pitja alkoholnih pijač.
- Kjer mladi alkoholne pijače že pijejo, se skuša porabo zmanjšati, najprej pod mejo »manj tveganega pitja« in potem proti nič.

Okvirni principi delovanja zdrave organizacije na področju alkohola:

- Ponudba alternativnih načinov kvalitetnega preživljanja prostega časa
- »Ne promoviranje« pitja alkoholnih pijač
- Omejevanje dostopa do alkoholnih izdelkov
- Ozaveščanje članov o škodljivih učinkih alkohola

Zakonske določbe, relevantne za mladinske organizacije:

- Prepoved prodaje in posredovanja alkoholnih pijač mlajšim od 18 let (ali osebam za katere upravičeno sumimo, da bodo pijačo posredovale mladoletnim osebam)
- Prepovedana je prodaja alkoholnih pijač osebam, ki kažejo očitne znake opitosti od alkohola
- Prepoved prodaje in ponudbe alkoholnih pijač v stavbah in na zemljiščih, kjer se opravlja dejavnost vzgoje, izobraževanja in športna dejavnost
- Prepoved prodaje in ponudbe alkoholnih pijač med delovnim časom na delovnem mestu
- Prodajalci alkoholnih pijač morajo imeti v prodaji vsaj dve različni vrsti brezalkoholnih pijač, ki sta cenovno enaki ali cenejši od najcenejše alkoholne pijače

TOBAK

Tobak negativno vpliva na večino organov človeškem telesu in povzroča zasvojenost. V Sloveniji je eden glavnih preprečljiv dejavnikov tveganja, ki vodijo v prezgodnjo smrt. Večina kadilcev začne kaditi v najstniških letih, številne raziskave pa kažejo, da le malo kadilcev, ki prvič poskuša tobačne izdelke po 20 letu starosti, potem tudi redno kadi. Škodljive učinke ima tudi pasivno kajenje, ki je globalno odgovorno za več kot 10% smrti zaradi tobaka.

Smernice za preprečevanje škode tobaka v zdravih mladinskih organizacijah:

- Kjer se zadržujejo otroci, mladoletni in mladi, ki ne kadijo, se poskuša zamakniti začetek kajenja.
- Kjer mladi že kadijo, se skuša porabo zmanjšati in jim pomagati pri opuščanju kajenja.
- Ustvari se okolje, kjer člani niso izpostavljeni pasivnemu kajenju

Okvirni principi delovanja zdrave organizacije na področju tobaka:

- Ponudba alternativnih načinov kvalitetnega preživljanja prostega časa



- »Ne promoviranje« kajenja
- Omogočanje prostora, kjer ljudje niso izpostavljeni tobačnemu dimu
- Omejevanje dostopa do tobačnih izdelkov
- Ozaveščanje članov o škodljivih učinkih tobaka

Zakonske določbe, relevantne za mladinske organizacije:

- Prepoved prodaje in posredovanja tobačnih izdelkov mlajšim od 18 let (ali osebam za katere upravičeno sumimo, da bodo pijačo posredovale mladoletnim osebam)
- Popolna prepoved oglaševanja tobačnih izdelkov (tudi na mestih prodaje ne smejo biti izpostavljeni)
- Popolna prepoved sponzoriranja in donacij s strani tobačne industrije

PREPOVEDANE DROGE

V to skupino spadajo vse ostale škodljive substance, ki se uvrščajo na seznam prepovedanih drog. Teh je več skupin in imajo različne učinke. Njihov skupni imenovalec je, da škodujejo zdravju in so v večini primerov zasvojljive in zaradi teh karakteristik tudi po zakonu prepovedane. Najbolj znani predstavniki te skupine so: kanabis in sintetični kanabinoidi, nove psihoaktivne snovi (NPS), depresorji (npr. heroin) in stimulanji (npr. kokain).

