



Nacionalni inštitut
za javno zdravje

ZA BOLJŠE ZDRAVJE OTROK IN MLADOSTNIKOV



PRIROČNIK ZA IZVAJALCE
VZGOJE ZA ZDRAVJE
V OKVIRU PRIMARNEGA ZDRAVSTVENEGA

ZA BOLJŠE ZDRAVJE OTROK IN MLADOSTNIKOV

PRIROČNIK ZA IZVAJALCE VZGOJE ZA ZDRAVJE V OKVIRU PRIMARNEGA ZDRAVSTVENEGA VARSTVA

Urednica: Vesna Pucelj

Oblikovanje:
Andreja Frič

Izdajatelj:
Nacionalni inštitut za javno zdravje, Trubarjeva 2, Ljubljana

Kraj in leto izdaje (dopolnjena izdaja):
Ljubljana, september 2015

Priročnik je objavljen na spletni strani www.nijz.si.

Elektronski vir.

Priročnik ni lektoriran.

Za vsebino posameznega poglavja je odgovoren njegov avtor.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

613:37(035)(0.034.2)

ZA boljše zdravje otrok in mladostnikov [Elektronski vir] : priročnik za izvajalce vzgoje za zdravje v okviru primarnega zdravstvenega varstva / urednica Vesna Pucelj. - Dopolnjena izd. - El. knjiga. - Ljubljana : Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2015

ISBN 978-961-6911-74-0 (pdf)

1. Pucelj, Vesna, 1971-
281378304

VSEBINA

1. razred	ZDRAVE NAVADE	5
2. razred	OSEBNA HIGIENA	26
3. razred	ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA	51
4. razred	PREPREČEVANJE POŠKODB.....	73
5. razred	ZASVOJENOST.....	84
6. razred	ODRAŠČANJE – dve plati medalje	107
7. razred	DUŠEVNO ZDRAVJE – Pozitivna samopodoba in stres.....	128
8. razred	MEDSEBOJNI ODNOSI	144
9. razred	VZGOJA ZA ZDRAVO SPOLNOST	170
	EVALVACIJA DELAVNIC	182

UVOD

Pred vami je prenovljen priročnik Za boljše zdravje otrok in mladostnikov. Delavnice so nastale na območnih enotah Nacionalnega inštituta za javno zdravje. Vsebine in pristopi so prilagojeni starostni skupini, kateri je delavnica namenjena. Vse delavnice so bile strokovno pregledane in evalvirane s strani strokovnih delavcev, izvajalcev in uporabnikov.

Delavnice so kot osnova za izvajanje vzgoje za zdravje za otroke in mladostnike (osnovnošolce). Namenjen je izvajalcem vzgoje za zdravje na primarni ravni zdravstvenega varstva. Delavnice se izvajajo v sodelovanju s šolami.

Za vsako starostno skupino oz. razred osnovne šole je pripravljena po ena delavnica. Zajema natančen opis delavnic, nekatere imajo pripravljene predstavitve, delovne liste in dodatne usmeritve. Delavnice se dotikajo ključnih tem zdravega načina življenja otrok in mladostnikov ter spodbujajo k bolj zdravim navadam (zdrave navade, osebna higiena, zdrav način življenja, preprečevanje poškodb, zasvojenosti, odraščanje, pozitivna samopodoba in stres, medosebni odnosi, vzgoja za zdravo spolnost).

Delavnice so pripravljene za dve šolski uri, vendar ima večina delavnic podteme in različne poudarke, tako da se lahko izvede samo določen sklop (odvisno od želja, možnosti in zmožnosti izvajalca in šolarjev).

Na koncu priročnika je pripravljen tudi obrazec za evalvacijo pedagoškega dela. Obrazec je namenjen izvajalcem, da lahko samoevalvirajo svoje delo.

Namesto obeh slovničnih oblik, moške in ženske, v besedilu uporabljamo samo moško obliko (izvajalec).

ZDRAVE NAVADE

1. razred

Avtorice: Brigita Zupančič - Tisovec, Janja Janc Jagrič, Dušica Kunšek

Naslov delavnice:	Zdrave navade: Spodbujamo zdrave navade prvošolcev
Inštitucija:	Območna enota Novo mesto
Avtorji:	Brigita Zupančič - Tisovec, Janja Janc Jagrič, Dušica Kunšek
Izvajalci:	Izvajalec vzgoje za zdravje
Ciljna skupina/razred:	1. razred
Trajanje:	od 45 min do 90 min (2 šolski uri)
Namen:	Povečati skrb za zdrave navade prvošolcev.
Učni cilji:	<ol style="list-style-type: none"> 1.a) Povečati pozornost otrok in zagotoviti občutek varnosti. 1.b) Spodbuditi prvošolce k razmišljanju o zdravih navadah. 2. Povečati skrb otrok za lastno osebno higieno. 3. Povečati informiranje otrok o zdravih prehranskih navadah. 4. Povečati zavedanje o pomenu zdrave telesne dejavnosti prvošolcev. 5. Povečati zavedanje otrok o pomembnosti ustreznega počitka. 6. Evalvacija pridobljenega znanja prvošolcev in izvedene delavnice. 7. Utrditi obravnavane vsebine.
Učne metode:	Razlaga, razgovor, prikazovanje, igra vlog, izpolnjevanje delovnih listov.
Učne oblike:	Skupinska učna delavnica
Učni pripomočki in sredstva:	<ul style="list-style-type: none"> - zgodba z lutko, - torba v kateri so predmeti, ki se navezujejo na predstavljene učne cilje*, - predmeti, ki so povezani z zdravimi navadami*, - plakat prehranska piramida, - delovni list.

**Pri delavnici se predvideva uporaba različnih predmetov, ki se navezujejo na podajanje učne vsebine. V kolikor nimate na voljo vseh predvidenih predmetov, lahko uporabite samo nekatere ali pa uporabite slikovni material.*

POTEK UČNE URE	
UČITELJ	UČENCI
<p><u>UVODNI DEL (10 min)</u></p> <p>1. Predstavitev zdravstvenega delavca (5 minut) Izvajalec navzoče pozdravi in se jim predstavi z imenom. Razloži jim, da prihaja iz zdravstvenega doma in kaj je po poklicu. Otrokom razloži, da zdravstveni delavci pomagajo ljudem, da ne zbolijo in ko so bolni ter jim tako skuša zmanjšati strah pred njimi. Da pogovor steče se izvajalec naveže na varnost v prometu (npr.: Kako so otroci danes prispeli v šolo; opozori na rumene rutke).</p> <p>2. Uvodna motivacija: Zgodba o Materi Naravi (5 minut) V delu uvodne motivacije izvajalec pove, čemu bo namenjeno današnje druženje (zdrave navade). Prosto, s pomočjo lutke predstavi in otroke motivira z Zgodbo o Materi Naravi (priloga 1).</p> <p><u>IEDRNI DEL (60 min)</u> Vsebine so sestavljene iz elementov in sledijo dnevnim aktivnostim otrok: osebna higiena; prehrana in pijača; gibanje in prosti čas; počitek; varnost otrok v prometu. Izvajalec pripravi torbo in vse predmete, ki se navezujejo na posamezni element ZV aktivnosti. Po uvodni razlagi s pomočjo demonstracije predmetov, le te da v torbo.</p> <p>OSEBNA HIGIENA (15 minut) V tej temi se osredotoča na: KDAJ?, KAJ?, KAKO?, S ČIM? se skrbi za osebno higieno. Umiva se zjutraj in zvečer ter po potrebi čez dan (umazana dela, uporaba stranišč, pred hranjenjem ...). Zjutraj se umije roke, obraz in zobe. Zvečer se temeljito stušira ali okopa z uporabo mila in konča z izpiranjem s tekočo vodo. Obriše se z lastno brisačo. Po umivanju se</p>	<p><u>UVODNI DEL (10 min)</u></p> <p>1. Predstavitev zdravstvenega delavca (5 minut) Učenci iz predstavitve zdravstvenega delavca spoznajo poklic medicinske sestre. V nadaljevanju preko pogovora znajo opisati pripomočke za lastno varno udeležbo v prometu.</p> <p>2. Uvodna motivacija: Zgodba o Materi Naravi (5 minut) V sklopu uvodnega motiviranja spoznajo zgodbo o materi naravi.</p> <p><u>IEDRNI DEL (60 min)</u> Učenci spoznajo/aktivno sodelujejo pri demonstraciji predmetov posameznih vsebinskih sklopov.</p> <p>OSEBNA HIGIENA (15 minut) Otroci ponovijo in utrdijo osnovna načela osebne higiene, glede na razpoložljiv čas spoznajo ali ponovijo pravilno večšino pravilnega umivanja rok. V nadaljevanju spoznajo pripomočke za osebno higieno.</p>

obleče sveže perilo in počeše. Roke se umiva večkrat na dan z milom in toplo vodo, obriše s čisto brisačo (*izvajalec lahko izzove učence, da povedo kdaj je potrebno umivanje rok*): ko so umazane, po uporabi stranišča, pred jedjo. Glede na razpoložljiv čas se lahko poglobi v tehniko pravilnega umivanja rok (demonstracija tehnike umivanja; čas trajanja, ki se ga določi s pesmico). Opozori se na čistočo in striženje nohtov ter čiščenje ušes in uporabo čiste obleke (pomoč staršev). Poseben poudarek je namenjen higieni zob in ustne votline (kdaj in s čim se umiva).

Predmeti v torbi: milo, brisača, glavnik, otroške škarjice za nohte, krtačka za zobe, zobna paste, kos čistega spodnjega perila.

PREHRANA in PIJAČA (15 minut)

Poudarek pri vsebini prehrane in pijače so odgovori na vprašanja: ZAKAJ?, KOLIKOKRAT in KAKO? se zdravo prehranjuje. Zdrava hrana in pijača sta osnova za človekovo rast, razvoj in energijo za vsakdanje delo. Na dan se zaužije 4-5 obrokov hrane, dan se začne z zajtrkom. Hrana šolarja naj bo pestra in raznolika, sestavljena iz ogljikohidratnih živil (žitni izdelki, kaše, kruh, testenine), čimveč sadja in zelenjave, različnih virov beljakovin (nemastno meso, mleko in mlečni izdelki, jajca, ribe, stročnice ...): predstavitev prehranske piramide (priloga 2: plakat z naslovom Z zdravo prehrano in gibanjem do zdravja; N I J Z). Paziti je potrebno na nezdravo prehrano: prekomerna poraba soli, maščob, hitre hrane ter sladkih živil in pijač. Preko dneva je potrebno zaužiti dovolj tekočine, najprimernejša je voda, povprečno do 1,5 litra na dan. Glede na razpoložljivi čas se tema razširi tako, da otroci naštevajo posamezne skupine živil.

Predmeti v torbi: kozarček za vodo, jogurt, kruh, sadje, zelenjava (artikli iz prehranske piramide), hamburger, ocvrti krompirček, bonboni, čokolada.

AKTIVNI ODMOR (5 minut)

Po 40 minutah (izvajalec VZ ga po lastni presoji lahko umesti tudi med druge vsebinske sklope dejavnosti), ko koncentracija prvošolcev

PREHRANA in PIJAČA (15 minut)

Otroci spoznajo prehransko piramido, ki ponazori zdrav vnos hrane in pijače. V nadgradnji otroci kritično razlikujejo zdrave in nezdrave prehranske izbire.

AKTIVNI ODMOR (5 minut)

Otroci aktivno sodelujejo: kažejo lahko vaje, predlagajo oblike telesne dejavnosti in dejavno sooblikujejo odmor.

pade, sledi aktivni odmor. Vsi vstanejo. Začne se z vajami raztezanja (jutranjega pretegovanja) in nadaljuje s prikazom ostalih vaj za gibljivost po lastni izbiri ali izbiri skupine. Po končanem aktivnem odmoru se spet posede v krog.

GIBANJE IN PROSTI ČAS (15 minut)

Pri obravnavi te teme odgovorimo na vprašanja ZAKAJ?, KOLIKO?, KAKO? in KAJ? je pomembno pri zdravi telesni dejavnosti. Zdrava telesna dejavnost ohranja in krepi človekovo zdravje in mu omogoča normalno življenje. Dnevno je za otroke priporočljiva 1 ura primerne telesne dejavnosti, s katero se otrok razgiba, zaduha in segreje. Prosti čas otroka naj bo namenjen sprostitvi, igri in gibanju. Omeji se gledanje televizije in uporaba računalnika. Otroka se dejavno vključi v lažja domača opravila. Kadar je možno je pomembno gibanje na svežem zraku. Izkoristi se preživljanje prostega časa skupaj z družino (kolesarjenje, igre z žogo, hoja, tek, ples, plavanje,...). Potrebna je primerna obleka in obutev. Vedno poskrbimo za varnost in uporabljamo pripomočke (kresnička, čelada...) *Predmeti v torbi: žoga, kolo, športni copati, lopar, rokavčki za plavanje, kolebnica, kresnička, čelada, ščitnik.*

POČITEK (10 minut)

Pri obravnavi te teme se odgovori na vprašanja: ZAKAJ?, KDAJ?, KOLIKO ČASA? KAKO-KJE SPATI? Šolar potrebuje dovolj počitka in spanja. Spanje je potrebno za rast in razvoj. Zaspal naj bi do 21. ure zvečer in spal 9 do 10 ur. Pred spanjem se vedno poskrbi za ustrezno osebno higieno, čisto nočno obleko in čisto posteljo ter umiritev (zgodbica in ne televizija). Prostor v katerem otrok spi naj bo miren, primerno zračen in primerne temperature (20 °C). *Predmeti v torbi: budilka-ura, pižama, posteljnina, knjiga, blazina.*

EVALVACIJA: trajanje 10/15 minut (glede na izbrano metodo evalvacije)

Po izvedbi vseh vsebin sledi evalvacija. Učenci se vrnejo v svoje klopi in pripravijo barvice oz. pisala .

GIBANJE IN PROSTI ČAS (15 minut)

Otroci spoznajo pomen zdrave telesne dejavnosti.

V nadgradnji razlikujejo med zdravim in nezdravim preživljanjem prostega časa in znajo povezati predmete z gibalnimi dejavnostmi.

POČITEK (10 minut)

V tem sklopu otroci spoznajo osnove in pomen zdravega počitka. V nadgradnji znajo razložiti kaj je zdrav počitek.

EVALVACIJA: trajanje 10/15 minut

1. Pridobljenega znanja otrok

Izvajalec VZ učencem razdeli delovne liste (priloga 3). Na voljo so trije različni evalvacijski listi, lahko jih razdeli mešano. Izvajalka poda otrokom navodila, da naj obkrožijo zdrave in prečrtajo ne zdrave navade (delovni listi so pripravljene v obliki pobarvanke). Otroke za pravilno izpolnjen delovni list nagradi s štipiljko.

2. Samoevalvacija izvajalke

Medtem ko otroci izpolnjujejo delovne liste, izvajalec izpolni samoevalvacijski vprašalnik: Kriteriji za evalvacijo pedagoškega dela (priloga 4: dr. Milena Ivanuš Grmek, red. prof.).

ZAKLJUČNI DEL (5/10 min)

Izvajalec ob koncu skupaj z učenci smiselno povzame podane vsebine.

Izpostavijo in utrdijo ključne postavke posameznih tem:

- OSEBNA HIGIENA: Šolar mora poskrbeti za redno umivanje, predvsem rok in zob.
- PREHRANA IN PIJAČA: Hrana šolarja naj bo pestra in raznolika. Dan se začne z zajtrkom in dnevno zaužije 4-5 obrokov ter dovolj zdravih tekočin, okoli 1,5 litra tekočine.
- GIBANJE IN PROSTI ČAS: Na dan naj šolar giba vsaj 1 uro, če se da na svežem zraku, izogiba naj se televiziji in računalniku.
- POČITEK: Šolar potrebuje dovolj počitka in spanja. Zaspal naj bi do 21. ure in spal 9 do 10 ur.

V primeru, da ima izvajalec čas za izvedbo daljšega zaključka, otroke spodbudi, da vsak izžreba en predmet iz torbe in ga razporedi po štirih obravnavanih temah (osebna higiena; prehrana in pijača; gibanje in prosti čas; počitek) Spodbudi jih k upoštevanju načel varne udeležbe v prometu na poti iz šole in se poslovijo.

1. Pridobljenega znanja otrok

Učenci dobijo delovne liste in navodila, da naj obkrožijo zdrave in prečrtajo nezdrave navade.

ZAKLJUČNI DEL (5/10 min)

V tem delu se ponovi ključna sporočila podanih vsebin posameznih sklopov z aktivnim sodelovanjem otrok. Med otroci zaokroži torba, ki skriva obravnavane predmete. Ko otrok predmet izžreba ga razporedi na prostor ene izmed štirih vsebin.

Ob zaključku učenci ponovijo osnovna pravila varnega obnašanja na poti iz šole.

Dodatna gradiva, priročniki	
Dodatni viri za izvajalce:	<p>Šeneker, Tatjana. 2003. Komunikacija s starši je zelo pomembna: šestletnik potrebuje tesen stik z učiteljico in z vzgojiteljico.</p> <p>Royston, Angela. 2010. Zakaj si umivam roke?: Pomurska založba.</p> <p>Likar, Kristina. Bauer, Martin. 2006. Izbrana poglavja iz higiene. Visoka šola za zdravstvo.</p> <p>Studen, Blaž. 2004. Priročnik za zdravo in varno življenje. Kranj.</p> <p>Podgornik, Nevenka. 2011. Zakaj so slovenski mladostniki pretežki?</p> <p>Vulić, Gordana. Bogataj, Jože, Kuhar. 2003. Nova spoznanja o prehrani. Hrana rastlinskega izvora v prehrani otrok. Ljubljana: Dietika.</p> <p>Vombergar, Blanka. 2002. Prehrambene razvade otrok in mladostnikov.</p> <p>Mednarodni strokovni posvet organizatorjev prehrane in zdravstveno higienskega režima Slovenije. 2010. Zreče.</p> <p>Balaban, Marija. Zaletel, Marija. 2000. Vpliv zdravstvene vzgoje na prehrano osnovnošolca.</p> <p>Čuk, Jasna. 2000. Zdrave navade in razvade.</p> <p>IVZ. 2005. Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah. Ljubljana.</p> <p>Gibanje je jezik otrok : bilten 11. strokovnega posveta. 2011.</p> <p>Altherr, Peter. 2002. Hiperaktiven otrok : psihomotorična terapija.SOŽITJE.</p> <p>Juričič, Mojca. 1995. Prosti čas in zdravje otrok.</p> <p>Štemberger, Vesna. Krpač, Franc. 2006. Pomen in vrsta počitka z vidika obnove energije otrok.</p> <p>Ivanuš-Grmek, Milena. Javornik Krečič, Marija. 2011. Osnove didaktike.</p> <p>Blažič, Marjan. Ivanuš-Grmek, Milena. Kramar, Martin. 2003. Didaktika.</p> <p>Šimunič, Boštjan. Volmut, Tadeja. Pišot, Rado. 2010. Otroci potrebujemo gibanje : otrok med vplivi sodobnega življenjskega sloga : gibalne sposobnosti, telesne značilnosti in zdravstveni status slovenskih otrok.</p> <p>Pišot, Rado. 2009. Vzdržljiv otrok je zdrav otrok.</p> <p>Sodobni pogledi na gibalni razvoj otroka: 6. mednarodni znanstveni in strokovni simpozij. 2010. Zbornik izvlečkov Pedagoška fakulteta Koper [in] Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče Koper [in] Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.</p>
Dodatni viri za učence:	Zajčkova pot v šolo (NIJZ), Lutkovna igrlica (NIJZ), Tudi živali uporabljajo prometne predpise in varnostne nasvete (NIJZ)
Opombe, poudarki, opažanja:	V primeru, ko med delom pade pozornost otrok se izvede aktiven odmor (npr.: tako kot je opisan v vsebini, igra-rad imam šport,...). Povezovanje s predmeti 1. razreda: športna vzgoja, spoznavanje okolja.

EVALVACIJA: trajanje 10/15 minut (glede na izbrano metodo evalvacije)

Po izvedbi vseh vsebin sledi evalvacija. Učenci se vrnejo v svoje klopi in pripravijo barvice oz. pisala (odvisno od tega za katero metodo evalvacije se izvajalec odloči).

Pridobljenega znanja otrok

Izvajalec ZV učencem razdeli delovne liste (priloga 3). Na voljo so trije različni evalvacijski listi, lahko jih razdeli mešano. Izvajalka poda otrokom navodila, da naj obkrožijo zdrave in prečrtajo nezdrave navade (delovni listi so pripravljene v obliki pobarvanke). Otroke za pravilno izpolnjen delovni list nagradi s stampiljko.

PRILOGA 1: Zgodba o materi naravi

Nekoč je v deželi za sedmimi gorami in sedmimi vodami živela dobra vila. To ni bila navadna vila. To je bila čisto posebna vila, ki se je imenovala Mati Narava. Ko je s čarobno paličico ustvarila človeka, mu je naredila dve roki in vsaka roka je imela pet prstov. Tem je naročila, naj že otroke naučijo, da bodo kasneje, ko bodo odrasli vedeli, kaj je pomembno za njihovo zdravje. Vse je bilo kot na dlani.

Prva roka je tako človeka opominjala

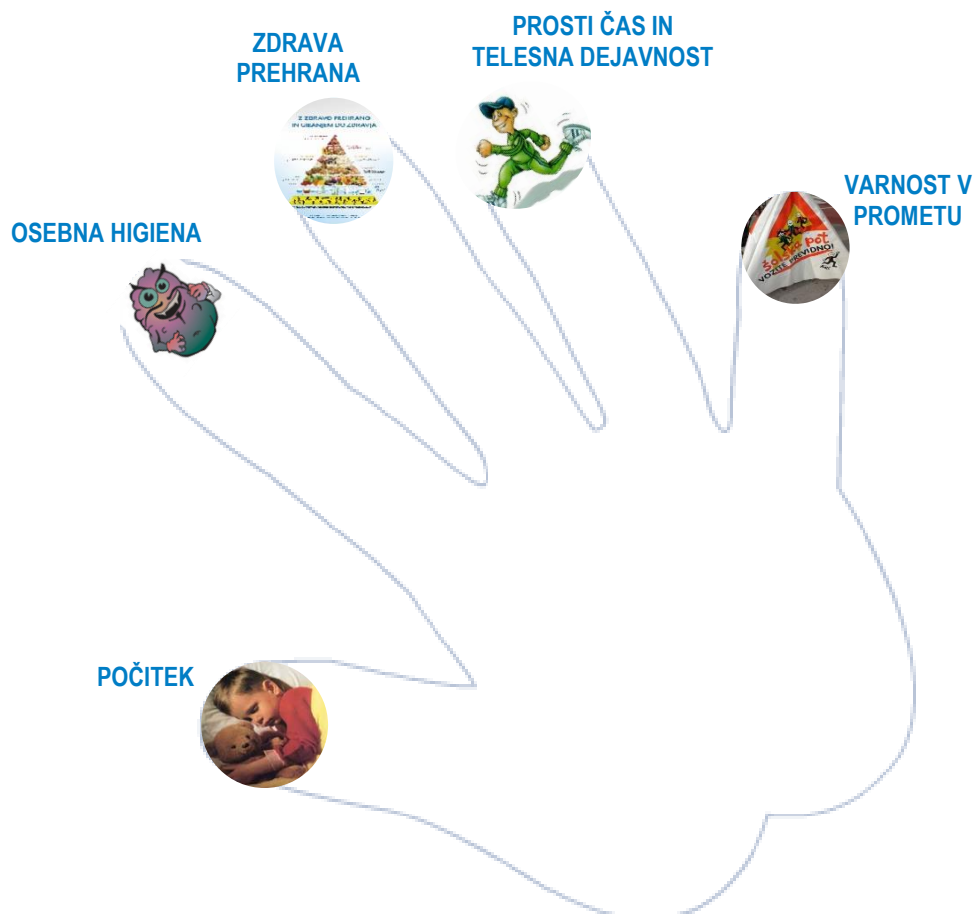
Palec je spodbujal k zdravemu počitku.

Kazalec je žugal kadar so bili otroci umazani.

Sredinec je opominjal na zdrav način prehranjevanja in kulturo hranjenja. Ni pomembno le kaj temveč tudi kako in kdaj jemo.

Prstanec je spodbujal h gibanju v naravi.

Mezinec je otrokom razlagal o tem, kako se varno obnašati v prometu.



Ker je zdrava telesna dejavnost in zdrava prehrana ter dovolj zdravih pijač tako zelo pomembna za človekovo zdravje, je vsa druga roka skrbela, da človek nikoli ni pozabil na to. Ponazarjala je prehransko piramido.

Prvi in največji prst (palec) je človeka vedno opominjal, kako pomembno je dovolj zdrave telesne dejavnosti.

Ostali štiri prsti pa so ponazarjali ostalih šest polic prehranske piramide.

Na prvi polici (kazalec) so zdrave pijače. Da telo sploh lahko deluje je nujen zadosten vnos različnih pijač, ki so zdrave: vode, nesladkanih in manj sladkanih čajev in kompotov ter kdaj pa kdaj čistih sadnih in zelenjavnih sokov. Dnevno naj bi popili približno 1,5 l zdravih tekočin.

Sredinec je človeka opozarjal na tista živila, ki jih mora človek zaužiti čim več: raznolike zelenjave in sadja, različnih škrobnih jedi oz. jedi iz različnih žit. Zelenjava in sadje vsebujeta za telo pomembne vitamine in minerale in teh je več, če sta sveža in sezonska. Priporočeno je, da se jih uživa pri vsakem obroku. Škrobna živila telesu dajo energijo: posegati je potrebno po različnih vrstah škrobnih živil in čim večkrat po polnozrnatih izdelkih.

Prstanec je pripovedoval zgodbo o pomembnosti beljakovin: mesa, rib, mesnih zamenjav (stročnic) in mleka ter njihovih izdelkov. Te so pomembne za našo rast in razvoj.

Najmanjši med prsti je imel najtežjo nalogo: s svojo velikostjo je ponazarjal, kako malo lahko človek poje mastnih in sladkih živil. Med mastna živila štejemo olja, oreške in semena, ki so koristna za naše zdravje, vendar v manjših količinah. Sladka živila so čisto na vrhu piramide, saj jih smemo uživati le redko.



