



## Povzetek projekta Po kreativni poti do znanja 2017 – 2020, 2. odpiranje, za namen objave in predstavitve na spletni strani sklada

### 1. Polni naslov projekta: Vizualizacija Znanosti Za Zdravje (V3Z)

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

02 - Umetnost in humanistika

**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)

UL Akademija za likovno umetnost in oblikovanje,  
Razvojni center informacijsko-komunikacijskih tehnologij Savinja Žalec, d.o.o.

### 3. Besedilo:

- Opredelite problem, ki se je razreševal tekom izvajanja projekta

Živimo v času informacijske revolucije, ki nas dosega prek vseh medijev. Na prvi pogled se zdi, da je zato odgovor na vsako vprašanje čisto na doseg naših čutov. Toda kdorkoli je skušal v stiski poiskati odgovore na vprašanja o zdravju, je hitro zašel v težave. Informacijska revolucija je namreč prinesla – poleg strokovno podprtih informacij – tudi poplavo vesti, ki temeljijo zgolj na zaverovanosti vase in prepričanja tistih, ki imajo medijski dostop in javnosti všečen nastop. Na drugi strani so strokovno podprte informacije pogosto objavljene v plačljivih in zato nedostopnih virih. Če jih vendarle dosežemo, pa so zavoljo strokovnega jezika in načina pisanja večini med nami neberljive in nerazumljive. Uporabniki se v tem izgubimo in pogosto v želji po varnosti izberemo prav nasvete, ki nam jih prispevajo prepričljivi (ne)znanci. Tako pogosto zgrešimo svoj namen – sprejeti informirane odločitve v prid zdravemu življenju.

Zato smo zasnovali spletno platformo <https://www.zdravaqlava.si/>. Namen spletišča je, da na razumljiv in oblikovno privlačen način predstavi splošna, posodabljana priporočila za skrb za zdravje možganov in jim doda povzetke znanstvenih in strokovnih objav, na katerih ta priporočila temeljijo. Skozi povezavo z industrijskim partnerjem RC IKTS iz Žalca smo omogočili, da stopite korak dlje in na spletni platformi [24alife.com](http://24alife.com) oblikujete sebi prilagojen nabor programov aktivnosti v prid zdravju. Programi 24alife nosijo pečat strokovne kakovosti klinike Mayo iz Rochestra, Minnesota, ZDA.

- Opišite potek reševanja problema oz. kratek povzetek projekta

Poleti leta 2017 je skupina študentov Univerze v Ljubljani v projektu *Z možgani za možgane* (ZMZM) zbirala odgovore slovenske javnosti o njenem zanimanju za možgane, iskanju informacij o možganih in skrbi za njihovo zdravje ter o ovirah, na katere iskalci informacij naletijo, ko si želijo z njimi pomagati v skrbi za zdravje. Pokazalo se je, da je ena poglavitnih ovir pomanjkanje razumljivih, strokovno podprtih priporočil v slovenščini. Zato smo obnovili ekipo in zastavili nov projekt, v okviru katerega je nastala spletna platforma <https://www.zdravaglava.si/>. Izbrali smo pet ključnih področij skrbi za splošno zdravje in zdravje možganov, ki smo jih ponudili na platformi: spanje, prehrana, gibanje, umovadba in prosti čas. Odločili smo se, da bomo ponudili tudi prispevke o znanosti in argumente v prid znanstvenemu spoznavanju ter novice iz sveta nevroznanosti. V sodelovanju z ekipo Znanje za zdravje možganov s projekta ŠIPK in RC IKTS Žalec smo oblikovali povzetke znanstvenih raziskav na omenjenih področjih ter jih vizualizirali na način, ki omogoča optimalno uporabniško izkušnjo.