Pomembno je, da se v naslavljanju spoštuje zakonska določila (ki prepovedujejo posedovanje in prodajo/posredovanje teh substanc), ob enem pa je treba paziti, da se uporabnikov ne stigmatizira, kar lahko prinese še bolj negativne posledice za zdravje.

Smernice za preprečevanje škode prepovedanih drog v zdravih mladinskih organizacijah:

- Preprečiti uporabo drog
- Pomoč in ne-stigmatizacija uporabnikov

Okvirni principi delovanja zdrave organizacije na področju prepovedanih drog:

- Omogočanje stabilnega in varnega okolja mladim, kjer lahko kvalitetno preživljajo prosti čas
- Nična toleranca za uporabo drog v organizaciji
- Pomoč obstoječim uporabnikom pri opuščanju
- Ozaveščanje o škodljivosti prepovedanih drog, ki so prilagojena starosti

DUŠEVNO ZDRAVJE

Svetovna zdravstvena organizacija je duševno zdravje opredelila kot stanje dobrega počutja, v katerem posameznik razvija svoje sposobnosti, se spoprijema s stresom v vsakdanjem življenju, učinkovito in plodno dela ter prispeva v svojo skupnost. Z vidika preventivnega delovanja v družbi in znotraj posameznih skupin prebivalstva pa je pomembno spoznanje, da je učinek **dejavnikov tveganja kumulativen oz. združen**, kar pomeni, da se ob prisotnosti vsakega dodatnega dejavnika tveganja poveča tveganje za razvoj motenj. Pojavnost motenj tako zmanjšujemo s preprečevanjem delovanja dejavnikov tveganja in krepitvijo varovalnih dejavnikov. Ti dejavniki so sicer raznoliki (od bioloških do družbenih), zato je fokus mladinskih organizacij predvsem na vzpostavljanju pozitivnega okolja za mlade

Smernice za dobro duševno zdravje v mladinskih organizacijah so:

- skrbeti za dobre medosebne odnose



- spodbujati in krepiti pozitivno samopodobo
- preprečevati, prepoznavati in ukrepati pri duševnih stiskah ter zasvojenostih
- nuditi varen in stabilen prostor za posameznike, iz težavnih (in drugih) okolij
- omogočiti dobro ravnovesje med počitkom in delom

Okvirni principi delovanja zdrave organizacije na področju duševnega zdravja:

- daje zgled varne in odgovorne rabe digitalnih medijev in interneta
- preventivno deluje na področju preobremenjenosti in izgorelosti posameznikov in ima pomembno vlogo pri zagotavljanju pogojev za dovolj kvalitetnega spanca svojih članov.
- preventivno deluje na področju motenj, ki so v mladosti najbolj pogoste duševne motnje in lahko imajo hude posledice – to je, na področju depresivnih motenj, samomorilnosti, anksioznih motenj in motenj hranjenja.
- krepi čustveno inteligenco posameznikov
- ustrezno ureja prenos znanja ter skrbi za zdrave odnose med generacijami, dopušča mladim prostor za nove ideje.
- vzgaja za zdravo dojetje družbenih norm in prispeva k oblikovanju samozavestnih posameznikov, ki se lahko uprejo nezdravemu okolju.
- je prostor, kjer ima vsak član pravico, da se lahko obrne na osebo, kateri se lahko zaupa s svojimi stiskami.

NEKEMIČNE ZASVOJENOSTI

Pri nekemičnih zasvojenostih govorimo o motnjah navad in impulzov, med katere lahko štejemo patološko hazardiranje (igre na srečo), pretirano igranje igrice, zasvojenost s spolnostjo, pretirana navezanost na določene osebe, motnje uporabe interneta ali telefona, motnje pri uporabi socialnih omrežij itd.