PRILOGA 2: Plakat Z zdravo prehrano in gibanjem do zdravja (NIJZ)

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje



Z ZDRAVO PREHRANO IN GIBANJEM DO ZDRAVJA

ZIVILA, KI JIH UŽIVAMO REDKO

Sladkore, kisa /sladka smetana, marmelada,
prežeti, piščete, čokolada, koki, sladoled, peciva ...



ZIVILA, KI JIH UŽIVAMO V MANJSIH KOLIČINAH

Droščki, različne vrste kakovostnih rastlinskih olj,
zuruvo maslo, mehke margarine, olive, sezame ...



Meso, ribe in zamenjave

Tedenko

Od 3 do 5 enot na dan.

Ena enota je 1 sardela, pol srednje velike postvrti,
pol manjšega zrezka, 2 do 3 rezine pustih namastnih
mesnih izdelkov/le občasno fižolka, piščančje /
puranje prsi/, 4 rezine prižuta, 1 celo jajce, 4 žlice
kuhanega fižola, boba, leča, soja, čičerika.



Mleko in mlečni izdelki

Vsaki dan.

Od 2 do 4 enote na dan.

Ena enota je 1 skodelica (2 dl) delno
pasterizirane mleka, 1 lonček jogurta, pol rezine
manj maščobnega sira, 2 velike žlice manj
maščobne skute.



Zita, žitni izdelki in druga ogljikohidratna živila

Vsaki dan. Od 3 do 17 enot na dan.

Ena enota je pol kose kruha, pol mela žemlje,
2 veliki žlici košičevimuzajajev/kuhane kaše/
kuhanega riža/kuhanih testenin, 1 srednje
velik kuhinjski krompir.



Zelenjava

Vsaki dan (dva- do trikrat na dan).

Od 3 do 5 enot na dan.

Ena enota je 1 lonček kuhanega
brokolija/cvetočice/kislo repo/
kislega zelja/stročjega
fižola, 1 skleda zelene
solate, 1 veliko korenje,
2 manjša paradižnika.



Sadje

Vsaki dan (dvakrat na dan).

Od 2 do 4 enote na dan.

Ena enota je 1 manjši plod
banane, 1 srednje veliko breskvo,
15 grozdni jagod, 1 hruška,
1 srednje veliko jabolko, 1 rezina
lubinice, 1 pomaranča.



Tekočina

Vsaki dan

(večkrat na dan).

Voda, mineralna
voda, nalaščken
sedni in zeliščni
čaj ...



Bodite zmerno telesno dejavni (npr. hitra hoja, lahkonno kolesarjenje po ravnem terenu, počasno plavanje)
vsaj 150 minut na teden, npr. 5-krat na teden po pol ure, ali visoko intenzivno telesno dejavni
(rek, hoja po stopnicah, aerobika, tenis) vsaj 75 minut na teden, npr. 3-krat na teden po 25 minut.

**Priporočljivo je sestavljati pestre obroke iz živil vseh skupin,
hkrati pa upoštevati uravnoteženost obrokov glede hranil in energijske vrednosti.**

PRILOGA 3: Delovni listi za evalvacijo pridobljenega znanja otrok

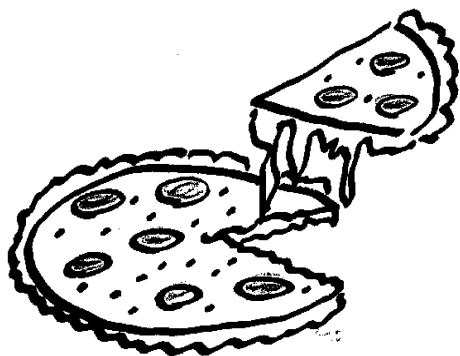
DELOVNI LIST 1

OBKROŽI ZDRAVE IN PREČRTAJ NEZDRAVE NAVADE.



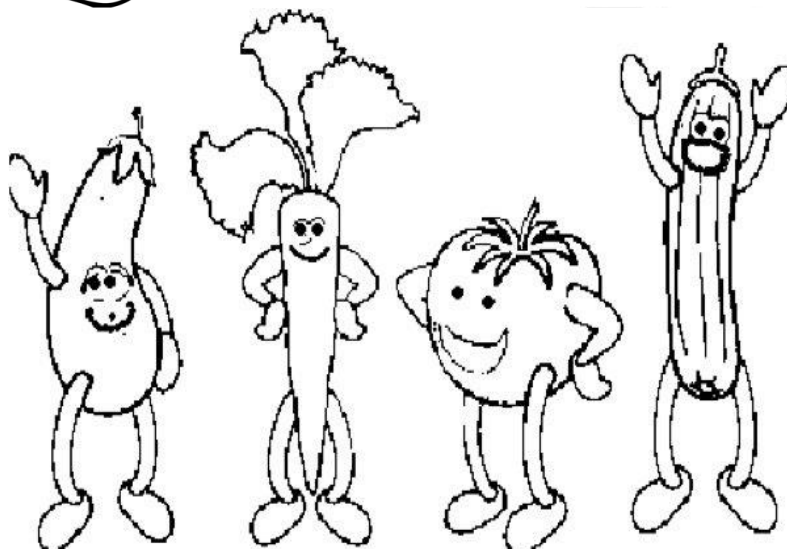
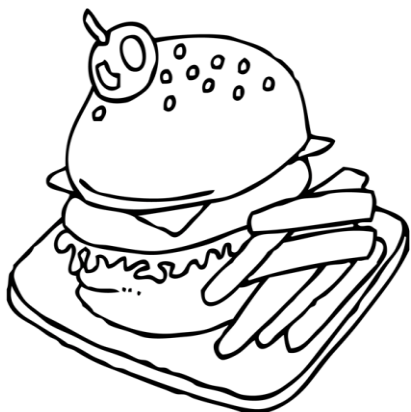
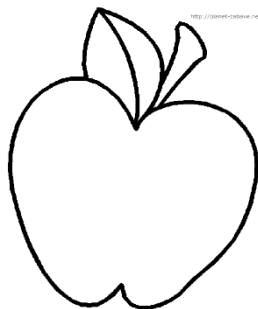
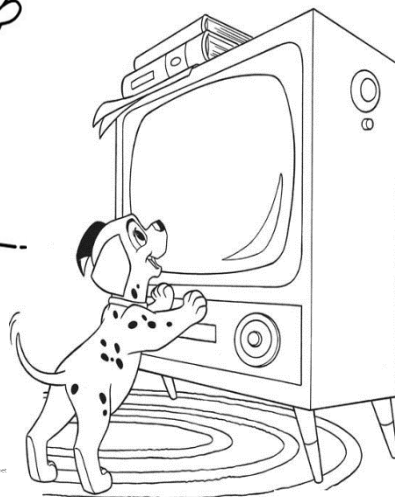
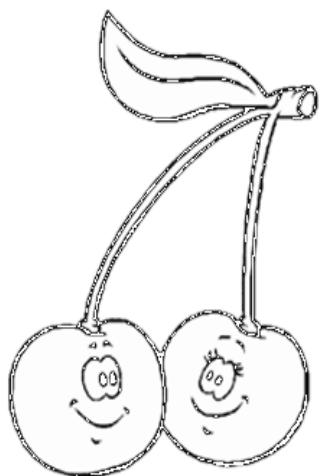
DELOVNI LIST 2

OBKROŽI ZDRAVE IN PREČRTAJ NEZDRAVE NAVADE.



DELOVNI LIST 3

OBKROŽI ZDRAVE IN PREČRTAJ NEZDRAVE NAVADE.



PRILOGA: Izveček iz priročnika Zdrave navade

ZDRAVE NAVADE

TEORETIČNO OZADJE

Vstop v šolo je za otroke pomemben socialni dogodek, povezan s starostnimi normativi, ki sovpadajo z razvojno psihološkim prehodom iz zgodnjega v srednje otroštvo. Organizacija vsakdanjega življenja se z vstopom v šolo nekoliko spremeni, z več spremembami se spoprimejo v svojem fizičnem in socialnem okolju. Na področju spoznavnega razvoja naj bi se v skladu s splošnim vzorcem tega razvoja pojavile večje spremembe in sicer v smeri porasta učinkovitosti miselnega delovanja (Zupančič in Kavčič 2007, 133).

RAZVOJNE PSIHOLOŠKE TEORIJE

KOGNITIVNA: PIAGETOVA TEORIJA SPOZNAVNEGA RAZVOJA

Piaget sicer ni veliko pisal o izobraževanju, vendar je imela njegova teorija spoznavnega razvoja velik in pomemben vpliv na to področje. Iz Piagetove razlage, da otrok sam gradi svoje znanje izvira t.i. konstruktivizem v izobraževanju, ki danes predstavlja najbolj razširjeno teoretsko usmeritev v pedagoški psihologiji in predšolski pedagogiki (Batistič 2006, 63).

Thomas pravi, da je namen šolanja, ki izhaja iz Piagetove teorije, pospeševati optimalni razvoj miselnih sposobnosti, ki so v skladu z vsako razvojno stopnjo. Poudarja tudi pomen dobrega poznavanja otrok, saj Piagetova teorija opozarja na precejšnje razlike na otroke iste starosti (Batistič 2006, 64).

Piagetova teorija predstavlja pomembne mejnike v kognitivnem razvoju človeka. V tabeli (glej Tabelo 2.1) so predstavljeni mejniki, ki se nanašajo na skupino obravnavanih otrok.

Tabela 2.1: Piagetove stopnje otrokovega mišljenja

	Stopnja	Starostni razpon	Značilnosti
Pripravljalne, predlogične stopnje	Senzomotorična	Rojstvo-2 leti	Usklajevanje fizičnih dejavnosti; Predpredstavna in predverbalna stopnja
	Predoperacionalna	2-7 let	Sposobnost predstavljanja dejavnosti preko misli in jezika; predlogična.
Stopnje naprednejšega, logičnega mišljenja	Konkretne operacije	7-11 let	Logično mišljenje, omejeno na fizično realnost
	Formalne operacije	11-15 let	Logično mišljenje, abstraktno in neomejeno.

VIR: Izvirni Piaget (1989, 80)

PSIHOANALITSKE TEORIJE

Poleg pomembnih FREUDOVIH teorij psihoseksualnega razvoja naj izpostavimo večkrat omenjeno ERIKSONOVO teorijo psihosocialnega razvoja, ki poudarja delovanje socialnih dejavnikov na vsaki stopnji razvoja (glej Tabelo 2.2).

Tabela 2.2: Eriksonova teorija psihosocialnega razvoja

Leta	Stadij	Psihosocialna kriza	Značilnosti	Vplivi okolja
1	Dojenček	ZAUPANJE nasproti NEZAUPANJU	Začne se razvoj pojma samega sebe, in otrok potrebuje zaupanje v stvari, nad katerimi nima nadzora. Če osnovne potrebe niso zadovoljene, če se starši nepravilno odzovejo, bo imel nezaupljiv odnos do sveta.	Mati
2-3	Zgodnje otroštvo	SAMOSTOJNOST nasproti DVOMU in SRAMU	Poveča se občutek samostojnosti, neodvisnosti in samokontrole. Sovpada z navajanjem na čistočo. Dvom vase in sramežljivost če so starši preveč kritični, omejevalni, posmehljivi.	Oba starša
4-5	Predšolsko obdobje	INICIATIVNOST nasproti OBČUTKU KRIVDE	Usmerjenost k cilju, sposoben planiranja, načrtovanja. Občutek krivde do svojih iniciativ, če starši usmerjajo pozornost na neuspeh ali se mu posmehujejo. Odgovarjati mu na mnoga vprašanja!	Starši, družina, prijatelji
6-11	Srednje in pozno otroštvo	DELAVNOST nasproti OBČUTKU MANJVREDNOSTI	S vstopom v šolo se pojavi težnja po priznanju, so marljivi, potrebno dobiti priznanje Občutek manjvrednosti se pojavi, če starši in učitelji tega ne nagradijo z spodbudami	šola
12-18	Adolescenca	IDENTITETA nasproti KONFUZNOSTI	Oblikovati mora spolno in poklicno identiteto. Svoje nove vloge in naloge mora uskladiti Značilno je iskanje ljudi, vzorov, ki naj bi jim sledil. Občutek zbežanosti, zmedenosti – če do uskladitve ne pride, ne more se odločiti med vlogami.	Vrstniki

Vir: Teorije v razvojni psihologiji (2006, 30)

NEKATERE RAZVOJNE ZNAČILNOSTI PRVOŠOLCEV

Poznavanje razvojnih značilnosti prvošolcev je pomembno za načrtovanje, izvajanje in spremljanje ZV procesa, ki ga prilagodimo posebnostim razvojnega obdobja.

TELESNI RAZVOJ

V zgodnjem otroštvu (3 do 6 let) otroci postanejo vitkejši in hitro zrastejo. Ko se razvijejo trebušne mišice, se malčkov trebuh okrepi. Trup, roke in noge se podaljšujejo. Glava je še vedno malce velika, vendar se ji drugi telesni deli po velikosti približujejo in telesna razmerja postopoma postajajo bolj podobna odraslim. Spreminjanje zunanosti je odsev razvoja znotraj telesa. Rast mišic in okostja napreduje, zaradi česar otroci postanejo močnejši. Hrustanec okosteneva hitreje kot prej, zato kosti postanejo trše. To telesu daje trdnost in varuje notranje

organe. Te spremembe, ki so usklajene z zorenjem možganov in živčnega sistema, pomagajo pri razvoju širokega spektra gibalni spretnosti. V primerjavi s hitrim tempom zgodnjega otroštva se v srednjem otroštvu rast višine in teže bistveno upočasnijo. Šolarji zrastejo približno do 7 cm na leto in se zredijo za približno 2 do 3 kg. Vendar pa se posamezni otroci med sabo zelo razlikujejo (Papalija, Olds, Feldmans v Škafar Novak 2007, 23).

GIBALNI RAZVOJ

Duševno-gibalni razvoj (glej Tabelo 2.3) se kaže v vedno bolj učinkovitem in nadzorovanem gibanju. Posamezna razvojna in starostna obdobja približno ustrezajo naslednjim stopnjam gibalnega razvoja (Tancing 1987, 25).

Tabela 2.3: Faze in stopnje gibalnega razvoja glede na starost otroka

Okvirno starostno Obdobje razvoja	Faze gibalnega razvoja	Stopnje gibalnega razvoja
Prenatal. do 4. mes. 4 mesece do 1 leto	REFLEKSNO GIBALNA FAZA	Stopnja vkodiranja informacij Stopnja dekodiranja informacij
Rojstvo do 1 leto 1 do 2 leti	RUDIMETARNA GIBALNA FAZA	Stopnja inhibicije refleksov Predkontrolna stopnja
2-3 leta 4-5 let 6-7 let	TEMELJNA GIBALNA FAZA	Začetna stopnja Osnovna stopnja Zrela stopnja
7-10 let 11-13 let 14 in več let	»ŠPORTNA« GIBALNA FAZA	Splošna (predhodna) stopnja Specifična stopnja Specializirana stopnja

Vir: Izbrana poglavja iz psihologije telesne vzgoje in športa (1987, 24)

Pri otroku v starosti od 6-7 let je zaključen razvoj temeljnih gibov:

Hoja naprej, nazaj, po stopnicah, tečejo, skačejo, poskakujejo, se lovijo, ...

Vzpostavljajo ravnotežje (vozijo kolo, hodijo po gredi, stoji na eni nogi, ...)

Obvladuje spretnost z žogo, vržejo jo z eno roko v cilj, jo lovijo, potiskajo ob tla, ...

Obstaja več modelov, na osnovi katerih je mogoče razložiti povezave med zdravstvenim stanjem v odrasli dobi in telesno (ne)aktivnostjo v zgodnejših letih. Po mnenju Blaira in sodelavcev (Blair, Clark in Cureton 1989 v Zurc 2008) obstajajo tri najverjetnejše poti, prek katerih lahko zadostna gibalna/športna aktivnost v otroštvu izboljšuje zdravje odraslih:

Telesna aktivnost v otroštvu ugodno vpliva na zdravje otroka, kar je posledično koristno za zdravje odraslega;

Aktivni življenjski slog v otroštvu ima neposreden koristen učinek na zdravje v kasnejših letih;

Aktiven otrok postane aktiven odrasel človek, ki ga v primerjavi z neaktivnim odraslim vrstnikom bistveno manj ogrožajo različne bolezni.

Da se gibalna aktivnost s starostjo spreminja, so dokazale mnoge odmevne mednarodne raziskave (Physical Activity and Health, 1996; Janz,&

Mahoney,1997; Hickman, Roberts, & Gaspar de Matos, 2000; Gavarry e tal., 2003 v Zurc 2008, 29). Z naraščanjem starosti predvsem upadeta pogostost in organiziranost prostočasne gibalne aktivnosti, še posebej pri deklicah. To je dokazala tudi študija HBSC izvedena v Sloveniji (Zurc 2008, 29).

Zanimiv je tudi rezultat malo starejše longitudinalne študije (Parizkova, Hills 1998, 68), ki navaja, da povprečen predšolski otrok s svojo aktivnostjo prehodi do 98 km na teden. Ta vrednost se izrazito zmanjša s preходом v šolo - na 54 km tedensko.

Obdobje med 6. in 11. letom starosti oz. zgodnje šolsko obdobje je najpomembnejše za učenje gibalnih vzorcev. Otrok se uči novih gibalnih tehnik zelo hitro in brez večjih naporov (Strel, 1996a; Horvat, 1989 v Zurc 2008, 41). Omejevanje in zoževanje otrokovega gibanja na tej stopnji ima nezaželen učinek na kasnejši gibalni razvoj.

Planinšec s sodelavci (Zurc 2008, 54) je ugotovil, da obstajajo statistične pomembne razlike v telesni samopodobi med skupino otrok, ki so redko, in skupino otrok, ki so pogosto gibalno aktivni. Otroci iz skupine pogosto aktivnih so ne glede na spol dosegli na lestvici telesne samopodobe boljše rezultate.

SOCIALNI RAZVOJ

Socialni razvoj je voden in usmerjen proces, ki vodi k razvoju vzpostavljanja stikov z drugimi osebami oziroma k izgradnji socialnih odnosov (Tancig v Škafar Novak 2007, 27).

Ob vstopu v šolo mora otrok prerasti predvsem svojo usmerjenost nase, egocentričnost, postati mora socialno zrel. Znati se mora vživeti v zunanji šolski red in mora biti sposoben tudi že primerne razumevanja učitelja, njegovih opozoril in pojasnil, pa tudi razumevanja sošolcev (Žlebnik v Škafar Novak 2007, 27).

Za otroke v tem obdobju je značilna precejšnja marljivost, pridno so se pripravljani učiti, načrtovati, izdelovati razne stvari – zanje je značilna podjetnost. V šolskem obdobju si večina otrok ustvari določene skupine, ki so dokaj zaprte. Otrok se v tem obdobju v glavnem družijo izključno z vrstniki istega spola. Pri šolskih otrocih pogosteje najdemo pripravljenost in sposobnost vživeti se v drugega in pomagati drugemu. Poveča se želja po uspešnosti, ambicioznosti, želja po doseganju najvišjih mest nad vrstniki na storilnostnem področju. To pa povzroči tudi povečano tekmovalnost (Horvat, Magajna v Škafar Novak 2007, 27).

ČUSTVENI RAZVOJ

Čustveno odzivanje je v tem obdobju zelo intenzivno, pa naj gre za resne ali povsem banalne situacije; z razvojem pa se otroci postopno učijo zmanjševati čustveno izražanje oz. izražati čustva na primeren način. Prehodi od izražanja enega čustva do drugega (npr.: veselje, jeza) so zelo hitri, kar je povezano z izražanjem čustev brez zadržkov, s pomanjkljivim razumevanjem, z omejenimi izkušnjami ter z kratkotrajno pozornostjo. Otroci čustva kažejo neposredno ali pa tudi posredno preko nemira, sanjarjenja, joka, govornih težav pa tudi z grizenjem nohtov ali sesanjem palcev. Veselje otroci v tem obdobju doživljajo v različnih dejavnostih z drugimi ljudmi, predvsem vrstniki ter kadar so uspešnejši od drugih. Zelo je značilna radovednost, ki se

kaže v postavljanju vprašanj. Jezo doživljajo, če se nekdo vmeša v njihovo igro, če jim nekdo skuša vzeti igračo, če igrače ne delujejo po njihovih željah, če jim kaj ne uspe, ali če od njih zahtevamo nekaj, kar ne želijo storiti. V takšnih situacijah se lahko odzovejo z agresijo ali umikom. Strahovi so v tem obdobju povezani predvsem s temo, hudimi sanjami, domišljjskimi bitji ali dogodki, nadnaravnimi bitji, divjimi živalmi, nevihtami, ločitvijo od staršev ter poškodbami. Pojavljati se začnejo tudi strahovi v zvezi s šolo. (Gorenc 2007).

GOVORNI RAZVOJ

Po 5. letu starosti otrokov besednjak narašča nekoliko počasneje kot v prejšnjih obdobjih. Razvija se sposobnost stilistične uporabe jezika. Otrok tvori stavke, ki postajajo vse bolj kompleksni, ne pa tudi daljši. Govor je zelo podoben govoru odraslih. Otrok je govoren sposoben prilagajati poslušalcu. Šestletnik osvoji večino izjem slovničnih pravil. (Marjanovič Umek, Zupančič 2001, 71)

Jezikovne veščine so zelo napredovale, govori v kompleksnih sestavljenih stavkih, pravilno uporablja slovnična pravila. Pozna velike tiskane črke in nekatere male tiskane črke, razume, da posamezna črka predstavlja določen glas v govoru. Ve, da so med besedami presledki, pozna tudi najpogostejša ločila (»?«, »!«, ».«). Bolje obvlada uravnavanje glasnosti in hitrost svojega govora. Uživa v besednih igrah, pesmicah, izštevankah. Zna povedati več besed, ki se rimajo ali takih, ki se začnejo na isto črko (isti glas). Lahko si zapomni besedilo in melodijo posameznih pesmi in jih zna zapeti ali zaigrati na instrument. (Marjanovič Umek, Zupančič 2004)

Zanimivi so rezultati raziskave, ki so jo avtorice opravile na Slovenskih vrtčevskih otrocih (Marjanovič Umek, Zupančič 2001, 75) in kažejo, da se v starostnem obdobju od 4-6 let v simbolni igri prepoznavno krepi formalni govor in uporaba jezikovnih registrov, ustreznih otrokovi vlogi v igri, narašča pa delež socialno transformiranega govora in metakomunikacije. Gre torej za razvojno visoko raven govora, ki se v kontekstu igre (zlasti simbolne igre) pojavi prej kot v drugih kontekstih, zlasti pri standardiziranem merjenju govora.

POZORNOST

Pozornost je pri štiri do šestletnih otrocih še vedno pretežno nenamerna, usmerjena v zunanje dražljaje, kratkotrajna, majhna po obsegu, toda lahko zelo intenzivna. Zelo je povezana z osebnimi interesi. Otrok ne more biti še dober opazovalec, ker opazi predvsem tisto, kar ga zanima, kar je v zvezi z njegovo osebo in ker je njegova pozornost močno odvisna od prijetnih ali neprijetnih čustev. Otrokova pozornost ne more zaobjeti več kot en predmet ali eno sestavino. Hkrati pa se pozornost naglo razvija in izpopolnjuje, pri čemer imajo glavno vlogo igra in otrokovi interesi. Pozornost se razvija po trajnosti, saj se otrok lahko zelo dolgo igra kako zanimivo igro. Med petim in šestim letom znaša trajnost (pri igri) povprečno 95 minut. To so ugodni temelji za šolsko zrelost. Pri otrocih starejših od šest let zajema otrokova pozornost po obsegu že dva dražljaja, vtisa hkrati. Močneje se začne uveljavljati že tudi namerna pozornost, a je v začetku še zelo labilna. Trajnost otrokove pozornosti v petem letu znaša 12,6 minut.

Namerna pozornost je pozneje nujen pogoj za uspešen šolski začetek (Žlebnik v Škafar Novak 2007, 26-27).

INDIVIDUALNE RAZLIKE

Načelo individualnih razlik v razvoju je zelo pomembno, vendar je mnogokrat zanemarjeno. Vsak otrok je edinstven posameznik s svojim »urnikom« razvoja. Ta urnik določa posameznikova posebna kombinacija dednosti in vplivov okolja. Vrstni red pojavljanja razvojnih značilnosti sicer lahko napovemo, zelo različna pa je hitrost njihovega pojavljanja (Tancig 1987, 21).

Obstajajo velike individualne razlike v hitrosti zorenja. To se kaže bodisi v značilnostih, kot so teža in višina telesa, razvoj strukture kosti, začetek pubertete, bodisi v občutljivosti na razne emocionalne, socialne in »intelektualne« situacije. Vzgojitelji pogosto uporabljajo liste ali sezname povprečnih starosti, v katerih se pojavljajo kake razvojne značilnosti. Ne smemo pa pozabiti, da je ta »povprečna starost« samo to in nič več. Pri pojavljanju različnih duševno-gibalnih sposobnosti pogosto vidimo, da se pojavljajo le-te pri nekaterih otrocih šest mesecev ali več preje ali pozneje. Načelo individualnih razlik je tesno povezano s pripravljenostjo za učenje in nam pojasnjuje, zakaj so nekateri otroci v neki starosti pripravljeni za učenje novih dejavnosti, drugi pa ne (Tancig 1987, 21).