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

Rezultat projekta uporablja za laično publiko ustrezne komunikacijske kanale, je vsebinsko prilagojen za sporočanje znanstvenih izsledkov na privlačen in razumljiv način, pri tem pa so uporabljene najučinkovitejše vizualizacijske in interaktivne strategije. Celota je pripravljena za aktivno uporabo laične populacije, za katere verjamemo, da bodo ob uporabi spletne platforme pridobivali nove informacije, sledili priporočilom ter ponotranjili preventivno skrb za svoje zdravje. To pa dolgoročno pomeni več zdravih posameznikov in s tem manjši strošek za zdravstveno blagajno.

Ob tem je projekt doprinesel temeljno vzpostavitev sodelovanja med medicino, oblikovanjem in tehnologijo, sodelovanje med znanostjo in umetnostjo, kar bo odpiralo možnost prihodnjih projektov - npr. širjenje znanj o primarni preventivi prek umetniških kanalov in uveljavljanje terapije z umetnostjo.

#### 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.).



zdravaglava.si

Možgani Skrb za možgane Znanost O nas

tu lahko uporabnik osveži znanje o osnovnem delovanju možganov in prebere aktualne novice iz nevroznanosti

v tem odseku so po temah razdeljena znanstveno podprta priporočila in povzetki aktualnih raziskav

tu lahko uporabnik izve več o znanosti (stran v delu) in prebere mnenja različnih strokovnjakov o tem, zakaj je znanost pomembna

v tem zavihku podrobneje predstavljamo ekipo in podpornike spletišča, uporabnik pa nas lahko tudi kontaktira

s klikom na logo se uporabnik vrne na domačo stran

v videu Boštjan Gorenc "Pižama" in Uroš Kuzman mlajši na humoren način predstavita ključne poudarke različnih načinov skrbi za zdravje možganov

Prioni niso le v možganih, so tudi v zrklih.

Telefonski klic, potep v družbi, klepet z neznancem ... bogatijo družabno življenje in varujejo pred demenco.

Prioni: znana neznanka

Aktivno družabno življenje starostnikov zmanjšuje tveganje za razvoj demence

s klikom na barvni okvir ali naslov lahko uporabnik dostopa do nazadnje dodane novice iz nevroznanosti

# O zdravi glavi

Zakaj smo se lotili izdelave spletišča zdravaglava.si?

Živimo v času informacijske revolucije, ki nas dosega s tek vseh medijev. Na prvi pogled se zdi, da je zato odgovor na vsa naša vprašanja čisto na dosegu naših čutov. Toda kdorkoli je skušal v stiski poiskati odgovore na vprašanja o zdravju, je hitro našel v težave. Informacijska revolucija je namreč prinesla – poleg strokovno podprtih informacij – tudi poplavo vesti, ki temeljijo zgolj na zaverovanosti vase in prepričanju tistih, ki imajo medijski dostop in javnosti všečen nastop. Na drugi strani so strokovno podprte informacije pogosto objavljene v plačljivih in zato nedostopnih virih. Če jih vendarle dosežemo, pa so zavoljo strokovnega jezika in načina pisanja večini neumljivi in zato nerazumljivi. Uporabniki se v tem izgubimo in pogosto v želji po varnosti izberemo prav nasvete, ki nam jih dajejo tisti, ki niso (ne)znanci. Tako pogosto zgrešimo svoj namen – sprejeti informirane odločitve v prid zdravemu življenju.

Poleti leta 2017 je skupina študentov Univerze v Ljubljani v projektu *Z možgani za možgane (ZMZM)* zbirala odgovore slovenske javnosti o njenem zanimanju za možgane, iskanju informacij o možganih in skrbi za njihovo zdravje ter o ovirah, na katere iskalci informacij naletijo, ko si želijo z njimi pomagati v skrbi za zdravje. Pokazalo se je, da je ena poglobitvenih ovir pomanjkanje razumljivih, strokovno podprtih priporočil v slovenščini.

Zato smo obnovili ekipo in zastavili nov projekt pod okriljem SINAPSE, Slovenskega društva za nevroznanost. Poimenovali smo ga *Znanje za zdravje* ali na kratko *p3Z*. Odločili smo se, da domislimo in predlagamo rešitve ter jo postavimo na preizkušnjo vam, uporabnikom. Tako se je rodilo spletišče zdravaglava.si.