Ameriško združenje za medicino zasvojenosti ASAM (American Society of Addiction Medicine) je leta 2011 objavilo novo opredelitev zasvojenosti, s katero poudarja, da gre za »kronično motnjo v delovanju možganov in ne samo za vedenjsko težavo, ki je posledica pretiranega uživanja alkohola, mamil, predajanja igrice na srečo ali spolnosti. Zasvojenost je predvsem kronična bolezen možganskega nagrajevalnega kroga in centrov, ki so povezani z motivacijo in spominom. Nedelovanje teh sklopov nevronske povezave se kaže na biološki, duševni, družbeni in duhovni ravni. Izraža se v posameznikovi patološki potrebi po ugodju in/ali sprostitvi ob uživanju snovi in izbiri določenih vedenj«. (Vir: *Priročnik za promotorje ZZM, str.60-61, 2019*). Tako kot kemične zasvojenosti, se tudi ne-kemične hitreje in bolj trdovratno manifestirajo pri mladih. Pogosto gre za vedenje, ki je sicer družbeno sprejemljivo (in zakonsko dovoljeno), a iztira.

Smernice zdrave organizacije na področju ne-kemičnih zasvojenosti, so podobne tistim, iz zlorabe dovoljenih in prepovedanih drog:

- Pri članih, ki nimajo razvitih zasvojenosti, poskušamo nastop preprečiti, oz. zamakniti kolikor je le možno
- Pri članih, kjer pa so ne-kemične zasvojenosti prisotne, pa je treba vedenje prepoznati in mladi osebnim pomagati opustiti vedenje oz. ga zmanjšati do te mere, da ni več škodljivo

Okvirni principi delovanja zdrave organizacije na področju duševnega zdravja:



- Ozaveščanje o ne-kemičnih zasvojenostih
- Prepoznavanje ne-kemičnih zasvojenostih pri mladih
- Omogoča dostop do pomoči in zna usmeriti mlade kam se obrniti po pomoč.
- Ponuja prostor za zdrave alternative problematičnim vedenjem, ki vodijo v zasvojenosti.
- Preprečuje problematično oz. prekomerno uporabo novih tehnologij, interneta in drugih vedenj, ki lahko vodijo v zasvojenost (npr. igre na srečo)

PREHRANA IN GIBANJE

Prehrana

Vzorec prehranjevanja najpogosteje označujemo s pogostostjo uživanja obrokov hrane, količino zaužite hrane pri posameznem obroku in z vrsto hrane, ki jo zaužije posameznik.

Prehransko vedenje pa je poleg tega povezano tudi z razpoložljivostjo hrane, z vedenjem družine in življenjskim slogom staršev, z vplivom vrstnikov ter seveda tudi lastnimi preferencami in pričakovanji. Zavedati se je potrebno tudi velikega vpliva, ki ga ima na prehranjevanje tržno okolje ter hkrati psihološki pomen prehrane, ko mladi na primer povezujejo hrano s svojo zunanjo podobo.

Gibanje

Gibanje je osnovna človekova potreba. Redno in zadostno gibanje posamezniku prinaša vrsto pozitivnih koristi za telesno in duševno zdravje. Še posebej pomembno je pri otrocih in mladostnikih, saj vpliva na njihov celostni razvoj. Pri otroku, ki se bo redno in dovolj gibal, bo to pozitivno vplivalo na razvoj in zdravje kosti in sklepov, mišic, motoričnih sposobnosti (hoja, tek, skakanje, poskakovanje, preskakovanje, plezanje, metanje) ter na razvoj finomotoričnih sposobnosti, ki jih otrok potrebuje za pisanje in risanje. Če otrok obvlada svoje telo in je zadovoljen s podobo svojega telesa, to pozitivno vpliva na njegovo samostojnost, samozavest in tudi samopodobo. Ob gibanju se razvijajo odločnost, disciplina in zmožnost odrekanja. Telesna dejavnost pozitivno vpliva tudi na razvoj kognitivnih sposobnosti. Redno gibanje vpliva tudi na splošno dobro počutje otrok in mladostnikov, na njihovo zdravje, krepi imunski sistem, preprečuje zgodnji začetek večine kroničnih nenalezljivih bolezni (srčno-žilne bolezni, kapi, visok krvni tlak, sladkorna bolezen tipa 2, osteoporoza, rak debelega črevesa ter rak na prsih) v dobi adolescence, izboljšuje spanec in varuje pred razvojem različnih odvisnosti.