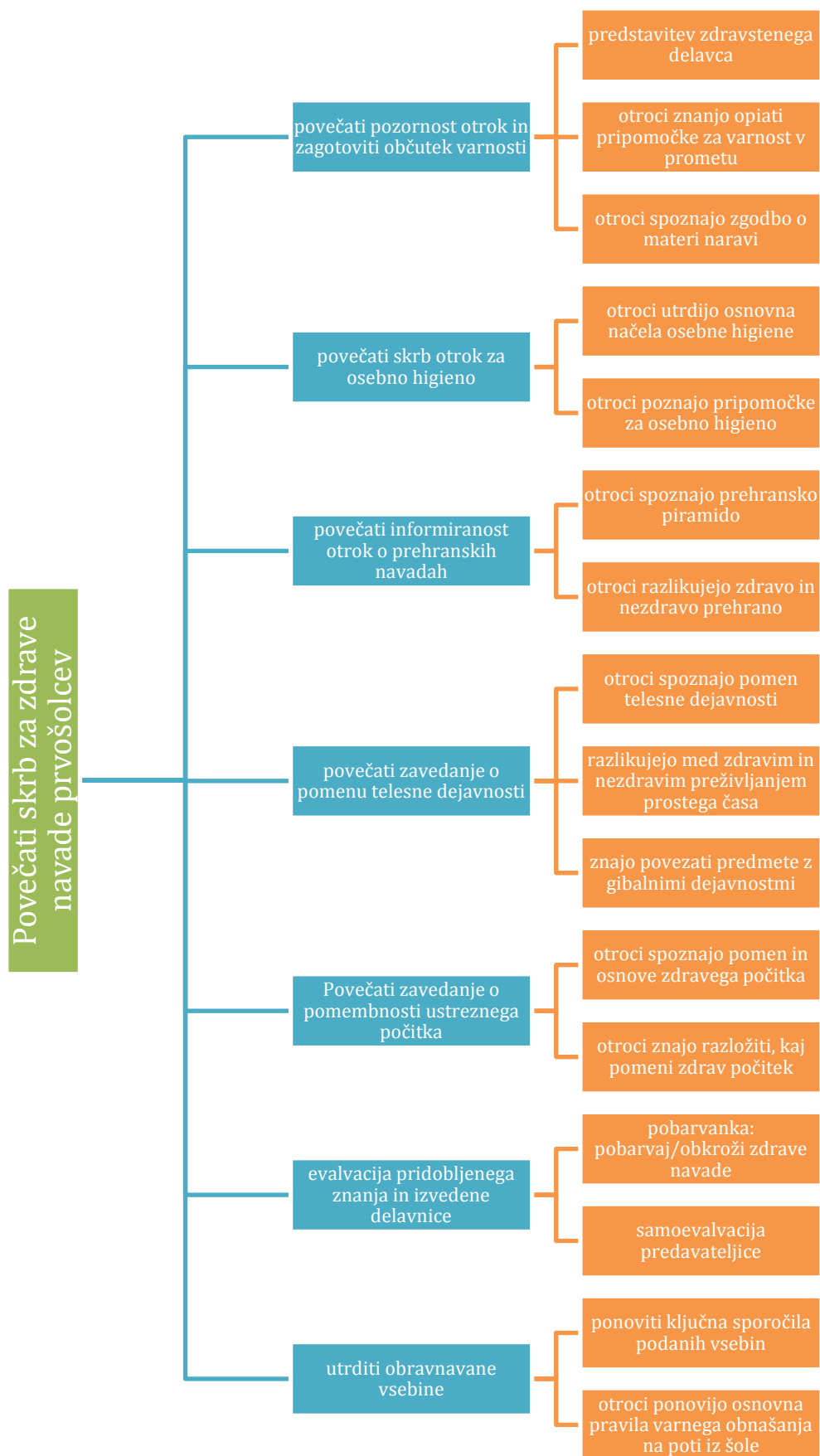
NAMEN

Povečati skrb za zdrave navade prvošolcev

CILJI

- a) Povečati pozornost otrok in zagotoviti občutek varnosti
- b) Vzpodbuditi prvošolce k razmišljanju o zdravih navadah
 - Povečati skrb otrok za lastno osebno higieno
 - Povečati informiranje otrok o zdravih prehranskih navadah
 - Povečati zavedanje o pomenu zdrave telesne dejavnosti prvošolcev
 - Povečati zavedanje otrok o pomembnosti ustreznega počitka
 - Evalvacija pridobljenega znanja prvošolcev in izvedene delavnice
 - Utrditi obravnavane vsebine

SHEMA CILJEV VSEBINE VZGOJE ZA ZDRAVJE - ZDRAVE NAVADE



OSEBNA HIGIENA

2. razred

Avtorica: Kati Rupnik

Naslov delavnice:	Osebna higiena
Inštitucija:	Območna enota Ljubljana
Avtorji:	Kati Rupnik
Izvajalci:	Izvajalci vzgoje za zdravje
Ciljna skupina/razred:	2. razred
Trajanje:	od 45 do 90 min (2 šolski uri)
Namen:	
Učni cilji:	<p>Kognitivni (spoznavni, izobrazbeni):</p> <ul style="list-style-type: none"> • učenci utrdijo in dopolnijo svoje znanje o osebni higieni, • spoznajo pomen ustrezne osebne higiene in dobrih higienskih navad pri preprečevanju bolezni, • spoznajo oz. dopolnijo znanja o osnovnih pripomočkih za vzdrževanje osebne higiene. <p>Konativni (afektivni, vzgojni):</p> <ul style="list-style-type: none"> • spoznajo pomen osebne higiene v skrbi za lastno zdravje, • oblikujejo pravilna stališča do osebne higiene, • učitelji vzpostavijo kontinuiran stik z otroki in jih pritegnejo k aktivnemu sodelovanju. <p>Psihomotorični (gibalni):</p> <ul style="list-style-type: none"> • udeleženci osvojijo tehniko umivanja rok in pravilne drže in sedenja. <p>Drugi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • v šolskem okolju in drugod omejimo prenos nalezljivih bolezni.
Učne metode:	Razlaga, razgovor, poslušanje pravljice, demonstracija, praktično delo
Učne oblike:	Frontalna, individualna, skupinska
Učni pripomočki in sredstva:	Priročnik (naslov), posnetek pravljice, higienski pripomočki, delovni listi, didaktične igrače

POTEK UČNE URE	
UČITELJ	UČENCI
<p><u>UVODNI DEL (10 min)</u></p> <p>Udeležence poljubno, a udobno posedemo – lahko v krog. Sledi pozdrav in predstavitev izvajalca. Nekaj uvodnih vprašanj o današnjem jutru (ali ste zajtrkovali, kdo je prezračil sobo, kdo telovadil, lahko kdo pokaže kako je telovadil ...). Otrokom s preprostimi besedami, povemo da se bomo pogovarjali o osebni higieni. Povemo jim da bodo poslušali pravljico, ki bo na nekaterih mestih prekinjena, da se bomo o posameznih vsebinah – navedemo primere – lahko podrobneje pogovorili, kakšno »stvar« pa tudi praktično izvedli.</p>	<p><u>UVODNI DEL (10 min)</u></p> <p>Učenci poslušajo.</p>

<p>Glavni del (60 min) Predvajanje pravljice - po delih. Ob premorih med pravljico podrobnejša razlaga posameznih vsebin (umivanje rok, kihanje, uši, kopanje ...), pri umivanju rok pa tudi demonstracija in samostojno umivanje rok udeležencev. Vsebina za podajanje je v prilogi. V tekstualnem delu pravljice so predstavljene posamezne teme in posebni poudarki, če so potrebni. Možno je tudi sprotno preverjanje predznanja z vmesnimi vprašanji.</p> <p>Sklepni del (20 min) Ob zaključku povzamemo pomembnejše vsebine. Razprava: z udeleženci se pogovorimo o morebitnih nejasnostih, njihovem odnosu do posameznih tem in »dobrih sklepov« za v prihodnje.</p>	<p>Učenci poslušajo pravljico, sodelujejo pri pogovoru, demonstraciji.</p> <p>Učenci sodelujejo pri pogovoru.</p>
---	---

Za audio posnetek **Mali Facko in škrat Packo** se izvajalci vzgoje za zdravje obrnite na območne enote Nacionalnega inštituta za javno zdravje.

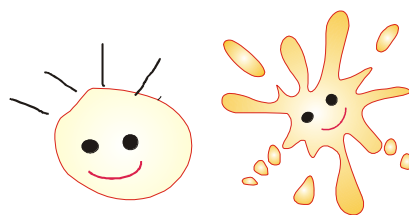
Opomba:

Delavnica je precej obsežna, zato priporočamo, da jo izvedete ob naravoslovnem dnevu. Sicer pa po potrebi po lastni presoji omejite razlago vsebin za katere ocenjujete, da pri konkretni skupini otrok niso ključne.

PRILOGA: pravljica Mali Facko in škrat Packo

Besedilo: Kati Rupnik

Pesmi: Barbara Gregorič Gorenc



Razgrajška budnica – nekaj takega kot »heja bumbarasa heja«

Packo	Le vstani, le vstani, saj nisi zaspan! Le vstani, le vstani - že beli je dan! Prigode neznane že čakajo nas, prigode zabavne, ki krajšajo čas.
Facko	Kaj je? Kdo je? Kdo tako razgraja?
Packo	Ha, ha, ha, ha ... počil bom od smeha. Ha, ha, ha ...
Facko	Kdo pa si ti?
Packo	<i>Jaz sem Packo, mali škrat, pridi z mano se igrat!</i> <i>Jaz sem Packo, škrat iskriv, včasih malo nagajiv.</i> <i>Jaz sem Packo, razigran, vabim te v zabaven dan!</i>
Facko	Nekam čuden si ...
Packo	Kako?
Facko	Tako majhen, pa nekam starikav, pa tak hrup zganjaš že navsezgodaj ...
Packo	Veš kaj? Zdaj ga pa lomiš – saj sem ti povedal, da sem škrat. Za škrate si pa čuden ti, da veš – in ne jaz!
Facko	Dobro, dobro no, saj nisem tako mislil ...
Packo	Če smo natančni – sploh nič nisi mislil!
Facko	In kaj počneš tu?
Packo	S tabo hočem v šolo!
Facko	Hočeš?
Packo	Ja, hočem!
Facko	Prav.
Packo	Kaj prav? Me boš vzal s seboj?
Facko	Ne. Zakaj?

Packo	A veš, da ta tvoj »obred« sploh »ni od muh« - prav odlično se počutim: popolnoma sem buden, prijetno sit in poln energije – kot nalašč za moj prvi šolski dan. Hej, kaj bomo pa imeli prvo uro?
Facko	Matematiko.
Packo	A' je težka?
Facko	Niti ne – meni je zabavna – kot kakšne uganke.
Packo	Kaj bo pa po matematiki?
Facko	Likovni pouk. Danes bomo risali košare s sadjem.
Packo	Jaz bi najraje narisal limono.
Facko	Zakaj pa prav limono?
Packo	Ker mi je všeč, ko vidim, kako se ljudje nakremžijo, ko zagrižejo vanjo . Ha, ha, ha ... <i>Če zagrižeš v limono, krasno skremži ti obraz! Kakšen krhelj ti nastavim, na skrivaj, škrat Packo – jaz!</i>
Facko	Packo, Packo - si ti en falot ...

... krajši glasbeni (inštrumentalni) predah ...

Facko	<i>Sva Facko in Packo in greva v šolo - to bo zabavno, to bo en špas! Če hočete koga pošljite v kontrolo, a vem, da je znanje najlepši okras.</i>
Packo	Zato se bom trudil - sem Facku obljubil: da bom vse zapisal, kaj tudi narisal, bom pridno poslušal in prav nič zamudil ...
Facko	<i>Sva Facko in Packo in greva v šolo - to bo zabavno, to bo en špas! Če hočete koga pošljite v kontrolo, a vem, da je znanje najlepši okras.</i>
<i>Šola</i>	
Facko	Packo, nekaj me skrbi. V šoli je včasih treba biti tiho in poslušati učitelja – ali ti sploh znaš molčati?
Packo	No, imaš pa res lepo mnenje o meni ... Užaljen sem, da veš! Nikoli več ne bom govoril s tabo! Nikoli.
Facko	»Nikoli« - to je pa dolgo ...
<i>Tišina</i>	
Facko	Daj no, ne kujaj se – saj si videti, kot bi ti ugriznil v limono
Packo	<i>Ja, sedim, kot »kup nesreče«, hrbet mi k podplatom vleče. Dobro, no, se bom zravnal, da ne bom ves zvit ostal!</i>

Izvajalec razlaga:

- o pravilni drži,
- sedenju,
- ležanju,
- dvigovanju bremen,
- nošenju šolske torbe

Packo	<i>Cinguli-binguli pravkar zvoní, cinguli-binguli vsem se mudi.</i>
Facko	<i>Za glavni odmor nastopil je čas malica slastna že čaka na nas.</i>
Packo	Facko ... jaz bi tudi ...
Facko	Kaj »bi ti tudi«?
Packo	Ja malico vendar.
Facko	No lepo – se nič več ne kujaš?
Packo	Ah, daj no!
Facko	Veš kaj, najprej si bova umila roke.
Packo	A je to spet eden tvojih »obredov«?
Facko	Pravzaprav je res.

Izvajalec sprašuje otroke koliko so si zapomnili o umivanju rok (ponavljanje teorije)

Facko	Pa dober tek!
... malica	
Packo	<i>Moji prsti so medeni in malo mleka sem polil. Kruh in maslo sem pojedel, jabolko zakotalil, k tebi, Facko, ker sem škrat, in zdaj žogal bi se rad.</i>
Facko	Ej, Packo, jabolko raje pojej, žogal se boš lahko prav kmalu! Zdaj je na urniku športna vzgoja!
Packo	Komaj čakam, da pridem v telovadnico. Pošteno sem se že naveličal molčanja in poslušanja. Končno bom lahko divjal in skakal in prevračal kozolce ... Le kdo bi ves čas »drgnil komolce« v šolskih klopeh? Veš, če bi jaz pripravljaj urnik bi imeli vsak dan 124 ur športne vzgoje.
Facko	Packo, se ti ne zdi, da vseeno malo pretiravaš. Če hočeš imeti lepo postavo, ko odrasteš in imeti toliko kondicije, da ne boš zadihan za vsako figo, je gibanje res pomembno , pa tudi za ohranjanje zdravja. Ampak ti potrebuješ tudi kakšno uro matematike, da boš vedel, koliko ur športne vzgoje sploh lahko stlačiš v en dan. Pa tudi spoznavanja narave, da boš vedel koliko naporov sploh človek zmore. Sploh pa, saj športna vzgoja ni naše edino gibanje. Tudi popoldan, ko se gremo doma na dvorišču loviti ali pa pepčka, ali gnilo jajce, se veliko gibljemo.

Packo	<i>Skačem in tekam, prevračam kozolce, se včasih »pobuškam« imam črne komolce.</i> <i>Priznam, da pri miru težko se držim se rajši s prijat'li za žogo podim.</i>
--------------	--

Izvajalec razlaga:

- o gibanju

... zvonjenje ...	
Packo	Kaj imamo pa sedaj?
Facko	Spoznavanje narave. Učili se bomo o bitjih, ki so tako majhna, da jih sploh ne moremo videti, pa lahko kljub temu prav zaradi njih hudo zbolimo.
Packo	Kaj so ta bitja manjša od nas škratov?
Facko	Mnogo, mnogo manjša.
Packo	Jaz sem pa mislil, da smo škratje najmanjši.
Facko	<i>Povsod okrog nas so majhne zveri. A umivanje rok jih lahko prepodi.</i> <i>Ker strašno bojijo se vode in mila, vsaka pred nami se hitro bo skrila.</i>

Izvajalec razlaga:

- velikost mikroorganizmov
- pogoji za rast in razmnoževanje
- hitrost razmnoževanja

Potrebni poudarki:

Pogoje za rast mikrobov povežemo z vsakdanjim življenjem npr.:

- za čistočo predmetov, površin in telesa moramo skrbeti, ker tudi umazanija predstavlja hrano za mikrobe
- prostore zračimo zato, da vanje pride svež zrak, še »nepodihan« zrak, pa tudi zato, da zmanjšamo število mikroorganizmov v prostoru (zlasti v času prehladov, ko vsi kihajo, kašljajo in tako iz svojega telesa v zrak sproščajo ogromno mikrobov) – za to da zbolimo je namreč pomembno tudi število mikrobov
- ker mikrobi nujno potrebujejo vlago, je zelo pomembno, da npr.: posušimo čevlje preden jih ponovno obujemo, pustimo zobno ščetko na zraku, da se lahko osuši (je ne spravljamo mokre v plastične škatlice ipd.).

Čas razmnoženja mikrobov povežemo z nečim, kar otroci poznajo npr. V dobri šolski uri lahko iz enega samega mikroba nastane 8 mikrobov – v 8-ih urah pa skoraj 17 milijonov. Ob tem jim pokažemo shemo razmnoževanja mikrobov iz priročnika.

Facko	Tako, za danes je pouk končan. Povej, kaj ti je bilo najbolj všeč?
Packo	Čisto po resnici?
Facko	Čisto!
Packo	Ja – malica, jasno.
Facko	Potem ti bo pa najbrž kosilo tudi. Pridi, greva jest.
Packo	In kaj bo dobrega?
Facko	Jota, kos rženega kruha, palačinke z marelično marmelado in hruška.
Packo	U – prima!
Facko	Packo, si se danes že kaj naučil? Kaj bova storila pred kosilom?
Packo	Jaz nič, meni se mudi, jaz sem hudo lačen ...
Facko	O, pa bova – oba si bova umila roke – sicer tudi kosila ne bo ...
Packo <i>(sam pri sebi)</i>	Uh, si siten.

Izvajalec razlaga:

- Umivanje rok – ponovitev
(po možnosti demonstracija umivanja rok s strani izvajalca in praktično delo otrok
(prav tako umivanje rok)

Packo	Tale jota je bila prima – škratje smo nori na zelenjavo – naj bo kuhana ali surova. Palačinke so pa itak dvakrat prima.
	<i>Opomba: po potrebi naj se otrokom razložit, iz česa je jota.</i>
Facko	Si zdaj kaj žejen?
Packo	Kako si vedel – <i>n e s k o n č n o</i> sem žejen.
Facko	Ker sem jaz tudi. Jota je bila res prima, a se bojim, da malce preslana. Glej v torbi imam plastenko kole – si bova delila.
Packo	Veš kaj, tega pa škratje že ne pijemo. Škratje pijemo vodo. Voda je večna. Tudi škratje smo večni. Če bi pil kolo, ne bi imel le 300 let, ampak tudi 300 kg – kdo bo pa to prenašal s seboj. Pa tudi zobe moram ohraniti za večno, s sladkimi pijačami pa to ne gre. Jaz ostanem pri vodi.
Facko	Prav imaš – jaz tudi.
Packo	<i>Pa »Na zdravje!« z vodo bistro!</i>
Facko	<i>Pa »Na zdravje!« z vodo čisto!</i>
Oba	<i>Odžeja nas in osveži; naj studenček žubori!</i>

... kratek glasbeni premor...

Facko	Tako, za danes in ker je petek tudi za ta teden, sva s šolo »opravila«. Zdaj pa brž v garderobo in domov.
Packo	Joj Facko, kako lepa kapica je na tisti polički: rumena kot sonce in z veliko nakvačkano rožo in rdečim puhastim cofom. Daj, naj jo pomerim, da vidim, če mi kaj »paše«, saj jo bom dal takoj nazaj.
Facko	Kaj si nor ? Prejšnji teden smo imeli v šoli uši. Bi jih rad tudi ti? Če jih boš dobil, mi nikar ne hodi blizu! Zapomni si za vselej: kap, glavnikov in drugih osebnih stvari si NE posojamo. To bi bilo ravno tako, kot bi si posojali spodnje hlačke in to preprosto »ne gre«! Jasno?
Packo	V redu, v redu! <i>Kapice nočem, bojim se uši! Nočem, da glava močno me srbi.</i> <i>Ne bom si sposojal osebnih stvari, Adijo, adijo grozne uši!</i>

Izvajalec razlaga:

- o negi lasišča
- o naglavnih ušeh in njihovem zatiranju
- o osebnih predmetih

Facko	<i>Že dneve in leta obljublja mi teta, da majhnega kužka prinesla mi bo.</i> <i>Kosmat in mehak bo in čisto moj, na vsakem koraku bo hodil z menoj.</i> <i>Že dneve in leta čakam na to, mamica moja pa sploh ni za to.</i> Glej kako prijazen kuža. Menda se je izgubil. Kuža, kuža, pridi bliže. O ko bi jaz imel takega kužka – to bi se igrala, tekala bi po travniku, metal bi mu palico in žogo, naučil bi ga kakšno »točko«, tako kot jih znajo živali v cirkusu ... in sploh bi bilo prima. Kuža, kuži, o ti cukrček, pridi k meni. Tako, tako ja – a' te lahko malo pobožam?
Packo	Facko, zdaj je pa dovolj neumnosti. Pamet v roke: to, da se NE SMEMO dotikati živali, ki jih ne poznamo, vemo pa celo škratje. Naš pregovor pravi: Preden kužka pobožáš, ali pa bika, mamo vprašaj in vprašaj lastnika!

Izvajalec razlaga:

- o hišnih ljubljencev
- o tujih živalih

Packo	Kaj bova pa zdaj počela?
Facko	Lahko se igrava.
Packo	Bratje škratje so mi povedali, da imate »človečki« take hecne igrače – rekli so, da samo pritisneš na nekakšen gumb - ki menda ni tak kot tale na moji srajčki – pa že se pajac v nekakšni škatli premakne, skoči, počni ali pa stori kaj povsem drugega. Imaš tudi ti takšno igračo?
Facko	Ali misliš na računalnik?
Packo	Lahko da – pojma nimam kako se reče igrači.
Facko	Imam ja. Lahko ti pokažem kakšno računalniško igrico, ampak ne bova igrala več kot pol ure – mamica mi ne dovoli.
Packo	<i>Računalnik in TV – škatli, kamor škrat ne gre!</i> <i>Kratek čas je zanimivo, a raje igram se s tabo, »v živo«!</i>

Izvajalec razlaga:

- o sedenju za ekranom (računalnik in TV)
- Zgornja omejitev časa »pred ekranom« velja za TV in računalnik skupaj - če smo ene dan več za računalnikom, naj bo pa takrat manj televizije.
- Ne več kot 2 uri pomeni največ 2 uri na dan – mnogo bolje pa je manj.

Facko	Danes je petek in ob petkih mamica zamenja posteljnino na moji postelji, jaz pa se temeljito okopam. V kad si natočim precej tople vode, se igram in uživam. Pojdi z menoj in mi delaj družbo. <i>V kopalnici je ocean. Dve ladji sva zapluli vanj. Se v delfina spremeniva, skačeva, okrog škropiva!</i>
--------------	---

Izvajalec razlaga:

- o negi celega telesa
- tuširanje oz. kopanje
- nega telesnih gub
- nega nog
- higiena nohtov
- higiena ušes

Packo	Njam, njam – spet nekaj dobrega. Kaj je to?
Facko	Mlečni zdrob.
Packo	Aha posul si ga z nečim rjavim, jaz ga bom pa raje stemle črnim.
Facko	Kaj pa je to?
Packo	Poper – škratje ga obožujemo. Njam, njam ...
Facko	Ta je pa dobra – ste pa res čudni.
Packo	Apčih! Apčih, apčih, apčih ...
Facko	Packo, spet si pretiraval. Ampak vsaj kihal bi lahko tako kot se spodobi.

Izvajalec razlaga:

- o higieni kašlja in kihanja ter
- o pravilnem načinu brisanja nosu

Packo	<p><i>Ko kašljam in kiham, obrnem se stran. A - PČIH! No, vidiš, da to dobro znam!</i></p> <p><i>Ne bo te odnesel škratji prepil, ko kašljam in kiham, A - A - A - PČIH!</i></p>
Facko <i>Z nežnim pojemačim glasom</i>	<p>Tako, zdaj pa še umivanje zob, skok v pižamo in hop v posteljo. Prebral ti bom pravljico. Včasih mi jih je brala mamica, sedaj ko znam že brati, pa to storim sam.</p> <p>Nekoč tega je že davno davno, tako davno, da se ne spominjajo več niti vaši starši</p> <p><i>... kratek inštrumentalen presledek in nato spet z naraščajočo glasnostjo</i></p> <p>in potem sta v slogi živela – skromno a zadovoljno – vse dni svojega življenja.«</p>
Packo	Facko, kaj boš zdaj zaspal? Kaj pa jaz, a moram zdaj domov?
Facko	Ne bom še takoj zaspal. Vsak večer, tik preden zaspim, si v misli priključem vsaj eno lepo stvar, ki se mi je zgodila tistega dne. Danes na primer sem spoznal malo hecnega a zelo zanimivega škrata. Kaj pa si ti doživel lepega?
Packo	Jaz sem se pa naučil toliko novega: o mikrobih, ušeh, umivanju, gibanju in še in še in še ... Facko, jaz še ne bi šel domov, meni je s tabo tako lepo.
Facko	Prav, pa ostani še jutri. Očka nas bo peljal na izlet na Veliko planino – boš videl kako je tam lepo. Pa krave bova videla, s takimi velikimi zvonci. A veš kako imajo krave lepe oči? Pa kislo mleko bova jedla! Juhuhu!
Packo <i>Hvaležno</i>	Oh Facko - ti sploh nisi noben Facko, ti si FACA.
Oba	<p><i>Sva Facko in Packo in greva zdaj spat! Luna že maje se na zvezdni grad.</i></p> <p><i>Sanje zameša, posuje nas z njimi, sanjajmo mirno na mehki blazini ...</i></p>

PRILOGA – povzetek priročnika Osebna higiena

OSEBNA HIGIENA

»Standard« osebne higiene ni nekaj absolutnega. Odvisen je od »časa« (npr. srednji vek in danes) in od »prostora« (npr. Afrika in Evropa). Osebna higiena v najožjem smislu preprečuje okužbe in širjenje bolezni, širše pa pripomore tudi k boljši samo-podobi in s tem k večji samozavesti, ki v veliki meri vplivata tudi na uspešnost vključevanja posameznika v družbo. Tematika ni pogojena s starostjo - vsebine so primerne tako za predšolske otroke, kot osnovnošolce, dijake, študente, pa tudi za odrasle. Ko načrtujemo učno uro za otroke 2. razreda osnovne šole je pomembno le, da starosti primerno omejimo obseg in prilagodimo način podajanja.

V pomoč izvajalcem vzgoje za zdravje in, da bi po vsej Sloveniji zagotovili enotno podajanje higienskih načel, smo pripravili **Priročnik Osebna higiena** z vsebinami, za katere menimo, da bi jih morali slišati in jih osvojiti oz. utrditi otroci 2. razreda osnovne šole. Povzetek priročnika je v prilogi.

