

Zelene poti do zdravja: več gibanja, manj sedenja in kakovosten spanec za boljše zdravje

11.9.2026 - | gov.si

V Ljubljani se je včeraj končala HEPA Europe, največja evropska konferenca o telesni dejavnosti za zdravje, ki je potekala od 8. do 10. septembra in velja za enega najpomembnejših strokovnih in znanstvenih dogodkov na področju spodbujanja telesne dejavnosti za zdravje.

Uvodni nagovor državne sekretarke Tea Košir na slavnostnem odprtju konference | Avtor: Jan Zorič

1 / 3

Konference HEPA se je udeležilo veliko število strokovnjakov s področja javnega zdravja. Na konferenci HEPA je vladal med udeleženci živahen utrip.

Konferenca v organizaciji Nacionalnega inštituta za javno zdravje je letos potekala pod geslom »Zelene poti do zdravja«. V ospredju so bile teme o povezanosti telesne dejavnosti, sedenja, spanja in okolja, v katerem živimo, ter njihov pomen pri preprečevanju in obvladovanju kroničnih nenalezljivih bolezni.

Kaj to pomeni za posameznika?

Na zdravje ne vpliva le to, koliko se gibamo. Pomembno je celotno 24-urno gibalno vedenje – koliko časa smo telesno dejavni, koliko sedimo in kako kakovostno spimo. Skupaj z zdravo prehrano so to pomembni varovalni dejavniki, ki lahko pomagajo pri ohranjanju zdravja ter zmanjševanju tveganja za številne kronične bolezni.

Za svoje zdravje lahko veliko naredimo sami – z več vsakodnevnega gibanja, manj dolgotrajnega sedenja, dovolj kakovostnega spanja in zdravimi prehranskimi izbirami. Pri tem ni treba začeti z velikimi spremembami. Pomembni so tudi majhni, vsakodnevni koraki, kot so hoja namesto vožnje na kratke razdalje, uporaba stopnic, aktivni odmori med sedenjem ali preživljanje prostega časa v naravi.

Vendar za zdravje posameznika niso pomembne le njegove odločitve. Pomembno je tudi okolje, v katerem živi. Varne poti za hojo in kolesarjenje, dostopne zelene površine, možnosti za rekreacijo ter okolja, ki spodbujajo aktivno mobilnost, ljudem olajšajo zdrave izbire in jih omogočajo vsem.

Prav zato je sodelovanje vseh – posameznikov, zdravstvenih in drugih strokovnjakov, lokalnih skupnosti ter odločevalcev – ključno za ustvarjanje okolij, v katerih je zdravo življenje lažje in dostopnejše.

Na konferenci so sodelovali tudi predstavniki Ministrstva za zdravje. **Državna sekretarka Tea Košir** je imela uvodni nagovor na slavnostnem odprtju konference in sodelovala na Strokovnem posvetu o izboljšanju prehrane in telesne dejavnosti prebivalcev ter ustvarjanju spodbudnega okolja za zdrave izbire, ki ga je Ministrstvo za zdravje organiziralo ob robu konference.

V svojem prispevku je poudarila, da **zdravje ne nastaja le v zdravstvenem sistemu, temveč ga**

pomembno oblikujejo tudi vsakodnevne navade in okolje, v katerem živimo. Prehrana, gibanje, sedenje in spanje so zato pomembni dejavniki kakovosti življenja in zdravja. »Ljudem moramo zato pravočasno ponuditi podporo pri ohranjanju in krepitvi zdravja ter zdravstveno obravnavo takrat, ko jo potrebujejo. Zato želimo krepiti preventivne programe, izboljšati zgodnje prepoznavanje tveganj ter močnejše povezovati zdravstveni sistem z okoljem, v katerem ljudje dejansko živijo,« je poudarila.

Generalna direktorica Direktorata za javno zdravje Nataša Vidnar je na konferenci predstavila tudi **iztočnice in smeri strateškega okvirja na področju prehrane in telesni dejavnosti za zdravje.**

Tako Košir kot Vidnar sta sodelovali tudi na okrogli mizi z naslovom Zdrav življenjski slog kot skupna družbena odgovornost: kako ustvariti okolje in pogoje, ki podpirajo zdrave izbire so strokovnjaki in drugi deležniki spregovorili o doseženih ciljih in o izzivih za naprej, za novo desetletje.

Konferenca HEPA Europe je priložnost za izmenjavo znanja in dobrih praks iz vse Evrope ter za iskanje rešitev, s katerimi lahko skupaj ustvarjamo zelene, aktivne in zdravju prijazne pogoje za življenje.

<https://www.gov.si/novice/2026-09-11-zelene-poti-do-zdravja-vec-gibanja-manj-sedenja-in-kakovosten-spanec-za-boljse-zdravje>