Smernice zdrave organizacije na področju prehrane in gibanja so:

- Omogočati uravnotežene obroke svojim članom, ki vsebujejo pravo ravnovesje med makro- in mikro-hranili in so kalorično ustrezne
- Izogibanje preveliki količini sladkorja, soli, maščob, procesiranih hranil, procesiranega in rdečega mesa
- Omogočanje različnih diet, ki so posledica zdravstvenih težav (alergije in intolerance)
- Omogočanje dovoljšne količine gibanja za otroke (vsaj 120 minut na dan) in mlade (vsaj 60 minut na dan), ki so prilagojene na sposobnosti posameznika

Okvirni principi delovanja zdrave organizacije na področju prehrane in gibanja:

- ima voditelje, zaposlene, prostovoljce ali druge odrasle osebe, ki so mlajšim zgled pri prehranjevanju in gibanju.
- upošteva prehranske in gibalne posebnosti uporabnikov programov.
- spodbuja raziskovanje in uporabo raznolikih načinov prehranjevanja in gibanja.
- skrbi za organizacijo uravnoteženih obrokov
- skrbi za ustrezno razgibavanje in količino zdravega gibanja ter počitka na dogodkih oziroma med programi.

SPOLNO IN REPRODUKTIVNO ZDRAVJE



To poglavje se nanaša tako na družben kot tudi biomedicinski aspekt spolnega in reproduktivnega zdravja. V času mladosti se posameznik razvija, kar pomeni tudi spolno dozorevanje, ki je pogojeno s številnimi dejavniki. Mladi so tudi rizična skupina za spolno prenosljive okužbe in neželene (zgodnje) nosečnosti, kar lahko vodi v zdravstvene, socialne in ekonomske težave.

Smernice zdravih organizacij na področju spolnega in reproduktivnega zdravja so:

- omogočiti učenje in razumevanje lastne spolne vloge in identitete
- omogočiti pozitiven odnos do lastne spolnosti
- gojiti pozitivno sprejemanje sebe in drugih
- preprečiti pojavnost in razširjanje spolno prenosljivih okužb
- preprečiti pojavnost neželene (zgodnje) nosečnosti

Okvirni principi delovanja zdrave organizacije na področju spolnega in reproduktivnega zdravja:

- omogoča prostor in čas za učenje in razumevanje lastne spolne vloge in identitete.
- ozavešča člane o varnih in zdravih odločitvah na področju spolnosti.
- je varen prostor in ozavešča o tem, da spolno nadlegovanje nikoli ni sprejemljivo.
- omogoča vzpostavljanje zaupnega odnosa in dialoga med mladimi in z mladimi.

ZDRAVO OKOLJE

Z varovanjem okolja vplivamo na naše zdravje. Skrb za naravo, prostore in skupnost se odraža na boljši kakovosti zraka, ohranjanju naravnih virov, preprečevanju onesnaževanja, zmanjšanju stresa in manjši obremenitvi posameznika.

Smernice zdravih organizacij na področju zdravega okolja so:

- varovati okolje in ohranjati naravo
- skrbeti za kvalitetno fizično okolje v organizaciji (npr. kvaliteta zraka in vode)
- skrbeti za kvalitetno duševno okolje v organizaciji

Okvirni principi delovanja zdrave organizacije na zdravega okolja:

- odgovorno ravna z odpadki
- skrbi za zdravju prijazno ureditev prostora, kjer se izvajajo aktivnosti
- skrbi za povezovanje in soustvarjanje skupnosti
- uredi prostore, ki jih ima, tako da so mladim prijazni in odsevajo mladinski duh.
- se povezuje z drugimi organizacijami.