Za okvir same učne ure pa smo izdelali pravljico Mali Facko in škrat Packo. Pravljičica govori o dnevu, ki ga skupaj preživita naslovna junaka. Za zgodbo sta bila namenoma izbrana deček in škrat – če bi imeli dva dečka, bi namreč lahko napačno povzeli, da imamo »ta dobre« in »ta slabe« otroke. Škrat tako prevzame vlogo tistega nevednega, pa tudi deček v zgodbi ni noben »super otrok«, zato se tudi njemu pripetijo spodrsaljaji (pitje zelo sladkih pijač, dotikanje neznanega psa).

Poleg pisne predloge je za izvajanje učne ure potreben tudi avdio posnetek pravljice, ki ga izvajalec vzgoje za zdravje dobite pri regijskem koordinatorju/ci vzgoje za zdravje na vaši območni enoti NIJZ.

Pravljičica je posneta v več delih. Ko se zgodba dotakne katere od tem s področja osebne higiene, se posnetek ustavi in nastopi izvajalec vzgoje za zdravje, ki se z otroki pogovori, jih poduči ali demonstrira v zgodbi omenjeno vsebino. Nato se predvajanje pravljice nadaljuje do naslednjega sklopa. Sledi naslednji »poduk« itd (potek pravljice je v prilogi).

Učne vsebine:

- Osnove razmnoževanja mikroorganizmov
- Umivanje rok
- Higiena kašlja in kihanja ter brisanje nosu
- Nega celega telesa (tuširanje oz. kopanje, nega telesnih gub in nog, higiena nohtov, higiena ušes, nega obraza)
- Higiena spolovil (dečki, deklice)
- Nega lasišča (umivanje in česanje las, naglavne uši)
- Osebni predmeti
- Higiena obleke in obutve
- Higiena prostora
- Živali v bivalnem okolju (hišni ljubljenci, tuje živali)
- Pravilna drža

Priporočamo, da se z učitelji dogovorite za vključevanje teh vsebin tako v redni pouk (npr. pri likovni in športni vzgoji, spoznavanju okolja ...), kot tudi v aktivnosti popoldanskega varstva oz. ob nadomeščanjih odsotnosti redne učiteljice.

UMIVANJE ROK

Čiste roke – **zakaj, kdaj, kaj, kako?**

Razkuževanje – **da ali ne?**

ROKE

- Na rokah se nahaja **veliko mikrobov**: nekateri so na koži stalno, drugi pridejo na kožo iz okolice.
- Z rokami lahko mikrobe prenesemo na hrano, na delovno površino, v usta (lastna in tuja) ter tako okužimo sebe in druge.
- Roke predstavljajo **največji dejavnik tveganja za okužbe**. Umivanje rok zmanjšuje število mikroorganizmov, vendar jih nikoli povsem ne odstrani.
- V umazaniji za nohti se nahaja veliko mikrobov, lahko tudi jajčeca parazitov, zato moramo imeti nohte čiste.

KDAJ si moramo umiti roke?

Roke umivamo, da bi s kože odstranili prašne delce, mikroorganizme, izločke žlez, kemikalije in umazanijo. Da preprečimo okužbe in zastrupitve je zlasti pomembno, da so roke čiste kadar se z njimi posredno ali neposredno dotikamo sluznic (npr. ob prehranjevanju, žvižganju na prste, brisanju oči) ali poškodovane kože. Posplošeno pa lahko rečemo da moramo roke umiti: **Pred vsakim čistim in po vsakem umazanem delu** (ali nizu umazanih del, ki si sledijo eno za drugim).

To konkretnije pomeni:

- pred jedjo
- po uporabi stranišča
- če kašljamo, kihamo, se useknemo
- pred nego telesa
- kadar so vidno umazane
- po stiku z živaljo
- po igrah na prostem (če prihajamo v stik z zemljo, peskom ...)
- pred in po obisku bolnika
- pred pestovanjem in nego dojenčka
- pred in po obisku v bolnišnici
- po prihodu domov (zaradi dotikanja držal, kljuk ipd. - npr. v avtobusu, trgovini ...)
- po dotikanju/prenašanju copat, čevljev ...

KAJ potrebujemo za temeljito umivanje rok?

- vodo (toplo, tekočo)
- milo: najbolje tekoče (zaradi odsotnosti mikrobov)

- brisače (čiste suhe ali papirnate)
- kremo za nego rok – po potrebi

KAKO si pravilno umivamo roke?

- zavijamo rokave nad komolce
- roke zmočimo pod toplo tekočo vodo in jih namilimo
- vodo zapremo
- natančno in temeljito namilimo vse dele roke (demonstracija)
- nato roke splaknemo in
- obrišemo do suhega (ne drgnemo - pivnamo) s suho tekstilno brisačo (doma) oz. z brisačo za enkratno uporabo (v šoli in drugih javnih ustanovah)
- pipo zapremo s komolcem ali brisačo za enkratno uporabo

Razkuževanje – roke si razkužujemo le izjemoma (ob epidemiološki indikaciji).

HIGIENA KAŠLJA IN KIHANJA TER BRISANJE NOSU

- Pri kihanju ali kašljanju si z robcem za enkratno uporabo zaslonimo usta; ta zadrži aerosole (v njih so lahko povzročitelji bolezni), ki bi se sicer ob tem burno širili v okolico;
- Uporabljenih robcev ne shranjujemo za ponovno uporabo, temveč jih takoj odvržemo v koš za odpadke;
- Umivanje rok priporočamo tudi po uporabi robca;
- Če robca nimamo, imamo pa možnost umivanja rok, kihnemo oz. kašljamo v dlan ter si takoj nato umijemo roke;
- Če nimamo niti robca, niti možnosti za umivanje, kihamo in kašljamo v pregib roke ob komolcu;
- Zlasti v obdobju prehladnih obolenj je zelo pomembno redno prezračevanje prostorov, saj s tem zmanjšamo koncentracijo mikroorganizmov v zraku in s tem zmanjšamo tudi možnost prenosa okužbe (eden od členov Vogralikove verige je število in vrsta klic)

NEGA CELEGA TELESA

- tuširanje oz. kopanje
- nega telesnih gub (za ušesi, vrat, pazduha, dimlje, za komolci in kolena, popek)
- nega nog
- higiena nohtov
- higiena ušes
- nega obraza

Poznamo več vrst nege telesa: kopanje in tuširanje ter umivanje posameznih delov telesa (umivanje obraza, umivanje las, umivanje rok, umivanje nog, umivanje spolovil).

Nega celega telesa je za naše telo zelo pomembna. Z umivanjem s kože odstranimo prašne delce, mikroorganizme, izločke žlez, kemikalije in umazanijo. Čista koža lahko diha, diši, je prijetna na dotik in nudi ugodno počutje.

Ugodno pa vpliva tudi na našo samopodobo. Če poskrbimo za osebno higieno smo čisti, prijetnega vonja, smo samozavestnejši, lažje navezujemo stike ... Pozitivna samopodoba je za otrokov razvoj nujna, zato moramo za njen razvoj v šoli in v doma zagotoviti ustrezne pogoje.

TUŠIRANJE oz. KOPANJE

- Tako tuširanje, kot kopel imata posamezne prednosti:
 - tuširanje je v primerjavi s kopanjem bolj higiensko, saj s tekočo vodo sproti izpiramo umazanijo,
 - porabimo tudi manj vode – ekološki faktor,
 - pri kopeli lahko umazanijo in odmrle kožne celice temeljiteje odstranimo, saj kožo med kopanjem temeljito »odmočimo«,
 - pomemben pa je tudi sprostitveni dejavnik kopeli.
- V vsakodnevni negi telesa priporočamo tuširanje, kopanje pa občasno.
- S kopeljo ali tuširanjem odstranimo umazanijo in pri tem uporabljamo milo (ne vsak dan).
- Telo umivamo s tekočo, prijetno toplo vodo (37°C).
- Kožo po kopeli dobro obrišemo.

TUŠIRANJE (PRHANJE)

Pogostost: Priporočamo tuširanje 1x/dan.

Priprava pripomočkov: čisto perilo, brisača, milo;

Osebna priprava: slečemo perilo, sveže pripomočke pripravimo na dosego rok

Postopek:

- odpremo mešalno baterijo (pipo) in previdno preverimo temperaturo vode. Z vodo oplaknemo celo telo (noge, spolovila, trebuh, prsni koš, hrbet, roke, obraz, če se odločimo za pranje las pa še lasišče).
- pričnemo s temeljitim umivanjem telesa:
 - **vsakodnevno namilimo** le nekatere dele telesa: vrat, gube za ušesi, dlani, hrbtišča dlani in zapestja, pazduhe, noge od gležnjev navzdol s posebnim poudarkom na medprstnih prostorih ter spolovila.
 - **Ostale dele telesa** namilimo **po potrebi**, sicer pa jih le izperemo s toplo vodo. Obraza in ušes ne milimo. Pri umivanju **hrbta** nam lahko pomagajo starši.
 - **Umivanje spolovil:**
 - deklice** – milimo in umivamo zunanje dele spolovil in notranjo stran stegen (izločki iz spolovil umažejo okolico). Velike sramne ustne umijemo tako, da s potegi od spolovila proti zadnjični odprtini. z roko namilimo gubo, ki jo tvorita ustni. V kožnih gubah se namreč zadržujejo izločki, v smeri zadnjične odprtine pa umivamo, da zmanjšamo možnost prenosa izločkov iz zadnjične odprtine proti spolovilu.
 - Fantje** – z namiljeno roko primemo penis in kožico potegnemo nazaj (pod kožico so bakterije in umazanija), umijemo vrh penisa, kožico nato potegnemo v prejšnji položaj. Nato namilimo celotno površino penisa in področje pod njim – umijemo modnik (med kožnimi gubami se zadržuje umazanija). Prav tako namilimo tudi zadnjico v smeri od spolovil proti zadnjični odprtini.

- Zopet odpremo vodo, nastavimo prijetno temperaturo in vse dele telesa dobro oplaknemo. Posebej pozorno izperemo telesne gube in spolovila.
- Z brisačo osušimo celo telo, posebej temeljito telesne gube in medprstne prostore na nogah.

KOPANJE

Kopanje je namenjeno čiščenju in osvežitvi telesa.

POMNI:

- Ne kopamo se takoj po obroku.
- Paziti moramo, da nam na mokrih površinah ne spodrsne in ne pademo.
- Med polnjenjem in praznjenjem kadi ter kadar je ta polna v kopalnici ne uporabljamo električnih aparatov.

Pogostost: Ob vsakodnevnem tuširanju priporočamo kopanje na 7 dni ali redkeje.

Priprava pripomočkov: čisto perilo, brisača, milo;

Osebna priprava: slečemo perilo, sveže pripomočke pripravimo na doseg rok

Postopek:

- Previdno (da ne pademo) stopimo v kad. Odpremo mešalno baterijo in previdno preverimo temperaturo vode. Oplaknemo celo telo. Ko voda od »uvodnega« izplakovanja odteče, začepimo kad in jo napolnimo s toplo vodo. Nekaj minut ležimo v vodi in s tem odmočimo telo ter se sprostimo. Nato celotno telo umijemo (namilimo in izperemo) po postopku opisanem pri tuširanju. Med končnim izplakovanjem s tekočo vodo (tuš) lahko kad odčepimo. Ko je prazna, jo za seboj počistimo.
- Ker je frekvenca kopanja manjša od frekvence tuširanja, lahko ob kopanju namilimo celotno telo. Ker gre za podobno frekvenco, je v postopek kopanja smiselno vključiti tudi pranje las.

NEGA TELESNIH GUB IN NOG

Nega telesnih gub

Med kožnimi gubami se zadržuje umazanija, kar povečuje pomen nege teh predelov. Zato bomo postopke umivanja teh predelov še enkrat natančneje opisali, čeprav so vključeni tudi v kopanje in prhanje.

Vse telesne gube, razen popka umivamo vsak dan, popek pa po potrebi.

- **za ušesi** – umivamo gubo za ušesom, uhelj in zunanji del sluhovoda; ušesne palčke odsvetujemo
- **vrat in pazduhe** (znoj) – namilimo, umijemo in temeljito obrišemo gubo na vratu)
- **dimlje** – z namiljeno roko umivamo s potegi od sprednjega dela spolovil proti zadnjici)
- **komolce, kolena in popek** umivamo krožno.

Nega nog

Noge obremenjujemo preko celega dne. Omogočajo nam hojo in stanje, zato zaslužijo ustrezno nego. Zato tudi umivanje nog ponovno natančneje opisujemo.

Noge zmočimo z vodo, namilimo podplate, gležnje, nart prste in medprstne prostore. Milo izperemo in umijemo še zgornji del noge in koleno (krožno). Na koncu noge temeljito speremo ter do suhega obrišemo, zlasti dobro obrišemo stopala in med-prstne predele.

Higiena nohtov

Nohti ščitijo prste in omogočajo tipanje.

Pazimo, da vedno odstranimo vso umazanijo ob, pod in za nohti.

Otrokom naj nohte postrizžejo starši in po potrebi oblikujejo s pilico.

Nohte na rokah strižemo polkrožno, na nogah pa ravno. Nohtnih kotov na nogah ne pilimo.

Higiena ušes

Glej postopek opisan pri negi telesnih gub.

Nega obraza

Izvajamo jutranje in večerno umivanje obraza s toplo tekočo vodo. Mila ne uporabljamo. Po umivanju obraz do suhega obrišemo in po potrebi namažemo z blago kremo. Pri otrocih naj potrebo pa uporabi kreme ocenijo starši.

Higiena spolovil (dečki, deklice)

- frekvenca izločanja urina in blata,
- način brisanja izločal – deklice,
- opazovanje urinskega curka – dečki

LASTNOSTI TER FREKVENCA IZLOČANJA URINA IN BLATA

Urin

Opis: bistra tekočina, blede rumene barve in specifičnega vonja

Pogostost izločanja:

- 4 - 6 x / dan (odvisno od popite tekočine, telesne aktivnosti, temperature okolice ...),
- uriniranje manj kot 4x/dan → kaže na dehidracijo,
- če je frekvenca uriniranja več kot 6 x → potreben je trening mehurja.
- vedno si za opravljanje potrebe vzamemo dovolj časa

Blato

Opis: temno rjave barve in mehke konzistence, lahko tudi bolj tekoče

Pogostost izločanja:

- Pogostost izločanja blata je zelo individualna. Tako velja za normalno pogostost vse od 3x / dan pa do 1x / 3dni.

Pomembno:

- ko čutimo, da nas tišči na blato, se odzovemo takoj oz. čimprej, sicer lahko občutek zadušimo, kar ni v prid rednemu izločanju blata
- priporočljivo je odvajati blato vsak dan ob istem času
- vedno si za opravljanje potrebe vzamemo dovolj časa

Način brisanja izločal – DEKLICE

Od spolovila proti ritki (potegi v smeri proti zadnjični odprtini in nikoli nazaj).

Opazovanje urinskega curka – DEČKI

Gre za hoteno izločanje urina brez bolečin v normalnem curku.

Nega lasišča

- umivanje, česanje
- naglavne uši

Glavna funkcija las je varovalna → lasišče ščitijo pred poškodbami in sončnimi žarki, obrvi in trepalnice pa ščitijo oči pred tujki. Pogostost umivanja las je odvisna od človekovih navad in stanja las.

Umivanje in česanje las

- Daljše lase češemo vsaj enkrat dnevno, da odstranimo odmrle lase. Priporočljivo je tudi krtačenje, ki med drugim pospeši tudi prekrvavitev lasišča.
- Lase peremo po potrebi → ko se zamastijo, dobijo neprijeten vonj ali pa so onesnaženi z drugimi snovmi (med, mivka, tempera barve ...).
- Pred pranjem las zapremo okna in vrata kopalnice, da preprečimo prepih.
- Za umivanje las uporabljamo toplo vodo. Na omočene lase nanesemo blag šampon. S prsti obeh rok ga vtiramo v lase po celotni površini lasišča. Lasišče masiramo z blazinicami prstov. Sledi temeljito splakovanje s tekočo vodo, tako da v celoti odstranimo šampon. Lase obrišemo s čisto brisačo in jih po potrebi osušimo s sušilnikom.
- Zelo pogosto umivanje las in uporaba sušilnika ali navijalk lase suši in povzroča njihovo lomljivost.

Naglavne uši

Ušivost je razširjena po vsem svetu. Edini naravni gostitelj uši je človek.

Epidemije se najpogosteje pojavljajo v otroških kolektivih: šolskih, predšolskih, v zavodih.

V Sloveniji v glavnem opažamo naglavne uši, ki živijo na lasišču, lahko pa jih opazimo tudi na obrveh in trepalnicah. Naglavne uši lahko povzročajo mnoge neprijetnosti: srbečico lasišča, krastavost, sekundarne okužbe z bakterijami.

Najpogostejši način prenosa uši je neposreden stik z glave na glavo, redkeje prek glavnikov, pokrival ali posteljnine.

Naglavne uši ne prenašajo bolezni, povzročajo pa neprijetno srbenje, zato se otroci neprestano praskajo. Kot posledica nastajajo na koži opraskanine, ki se lahko zagnojijo. Srbenje se ne začne takoj po naselitvi uši na lasišče, temveč šele po imunskem odzivu kože na snovi, ki jih uši izločajo s slino.



Dovzetnost za ušivost ni odvisna od starosti, spola in socialno-ekonomskega statusa, pogosteje pa se pojavlja pri šolarjih, predvsem zaradi tesnejših medsebojnih stikov, ki ušem omogočajo prehajanje z glave na glavo. Tesni življenjski bivalni pogoji predstavljajo pomembno možnost za širjenje ušivosti, ušivost pa ni pokazatelj pomanjkanja higiene.

Uši in njihov razvoj

Odrasla uš je dolga od 3 do 4 mm. Njeno telo je prosojno, zato jo težko opazimo. Po hranjenju s krvjo se obarva rjavo rdeče. Uši najdemo na lasišču predvsem za ušesi, na zatilnem in na čelnem delu. Uši ležejo jajčeca (gnide) in običajno vsako posamezno jajčece pritrjuje na posamezen las. Jajčece je ovalne oblike in ima top konec. Veliko je 1mm. Žive gnide so svetleče, rjavkaste barve. Če jih stisnemo med dvema nohtoma, počijo. Mrtve gnide so motno bele barve. Ko jih stisnemo, ne počijo. Gnide, ki jih najdemo na lasu več kot 10 do 15 mm od kože, niso več žive.

Odrasle uši in ličinke se prehranjujejo s sesanjem krvi na gostiteljevi glavi, brez prehranjevanja ne preživijo več kot dan ali dva.

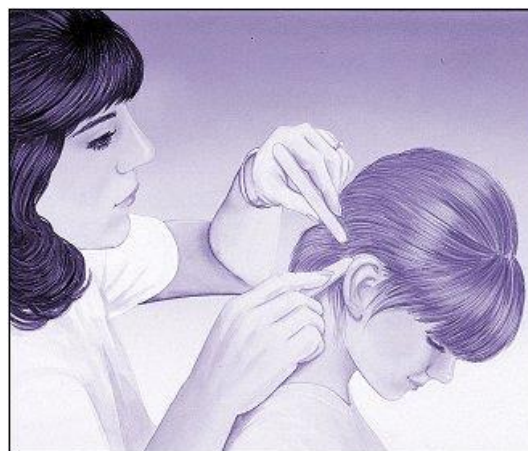
Za preživetje odraslih uši in jajčec sta pomembni tudi zunanja temperatura, ki mora biti med 25 in 30 stopinj Celzija, in vlažno okolje. Zato imajo uši za preživetje zunaj lasišča malo možnosti, pa še to le za kratek čas. Razvojni cikel uši ima 3 oblike: jajčece, ličinko (nimfo) in odraslo žival. Ušji zarodek se v jajčecu razvije v majhno ličinko, ki je popolno razvita po šestih dneh. Ličinka je v bistvu pomanjšana odrasla žival in od prvega dne sesa kri svojega gostitelja. Približno po enem mesecu spolno dozori. Odrasla uš živi še kake tri tedne in v tem času samica lahko odloži do 300 jajčec, od osem do dvanajst dnevno.

Ukrepi za preprečevanje ušivosti

- Pomembno je tako zmanjševanje možnosti, da se uši nalezemo, kot tudi zgodnje odkrivanje in uničevanje jajčec in odraslih živali.
- Potrebno se je izogibati neposrednega stika z infestirano osebo. Otroke poučimo, da osebnih predmetov, kot so kapa, glavnik in različni pripomočki za spenjanje las, ne smejo deliti z drugimi.

Kako uši odkrijemo?

Velikega pomena za preprečevanje ušivosti je redno pregledovanje in prečesavanje lasišča na odrasle uši ali gnide. Lasišče pregledamo vsaj enkrat tedensko, posebej pri otrocih, ki obiskujejo vrtec ali šolo. V primerih, da pri družinskem članu najdemo uši ali pa dobimo obvestilo, da so se uši pojavile v šoli ali vrtcu, lasišče pregledamo vsak dan.



Postopek pregledovanja lasišča:

1. ramena ogrnemo z belo brisačo ali papirjem, na katerem bodo uši ali gnide bolj vidne;
2. natančno pregledamo celotno lasišče, posebej na zatilju, za ušesi in ob čelu;
3. pregledujemo po pramenih od narastišča proti lasnim konicam;

Prečesavanje je boljša in hitrejša rešitev, kot pregledovanje brez glavnika. Lasišče prečesavamo z gostim glavnikom (razmak med zobmi naj bo od 0,2 do 0,3 mm). Prečesavamo lahko suhe lase, še boljše pa je, da so lasje prej oprani z navadnim šamponom.

- Ob pojavu uši obvestimo vrtec/šolo in vse, ki so bili v zadnjih 14 dneh v tesnem stiku z osebo, ki ima uši.
- Ob pojavu ušivosti pri otroku je potrebno preiskati tudi družinske člane in tesne kontakte ter pri okuženih (infestiranih) izvesti razuševanje.

Odstranjevanje uši

Izrednega pomena je, da pri vseh osebah, ki imajo uši izvedemo razuševanje hkrati (na isti dan). Pri uporabi sredstva za odstranjevanje uši upoštevamo navodila proizvajalca. (glej tudi stran NIJZ <http://www.nijz.si/usi-naglavne-usi>)

Priporočena sredstva za razuševanje

(Pripravili: doc dr. Mateja Dolenc-Voljč, dr.med in prim. Vlasta Dragoš, dr.med, Dermatovenerološka klinika, UKC Ljubljana.)

Uspešnost pri odpravljanju ušivosti je odvisna tudi od izbire učinkovitega preparata. Težava pri izbiri sredstev pri nas je v tem, da nimamo na razpolago veliko učinkovitih preparatov. Pri izbiri sredstev moramo poleg učinkovitosti upoštevati tudi neželene učinke, razvoj odpornosti proti preparatu in primernost preparata za različne skupine ljudi (majhni otroci, šolarji, nosečnice).

Glede na trenutno dostopnost preparatov v Sloveniji kot sredstvo izbora priporočamo:

- Preparat iz skupine insekticidov s permetrinom v obliki šampona, ki vsebuje 1% permetrin v 20 % izopropanolu. Ni primeren za otroke, mlajše od dveh mesecev. Potrebna sta dva postopka razuševanja v razmaku 7 do 10 dni.
- Za dojenčke, zelo majhne otroke in otroke, pri katerih ne smemo uporabljati permetrina, priporočamo uporabo belega vazelina, s katerim lasišče premažemo, ga zavijemo v plenico ali pokrijemo s kopalno kapo in pustimo pokritega čez noč. Postopek izpiranja navadnega vazelina iz lasišča traja več dni.
- 5 % benzyl alkoholni losjon je primeren za otroke, starejše od šestih mesecev. Uporabljajo ga v ZDA in ga je odobrila FDA. Potrebna sta dva postopka razuševanja v razmaku 7 dni.
- Samo razčesavanje ni učinkovita metoda razuševanja.
- Razuševanja ne izvajamo preventivno, torej ne, kadar uši ali živih gnid ni.
- Po končanem postopku razuševanja glavnike in krtače operemo in za deset minut namočimo v vroči vodi (s temperaturo več kot 60°C), perilo (oblačila, brisače, posteljnino), pa operemo v pralnem stroju pri najmanj 60°C. Predmete, ki jih ne moremo oprati, vstavimo v plastično vrečko, ki jo tesno zatismo in pustimo za 10 do 14 dni na sobni temperaturi ali pa za 24 ur odložimo v zamrzovalnik. Oblazinjeno pohištvo in tla očistimo s sesalcem.

Umivanje zob in nega ustne votline

Brez dvoma tudi umivanje zob in nega ustne votline sodita med vsebine osebne higijene. Kljub temu pa smo se odločili, da jih na tem mestu ne bomo obravnavali, saj je tej tematiki v celoti posvečena vzgoja za ustno zdravje. Lahko pa se dejavnosti poveže oz se jih nadgradi.

Osebni predmeti

Nekatere predmete lahko imenujemo »osebni predmeti«. Takšne predmete naj vedno uporablja le ena oseba in jih nikoli ne menjamo z drugimi - niti med igro. Z menjavanjem teh predmetov namreč lahko pride do prenosa povzročiteljev bolezni ali zajedavcev, npr. uši. Če zahteva »po nemenjavanju« povsem samoumevna pri spodnjem perilu, je pri čevljih tolerantnost posameznikov lahko že bistveno različna. Med osebne predmete uvrščamo tudi glavnike in pokrivala, da o »že uporabljenih« lizikah ali žvečilnih gumijih niti ne govorimo.

Higiena obleke in obutve

- primerno letnemu času, aktivnostim in občutkom (toplo, hladno, mokro),
- dnevno preoblačenje in preobuvanje (glede na dejavnost, priložnost, letni čas),
- odlaganje umazanih oblačil in obutve,
- samostojnost

Oblačila

ščitijo ljudi pred zunanjimi vplivi in pomagajo vzdrževati ustrezno telesno temperaturo. Imajo higienski, zdravstveni in estetski pomen.