Namen spletišča je, da na razumljiv in oblikovno privlačen način predstavljamo, posodobljena priporočila za skrb za zdravje možganov in strokovne novice iz nevroznanosti, katerih ta priporočila temeljijo.

Skozi povezavo z industrijskim partnerjem RC IKTS iz Žalca smo omogočili, da stopite kak dlje in na spletni platformi 24life.com oblikujete sebi prilagojen nabor programov aktivnosti v prid zdravju. Programi 24life.com nosijo pečat strokovne kakovosti klinike Mayo iz Rochesterja, Minnesota, ZDA.

Kaj so ključne značilnosti spletišča zdravaglava.si?

Pod zavihkom *Skrb za možgane* predstavljamo poljudno napisana priporočila v petih sklopih: *Spanje, Prehrana, Gibanje, Umovadba in Prosti čas*. Zapisana so v uvodnih odstavkih, polno besedilo pa odpre klik na gumb "več". Pod priporočili so kratki poljudni povzetki znanstvenih in strokovnih objav. Izбира gumba "več" vas pelje k podrobnejšemu in bolj zahtevnemu besedilu, ki so ga pisali mladi bodoči strokovnjaki različnih študijskih smeri. Vsak strokovni povzetek ima tudi komentar zunanjega recenzenta, seniornega strokovnjaka za dano področje. Neogibne strokovne pojme smo potrdili razložiti – prehod miške čez obarvano besedo razkrije pomen besede.

Pod zavihkom *Možgani* smo v široko uporabo znova ponudili priljubljeno knjižico o možganih in njihovem raziskovanju *Prvi koraki v znanost, znanost o možganih*, ter rubriko *Novice iz možganoslovja*, kjer bomo objavljali kratke povzetke novih nevroznanstvenih raziskav.

Zavihlek *Znanost* je namenjen objavam prispevkov o znanosti in argumentov v prid znanstvenemu raziskovanju. Čeprav se "dobro blago samo hvali", se bomo znanstveni navdušenci potrdili, da še vam predstavimo, zakaj je znanost neprekosljiv način ustvarjanja znanja in temelj civilizacijskega napredka. V rubriki *Zakaj znanost* smo objavili odgovore raznolikih sogovornikov na vprašanje, zakaj so navdušeni za znanost in jo priporočajo tudi drugim.

Podrobneje in poimensko se vam ekipa spletišča zdravaglava.si skupaj s podporniki predstavlja v zavihku *O nas*. Tam je tudi obrazec, kjer nam lahko posredujete svoja vprašanja, pripombe in predloge.

Gumb "čas za vaje!" vas popelje na registracijsko stran platforme 24life.com, kjer lahko oblikujete uporabniški profil in izberete programe v prid zdravju.

**Preden nadaljujete ...**

Nastanek spletišča zdravaglava.si ste poleg izvajalcev, partnerjev in podpornikov, imenovanih **logotipi podpornikov**, ki ste nas pri delu spodbujali in nam s konstruktivno kritiko izkazovali podporo. Za vsakršno se vam in upamo, da nam ostanete ob strani!

tu lahko uporabniki izvedo več o nastanku in namenu spletišča

navigacijski del noge spletišča

Možgani  
Skrb za možgane  
Znanost  
O nas

Spletišče zdravaglava.si ponuja lektor znanstveno podprtih priporočil za ohranjanje zdravja in kakovost življenja, zdravaglava.si ni nadomestilo za pogovore s zdravnikom, ki posameznikovo zdravstveno stanje najbolje pozna in mu lahko ustreženo svetuje glede kurtati in tveganj pri uporabi zdravstvenih priporočil. Če imate skrbni ali vprašanja, povežite s zdravjem, vas prosimo, da posilite zdravniško pomoč.

Univerza v Ljubljani  
Akademija za likovno umetnost  
in oblikovanje

Univerza v Ljubljani  
Medicinska fakulteta

Javni študijski, razvojni, invalidski in preživninski sklad Republike Slovenije

REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,  
ZNANOST IN ŠPORT