STRATEGIJE IN PREDLOGI ZA IZPOLNJEVANJE SMERNIC V ORGANIZACIJAH, ORGANIZIRANIH PROGRAMIH IN SKUPINAH

Organizacija je na vseh področjih sposobna presoditi ali je bolj ustrezno obravnavati neko temo oz. situacijo v skupini ali individualno.

[Primer: Če ima posameznik težave s svojim odnosom do hrane, in sumimo, da ima motnje hranjenja, pričakujemo, da bo bolj primerno, da se težavo naslovi individualno. Če gre pa za nizko samopodobo, ki je lahko prisotna pri več posameznikih v skupini, pa je lahko del obravnave težave skupinski.]

Organizacija naj na vseh področjih omogoča pomoč oziroma nasvete, kam po pomoč.

Organizacija zagotovi v svoji strukturi možnost, da se bodo smernice zdrave organizacije uresničevale v kar se da največji meri.

[Primer: Vzpostavitev "zdravega tima" - manjše skupinice ljudi, ki se redno ukvarjajo z vsebino smernic in vključenimi področji. Za to skupino se lahko pripravi neko **temeljno usposabljanje** ali pa kako drugače zagotovi, da širijo dober **zglede** zdravega življenjskega sloga in da njihovo delovanje temelji na **poznavanju smernic**.]

Strategije in predlogi za ravnanja so razdeljeni na dva dela, in sicer, na preventivo ter kurativo.

Strategije ALKOHOL, TOBAK IN DRUGE DROGE

Preventiva

- ✓ Organizacija ne promovira uporabe škodljivih substanc.
- ✓ Škodljivih substanc se nikoli ne kupuje v imenu organizacije.
- ✓ Organizacija ne sodeluje in ne sprejema sredstev od podjetij, ki promovirajo, proizvajajo ali dobavljajo škodljive substance.

Kurativa

- ✓ Osebe, ki predstavljajo organizacijo, niso pod vplivom škodljivih substanc.
- ✓ Organizacija v lastnih prostorih oziroma na dogovorjenih prostorih dogodkov in aktivnosti jasno označi, da uporaba na tem območju ni dovoljena in ni na voljo.

Strategije DUŠEVNO ZDRAVJE

Preventiva

- ✓ Pri obremenjevanju posameznikov oz. pri razdelitvi nalog se upošteva načelo sorazmernosti oz. pravična porazdelitev glede na celotno aktivnost in število oseb v procesu.
- ✓ Primer VIDOP
- ✓ Organizacija poskrbi za redne evalvacije projektov in programov, sodelovanja v skupinah ter refleksije vključenih v proces.
- ✓ Spodbuja odprto mišljenje z organizacijo dogodkov, ki približujejo raznolikost kultur.



- ✓ Organizacija je zmožna opolnomočiti posameznike s strategijami reševanja konfliktov ter stisk povezanih s stresom
- ✓ Spodbuja strpnost do raznolikosti.
- ✓ Organizacija ozavešča o pomembnosti ustrezne količine in kvalitete spanja za posameznikovo zdravje ter omogoča dovolj kvalitetnega spanja v času svojih večdnevni programov.
- ✓ Organizacija vrednote odprtega mišljenja, strpnosti in pa zgleda za pozitivno samopodobo vključi v svoj etični kodeks ali pa vizijo organizacije.
- ✓ Organizacija spodbuja izvajanje »tim-buildingov« med člani, ki ugodno vplivajo na medosebne odnose in dobro počutje.