- Oblačila naj bodo udobna, lahka.
- Izbira oblačil naj bo primerna letnemu času, aktivnostim in občutku (toplo, hladno, mokro - primerni materiali).
- Omare za shranjevanje oblek, morajo biti higiensko vzdrževane; med čistim perilom naj ne bo umazanega in preznojenega perila in obleke.
- Spodnje perilo in nogavice, ki so v stiku s kožo, je potrebno dnevno menjati s svežimi, ostala oblačila pa po potrebi.
- Skrbimo za redno dnevno menjavanje nogavic in žabic, če se noge močneje potijo pa tudi večkrat - po potrebi.
- Umazana oblačila je potrebno odlagati na mesto, namenjenem umazanemu perilu. Preden damo oblačila v pranje, iz žepov odstranimo morebitne predmete (robčke, bonbone ...). Nogavice poravnamo, da niso sprijete v kepo.

Obutev

- Obutev mora biti udobna, primerna letnemu času in aktivnostim.
- Obutev je potrebno po nošenju osušiti, očistiti in hraniti na ločenem namenskem mestu.
- Imeti moramo več parov obuval, da lahko preznojene čevlje zamenjamo z drugimi, da se lahko temeljito osušijo. Odsotnost vlage namreč onemogoča razvoj mikrobov.
- Za bivanje v vlažnem/mokrem okolju je primerna neprepustne obutev.

Higiena prostora

- delovnega, bivalnega, šolskega
- prezračevane

Večino časa preživimo v zaprtih prostorih - v šoli ali službi, ali pa doma ob slabem vremenu in ponoči, ko spimo.

Pomembno je, da bivalne in delovne prostore večkrat prezračimo - vseh letnih časih, še zlasti pa v obdobjih množičnega pojavljanja prehladnih obolenj. Tako zmanjšamo koncentracijo mikroorganizmov v zraku in s tem zmanjšamo tudi možnost prenosa okužbe (eden od členov Voglarikove verige je število in vrsta klic). Najbolje je za krajši čas na stežaj odpreti okna - med tem prostor zapustimo.

- Prostor ne sme biti opazno vlažen, zrak v prostoru pa tudi ne preveč suh.
- Potrebno je redno čistiti vidno umazanijo, prah in predvsem ostanke hrane.
- Pomembno je tudi redno pospravljanje ter dosledno ločevanje čistih in umazanih stvari.

Živali v bivalnem okolju

- čistoča domačih živali, kužne bolezni (zoonoze)

Hišni ljubljenci

so lahko naše veliko veselje, lahko pa predstavljajo tudi vir okužb. Okužbe, ki se prenašajo z živali na človeka imenujemo zoonoze. Da zoonoze preprečimo so potrebni nekateri splošni ukrepi:

- Po vsakem stiku z živaljo, njenimi iztrebki ali bivališčem si umijemo roke.
- Redno čistimo kletke, terarije, akvarije. Teh ne čistimo v kuhinjskem koritu.
- Iztrebke živali odstranimo še preden se zasušijo. Če imamo poškodbe na koži rok in prstov, pri delu z živalskimi izločki uporabimo zaščitne rokavice.
- Živali ne poljubljam.
- Živali ne jemljemo v posteljo (ne spimo z njimi).
- Bolne živali odpeljemo k veterinarju.
- Poskrbimo za redno cepljenje psov proti steklini.

Tuje živali

Tujih živali (mačke, psi, ...) se ne dotikamo. Pri božanju mačke ali psa se lahko okužimo z mačjo boleznijo (mikrosporijo), pri kateri je prizadeta koža in izpadejo dlake (lasje). Okužena mačka pa ni videti bolna. Od živali se lahko nalezemo tudi drugih bolezni ali zajedalcev (trakulja ...).

Če se dotikamo tujih živali, se lahko zgodi tudi, da žival ugrizne – pa čeprav je bila prej videti prijazna. To velja tudi za divje živali.

Otroci oz. njihovi starši morajo glede tujih ali divjih živali vedeti naslednje:

- Če nas žival ugrizne, moramo to takoj povedati odrasli osebi (starši, učitelj), tudi če je rana majhna. Živali lahko prenašajo zelo nevarno bolezen steklino. S steklino se človek okuži, če ga okužena žival ugrizne ali polize po poškodovani koži. Bolezen preprečimo tako, da človeka po ugrizu cepimo. Če pa človek zboli s steklino, vedno umre.

- Kadar gremo mimo psa, ki je privezan pred trgovino, gremo tako daleč, da nas ne more doseči.
- Če nas ugrizne divja žival, ki jo lahko zadržimo (npr. miška, ki se je ujela v sod, polh v hiši ...), take živali ne izpustimo na prosto, ampak jo zadržimo, da jo bo lahko veterinar opazoval.
- Če nas je ugriznil pes in je zraven lastnik, pridobimo osebne podatke lastnika (ime, priimek, naslov) zaradi veterinarskega opazovanja psa v izogib cepljenju. Psa, ki je ugriznil človeka, lastnik ne sme pokončati, ampak mora biti 10 dni pod veterinarskim nadzorom.
- Ne dotikamo se mrtvih živali. Ne dotikamo se živalskih iztrebkov.
- Da bi lisice cepili proti steklini, jim nastavijo vabe, v katerih je cepivo. Lisica vabo skupaj s cepivom poje. To cepivo pa je za človeka lahko nevarno, zato se vabe ne smemo dotikati! Vaba je rjavkasta ploščica (podobna večji jušni kocki), ponavadi neprijetnega vonja. V njej je kapsula s cepivom (obvezno pokažite sliko!).



Če najdemo takšno vabo, se je ne dotikamo, obvestimo pa o tem odraslo osebo (učitelj, starši ...). Če je vaba na vrtu ali dvorišču, jo bo odrasla oseba odstranila s plastično vrečko in vrgla v smeti ali v grm (blizu gozda). Če je kdo od otrok (npr. mlajši bratec ...) vabo že prijel, moramo to takoj povedati odrasli osebi. Stik z vsebino vabe obravnavamo enako kot stik s steklo živaljo.

Pravilna drža

- šolska torba, sedenje za mizo

Pravilna drža v odraščanju močno vpliva na zdravje in dobro počutje posameznika v odrasli dobi. Na pravilno držo pa vplivajo številni dejavniki.

Gibanje

Redno pravilno in vodeno gibanje vpliva na razvoj pravilne drže. Ljudje s slabo držo se hitreje utrudijo in imajo manjšo delovno zmogljivost. Gibanja naj bo dovolj - predvsem na svežem zraku in v vseh letnih časih. Za otroke to pomeni vsaj eno uro gibanja na dan. Pri tem moramo vzdrževati aktivno držo, kar pomeni imeti glavo pokonci, rameni poravnani, trebušne mišice, mišice medeničnega dna in nog pa napete. Pomembno je ohranjati vzravnan držo v različnih položajih.

Sedenje

V današnjem svetu ljudje veliko časa preživimo sede in sedenje je za človeško telo nenaravna drža. Zato moramo biti, ko sedimo, pozorni, da to počnemo na pravilen način. Hrbet moramo imeti zravnani, med brado in vratom naj bo pravi kot, ramena naj bodo sproščena in noge na tleh. Zelo primerni za sedenje so stoli, ki spodbujajo pravilno sedenje in pravilno podpirajo hrbet in ledveni del. Dobra alternativa so napihljive žoge in klečalniki, ki spodbujajo aktivno sedenje. Med sedenjem lahko opravimo tudi aktivne razgibalne vaje.

Ležanje

Pomembno pri ležanju je, da izberemo pravilno ležišče, ki bo omogočalo, da bomo imeli hrbtenico vzporedno z ležiščem. Pozornost moramo nameniti tudi primerni podpori za glavo, saj vrat med ležanjem ne sme biti zvit.

Nošenje šolske torbe

Otroci med poukom ter na poti v in iz šole precej časa preživijo s šolsko torbico. Ob nepravilni nošnji torbice, lahko ta škoduje naši hrbtenici ter na njej povzroči spremembe oz. deformacije. V izogib temu moramo biti pozorni, da tehta polna šolska torba največ 15 % otrokove teže, prazna pa največ 1 kg. Šolska torba naj ne sega čez otrokovo zadnjico, naj ne bo previsoko nameščena (otrok mora brez težav premikati glavo desno in levo ter iztegniti roke naprej in v stran), naj ne bo širša od telesa. Naramnici torbic naj bosta enakomerno razdeljeni na obeh ramah. Odsvetuje se uporaba torbe na kolesčkih, saj se hrbtenica, ob transportu, nepravilno zvija. Prav tako pa je potrebno torbo pri prehodu s pločnika na cesto (in obratno) in na stopnicah prenašati v rokah.

Dvigovanje bremen

Kadar dvigujemo težja bremena moramo biti pozorni, da tudi takrat skrbimo za pravilno držo. Težišče bremena moramo približati čim bližje telesu. K tlom se spustimo s kolki in kolena, hrbet pa mora biti zravnani. Breme nato dvignemo z nogami in ga z zravnanim hrbtom tudi prenašamo. Če se želimo z bremenom obrniti, to počnemo z nogami in ne v pasu. Pri težkih bremenih naj nam, če je le možno, pomaga še kdo drug. Kadar nosimo več torb ali vreč (recimo iz trgovine), poskrbimo, da enakomerno obremenimo obe strani telesa.

Viri

Ivanuš, Antonija, Železnik, Danica. 2008. Standardi aktivnosti zdravstvene nege. Maribor: Fakulteta za zdravstvene vede.

Pernat, Silva. 2006. Zdravstvena nega 1. Maribor: Pivec.

Šumak, Irena. 2006. Zdravstvena nega infekcijskega bolnika. Maribor: Pivec.

Železnik, Danica. 2002. Standardi aktivnosti zdravstvene nege. Maribor: Visoka zdravstvena šola.

Gubina Marija, Dolinšek Mojca in Škerl Marjeta. 2002. Bolnišnična higiena - ponatis. Ljubljana. Medicinska fakulteta.

Eržen, Ivan. 2000. Izbrana poglavja iz higiene in epidemiologije. Ljubljana: Založba ZSTI Slovenije

Klinični center Ljubljana, Komisija za preprečevanje bolnišničnih okužb. 2000. Higiena rok (interno gradivo).

Klinični center Ljubljana, Služba zdravstvene nege. Nega telesa uvod (interno gradivo).

Klinični center Ljubljana, Služba zdravstvene nege. Anogenitalna nega (interno gradivo).

Klinični center Ljubljana, Služba zdravstvene nege. Umivanje rok - higiensko (interno gradivo)

ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA

3. razred

Avtorice: Ema Mesarič, Gordana Toth, Zdenka Verban Buzeti

"MIHA ŽIVI ZDRAVO"

Naslov delavnice:	Miha živi zdravo
Inštitucija:	Območna enota Murska Sobota
Avtorji:	Ema Mesarič, Gordana Toth, Zdenka Verban Buzeti
Izvajalci:	Izvajalec vzgoje za zdravje
Ciljna skupina/razred:	3. razred
Trajanje:	90 minut (2 šolski uri)
Namen:	Namen učne enote je spoznati pojme zdravja kot celote in vlogo zdrave prehrane in gibanja pri krepitvi zdravja.
Učni cilji:	<ul style="list-style-type: none">- pridobijo znanja, veščine in stališča, ki jim omogočajo skrbeti za lastno zdravje,- spoznajo pomen raznovrstne prehrane,- spoznajo vse vrste živil in njihov pomen v zdravi prehrani,- spoznajo režim prehranjevanja,- spoznajo pomen telesne aktivnosti za zdrav razvoj in način življenja.
Učne metode:	igra vlog, dramatizacija stripa,
Učne oblike:	frontalna oblika dela, pogovorna metoda dela, skupinska oblika dela
Učni pripomočki in sredstva:	ppt prezentacija (slikovni prikaz piramid, strip v sliki) Tekst za dramatizacijo (razdeljene vloge), delovni listi - piramida s praznimi policami

Opredelitev problema, ki ga delavnica naslavlja:

Učenci so junaki zgodbe. Ker nekateri učenci še ne obvladajo branja, je smiselno, da zgodbo berejo učenci, ki so bolj veščji branja.

POTEK UČNE URE	
IZVAJALEC	UČENCI
<p><u>UVODNI DEL</u> Predavatelj s frontalnim prikazom piramide zdrave prehrane obravnava živila, jih opiše, poimenuje in našteje po pomembnosti razvrščanja na piramidi zdrave prehrane. (20 min.)</p> <p><u>IEDRNI DEL</u> V osrednjem delu poteka dramatizacija stripa »Miha živi zdravo«. Tematika v stripu izhaja iz vzgojnoizobraževalnih ciljev. Predavateljica razdeli vloge, ki jih prevzamejo sodelujoči učenci. Zgodba ima dve dejanji. Po prvem dejanju pričnemo s procesno evalvacijo, kjer predavatelj z vodenim pogovorom ponovi z učenci naučeno in povzame njihova stališča. (40min)</p> <p><u>ZAKLJUČNI DEL</u> Zaključni del vsebuje drugi del evalvacije. Predavatelj zopet frontalno prikaže piramido zdrave prehrane. Predavateljica spodbuja učence k aktivnemu sodelovanju Razdeli jim pripravljena vprašanja, ki se nanašajo na zgodnico in delovne liste - PIRAMIDA. (30 min)</p>	<p>Učenci so junaki stripa. Berejo tekst stripa. Ostali poslušajo in se poskušajo identificirati.</p> <p>Učenci dramatizirajo drugi del stripa. (30 min.)</p> <p>Učenci izrazijo stališča drugega dejanja dramatizacije in vodeno povežejo zgodbo z načeli zdrave prehrane in gibanja. Odgovorijo na vprašanja, ki se nanašajo na zgodbo "Miha živi zdravo." Na delovne liste narišejo živila, ki so razvrščena na posameznih policah. Delovni listi, služijo kot evalvacija pridobljenega znanja ali kot utrjevanja znanja o zdravi prehrani.</p>

Dodatna gradiva, priročniki	
Uporabljena literatura	<p>Antonić Degač K., Kaić Rak A., Mesaroš Kanjski E., Petrović Z. Prehrambene smjernice za djecu. Zagreb: Hrvatski zavod za javno zdravstvo. Kratis, 2003.</p> <p>Arens U. et al. FoodsthatHarm, FoodsthatHeal. ReadersDigestAssociation Far EastLimited, London 1996.</p> <p>Atkins C., Revolucija v prehrani Mladinska knjiga. Ljubljana. 2002</p> <p>Delovna skupina za pripravo » Referenčnih vrednosti za vnos hranil «. Referenčne vrednosti za vnos hranil (prevod iz nemškega jezika). 1. izdaja. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje, 2004. (nemško prehransko društvo (DGE)</p> <p>Avstrijsko prehransko društvo (OGE); Švicarsko društvo za raziskovanje prehrane (SGE) in Švicarsko združenje za prehrano (SVE)).</p>

	<p>Dietary Guidelines for Americans, U.S. Department of Health and Human Services U.S. Department of Agriculture.</p> <p>Gabrijelčič Blenkuš M. et al. Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno – izobraževalnih ustanovah (od prvega leta starosti naprej). Ljubljana: Ministrstvo za zdravje, 2005.</p> <p>Gabrijelčič Blenkuš M. Smernice za zdravo prehrano otrok. V: Bilten slovenske mreže zdravih šol. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja, RS, 2004:17-23.</p> <p>http://scholar.google.com/scholar?q=%22author%3AS+author%3ATikkanen%22</p> <p>http://www.euro.who.int/en/what-we-do/health-topics/Life-stages/child-and-adolescent-health/policy/european-strategy-for-child-and-adolescent-health-and-development</p> <p>http://www.novativa.si/files/zbornik_prispevkov_ovg_2010.pdf</p> <p>http://www.sciencedirect.com/science/journal/00028223</p> <p>Jeriček, H. Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju. Ljubljana, 2007: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.</p> <p>Maučec Zakotnik J., Koch V., Pavčič, M., Hrovatin B. Manj maščob – več sadja in zelenjave. Zdravo prehranjevanje s pomočjo prehranske piramide. Ljubljana CINDI Slovenija, 2001.</p> <p>Pistotnik, B. Osnove gibanja Fakulteta za šport. Ljubljana 1999</p> <p>Pišot, R., Štemberger, V., Zorc, J. in Obid, A Otrok v gibanju. Koper: 2004,</p> <p>Pokorn D. S prehrano do zdravja. Ljubljana: EWO, 1999.</p> <p>Škof, B. Šport po meri otrok in mladostnikov Fakulteta za šport. Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče Koper 2007.</p> <p>Šugman R. Hura igraymo se v prostem času, Zavod za šport Slovenije, Ljubljana 2004</p> <p>Završnik, J. in Pišot, R. Gibalno športna aktivnost za zdravje otrok in mladostnikov, Koper, 2005</p>
Dodatni viri za izvajalce:	PPT z vsebino stripa, delovni listi
Dodatni viri za učence:	Vsebina za posameznega junaka, delovni listi
Opombe, poudarki, opažanja:	Delavnica naj bi se izvedla v drugi polovici šolskega leta, kajti v šolskem kurikulumu je zdrava prehrana v prvi polovici. Namen delavnice je nadgraditi znanja s tega področja.

EVALVACIJA

Učenci pisno odgovorijo na zastavljena vprašanja, ki se nanašajo na strip:

1. Kdo je junak zgodbe?
2. Zakaj je junak?
3. Kaj je bolj zdravo, da pijemo vodo ali sladke gazirane pijače?
4. Ali vam je bila zgodba zanimiva?

Delovni listi prazne piramide, na katerega učenci narišejo živila razdeljena po posameznih policah, pa služi kot utrjevanje znanja in evalvacija podane snovi.

PRILOGA: Tekst za učence

JANEZ: ZDRAVO MIHA. MAMI MI JE VČERAJ POVEDALA, DA HODIŠ K NOGOMETU. KAJ IMAŠ ČAS ŠE ZA NOGOMET POLEG ŠOLE?

MIHA: JA, SEVEDA GA IMAM.

JAKA: KAKO? JAZ GA PA NIMAM.

JANEZ: JAKA, A SI VČERAJ GLEDAL TELEVIZIJO? NOVA NADALJEVANKA JE. VEŠ, MAMA MI JE CELO DOVOLILA GLEDATI TISTO NAPETO KRIMINALKO.

JAKA: JA, SEM, SEM! KAJ PA PRAVIŠ NA TISTO NOVO IGRICO? VČERAJ SEM JO IGRAL TRI URE. POTEM PA MI JE ZMANJKALO ČASA ZA DOMAČO NALOGO. MIHA, A JO TUDI TI IGRAŠ?

MIHA: NE. NE, JAZ NE IGRAM IGRIC, TUDI TELEVIZIJE NE GLEDAM VELIKO, SAMO VČASIH KO SO KAKŠNE POUČNE ODDAJE. KO IMAM PROSTI ČAS, SEM RAJE ZUNAJ V NARAVI. RAD IMAM IGRE Z ŽOGO, S PRIJATELJI JE ZABAVNO IN ZDRAVO.

MIHA: GLEJ, ČE VELIKO PRESEDIŠ PRED RAČUNALNIKOM, SE NE MOREŠ NADIHATI SVEŽEGA ZRAKA. TUDI TVOJE MIŠICE IN KOSTI SE NE RAZVIJAJO TAKO, KOT ČE BI SE VELIKO GIBAL. JA - PA VEŠ KAJ JE ŠE VAŽNO, DA BOŠ VELIK IN ZDRAV, PA ZDRAVA PREHRANA.

JAKA: KAJ PA JE TO ZDRAVA PREHRANA?

MIHA: VAŽNO JE, DA JEMO VSAK DAN VELIKO SADJA IN ZELENJAVE. ZA ZAJTRK NE JEM VEČ BELE ŽEMLJICE, MAMA MI KUPUJE POLNOZRNATE ŽEMLJICE. OČKA PA MI JE REKEL, ČE HOČEM, DA BOM VELIK IN ZDRAV, DA MORAM JESTI VSE, TUDI RIBE IN MESO.

JAKA: O JOJ, KAJ PA JE TO VAŽNO, KAJ POJEŠ, JAZ TE ŠE VEDNO ČISTO NE RAZUMEM.



RAZLAGA

JANEZ: FANTJE, JAZ PA RAD PIJEM MLEKO, KAJ PA MLEKO, JE ZDRAVO?

MIHA: JA, JE. MLEKO JE ZDRAVO. VSEBUJE VELIKO KALCIJA. PRAV ZDAJ, KO RASTEMO, GA VELIKO POTREBUJEMO, DA BOMO IMELI TRDNE IN MOČNE KOSTI.

JANEZ: POTE M BOM IMEL JAZ ZDRAVE IN TRDNE KOSTI, SAJ SPIJEM VELIKO MLEKA.

MIHA: JA, SEVEDA. TODA ČE NE MARAŠ VELIKO MLEKA, LAHKO JEŠ JOGURT ALI SKUTO. TUDI TO VSEBUJE KALCIJ. PA NE POZABI KALCIJ SE VGRAJUJE V KOSTI PRAV TAKRAT, KO SE GIBLJEMO.

JAKA: JA, JA. VIDVA PREPRIČUJTA SAMA SEBE.

MIHA: VEŠ KAJ, JANEZ, ČE PIJEŠ MLEKO ZA ŽEJO, MORAŠ PITI MLEKO Z MANJ MAŠČOBAMI. TUDI TAKŠNO MLEKO OBSTAJA.

JANEZ: EH, POTE M BOM RAJE PIL KAKŠNO ORANŽADO ALI COCA COLO.

JAKA: MENI JE NAJBOLJŠA COCA COLA.

MIHA: TE PIJAČE PA NISO ZDRAVE! A NISTA VČERAJ SLIŠALA, KAJ JE UČITELJICA POVEDALA O TEH PIJAČAH?

JANEZ: AHA, ZDAJ SE SPOMNIM. POVEDALA JE, DA VSEBUJE POL LITRA COCA COLE 8 VELIKIH ŽLIC SLADKORJA.

JAKA: UH, TOČNO. ZDAJ SEM SE TUDI JAZ SPOMNIL.

JANEZ: MAMA SE JE DANES JEZILA NAME, KER VČERAJ NISEM POJEDEL ZAJTRKA, KI MI GA JE PRIPRAVILA. ZMANJKALO MI JE ČASA, KER SEM ZASPAL.

MIHA: JAZ PA VSAK DAN ZAJTRKUJEM. VČASIH SI ŽE SAM PRIPRAVIM, VELIKO KRAT PA MI PRIPRAVI MAMA. MAMA MI JE POVEDALA, ČE SE ZJUTRAJ NAJEM, DA IMAM VEČ MOŽNOSTI, DA DOBIM DOBRO OCENO. TO PA ZATO, KER LAŽJE MISLIM IN DA NISEM ZASPAN V ŠOLI.

JAKA: AH, JAZ RAJE DLJE ČASA SPIM, KOT PA ZAJTRKUJEM.



2 RAZLAGA

JANEZ: MIHA, KAJ IMAŠ TI V ŠOLI POTEEM ŠE MALICO IN KOSILO?

MIHA: JA, SEVEDA. VSE SKUPAJ IMAM PET OBROKOV NA DAN. IN SICER ZAJTRK, DOPOLDANSKO MALICO, KOSILO, POPOLDANSKO MALICO IN VEČERJO.

JAKA: KAJ ?TOLIKO! JAZ IMAM SAMO DVA.

PETER: FANTJE, A GREMO NA HABMURGER?

JANEZ: JA, GREMO!

JAKA: UH, DOBRA IDEJA! MIHA, A GREŠ Z NAMI?

MIHA: NE, HVALA, SEM ŽE IMEL KOSILO. NE MARAM HAMBURGERJEV, LE OBČASNO, PA TUDI TA HRANA NI ZDRAVA.

JANEZ: PRAVIŠ, DA NI ZDRAVA! SAJ SI PREJ REKEL, DA MORAMO JESTI RAZLIČNO HRANO.

JAKA: NO, MIHA, ZDAJ POVEJ, ZAKAJ NI ZDRAVO!

MIHA: ZATO, KER JE TO ENERGIJSKO BOGATA HRANA. TUDI MASTNA IN PRECEJ SLANA JE.

PETER: PRVIČ SLIŠIM! ENERGIJSKO BOGATA - TOREJ SE LAHKO ZREDIM?



RAZLAGA

JANEZ: MIHA, VELIKO SEM SE DANES NAUČIL OD TEBE. KDO TI JE TO VSE POVEDAL?

JAKA: MIHA, A TUDI ZDAJ GREŠ NA TRENING?

PETER: KAJ TI VSAK DAN TRENIRAŠ NOGOMET?

MIHA: NE, TRENINGA NIMAM VSAK DAN. SE PA VEČ KOT ENO URO NA DAN IGRAM S PRIJATELJI NA IGRIŠČU. IGRAMO NOGOMET, KOŠARKO, TENIS. KO PRIDEM Z IGRIŠČA, SE PA GREM UČIT. VELIKO HITREJE SI ZAPOMNIM, KER SEM SE NADIHAL SVEŽEGA ZRAKA IN MOJI MOŽGANI LAŽJE MISLIJO.

MIŠA: MIHA VELIKO BERE, KO PA IMA KAJ PROSTEGA ČASA, PA SE Z NAMI IGRA.

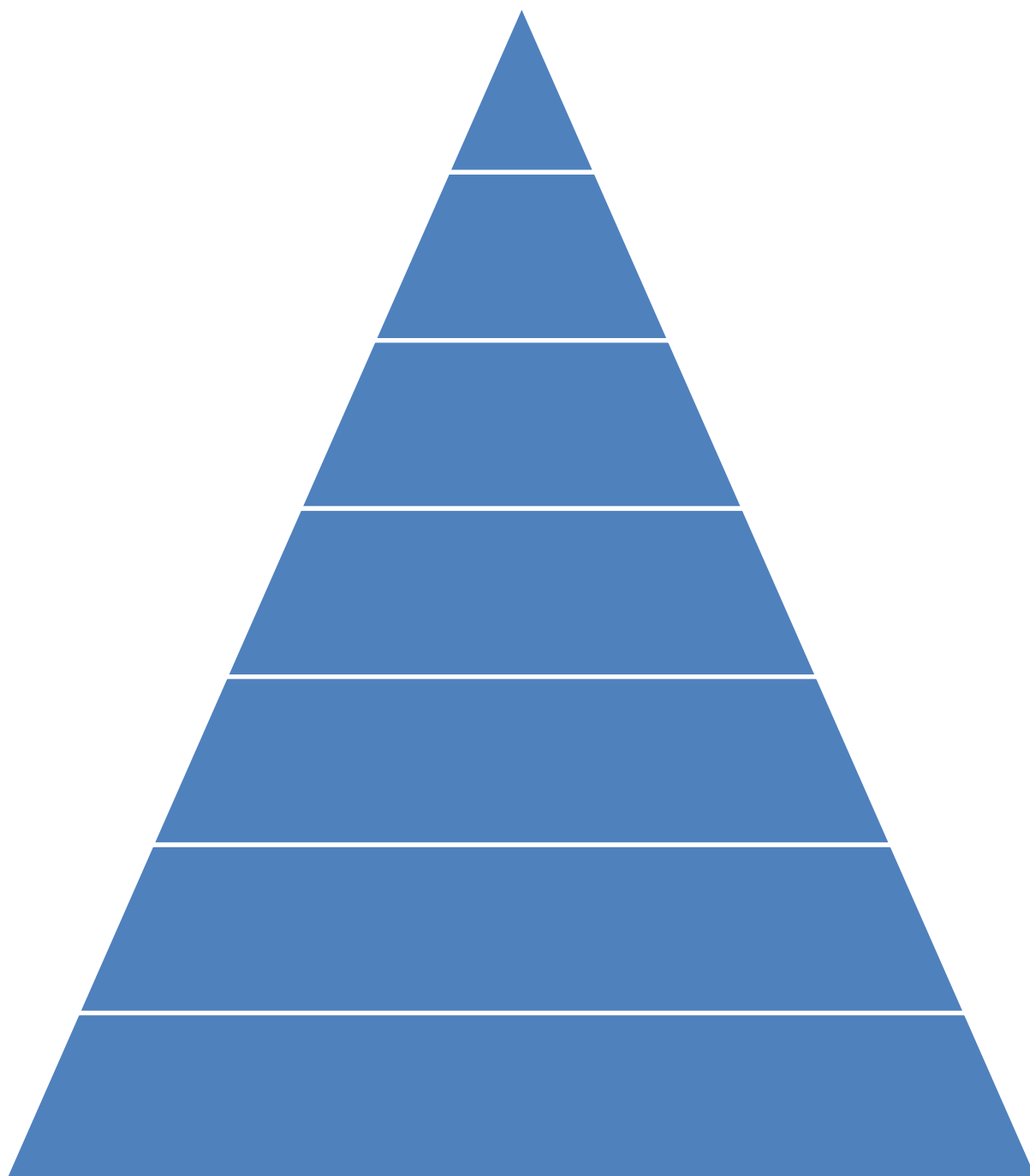
MIŠA: MIHA JE ZELO DOBER PRIJATELJ. ČE RABIM POMOČ V ŠOLI MI VEDNO POMAGA. Z NJIM SE RADA IGRAM . MIHA, PRIDI, GREVA NA TENIS!

JANEZ: TENIS? TUDI JAZ SE ŽELIM NAUČITI TENIS, ME BOŠ NAUČIL IGRATI ,MIHA?

MIHA: SEVEDA, JANEZ.

DELOVNI LIST

NA PRAZNE POLIČKE NARIŠITE ŽIVILA - IZDELAJTE PIRAMIDO
ZDRAVE PREHRANE



ZDRAVA PREHRANA ŠOLSKEGA OTROKA IN TELESNA DEJAVNOST

1. UVOD

Številne raziskave o prehrabnih navadah otrok in šolarjev (tuji avtorji) ter analize rezultatov sistematičnih pregledov (prehranjenost, razvoj) kažejo, da so prehrabne navade že v zgodnjem otroštvu neprimerne oziroma, da je pridobivanje prehrabnih navad pomanjkljivo, kar se kaže tudi v odrasli dobi. Raziskave o življenjskem slogu odraslih prebivalcev Slovenije kažejo na izrazito nezdrav življenjski slog. Med najbolj izpostavljene regije spada Pomurje.

Primerna prehrana v obdobju rasti oziroma v mladosti zagotavlja otroku rast in razvoj, krepi zdravje, ter preprečuje pojav raznih bolezni v odrasli dobi. Zato je zelo pomembno, da se naši otroci v obdobju razvoja in rasti zdravo prehranjujejo in si pridobivajo pravilne prehrabne navade ter so prav tako primerno telesno aktivni.

S prehrano, ki ustreza potrebam otrok, pripomoremo k skladni rasti in dobri psihofizični kondiciji ter zvišujemo njihovo odpornost proti nalezljivim boleznim. Pravilna prehrana ima zato poseben pomen za zdravstveno vzgojo otrok in pridobivanje prehranskih navad že v najzgodnejši dobi. Neustrezna prehrana otrok se zato kaže v motnjah rasti in razvoju, slabi psihofizični kondiciji ter pogostejšemu obolevanju.

Pravilna prehrana je torej pogoj za dobro zdravje. Če prehrana ne vsebuje zadostno količino za življenje pomembnih hranil in energije, pride do bolezni, ki jih imenujemo klasične deficitarne bolezni. Te bolezni, ki so posledica revščine in neznanja, v svetovnem merilu izredno hitro upadajo, naraščajo pa bolezni izobilja oziroma civilizacijske bolezni. Med njimi so najpogostejše bolezni srca in ožilja ter rak.

2. PREHRANSKE NAVADE

Prehranske navade so med tistimi, ki bistveno vplivajo na zdravje in zdravstveno stanje. Pridobljene zelo zgodaj v družini, predšolskih ustanovah in šoli, določajo življenjski slog oziroma navade in posledice istih za celo življenje.

Da zdrav otrok zraste v zdravega odraslega človeka, je cilj sleherne družbe in vseh ukrepov zdravstveno-socialnih služb. Primarna cilja sta: čim bolj zmanjšati obolevanje in preprečiti nastanek trajnih posledic za zdravje. Na zdravje organizma vpliva veliko dejavnikov. Na nekatere izmed njih lahko vplivamo (socialne razmere, prehranjevanje, prevencija s cepljenjem, izpostavljenost nalezljivim boleznim), medtem ko na druge (npr. dedni dejavniki) še ne moremo zadostno vplivati.

Pogost problem v razvitem svetu je tudi debelost v otroštvu, kot posledica neustrezne prehrane. Bolezni srca in ožilja ter kasnejši infarkt, ki jih zasledimo pri odraslih, so poleg neizogibnih dednih dejavnikov, prav tako posledica slabega načina prehranjevanja od zgodnjega otroštva dalje. Pomanjkanje vitaminov, mineralov in elementov v sledovih, ki v zgodnjem otroštvu nima specifičnih simptomov in v tem primeru ne moremo govoriti o bolezni, se kaže v obliki pogostih infekcij, stalne utrujenosti, trebušni bolečini, problemov s kožo, slabega uspeha v šoli.

V Sloveniji se še zmeraj srečujemo s predsodki in napačnimi predstavami v zvezi s hrano, zoper katere se moramo boriti z izobraževanjem in nato z odpravljanjem slabih navad. Tako, je npr. pojem zdravega otroka vezan za njegov tek in videz. To je sicer deloma prav, deloma pa zabloda. Tek je res znak zdravja, ker se kakršnakoli motnja splošnega stanja najprej pokaže kot

zavračanje hrane ali nezmožnost zadrževanja hrane (driska, bruhanje). Po drugi strani pa je videz dobro rejenega otroka (t.j. debelega otroka) vezan za napačno pojmovanje zdravja. Dobro rejen otrok je pravzaprav otrok, ki ga hranijo z nekakovostnimi živili, v katerih prevladujejo koncentrirani ogljikovi hidrati in moka, premalo pa je ustreznih gradbenih snovi (proteinov, vitaminov in mineralov). Takšno napačno pojmovanje je, kot kaže, razširjeno med revnejšim prebivalstvom.

Slovinci imamo še vedno maščobno – beljakovinski tip prehrane, z več kot 35 % maščob in 14 % beljakovin glede na energijsko vrednost povprečnega dnevnega obroka. Raziskave so pokazale, da so pri nas prehrabene navade še slabe. Dobrih 45 % Slovencev ne uživa vsak dan sadja in zelenjave, čeprav so pomemben vir zaščitnih snovi, 44 % Slovencev pa uživa še zmeraj samo beli kruh.

Nekatere analize celodnevnih obrokov hrane kažejo, da naša prehrana presega tudi količino soli.

Otroke k pridobivanju zdravih prehranskih navad spodbujamo s svojim zgledom. Pri tem bomo najuspešnejši, če imamo tudi sami pozitiven odnos do prehranjevanja. Z uvajanjem različnih slastnih in zdravih živil v prehrano svojih otrok bomo postavili temeljne vzorce prehranjevanja, ki bodo veljali vse življenje.

3. PREHRANSKO STANJE OTROK

O povečanju števila prekomerno težkih otrok se v zadnjem času veliko govori. Presečna raziskava o telesnih značilnostih in gibalni dejavnosti otrok in mladine na podlagi populacijskih podatkov (Strel in sod., 2004) v obdobju od leta 1983 do 2003, ki je bila opravljena v Sloveniji, je ugotavljala primerno in prekomerno telesno težo in debelost s pomočjo indeksa telesne mase, odstotka maščobne mase in s pomočjo kožne gube nadlahti. Odkrila je, da se je v letu 2003 v primerjavi z letom 1983 delež učencev in učenk s primerno telesno težo, starih od 7 do 19 let, zmanjšal, bistveno pa se je povečal delež otrok s prekomerno telesno težo. Na osnovi analiz je razvidno povečanje indeksa telesne mase, deleža maščobne mase in kožne gube nadlahti med leti 1983 in 2003, še posebej med 9. in 12. letom starosti. Raziskava prikazuje tudi, da se pri učenkah povečuje število tistih z izjemno nizko telesno težo in premajhno količino varovalnega podkožnega maščevja.

Mariborska študija ugotavlja, da je od šoloobveznih otrok (7-15 let) 10,5-12,7 % prehranjenih in 4,9-7,6 % podhranjenih. Trend slabe prehranjenosti, to je število nedohranjenih in prehranjenih otrok v osnovnih in srednjih šolah v Sloveniji, še narašča.

Trend v zadnjih 10 letih kaže naraščanje števila slabo hranjenih otrok in mladostnikov (glej tabelo) v Sloveniji. Iz podatkov je razvidno, da je med predšolskimi otroci najnižji delež slabo hranjenih. Medtem ko je med osnovnošolskimi otroki in mladostniki delež slabo hranjenih višji.

Rezultati raziskave Avbelj in sod. (2005), izvedene na podatkih, pridobljenih na sistematskih pregledih petletnih otrok, srednješolcev in srednješolk, v Sloveniji, so pokazali, da je prevalenca prekomerne prehranjenosti med petletnimi otroki 18,4 % pri dečkih in 20,9 % pri deklicah. Med mladostniki in mladostnicami je 17,1 % fantov in 15,4 % deklet prekomerno prehranjenih ter 6,2 % fantov in 3,8 % deklet debelih.

Tabela 1: Stanje prehranjenosti otrok in mladostnikov, ugotovljeno na sistematičnih pregledih

Starost	Odstotek slabo hranjenih
Prehranjenost otrok, ugotovljena na sistematičnih pregledih, pred vstopom v šolo	8,4 %
Prehranjenost otrok, ugotovljena na sistematičnih pregledih, v osnovnih šolah (od 7 do 15 let)	13,1 %
Prehranjenost mladostnikov, ugotovljena na sistematičnih pregledih, v srednjih šolah (od 15 do 19 let)	13,7 %

Vir: Zdravstveni statistični letopis 2002

Rezultati raziskave Obnašanje v zvezi z zdravjem v šolskem obdobju in rezultati posamičnih regijskih presečnih študij o prehranjevalnih navadah in prehranskem statusu otrok in mladostnikov v Sloveniji kažejo, da:

- **mladostniki glede izbire živil prehranjujejo pretežno nezdravo;**
 - uživajo premalo sadja in zelenjave ter rib,
 - dekleta uživajo premalo mleka in mlečnih izdelkov ter mesa,
 - pogosto posegajo po sladkih in slanih prigrizkih,
 - gaziranih sladkanih pijačah in pijačah z nizkim sadnim deležem;
- **zaužijejo manjše število dnevnih obrokov od priporočenega;**
- **se prehranjujejo neredno;**
 - najpogosteje opuščajo zajtrk, nekaj manj pogosto večerjo,
 - oboje opuščajo v večjem deležu dekleta;
 - v starosti od 15. do 19. leta zajtrkuje samo slaba polovica mladostnikov, manj deklet kot fantov;
- štiri petine otrok in mladostnikov ima priporočene vrednosti ITM,
- nižje vrednosti ITM imajo predvsem mladostnice,
- delež otrok in mladostnikov s povečano telesno težo z leti počasi narašča.
- dve tretjini mladostnic si želi, da bi jim tehtnica pokazala manj kilogramov. Temu primerne so tudi prehranjevalne navade mladostnic. Izogibajo se predvsem živilom, ki lahko redijo.

4. REŽIM PREHRANJEVANJA

Redno uživanje glavnih dnevnih obrokov je temelj zdrave prehrane. Zaužili naj bi štiri do pet obrokov dnevno. Ti dnevni obroki hrane naj bodo pogosti in manjši.

Več manjših dnevnih obrokov namreč:

- zniža vsebnost maščob v krvi,
- zniža tveganje za nastanek bolezni srca in ožilja,
- ugodno vpliva na nivo glukoze v krvi,
- na boljšo storilnost.

4.1 Zajtrk

Zajtrk in dopoldanska malica predstavljata energijski zagon novega dne in zagotavljata zdrav razvoj otroka ter močno vplivata na njegovo delovno zmogljivost in sposobnost koncentracije.

Zajtrk pri otrocih poveča delavno storilnost v prvih šolskih urah za 20 % v primerjavi z otroci, ki ne zajtrkujejo.

Najbolj primerna so **ogljikohidratna živila**, ki počasi in zmerno dvignejo nivo glukoze v krvi. Dodatek **beljakovinskega živila** ima ugodni učinek pri reševanju kompleksnih mentalnih nalog in izboljša se tudi razpoloženje.

Glavni sestavini zajtrka sta kruh oziroma žita (na primer musli) in mleko, k temu pa dodamo presno hrano v obliki zelenjave in/ali sadja. V obrok lahko vključimo tudi skutni namaz, manj mastni sir ali manj mastne vrste mesnih izdelkov, a le v majhnih količinah. Taki obroki so pomembni za preskrbo telesa z beljakovinami, kalcijem, vitamini in prehransko vlaknino.

4.2 Malica

Dopoldanska in popoldanska malica predstavljata lahek premostitveni obrok med zajtrkom in kosilom oz. kosilom in večerjo.

Pomembna je pestrost teh obrokov. Obroki naj se ne ponavljajo prepogosto. Sestavni del malic naj bosta **sadje** in **zelenjava**, **mleko ali mlečni izdelki**, **oreščki** in **suho sadje**, z dodatkom živil iz (polnozrnatih) žitnih izdelkov. Malica poveča psihično in fizično sposobnost.

S svežim sadjem in zelenjavo, ki jo zaužijemo za malico, lahko povečamo vnos vitaminov in mineralov v naše telo, z mlekom in mlečnimi izdelki pa dobimo kalcij. Zraven lahko dodamo še košček kruha ali pecivo, ki prispeva energijo.

4.3 Kosilo in večerja

Kosilo predstavlja osrednji dnevni obrok. Ta naj bo vedno sestavljen pestro iz **vseh skupin živil**. **Sadje** in **zelenjava** so obvezni sestavni del kosila.

Večerja je zadnji dnevni obrok. Tudi ta naj bo pestro sestavljena, **lahko prebavljiva** in postrežena načeloma **do 19. ure**, tako da prebava in presnova bistveno ne motita nočnega počitka.

Topel obrok, je najbolj primeren, če je sestavljen predvsem iz krompirja, (naravnega) riža ali (polnozrnatih) testenin z zelenjavo ali s solato. Včasih lahko dodamo še manjšo mesno prilogo ali ribo. Omenjene jedi lahko kombiniramo še z ribami ali mesom, ki telesu zagotavljajo železo, cink, jod in vitamina D, kot tudi beljakovin.

5. DELEŽ ENERGIJSKEGA VNOSA NA POSAMEZEN OBROK

Med prvim in dvajsetim letom se v naših telesih dogajajo velike spremembe. Mišice se krepijo, kosti se daljšajo, višina se lahko več kot potroji in teža naraste na desetkratno.

Potrebe po kalorijah se pri otrocih spreminjajo.

Vsebina hrane, ki jo otroci potrebujejo za pridobitev energije in hranilnih sestavin, se spreminja v skladu z njihovo velikostjo, težo, spolom in stopnjo njihove aktivnosti.

Tek je navadno zanesljiv vodnik pri prehranjevanju. V vsakem primeru se tek zmanjša okoli prvega leta in potem niha glede na otrokovo rast. Z leti se prehranjevalni vzorci spreminjajo. V

najstniških letih se pri otrocih navadno pojavlja volčja lakota, saj morajo zadostiti svojim potrebam po dodatni energiji. Lakoto tešijo s »hitrimi« prigrizki, namesto, da bi sedli k zajtrku, kosilu in večerji. Skrb zaradi teže je odveč, če redno telovadijo.

Priporočene celodnevne energijske vnose je treba porazdeliti po posameznih obrokih tako, da predstavlja:

- **Zajtrk:** 18 - 22 %
- **Dopoldanska malica:** 10 - 15 %
- **Kosilo:** 35 - 40 %
- **Popoldanska malica:** 10 - 15 %
- **Večerja:** 15 - 20 %

6. ENERGIJSKE POTREBE

Da ljudje lahko sploh delamo, potrebujemo energijo, ki nam jo zagotavljajo ogljikovi hidrati, maščobe in beljakovine, ki jih zaužijemo s hrano. Energijske potrebe pri posameznikih so zelo različne, saj so močno odvisne od starosti, spola, telesne zgradbe in njihove telesne aktivnosti.

Priporočeni dnevni energijski vnosi za posamezne starostne skupine otrok in mladostnikov so podlaga za postavitve priporočenih vrednosti za vnos hranil in količinskih normativov živil v obrokih hrane.

Dnevne energijske potrebe so razen osnovnih fizioloških potreb odvisne tudi od telesne dejavnosti in drugih zunanjih dejavnikov. Poleg tega je treba v obdobju rasti upoštevati tudi potrebe po energiji in hranilih za razvoj telesne mase. Če dolgoročno vnašamo s prehrano premalo ali preveč energije oziroma hranil, je lahko zdravje odraščajočih otrok in mladostnikov ogroženo.

V tabeli so navedeni priporočeni dnevni energijski vnosi za otroke in mladostnike, ločeno za posamezne starostne skupine in spol. Upoštevana je normalna telesna teža in višina ter starosti prilagojena zmerna telesna dejavnost posameznih starostnih skupin.

Tabela 2: Priporočeni dnevni energijski vnosi v kJ (kcal)/dan pri osebah z normalno telesno težo in višino in starosti prilagojeno zmerno težko telesno dejavnostjo

Starost (leta)	Priporočeni dnevni energijski vnosi kJ (kcal)/dan	
	dečki/fantje	deklince/dekleta
Otroci		
1 - 3	5150(1250)	4800 (1150)
4 - 6	6700 (1600)	6450 (1450)
7 - 9	8300 (2000)	7500 (1800)
10 - 12	10150 (2450)	9000 (2150)
13 - 14	11700 (2800)	10050 (2400)
Mladostniki		
15 - 18	13000 (3100)	10500 (2500)

Vir: Referenčne vrednosti za vnos hranil, 2004

Dnevna nihanja v količini zaužite hrane so torej pri otrocih povsem normalen pojav. Pomembno je, da je prehrana tedensko uravnotežena, kar pomeni, da otrok z zdravim načinom prehranjevanja zadovolji vse svoje energijske potrebe in potrebe po vseh hranilnih snoveh.

7. HRANILNE VREDNOSTI TER ENERGIJSKA IN HRANILNA GOSTOTA

Uravnotežena prehrana je v veliki meri sestavljena iz ogljikovih hidratov (50 %-55 % energijskih potreb), ki jih zaužijemo predvsem z žiti, zelenjavo, krompirjem in sadjem in iz manjšega deleža maščob (med 20 % do največ 35 % dnevnih energijskih potreb), predvsem iz rastlinskih maščob. Približno 10 %-15 % ali več energije, bi morali pridobiti iz živalskih in rastlinskih beljakovin (npr. iz mleka in mlečnih izdelkov, mesa, rib ter žit, krompirja in stročnic).

7.1 Makrohranila

7.1.1 Beljakovine

Beljakovine oskrbujejo organizem z aminokislinami, ki so pomembni gradniki telesa. Referenčne vrednosti za otroke in mladostnike priporočajo minimalen dnevni vnos med 0,9 in 1,0 g beljakovin na kilogram telesne teže glede na starost. Vnos beljakovin naj predstavlja od 10 % -15 % dnevnega energijskega vnosa glede na starostno skupino, toda ne več kot 20 % dnevnega energijskega vnosa.

Prekomerno uživanje živalskih beljakovin je povezano tudi z večjim vnosom nasičenih maščob. Prekomeren delež beljakovin v prehrani lahko preobremeni presnovo in vpliva na slabo izkoriščanje kalcija.

Dobri viri beljakovin so:

- mleko in izdelki
- meso, ribe in izdelki, jajca
- stročnice.

Mleko in mlečni izdelki so najboljši vir kalcija in iz teh virov se kalcij v naše telo absorbira bolje kot iz drugih s kalcijem bogatih živil. Kalcij je potreben za zdravo rast in zgradbo kosti in zob. Uživanje kalcija v otroštvu in mladostniški dobi neposredno vpliva na trdnost kosti. Na to pomembno vplivajo tudi kakovostne beljakovine, fosfor, cink, jod in še posebej vitamin D ter vitamini skupine B, ki so pomembni tudi za naše živčevje, saj spodbujajo umske in telesne sposobnosti posameznika.

7.1.2 Maščobe

Prisotnost določenega deleža maščob v hrani je pomembna predvsem zaradi esencialnih maščobnih kislin in razpoložljivosti v maščobah topnih vitaminov ter okusa, ki ga maščobe dajejo hrani.

Skupen vnos maščob naj znaša največ 30 % do 40 % dnevnega energijskega vnosa (za otroke od prvega in do dopolnjenega četrtega leta starosti), največ 30 % do 35 % dnevnega energijskega vnosa v starosti od četrtega do petnajstega leta ter pri starejših starostnih skupinah do največ 30 % dnevnega energijskega vnosa, toda ne manj kot 20 % dnevnega energijskega vnosa.

Deleža maščob ne povečujemo preko priporočenih vrednosti, ker je znano, da že v otroški dobi obstajajo tesne povezave med prevelikim deležem maščob v prehrani in prekomerno telesno

težo. Prevelik delež nasičenih in trans maščobnih kislin pa povečuje tveganje za nastanek bolezni srca in ožilja v poznejših življenjskih obdobjih.

Nasičene maščobne kisline, med katere spadajo večkrat nenasičene in enkrat nenasičene maščobne kisline, zmanjšujejo tveganje za nastanek bolezni srca in ožilja, zato naj predstavljajo 2/3 vseh vnesenih maščob in lahko dosežajo 20 % dnevnega energijskega vnosa.

Večkrat nenasičene maščobne kisline (morske ribe-skuša, tuna, losos, koruzno olje, sončnično olje, sojino olje, lahke margarine, sezamova semena) naj predstavljajo okoli 7 % dnevnega energijskega vnosa ali največ 10 %. Ker jih telo ne more samo proizvesti, so posebno pomembne v prehrani. Tako naj predstavljajo omega - 6 maščobne kisline vsaj 2,5 % dnevnega energijskega vnosa. Medtem ko naj omega - 3 maščobne kisline predstavljajo 1 do 3 % dnevnega energijskega vnosa.

Enkrat nenasičene maščobne kisline (oljčno olje, repično olje, zelene olive, mandlji, lešniki) naj predstavljajo večino vnosa nenasičenih maščobnih kislin, zlasti kot oleinska kislina, ker imajo pomembno vlogo pri preprečevanju bolezni srca in ožilja, je njihov priporočen vnos večji od 10 % dnevnega energijskega vnosa.

Nasičene maščobne kisline se predvsem nahajajo v živilih živalskega izvora (živalska maščoba, mastno meso, ocvirki, goveji loj, svinjska mast), s čimer je povezan tudi večji vnos holesterola. Delež nasičenih maščobnih kislin naj dosega največ 1/3 vnesenih maščob ali manj kakor 10 % dnevnega energijskega vnosa.

Trans maščobne kisline (uporabljene maščobe za cvrtje, nekateri namazi, trda margarina), vsebujejo v nizkih deležih nekatera živila živalskega izvora, sicer pa nastajajo pri delnem hidrogeniranju rastlinskih olj (pri proizvodnji margarin) ter pri rafiniranju olj in cvrtju. Zaradi njihovega neugodnega vpliva na zdravje naj njihov vnos ne presega 1 % dnevnega energijskega vnosa.

Maščobe se v prehrani pojavljajo v vidni in nevidni obliki. Ker lahko dolgoletno uživanje hrane, bogate z maščobami, dolgoročno vodi k nastanku bolezni srca in ožilja, moramo maščobo oziroma živila, ki so bogata z maščobo, uživati varčno. Uživanje priporočenih in zadostnih količin maščob je pomembno predvsem zaradi esencialnih maščobnih kislin in razpoložljivosti v maščobah topnih vitaminov.

Korak v pravi smeri je izbiranje manj mastnih mlečnih izdelkov, mesa in mesnih izdelkov. Ti izdelki večinoma vsebujejo nasičene maščobne kisline, ki lahko zvišajo koncentracijo maščob in holesterola v krvi. Prav tako najdemo skrite maščobe v čokoladi in izdelkih iz čokolade, pecivu in piškotih.