Kurativa

- ✓ Organizacija določi osebo, ki nudi podporo prostovoljcem in članom. Ta oseba predstavlja bodisi zaupnika v težjih situacijah bodisi sogovornika za pogovor o duševnih stiskah.
- ✓ Organizacija poskrbi za izobraževanje odgovornih o zaznavanju/prepoznavanju/ravnanju v primeru duševnih stisk pri mladih (depresivne motnje, samomorilnost, anksiozne motnje in motnje hranjenja, sum zlorabe).
- ✓ Organizacija ima pripravljen seznam strokovnih institucij, ki nudijo pomoč v primeru duševne stiske oz. duševnih motenj
- ✓ Organizacija poskrbi, da se vsaj enkrat na leto rezervira čas in prostor za "letne pogovore" glede počutja in področij, ki vplivajo na duševno zdravje oseb v organizaciji. Lahko gre za plenarno debato, skupinski posvet ali individualni pogovor.
- ✓ Dostopnost bivših sodelavcev, mentorjev, voditeljev za vprašanja povezana z vodenjem po preteku mandata.
- ✓ Vsak član sodeluje po svojih najboljših močeh, a se zaveda meja svojih zmožnosti in temu primerno sprejema naloge, vloge in odgovornosti ter si zna vzeti tudi čas zase.
- ✓ Organizacija preko svojih prostovoljcev/zaposlenih in z ustvarjanjem ustreznega okolja skrbi, da imajo mladi ustrezen zgled za gradnjo lastne pozitivne samopodobe.
- ✓ Mladinske voditelje in mlade se ozavešča o vplivu digitalnih tehnologij na zdravje posameznika in na oblikovanje njegove samopodobe.

Strategije NEKEMIČNE ZASVOJENOSTI

Preventivne strategije

- ✓ Starši imajo garancijo, da njihovi otroci in mladi v času organiziranih aktivnosti smiselno ali pa sploh ne uporabljajo telefonov.
- ✓ Ozaveščanje članov o varni rabi interneta in socialnih omrežij (nevarnosti, pasti, koristi) s pomočjo aktivnosti, predavanj, delavnic.
- ✓ Ozavešča o problematiki odnosne zasvojenosti, zasvojenosti s spolnostjo, delom, nakupovanje, hrano, zasvojenosti z igrami na srečo ipd.
- ✓ Starejši (voditelji, zaposleni, prostovoljci) so zgled mlajšim.
- ✓ Organizacije, ki mladim nudijo dostop do digitalnih tehnologij in medijev, omejijo brskanje po spletu in uporabo računalniških iger glede na starost uporabnikov.

Kurativne strategije



- ✓ Organizacija ima pripravljen seznam strokovnih institucij, ki nudijo pomoč v primeru zasvojenosti
- ✓ Organizacija se opolnomoči na področju animacije otrok in mladih brez uporabe multimedije in izbira dobre alternative.
- ✓ Vzpostavitev dogovora o uporabi telefonov in drugih digitalnih medijev na dogodkih organizacije oz. v času organiziranih aktivnosti. [Primer: Ureditev "phone-parka"/"mobi-parkinga" na organiziranih aktivnostih.]
- ✓ Organizacija ima vzpostavljen "telefonski bonton" (10 pravil uporabe telefona v MO) in ga v svojih programih in na aktivnostih upošteva.
- ✓ Organizacija ima določen protokol kako postopati (odziv, ravnanje, napotitev) v primeru, ko se pri otroku ali mladostniku izkaže sum na zasvojenost.

Strategije PREHRANA IN GIBANJE

Preventiva

- ✓ Spodbujanje priprave in nakupovanja zdravih pijač in prigrizkov. To pomeni ...
 - voda, nesladkan čaj
 - sveže sadje, zelenjava (sveža ali kuhana), temen kruh, oreščki in semena, suho sadje
 - lokalno, sezonsko, nepakirano, neprocesirano, pozornost na rok uporabe
- ✓ Na aktivnostih in dogodkih je vedno na voljo voda oziroma nesladkana pijača.
- ✓ Ozaveščanje o smiselnosti ter spodbujanje aktivnega jutranjega razgibavanja, telovadbe na večdnevni dogodkih.
- ✓ Na sedežu organizacije je možnost priprave lastnih obrokov in malic. Spodbuja se skupinsko obedovanje. [Primer: Ureditev male kuhinje in dogovor za skupni čas malic, kosil.]
- ✓ Organizacija stremi k dinamični izvedbi delavnic.
- ✓ Aktivni odmori.

Kurativa

- ✓ Mesni meniji vsebujejo tudi zelenjavo.
- ✓ Spodbuja mlade k odgovornemu nakupovanju bolj zdravih prehranskih izdelkov.
- ✓ Organizacija se dogovori za razmerje gibanja in mirovanja na svojih dogodkih in programih. [Primer: Na 2 uri sedenja 15 minut telovadbe. Omogoča vsaj 8 ur spanja vsak dan?]
- ✓ Organizacija po potrebi sklene pogodbo s telovadnico ali fitnessom ter se dogovori za popust ali pa organizira skupinske športne vadbe.
- ✓ Organizacija omogoča opravljanje dela stoje. Uporaba alternativ za sedenje (primer: žoge, blazine).

Strategije SPOLNO IN REPRODUKTIVNO ZDRAVJE

Preventiva:

- ✓ Ozavešča člane o varni spolnosti in spolno prenosljivih okužbah.
- ✓ Ozavešča o pomembnosti cepljenja proti HPV (OŠ, SŠ)
- ✓ Organizacija je sposobna voditi pogovore z otroci in mladimi "Moje telo in jaz" ter spodbuja pozitivno sprejemanje lastnega telesa predvsem v času odraščanja in spolnega dozorevanja.
- ✓ Organizacija spodbuja sprejemanje različnosti in strpnosti.

Kurativa:



- ✓ Organizacija nudi varen prostor ter možnost izbire ustreznega zaupnika za pogovore na to tematiko.
- ✓ Ozavešča in izobražuje o obisku ginekologa oz. urologa.
- ✓ Spodbuja sodelovanje v obstoječih preventivnih programih ZORA (za mlade nad 20 let).
- ✓ Organizacija ozavešča o dostopu do zaščite.
- ✓ Spodbuja destigmatizacijo na področju HPV virusa.

Strategije ZDRAVO OKOLJE

Preventiva

- ✓ Ozaveščanje članov in uporabnikov programov o pomenu 5 korakov odgovornega ravnanja z odpadki (zmanjševanje, ponovna uporaba, reciklaža, ločevanje, odgovorno odlaganje) in spodbuja k upoštevanju le-tega.
- ✓ Aktivno na sestanke in srečanja z alternativnimi tipi mobilnosti (električno kolo, skiro, skejt, longboard, peš-bus, bici-vlak, peš, tek, ...).
- ✓ Na dogodkih ne uporabljamo dodatne embalaže za postrežbo živil.
- ✓ V pisarniških prostorih in za potrebe sestankov, srečanj organizacija promovira zmanjševanje nepotrebne tiskanja in plastificiranja. [Primer: Odgovorni v organizaciji v e-podpisu dodajo stavek, ki spodbuja k trojnemu premisleku glede printanja.]
- ✓ Ureditev ločenih prostorov za druženje, delo in spanje.
- ✓ Organizacija poskrbi za primerna mesta in opremo za delo (ergonomija – stoli, mize, svetloba, temperatura).
- ✓ Prostore organizacije v mladinskem duhu uredi s pomočjo barv, naravnih materialov, okrasitve, živahni dodatki in aktualne zadeve na stenah.
- ✓ Vsaj enkrat na leto se v lokalnih skupnostih pripravi dogodek tudi za nečlane (gradnja dobrih odnosov v skupnosti, spodbujanje povezanosti, promocija zdravih zgledov).

Kurativa

- ✓ Zmanjševanje odpadkov na dogodkih in srečanjih.
- ✓ Spodbujanje večkratne, ponovne uporabe. [Primer: Pri prenovi prostorov nakupujemo rabljeno opremo. Kozarčki za večkratno uporabo. Odpadno plastično embalažo shranimo za programske zadeve - ustvarjanje in podobno.]
- ✓ Nakupovanje in uporaba okolju prijaznih izdelkov in materialov.
- ✓ Organizacija poskrbi, da ima v svojih prostorih "eko otok" ter da so na dogodkih koši za ločevanje odpadkov.