Potreben vnos maščob bi morali zagotoviti predvsem z uživanjem rastlinskih olj (sončnično olje, sojino ali repično olje) in kakovostnih margarin, kajti rastlinske maščobe so v veliki meri sestavljene iz zdravju koristnejših nenasičenih maščobnih kislin, kot so npr. linolna, linolenska in oleinska kislina in vsebujejo v maščobi topne vitamine ter druge zaščitne snovi.

7.1.3 Ogljikovi hidrati

Ogljikovi hidrati so glavno energijsko hranilo in naj predstavljajo večino energijskega vnosa. Skupaj naj ogljikovi hidrati predstavljajo več kot 50 % dnevnega energijskega vnosa. Priporočena so ogljikohidratna živila, ki vsebujejo esencialne hranilne snovi in prehransko

vlaknino ter počasi dvigujejo raven krvnega sladkorja. Kompleksni ogljikovi hidrati praviloma ugodno vplivajo na energijsko gostoto hrane.

Enostavni sladkorji naj ne prispevajo več kot 10 % dnevnega energijskega vnosa, kar tudi ugodno vpliva na upadanje pojavnosti zobne gnilobe.

Prehranska vlaknina praviloma nima izkoristljive energijske vrednosti, ima pa celo vrsto različnih pomembnih funkcij v prebavnem traktu in ugodno vpliva na presnovo. V dnevni prehrani naj vlaknina predstavlja 10 g na 4,18 MJ (1000 kcal) energijskega vnosa. Vlaknina sodi med varovalne snovi, zmanjšuje energijsko gostoto hrane in upočasnjuje sproščanje želodca, hkrati pa pospešuje prebavo v tankem in debelem črevesju. Zavira nastanek številnih bolezni in funkcijskih motenj.

Priporočen nabor živil: predvsem živila iz skupine kompleksnih ogljikovih hidratov

- polnozrnati žitni izdelki (različne vrste kruha in kaš ter kosmičev)
- druga pretežno škrobna živila (testenine, njoki, polnozrnati riž,...)
- sadje in korenasta zelenjava

Med živila rastlinskega izvora so eno najpomembnejših živil žita, saj vsebujejo veliko pomembnih hranilnih snovi, kot so vitamini, minerali in nenasičene maščobne kisline, posebna prednost teh živil pa je tudi v njihovi veliki vsebnosti prehranske vlaknine. Le-ta se nahaja v luski in kalčkih žitnih zrn.

Vsaj polovica žit, ki jih zaužijemo vsak dan v obliki kruha ali muslija, bi morala biti izdelana iz polnozrnatih moke ali polnozrnatih kosmičev. Če upoštevamo to pravilo, lahko preostali del ogljikovih hidratov zaužijemo v obliki pekovskih izdelkov iz bele moke. V prehrano je priporočljivo vključevati čim več različnih vrst žit, kot so proso, ječmen, oves, koruza in pira.

Uživanje zadostnih količin sadja in zelenjave je pomembno za varovanje zdravja, saj vsebujeta številne esencialne snovi, antioksidante, minerale, prehransko vlaknino in sekundarne rastlinske zaščitne snovi, ki nas varujejo pred različnimi kroničnimi nenalezljivimi boleznimi. Poleg vsebnosti številnih zaščitnih snovi pa sadje in zelenjava prispevata k manjši energijski gostoti obroka.

Zelenjava in stročnice nam zagotovijo predvsem vitamine, minerale in prehransko vlaknino. Del teh živil naj bi zaužili kot svežo, presno hrano, drugi del pa v kuhani obliki. Sadje je najbolj dragoceno sveže, kajti konzervirano sadje navadno vsebuje tudi veliko sladkorja.

Skoraj vsi otroci imajo radi sladek okus. Če pa jim pri tem preveč popuščamo, zlahka pride do enostranskega prehranjevanja, nastanka kariesa in prekomerne telesne teže. Sladice, sladoled in različne pijače (gazirane in negazirane), ki so pogosto priljubljene med otroki in mladostniki, namreč vsebujejo veliko sladkorja. Sladice so lahko, samo v manjši količini. Le sestavni del glavnih obrokov hrane in izjemoma tudi malic.

Sladki prigrizki med obroki so za zobe še posebej škodljivi, pred obroki pa sladkarije tudi pokvarijo tek, zato bi bilo najbolje, da otrokom dovolimo uživanje izdelkov z več sladkorja le po obroku ali pa občasno za malico.

7.2 Voda

Voda je bistvena sestavina človeškega organizma. Pri odraslih predstavlja dve tretjini telesne mase, pri majhnih otrocih pa celo do tri četrtine. V vodi potekajo vsi presnovni procesi v telesu

in že manjša izsušitev (1-2 %) pomembno vpliva na telesne in duševne zmožnosti otroka. Z uživanjem zadostnih količin tekočine preprečujemo blage izsušitve, ki pa lahko vplivajo na telesne in duševne zmožnosti otrok.

Potrebe po vodi so odvisne od vnosa vode s tekočinami in hrano na eni strani in od nezaznavne izgube (dihanje, znojenje) ter izločanja vode s sečem in blatom na drugi strani. Nekaj vode nastane tudi pri presnovi hrane. Potreba po vnosu sovpada s potrebami po energiji, večje so tudi potrebe po vodi. Ocenjuje se, da potrebuje telo za opravljanje zmerne telesne dejavnosti približno 1 l vode na 4,18 MJ (1000 kcal) prehranskega energijskega vnosa. Tako je priporočljiv vnos vode glede na priporočene energijske potrebe za lahko do zmerno fizično dejavnost pri otrocih med 1-2 l dnevno, pri mladostnikih pa približno 2,5 l dnevno. Potreba po tekočini narašča predvsem s povečano telesno dejavnostjo in s povečanim potenjem in s povečano temperaturo v okolju.

Odlične pijače za pogasitev žeje so navadna in mineralna voda ter zeliščni in sadni čaji brez dodanega sladkorja. Naravni sadni sokovi vsebujejo približno 10 % sladkorjev različnih vrst in jih je priporočljivo redčiti z vodo v razmerju najmanj 1:1. priporočljivo je, da jih pripravimosami iz sveže stisnjenega sadja. Različne pijače (gazirane in negazirane), ki so pogosto priljubljene med otroci, niso najbolj primerne za gašenje žeje. Ker vsebujejo veliko sladkorja in zato tudi veliko t.i. prazne energije. Prava kava, črni čaj in Coca-cola vsebujejo še kofein in niso primerne pijače za otroke. Naravni sadni sokovi so lahko sestavni del glavnih obrokov hrane – npr. 1 do 2 dl, ki jih zaužijemo preko dneva.

7.3 Vitamini in elementi ter sol

Vitamini so za življenje nujno potrebne snovi, ki pa jih telo ni sposobno samo proizvesti ali jih ne proizvaja v zadostnih količinah in jih moramo vnašati s hrano. V maščobah topni vitamini so A, D, E, K, vodotopni pa so vitamini skupine B ter vitamin C. Največ vitaminov vsebujejo predvsem sveže sadje in zelenjava ter neoluščena žita in njihovo izdelki.

Elementi so rudninske snovi, ki jih telo, kakor tudi vitamine, ne more ustvarjati samo, so pa potrebni za njegovo delovanje. Glede na potrebne količine v organizmu jih delimo na makroelemente (Na, klorid, K, Ca, P, Mg), mikroelemente (Fe, J, F, Zn, Se, Cu, Mn, Cr, Mo, Co in Ni) ter elemente v sledovih. V obdobju rasti in razvoja je ključnega pomena predvsem vnos železa, kalcija in joda, pomemben pa je tudi vnos drugih elementov. Železo v hrani se najbolje izkorišča v prisotnosti C vitamina.

Nekateri vitamini in elementi so pomembni antioksidanti, ki imajo pomembno varovalno vlogo, saj upočasnijo procese oksidacije in uničujejo proste radikale, ki nastajajo pri oksidaciji. Antioksidanti izboljšujejo imunsko odpornost telesa in preprečujejo nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni. Največ antioksidantov je v svežem sadju in zelenjavi.

Zagotoviti je treba zmeren vnos kuhinjske soli (NaCl), saj je lahko dnevni vnos, ki je večji od 4 g za otroke in 6 g za mladostnike in odrasle, vzrok za zvišan krvni tlak pozneje v življenju. zato je pomembno, da otroke in mladostnike že v dobi odraščanja navajamo na zmerno uporabo soli v vsakdanji prehrani.

7.4 Energijsko gosta hrana

Energijska gostota je definirana kot količina energije na 1 mililiter, torej nam pove koliko energije ima določeno živilo ali določena vrsta hrane na prostorninsko enoto.

Hrana z veliko maščob in sladkorjev je energijsko gosta in praviloma vsebuje malo esencialnih hranil, kar je pogosto povezano s prekomernimi vnosi energije in posledično debelostjo, predvsem zaradi hitrega praznjenja želodca glede na energijo in majhne nasitne vrednosti take hrane, ob hkratni premajhni telesni dejavnosti.

Energijsko gosta hrana se glede na izpraznjene kcal na minuto hitreje prazni iz želodca in zato hitreje obremeni presnovo z dvigi glukoze, maščobnih kislin in drugih hranil v krvi. Podatki raziskav kažejo, da uživanje energijsko goste hrane, še posebej v kombinaciji z manjšim številom dnevnih obrokov od priporočenih in ob premajhni telesni dejavnosti, lahko povzroča nastanek debelosti in presnovnih motenj ter nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni pozneje v življenju.

Treba je uravnovesiti razmerje med količino hrane in energijsko gostoto hrane. Hrana z manjšo vsebnostjo maščob in/ali sladkorja ima manjšo energijsko vrednost in energijsko gostoto.

Danes pri otrocih najbolj priljubljena živila so v skupini energijsko gostih živil, to je predvsem živil s kombinacijo visokega deleža maščob in sladkorjev in visokega deleža maščob in soli, pa tudi živil z visokim deležem prečiščenih sladkorjev. Glede sestave maščob je za ta živila značilna visoka vsebnost nasičenih in trans maščobnih kislin.

Glede na prehranski okus otroke se je težko povsem izogniti energijsko gostim živilom pri pripravi obrokov. Lahko pa poskrbimo, da so ta živila na jedilnikih le občasno in v manjših količinah, v kombinacijah s sadjem in zelenjavo, in da so maščobe, ki jih vsebujejo kakovostne, celoten obrok pa ima tako primerno energijsko gostoto.

Aktivno preživljanje prostega časa

Prav tako kot prehrana je pomembna telesna dejavnost otrok. Učinki telesne dejavnosti pri otrocih so raznoliki. Telesna dejavnost jih sprošča, povečuje sposobnost koncentracije, spodbuja kreativnost in sposobnost pomnjenja ter ugodno vpliva na boljše spopadanje s problemi. Koristi telesne dejavnosti povečujejo samozavest in samostojnost ter zmanjšanje napetost in agresivnost. V zgodnjem obdobju otroštva je smiselno govoriti o igri, kajti otroku je pojem sprejemljiv kot nekaj lepega in zabavnega.

Raziskave kažejo, da potrebujejo otroci, ne glede na starost, vsaj uro zmerne telesne dejavnosti dnevno. Primeri zmerne dejavnosti so na primer plavanje, hitra hoja, ples, aktivna igra, kolesarjenje in večina športnih iger. Strokovnjaki priporočajo, da se otrok udeleži v priljubljenih igrah, ki krepijo kosti ter moč in gibljivost mišic, vsaj dvakrat na teden. Zlasti primerne dejavnosti so plezanje, skakanje s kolebnico in gimnastika.

Z aktivnim preživljanjem prostega časa lahko otrok preko igre spoznava naravo, kulturo ljudi. Izvaja jih lahko v različnih okoljih in različnimi naravnimi rekviziti.

Naš namen je da otroke spodbudimo k telesni dejavnosti in prav zaradi tega je pomembno, da izbiramo igre, kjer se lahko vsak otrok vključi ne glede na njegovo motorično sposobnost. Pomembno je, da tudi oni dobijo možnost preprosto uživati v različnih telesnih dejavnosti in da se pri tem ne čutijo ogrožene, saj bodo le tako lahko gojili pozitivne občutke.

Otroci imajo najraje dejavnosti, v katerih sodelujejo tudi njihovi starši. Na ta način tudi nedejavnega otroka spodbudimo k aktivnosti. Prijetno vzdušje pri igri bomo lahko dosegli, kadar bomo otroke postopoma pripravljali na večje izzive in jih za trud in dosežke tudi pohvalili.

Prav tako so med otroci priljubljene tudi družinske dejavnosti ob vikendih. Za pohod jih je potrebno motivirati z različnimi rekviziti. Poiskati je potrebno tudi v naravi priložnosti, ki otroke spodbuja k gibanju (hoja po hlođu).

Izbirati je potrebno med dejavnostmi, ki so koristne za otrokov motorični razvoj in zdravje. Izbira je danes res pestra, od nogometa, tenisa, borilnih veščin, plesa do gimnastike idr. Čim več dejavnosti bo otrok preizkusil, tem več možnosti ima, da bo našel nekaj, kar ga zares zanima. Ta obdobja preizkušanja so zelo naporna tako za otroka kot za starše in nenazadnje tudi precej draga.

V šolah s kvalitetnim športno-vzgojnim programom veliko pripomorejo k pozitivnemu vzdušju in prepričljivosti k aktivnemu preživljanju prostega časa. Veščine, ki si pridobi v šolskem okolju pri telesni dejavnosti, skupaj z starši, in prijatelji izvaja tudi doma.

8. ZAKLJUČEK

Na prehranjenost kot temelj za dobro zdravje vsakega otroka vplivajo številni dejavniki, ki pa niso samo gastronomsko-kulinarične oziroma tehnološke narave. Neustrezna prehrana je lahko posledica neustreznih prehranskih načrtov, neznanja, neustreznih receptov, slabe priprave hrane, neustrezne razdelitve hrane itd.

Prehranske navade imajo tudi velik vpliv na sprejemljivost obrokov pri predšolskih in šolskih otrocih. Prve tovrstne navade otrok pridobi pri starših, zlasti pri materi.

Pri nas je sicer hrane dovolj, vendar je enolična in zaradi prehitrega življenjskega ritma pogosto prehitro in neustrezno zaužita (velikokrat na poti v šolo itd.), v prehrani primanjkuje življenjsko pomembnih živil (npr. zelenjave, stročnice, ...), ker jih je treba pripravljati dlje časa. Posledice se kažejo v prehranskih navadah; tako se lahko zgodi, da otrok želi samo mehko in osladkano hrano. Otroci so tudi prenasajeni s sladkarijami, ki še na poseben način vplivajo na regulacijo prehrane.

Otroci že normalno radi odklanjajo določeno vrsto hrane, prav zato je pravilno sestavljen obrok vedno tak, da je možna izbira med jedmi.

Otroci potrebujejo pestro zdravo hrano. Kruh, žitni izdelki, sadje in zelenjava naj bodo njene glavne sestavine. Beljakovinska živila lahko vključujejo meso, ribe, sojine izdelke, stročnice in žitne izdelke.

Mnogi starši bijejo pravi boj s svojimi otroki, ko jih skušajo pripraviti k uživanju zelenjave. Toda zmagamo le lahko, če otroka zapeljemo k okusom, barvo in videzom. Nova živila uvajamo po eno hkrati in najprej ponudimo manjšo količino. Dobro je, da ponudimo novo živilo na začetku obroka, ko je otrok še lačen. Če otrok nove jedi noče poskusiti mu jo znova ponudimo čez nekaj dni ali pa pripravimo hrano na drugačen način.

Mladostniki imajo večjo potrebo po vseh hranilih, posebno po kalorijah in beljakovinah, kalciju, fosforju in vitaminu D za zgradbo kosti. Ker se najstniki pogosteje prehranjuje zunaj doma, si prvič lahko privoščijo razkošje lastne izbire. Splošno znano je, da se radi odločajo za prigrizke in da zanemarjajo glavne obroke, kot je zajtrk. Nekateri uporabijo način prehranjevanja za uveljavitev svoje identitete, morda postanejo vegetarijanci ali pa se lotijo ene od hitrih shujševalnih diet.

Pravilna prehrana ima za zdravje otrok poseben pomen. Prav zato družbeno prehrano otrok in otrok in mladine ureja vrsta zakonov in predpisov. Za boljšo prehrano otrok so potrebni ustrezna vzgoja otrok in njihovih staršev, nadzor nad kakovostjo in higiensko neoporečnostjo prehrane v vzgojno-varstvenih ustanovah, ki skrbijo za prehrano otrok in mladine, prav tako pa stalen zdravstveni nadzor otrok.

Z različnimi motivacijskim igrami učence lahko spodbudimo h gibanju. V različnih okoljih poiščimo starosti otrok primerno igro in preko igre izvedimo tudi kakšno učno vsebino.

9. LITERATURA

1. Antonić Degač K., Kaić Rak A., Mesaroš Kanjski E., Petrović Z. Prehrambene smjernice za djecu. Zagreb: Hrvatski zavod za javno zdravstvo. Kratis, 2003.
2. Arens U. e tal. Foods that Harm, Foods that Heal. Readers Digest Association Far East Limited, London 1996.
3. Delovna skupina za pripravo » Referenčnih vrednosti za vnos hranil «. Referenčne vrednosti za vnos hranil (prevod iz nemškega jezika). 1.izdaja. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje, 2004. (nemško prehransko društvo (DGE); Avstrijsko prehransko društvo (OGE); Švicarsko društvo za raziskovanje prehrane (SGE) in Švicarsko združenje za prehrano (SVE)).
4. Dietary Guidelines for Americans, U.S. Department of Healthand Human Services U.S. Department of Agriculture.
5. Gabrijelčič Blenkuš M. Smernice za zdravo prehrano otrok. V: Bilten slovenske mreže zdravih šol. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja, RS, 2004:17-23.
6. Gabrijelčič Blenkuš M. et al. Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno – izobraževalnih ustanovah (od prvega leta starosti naprej). Ljubljana: Ministrstvo za zdravje, 2005.
7. Maučec Zakotnik J., Koch V., Pavčič, M., Hrovatin B. Manj maščob – več sadja in zelenjave. Zdravo prehranjevanje s pomočjo prehranske piramide. Ljubljana CINDI Slovenija, 2001.
8. Pokorn D. S prehrano do zdravja. Ljubljana: EWO, 1999.
9. Šugman R. Hura, igrjmo se v prostem času, Zavod za šport Slovenije, Ljubljana 2004
10. Zdravstveni statistični letopis. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja, 2002.

PREPREČEVANJE POŠKODB

4. razred

Avtorica: Nevenka Ražman

PREPREČEVANJE POŠKODB

Naslov delavnice:	Preprečevanje poškodb
Inštitucija:	Območna enota Koper
Avtorji:	Nevenka Ražman
Izvajalci:	Izvajalec vzgoje za zdravje
Ciljna skupina/razred:	4. razred
Trajanje:	90 minut (2 šolski uri)
Namen:	Analiziranje vzrokov, ki predstavljajo tveganje in posledično poškodbe pri otrocih in mladostnikih, z oblikovanjem strategije, katere smoter je zmanjšati število tveganj, omogočiti sposobnost njihovega prepoznavanja in ublažiti posledice tistih, ki jih ne moremo preprečiti. Vključevanje v preprečevanje poškodb tudi osnove prve pomoči, ki zmanjšuje obseg in resnost posledic poškodb.
Učni cilji:	<ul style="list-style-type: none">- osvojiti pomen samozaščitnega delovanja v skrbi za lastno zdravje in zdravje svojih najbližjih- osvojiti osnovno znanje iz nudenja prve pomoči v primerih poškodb in zastrupitev
Učne metode:	<ul style="list-style-type: none">- kombinacija razlage, pogovora in opredelitve najpogostejših nepredvidenih dogodkov, posledično poškodb skozi izpolnjevanje plakata- demonstracija
Učne oblike:	<ul style="list-style-type: none">- frontalna- skupinska pri opredelitvi poškodb in osnov preprečevanja- delo v parih (skupinah) pri izvajanju prve pomoči
Učni pripomočki in sredstva:	<ul style="list-style-type: none">- primeri znakov za nevarne snovi (na čistilih...)- oprema omarice- pripomočki za prvo pomoč, modeli (rana, lutka...)

Opredelitev problema, ki ga delavnica naslavlja:

Poškodbe so pereč javno zdravstveni problem s hudimi ekonomskimi, socialnimi in medicinskimi posledicami v vseh razvitih državah. Žal je njihov pomen kot bolezen modernega časa in posledično preprečevanje poškodb na profesionalni in akademski ravni tudi pri nas še vedno zanemarjen, saj nam zgolj statistični podatki ne razsvetljujejo obsega problematike. Poškodbe se je dolgo obravnavalo kot nepredvidljive in neizogibne dogodke, njihovo preprečevanje pa stvar posameznikove odgovornosti. Še posebej pomembne so poškodbe otrok, ki predstavljajo prihodnost sleherne družbe in jo zato dolgoročno najbolj prizadenejo. **Glavni vzrok hospitalizacij in smrti otrok in mladostnikov v Sloveniji in EU so poškodbe in zastrupitve.** Otroci so zaradi svojega hitrega razvoja, ranljivosti, nenehnega raziskovanja in dokazovanja med vrstniki pogosto izpostavljeni poškodbam zaradi različnih vzrokov, tako v domačem, kot tudi v svojem širšem okolju. Tveganje pa ni odvisno le od otroka samega (njegove zrelosti in starosti), temveč v veliki meri od dejavnikov okolja, usposobljenosti staršev in vzgojiteljev ter varnostnih ukrepov. Največ poškodb je posledica prometnih nezgod, je pa ta vsebina obravnavana v šolskem okolju od 1. do 3. razreda pri predmetu Spoznavanje okolja. Velik delež poškodb pri otrocih predstavljajo tudi posledice padcev, z istega nivoja in z višine, tako da zahtevajo med vsemi vzroki poškodb največ hospitalizacij ter vsako leto tudi kakšno

smrtno žrtev. To so glavni razlogi, zakaj vključiti to problematiko med zdravstveno vzgojne vsebine, saj je potrebno (poleg odraslih in drugih strokovnih služb) senzibilizirati otroke v smislu samozaščitnega vedenja.

Vsebina je bila že pred leti vključena v 4. razred, ko so bile v večini šolah organizirane Šole v naravi (tudi poletne). Sedanja praksa potrjuje, da učenci odhajajo zelo različno v Šole v naravi, zato je vsebine potrebno prilagoditi posamezni šoli in njihovemu letnemu delovnemu načrtu. Tako je vsebina tudi zastavljena: izvajalec glede na potrebe in čas izpostavi in poudari trenutno aktualne vrste nezgod in njihovo preprečevanje.

POTEK UČNE URE	
IZVAJALEC	UČENCI
<p><u>UVODNI DEL</u> predstavitev izvajalca in vsebine Vsebina je nadgradnja v 3. razredu izvedene delavnice o prostem času, v kateri je dodatna pozornost namenjena varnosti. Varnost ni naključje, je skrb za lastno zdravje in zdravje naših najbližjih, predvsem v smislu preprečevanja poškodb in zastрупitev. Otroke povprašamo o oblikah preživljanja svojega časa, v povezavi z nevarnostmi: predvsem pa, kaj naredijo za svojo varnost. Vidijo sebe kot pomembnega pri preprečevanju poškodb? So sami lahko preprečevalci poškodb in zastрупitev? So zaščitna sredstva potrebna, je čelada zgolj modni dodatek ali hit ali varuje glavo? Cilj naše vsebine in ure je preko ugotavljanja poškodb, oblikovati občutek, kako jih preprečiti in zmanjšati tveganje, ter tako doseči skrb za lastno varnost, kot način vedenja. To pa vodi k zmanjšanju poškodb in zastрупitev pri otrocih in mladostnikih, ter zmanjšanju posledic. Razdelimo <i>delovni list 1</i> in izpostavimo dve vprašanji: kaj najbolj ogroža zdravje otrok in mladostnikov? In kako to preprečimo?</p> <p><u>JEDRNI DEL</u> Pregled vzrokov poškodb, ki so zelo različni: prometne nezgode, utopitve, zadušitve, zastрупitve, opekline, oparine, poškodbe z ostrimi predmeti in orodjem ter električnim tokom in nenazadnje nenamerne poškodbe po drugi osebi. Letno je med otroci in mladostniki največ smrtno ponesrečenih zaradi prometnih nesreč, so pa padci najpogostejši vzrok za hospitalizacijo. POŠKODBE IN ZASTRUPITVE SO POSLEDICA NEPREDVIDENIH NAJVEČKRAT NEPRIJETNIH DOGODKOV. Zato vsebino razdelimo na tri momente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pred dogodkom, - med dogodkom in - po dogodku. <p>Kaj lahko naredimo da zmanjšamo ali izničimo tveganje (VARNOST PRED DOGODKOM) in preprečimo hujše posledice (PRVA POMOČ PO DOGODKU). Najprej se opredelimo na same dogodke, ki jih imamo prikazane s slikami: padci: ločimo jih <u>na isti ravni</u> ali <u>z višine</u> (s pohoštva, z drevesa, igral, z balkona in novogradenj, po stopnicah...) Starejši otroci se največkrat poškodujejo pri padcih:</p> <ul style="list-style-type: none"> • iz zgradbe (novogradnje, balkona, okna) • v jame ali zemeljske izkope 	<p>SODELUJEJO PRI POGOVORU, PODAJAJO PRIMERE</p> <p>POMEN IN POUK POKAZAN NA ZAŠČITI IN PREPREČEVANJU!</p> <p>UČENCI PONOVIJO ODGOVOR: ZDRAVJE OTROK IN MLADOSTNIKOV NAJBOLJ OGROŽAJO POŠKODBE IN ZASTRUPITVE. PREPREČUJEMO JIH S PREVIDNOSTJO IN ZNANJEM! <i>(delovni list 1)</i></p> <p>V POGOVORU SKUPAJ NAŠTEVAMO VRSTE NEZGOD in UČENCEM POKAŽEMO RAZLIČNE SLIKE NEZGOD IN NEVARNIH DOGODKOV IN JIH SKUPAJ RAZVRŠČAMO IN RAZPOREDIMO PO TABLI (padci, prometne nesreče...):</p> <ul style="list-style-type: none"> - padec na smučanju - padec s kolesom - padec pri teku - slika prometne nesreče - slika roke iz vode (nevarnost utopitve)

- na isti ravni pri rekreaciji in športu (strmo narašča število poškodb pri rolanju in rolkanju; prevladujejo poškodbe zapestja (zlomi, izpahi) in poškodbe glave
- na igrišču (med vzroke teh poškodb najpogosteje prištevamo udarce ob igrala, padce z igral, neprimerno urejeno igrišče z betonskimi robniki, betonskimi ploščami, drogovi javne razsvetljave in koši za smeti sredi igrišč)
- pri zimskih športih - najnevarnejši so naleti med smučarji, v drevo, skalo ali v prepad. Vsakdo mora smučati svojim sposobnostim primerno, da ne ogroža sebe in drugih, uporabiti pa mora čelado. Previdnost velja tudi pri kepanju, saj je trda kepa v glavo lahko vzrok poškodbe možganov. Posebna previdnost pa je potrebna ob zamrznjenih jezerih, saj je ledena ploskev redkokdaj dovolj debela za varno hojo.

prometne nezgode: sopotnik (na zadnjem sedežu, pripet, v avtu izključno s poznano, zanesljivo, odraslo osebo), kolesar (uporaba varnega kolesa, čelada, kolesarjenje brez izpita izključno v spremstvu odrasle osebe in s čelado, na za to označenem in namenjenem delu ceste, po predpisih), pešec (po predpisih, z odraslo osebo, s kresničko) - vsebino dobro spoznajo otroci pri Spoznavanju okolja, 1.-3. razred

utopitve: preprečujemo zelo uspešno z učenjem plavanja in zadrževanjem v kopalnih vodah, kjer se dotaknemo tal, vedno v spremstvu, nikoli utrujeni ali preveč siti. Pri plavanju ne smemo precenjevati svojih sposobnosti ali tekmovati z boljšimi plavalci. Nikoli ne smemo skakati v vodo na glavo, ker ne poznamo globine in vedno imamo roke pred glavo.

zadužitve: naštejemo možnosti zadužitve: s plinom, dimom... izogibamo se nevarnemu tveganju predvsem v domačem okolju

zastrupitve: v vsebini opredelimo substance, snovi, ki najpogosteje povzročajo zastrupitve: prevelika količina zdravil (kdaj je neka snov zdravilo, kdaj postane strup), zaužitje strupenih, škodljivih tekočin ali substanc, predvsem če so v neoriginalni ali »mamljivi« embalaži in alkohol: pri mladostnikih

opekline, oparine, poškodbe z ostrimi predmeti in

orodjem ali poškodbe z električnim tokom: nevarnosti predvsem v domačem okolju, ki zahtevajo previdnost. Pomembno je predvsem pri vseh teh poškodbah učinkovito nudenje prve pomoči in ustrezno ukrepanje takoj po dogodku, ki prepreči in ublaži še hujše posledice.

nenamerne poškodbe po drugi osebi: so pravzaprav poškodbe, ki so lahko iste od vseh naštetih, ki pa se zgodijo zaradi neprevidnosti druge osebe.

- slika plinskega štedilnika
- zastrupitev z alkoholom
- slika malega otroka s tabletami...

GLEDE NA LETNI ČAS ALI AKTUALNO SITUACIJO DAMO NEKATERIM VRSTAM NEZGOD IN POŠKODB VEČJI Poudarek (npr. pozimi zimskim športom; v razredu, kjer je veliko športno aktivnih otrok, damo poudarek nevarnostih pri športnih aktivnostih; če imajo urejeno dostopno igrišče, se osredotočimo na to in podobno...)

PRI OPREDELITVI TEH DOGODKOV POVDARJAMO PREPREČEVANJE, ZNANJE, UPORABO USTREZNE ZAŠČITE, NEPRECENJEVANJE LASTNIH SPOSOBNOSTIH IN POSLUŠAMO UČENCE, KO DAJEJO PRIMERI IZ LASTNEGA ŽIVLJENJA.

POKAŽEMO OZNAČBE NA praznih embalažah ČISTIL; kako jih shranjujemo in ne uporabljamo v druge namene kot le za to, čemur so namenjena.

SKUPAJ OPREDELIMO IN NAŠTEJEMO POSLEDICE TEH NEZGOD: POŠKODBE:

- krvavitve
- zlomi, zvini
- motnje dihanja
- (ne)zavest

PONOVO SKUPAJ IZPOSTAVIMO POMEN

<p>STRNEMO IN PONOVI MO NAJPOGOSTEJŠE NEVARNE DOGODKE, KI IMAJO ZA POSLEDICO LAHKO HUJŠE ALI LAŽJE POŠKODBE IN ZASTRUPITVE, KI JIH SKUPAJ OPREDELIMO.</p> <p>PRED DOGODKOM - velik vpliv ima slab zgled, nepoučenost o nevarnosti, nepoučenost o možnih zaščitnih sredstvih, zato smo nezavarovani pred možnimi poškodbami.</p> <p>MED DOGODKOM smo zaradi neustrezne okolice (trda tla, kamnite ograje...) in brez zaščite izpostavljeni večji nevarnosti in hujšim posledicam.</p> <p>PO DOGODKU samo z ustrezno obravnavo in prvo pomočjo zmanjšamo posledice</p> <p>ZAKLJUČNI DEL prve pedagoške ure</p> <p>Ponovimo pomen preprečevanja poškodb in zastrupitev, predvsem je poudarek na primerni in ustrezni uporabi zaščitnih sredstev, previdnosti in upoštevanju navodil! Ponovimo telefonske številke 112 in 113, v parih vadimo »klic na pomoč«.</p> <p>DRUGI DEL UČNE URE JE NAMENJEN PRVI POMOČI</p> <p>Učence razdelimo v 5 skupin. Pri izvedbi sodelujejo npr. dijaki srednje zdravstvene šole, saj mora vsaka skupina imeti strokovno pomoč:</p> <ul style="list-style-type: none"> - položaj nezavestnega (na blazini vadijo med seboj) - umetno dihanje in masaža srca na lutki - imobilizacija (vadijo med seboj) - povijanje krvavečih ran (na roki, nogi, glavi) - skupina preveri, kje je najbližja omarica za prvo pomoč, kako je označena in uredi potrebno dokumentacijo (pod vodstvom mentorja) z natančnim načrtom za razred: pot do omarice in kontaktne osebe <p>Učenci v zaključku pospravijo povoje, rute in potrebno opremo za prvo pomoč.</p> <p>Razdelimo gradivo z osnovnimi informacijami (brošura Preprečevanje poškodb pri otrocih, letak Ne skači v vodo, če nisi prepričan o njeni globini, zloženka Otrok pešec, zloženka Zaščiti svoje možgane - nosi kolesarsko čelado).</p>	<p>PREPREČEVANJA: ZNANJE IN PREVIDNOST!!! Ta del je vsebine je PRED DOGODKOM!</p> <p>Učenci v parih »igrajo« klic na pomoč na 112 ali 113, kaj moramo povedati, kako hitro in učinkovito prijavimo nesrečo ali nezgodo.</p> <p>Učenci po skupinah opravijo nalogo in se zamenjajo; v primeru, da zmanjkuje časa, skupine si med seboj predstavijo aktivnosti in delo, ki so se ga naučile.</p> <p>V ZAKLJUČKU IZPOSTAVIMO LOKACIJO OMARICE ZA PRVO POMOČ, KI JE RAZREDU NAJBLIŽJA IN POMEN KONTAKTOV!</p>
<p>Dodatna gradiva, pripomočki:</p> <p>Uporabljena literatura:</p>	<p>Aktualne zloženke in letaki v zvezi s to vsebino (dodatni viri za učence)</p> <p>Prazne embalaže z označbami za nevarne substance (čistila, belila...), ki so namenjena domači uporabi</p> <p>Pripomočki za izvedbo prve pomoči: blazina, lutka za oživljanje, povoji, rute...</p> <p>Borštnar S. Strategije in pristopi k preprečevanju poškodb in zastrupitev predšolskih otrok. Zdrav Var 1999; 38: 77-85.</p>

	<p>Borštinar S. Varna skupnost - preprečevanje poškodb na lokalni ravni. Zdrav Var 1999; 38: 133-6.</p> <p>Rok Simon M. Ocena razširjenosti in resnosti problema poškodb in zastrupitev v Sloveniji. Zdrav Var 1999; 38: 151-70.</p> <p>Rok Simon M. Poškodbe in zastrupitve pri predšolskih otrocih v Sloveniji. Zdrav Var 1999; 38: 86-90.</p> <p>Rok Simon M. Dejavniki tveganja za smrt ali poškodbo voznika osebnega vozila v prometni nezgodi v Sloveniji. Zdrav Var 1999; 38: 379-85.</p> <p>Rok Simon M, Obersnel Kveder D, Toplak Ostan M. Nasilno povzročene poškodbe otrok in mladostnikov v Sloveniji. Zdrav Vestn 1998; 67: 279-84.</p> <p>Cimerman M, Poletne poškodbe, Kratek oris tipičnih poletnih poškodb, dostopno na spletnem naslovu: http://www.medenosrce.net, 10.02.2011</p> <p>Rok Simon M. Svetovanje o preprečevanju poškodb predšolskih otrok v zdravstvenem varstvu na primarni ravni. Slovenska pediatrija 2002; 9: 44-50.</p> <p>Rok Simon M. Poškodbe otrok v dveh Ljubljanskih vrtcih v letu 1999, Zdravstveno varstvo 2002; 41: 309-314</p> <p>Inštitut za varovanje zdravja RS: Zdravje v Sloveniji 2001. IVZ RS 2003; 46-48</p> <p>Borštinar S., Rok Simon Mateja. Pristopi k preprečevanju poškodb in primer programa. In: 7. Krkini rehabilitacijski dnevi. Poškodbe - njihovo preprečevanje, zdravljenje in rehabilitacija. Otočec: Krka zdravilišča, d.o.o., 2001; 118-127</p> <p>Žlender B. Otrok v prometu, Zdravstveno varstvo 1999, 38/3-4, 95-103</p> <p>Keggenhoff F, Prva pomoč pomagam prvi!, Prešernova družba, Območno združenje rdečega križa Ljubljana</p>
Dodatni viri za izvajalce:	<p>Priporočila za ukrepanje v vrtcu ob nujnih stanjih in nenadno nastalih bolezenskih znakih, IVZ, Ljubljana 2011</p> <p>Uradni list RS 136/06 v Pravilniku o organizaciji, materialu in opremi za prvo pomoč na delovnem mestu določa tudi vsebino omarice za prvo pomoč</p>
Dodatni viri za učence:	<ul style="list-style-type: none"> • brošura Preprečevanje poškodb pri otrocih • letak Ne skači v vodo, če nisi prepričan o njeni globini • zložanka Otrok pešec • zložanka Zaščiti svoje možgane - nosi kolesarsko čelado <p>(vsa gradiva so objavljena na spletni strani: www.nijz.si/publikacije)</p>
Opombe, poudarki, opažanja:	<p>Vsebino lahko vključimo v vsakem trenutku ob preprostih situacijah v razredu: učenci imajo drseče copate, se gugajo na stolu, torbe imajo kar pod mizo na tleh, kar je zelo moteče za učitelja oziroma izvajalca ure...</p> <p>Pred izvedbo pri ogledu šole in ureditvi opreme v omaricah za prvo pomoč je opaziti nepravilnosti: v večini primerov so omarice odprte,</p>

posledično neopremljene in nimajo zadolžene kontaktne osebe za vodenje evidence rabe in naročanja sanitetnega materiala.

V večini šol potekajo tečajji prve pomoči (za učitelje in učence), vendar ne koristijo znanja posameznikov za implementacijo teh osnov med učenci in ostalim osebjem šole.

Preprečevanje poškodb je vsebina, ki je vključena v prometno varnost, preživljanje prostega časa, spodbujanje telesne aktivnosti in ne nazadnje v vsebine Varna pot v šolo, ki so temelj vsakega otroka in njegove družine, ko prvič prestopi šolski prag.

Smiselno je vključiti v vsebino tudi osnove prve pomoči, ker je opredelitev nezgod vedno povezana z vsemi potrebnimi aktivnostmi, če se nezgoda vseeno zgodi, saj le tako lahko preprečimo, zmanjšamo ali ublažimo še večje in hujše posledice.

DELOVNI LIST 1

IME: _____

PREPREČEVANJE POŠKODB IN ZASTRUPITEV

Kaj najbolj ogroža zdravje otrok in mladostnikov?

Kako uspešno preprečujemo poškodbe in zastrupitve?









IME: _____

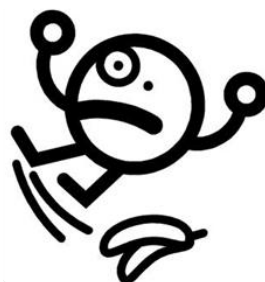
PREPREČEVANJE POŠKODB IN ZASTRUPITEV

Kaj najbolj ogroža zdravje otrok in mladostnikov?

Kako uspešno preprečujemo poškodbe in zastrupitve?

NEZGODE		PREPREČEVANJE	POŠKODBE	PRVA POMOČ
padci		! previdnost ! izogibanje nevarnostim	udarnine, krvaveče rane, zlomi, zvini	na krvaveče rane damo gazo, čisto tkanino, z roko pritisnemo
prometne nesreče		! zadnji sedež ! varnostni pas ! zaščitna čelada ! kresnička	udarnine, krvaveče rane, zlomi, zvini dihanje, zavest	
Utopitve		! postanimo plavalci ! ne skači v vodo, če nisi prepričan o njeni globini ! ne plavamo sami, siti, v globoki vodi ! ne hodimo po ledenem nezavarovanem jezeru	dihanje, zavest	preverimo če poškodovani diha in je pri zavsti
nezgode pri smučanju		! na smučišču, primernem našim sposobnostim ! čelada ! previdnost	udarnine, krvaveče rane, zlomi, zvini dihanje, zavest	pri zvinih zlomih ud immobiliziramo
Zadužitve		! ne uporabljamo starih aparatov, plina, če ne znamo z njimi ravnati	dihanje, zavest	čim prej iz stavbe gibanje pri tleh
Zastrupitve		! pravilna raba zdravil, čistil ! izogibanje alkoholu	dihanje, zavest	pokličemo 112, 113

V PRIMERU VSEH VRST POŠKODB IN ZASTRUPITEV ČIM PREJ POKLIČEMO POMOČ, POŠKODOVANEGA NE ZAPUŠČAMO SAMEGA, POSKRIBIMO ZA VARNOST V OKOLICI, PREPREČIMO DODATNE POŠKODBE IN NEVARNOSTI



Viri

www.onsportoval.com/zgodov/sr200809.html (2.10.2013)

www.dj-slovenija.si/zanimivo/za-varnost-na-smuciscu-lahko-najvec-naredijo-smucarji-sami (22.12.2010)

www.radiokrka.com/poglej_clanek.asp?ID_clanka=182106

www.politikis.si/?attachment_id=84741; objavlil: admin2 (13.2.2013)

www.motosvet.com/padec-sprejmite-ga-kot-del-igre.html

<http://mojdom.dnevnik.si/sl/Varnost/2540/Preventivno+zavarujte+svojega+otroka+pred+nevarnostmi>

Avtor: Homesafetycouncil.org, 5.4.2011

www.primorska.info/novice/20519/zastrupitev_z_ogljikovim_monoksidom (30.12.2012)

www.fizioterapija-grosuplje.si/Runtime/ http://mss.svarog.si/biologija/MSS/index.php?page_id=11473

ZvinGleznja.aspx?id=MQA=

ZASVOJENOST

5. razred

Avtorice: Marijana Kašnik, Manca Rebula, Nina Pogorevc, Branka Božank,
Aleksandra Horvat, Mateja Učakar, Franja Hribernik, Petra Pažek

ZASVOJENOST

Naslov delavnice:	ZASVOJENOST
Inštitucija:	OE Ravne na Koroškem
Avtorji:	Marijana Kašnik (OE Ravne), Manca Rebula (OE Ravne), Nina Pogorevc (OE Ravne), Branka Božank (OE Ravne), Aleksandra Horvat (ZD Ravne), Mateja Učakar (ZD Sl. Gradec), Franja Hribernik (ZD Dravograd), Petra Čurin (ZD Radlje)
Izvajalci:	Izvajalec vzgoje za zdravje
Ciljna skupina/razred:	5. razred
Trajanje:	2 šolski uri
Učni cilji:	Droge: Učenci: <ul style="list-style-type: none">- razumejo, kaj so to droge;- poznajo razliko med dovoljenimi in nedovoljenimi drogami;- poznajo varno in pravilno rabo zdravil;- poznajo vplive uporabe energijskih pijač, tobaka, alkohola in hlapil. Zasvojenost: Učenci: <ul style="list-style-type: none">- so seznanjeni z osnovnimi informacijami, kako in zakaj nastane zasvojenost ter kako se kaže; Zasvojenost z IKT in televizorjem Učenci: <ul style="list-style-type: none">- so seznanjeni, da ima lahko pretirana uporaba IKT in televizorja številne negativne učinke Opolnomočenje Učenci: <ul style="list-style-type: none">- razvijajo in krepijo veščine, ki vplivajo na njihove socialne kompetence.
Učne metode:	razlaga, razgovor, demonstracija
Učne oblike:	skupinsko delo, individualno delo
Učni pripomočki in sredstva:	teoretične podlage (interno gradivo), učni listi, računalnik

Opredelitev problema, ki ga delavnica naslavlja

Interaktivna delavnica za učence petih razredov osnovnih šol je usmerjena v razvoj in krepitev specifičnih veščin in znanj, s katerimi bodo učenci lahko razvili sposobnosti za odgovorno odločanje ter življenje brez drog oziroma drugih oblik zasvojenosti. Pozornost bomo namenili krepitvi identitete ter razvijanju in krepitvi socialnih, čustvenih in vedenjskih veščin, za katere vemo, da pomembno pripomorejo k temu, da otroci in mladostniki sprejemajo zdrave in varne odločitve glede svojega življenjskega sloga.

Učenci petih razredov so se z osnovnimi informacijami o drogah in zasvojenostih srečali že v okviru rednega pouka (v četrtem), zato bomo lahko delali na poglobitvi že pridobljenega znanja in osvajanju novih znanj in veščin. Preventiva v šolah bi morala biti premišljeno strukturirana in kontinuirana, saj otroci in mladostniki precej informacij pozabijo oziroma jih zaradi

»sporadičnosti« preventivnih tem ne uspejo ponotranjiti. Pomembno je, da se določen del vsebin s področja preprečevanja zasvojenosti vedno znova povzema, obenem pa se dodajajo nove vsebine, ki jih lahko otroci in mladostniki smiselno povežejo s predhodnimi znanji ter aktualno situacijo (na šoli, v družbi itd.).

Kadar govorimo o zasvojenosti, najprej pomislimo na alkohol, tobak in druge droge. Vendar poleg zasvojenosti z omenjenimi snovmi, lahko postanemo zasvojeni tudi z različnimi oblikami vedenja, npr. igrami na srečo, prenajedanjem ipd. Ko gre za obliko vedenja, s katero lahko postanemo zasvojeni, se pri otrocih in mladostnikih v zadnjem času zaradi popularnosti in pogoste uporabe IKT pojavlja tudi ta nevarnost, da bodo enkrat z njo postali zasvojeni (npr. z računalniškimi igricami, spletnimi socialnimi omrežji).

POTEK UČNE URE	
UČITELJ	UČENEC
<u>UVODNI DEL</u>	
<p><u>1. Zgodba gospoda Janeza</u> (priloga 1)</p> <p>Učitelj razdeli tekst z zgodbo o gospodu Janezu.</p> <p>Učitelj vodi oz. usmerja pogovor.</p>	<p>Učenci po skupinah (3-4 učenci) preberejo zgodbo o gospodu Janezu.</p> <p>Po posameznih skupinah najprej vsaka skupina zase razpravlja o zdravih in nezdravih navadah, ki jih ima gospod Janez, npr. Zakaj so nekatere zdrave, druge škodljive?</p> <p>Vodja skupine, ki ga že vnaprej določijo, poroča kaj so po skupinah ugotovili.</p>
<u>IEDRNI DEL</u>	
<u>2.1 Droge</u>	
<p>Iz pogovora o zdravih in nezdravih navadah učitelj preide na temo o drogah. S pomočjo npr. slikovnih aplikacij učence spodbuja, da razmišljajo, kaj so droge, katere poznajo... Nato jim na enostaven način razloži kaj so droge in kakšen je njihov vpliv. Poudarek naj bo na alkoholu, tobaku, hlapilih in energijskih pijačah. Prav tako jim pove, da droge glede na zakonske predpise delimo na dovoljene in nedovoljene.</p>	Razmišljajo in sodelujejo v pogovoru.
<p>ZDRAVILA</p> <p>Učencem prebere trditve o zdravilih (priloga 2). Odgovore učitelj z učenci skupaj prediskutira in se pogovori o VARNI RABI ZDRAVIL (kje dobimo zdravila, komu so namenjena, kdo jih predpiše, ali jih dobimo tudi brez recepta, kako jih shranjujemo...)</p>	Učenci poslušajo in sodelujejo. Odgovor na pravilno/napačno trditev, lahko podajo na aktiven način in sicer če je trditev pravilna vstanejo, če je napačna, pa počepnejo ob mizo.
<p>ENERGIJSKE PIJAČE</p> <p>Učitelj pove o vplivih uporabe energijskih pijač, npr. kaj vsebujejo, kakšen je njihov učinek, kako na zdrav način poskrbimo za več energije in boljše počutje... Pomaga si lahko s trditvami (priloga 3).</p>	Poslušajo in sodelujejo v pogovoru.
<p>ALKOHOL IN TOBAK</p> <p>Učitelj pove o glavnih vplivih uporabe tobaka in alkohola (pomoč v prilogi 4 in 5).</p>	Poslušajo in sodelujejo v pogovoru.
<p>Frontalno izvede praktični poskus (priloga 6), s katerim je prikazano kako kajenje vpliva na človekovo telo.</p>	Opazujejo poskus, poslušajo.

Priporočamo, da se poskus izvede na prostem oz. ob odprtih oknih.

HLAPILA

Učitelj se na kratko dotakne tudi hlapil. Na kratko jim pove, da vdihovanje hlapil ni početje brez tveganja (pomoč glede vsebine priloga 7)

2.2 Zasvojenost

Učitelj pove, da lahko s temi snovmi postanemo zasvojeni. Nato učitelj učence s pomočjo didaktične igre (priloga 8) seznanja z osnovnimi informacijami, kako in zakaj nastane zasvojenost in kako se kaže.

Nato jim razloži, da obstajajo različne oblike zasvojenosti. S pomočjo idej na tablo učitelj zapisuje zasvojenosti, ki niso povezane z drogami.

Poudari zasvojenost z računalniškimi tehnologijami, mobilnim in televizorjem.

Učitelj se z učenci pogovarja o uporabi interneta, računalniških (tudi spletnih) igricah, mobilnih telefonov, televizorja. Vpraša jih o uporabi le-teh. V kakšen namen jih uporabljajo (zabava, šola, komunikacija s prijatelji ...)? Koliko časa na dan/teden porabijo za IKT?...kaj lahko storijo? Pri tem si pomaga s prilogo 9.

Za utrjevanje učne snovi učencem razdeli križanko ZASVOJENOST (priloga 12).

Skupaj z učenci preveri rešitve križanke.

ZAKLJUČNI DEL

V zaključnem delu učitelj skupaj z učenci izvede skupinsko igro Neroden položaj (priloga 10). Ta igra krepi socialne veščine, ki pomagajo pri soočanju in odločanju v tveganih situacijah v življenju. Igro navežemo na vprašanje, kam se obrnemo po pomoč, kadar smo v stiski.

Učitelj jim predstavi v lokalnem okolju delujoče institucije, ki se ukvarjajo s pomočjo mladim (priloga 11).

Opazujejo slike, sodelujejo v pogovoru.

Sodelujejo in poslušajo.

Poslušajo in sodelujejo v pogovoru.

Učenci individualno rešijo križanko

Preverijo rešitve.

Sodelujejo pri socialni igri.

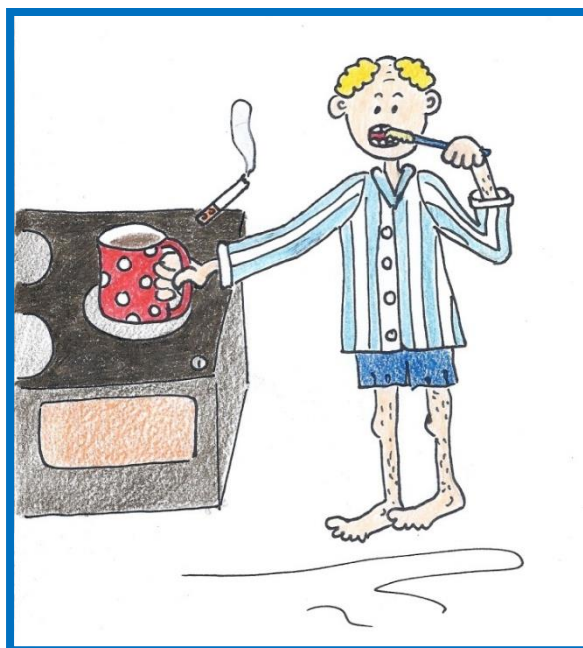
Po želji si zapišejo imena in telefonske številke organizacij. Poslušajo in sodelujejo v pogovoru.

Dodatna gradiva, pripomočki:	Interno podporno gradivo – priloge
Uporabljena literatura:	<p>Bajt, Maja. 2007. Tvegana vedenja: uporaba tobaka, alkohola in marihuane. V <i>Zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju – HBSC 2006</i>, ur. Jeriček, Helena, Darja Lavtar in Tatjana Pokrajac, 121 - 149. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.</p> <p>http://www.nida.nih.gov/Prevention/applying.html (11. februar 2011)</p> <p>Kokkevi, Anna, Anastasios Fotiou, Angeliki Arapaki in Clive Richardson. 2008. Prevalence, Patterns and Correlates of Tranquilizer and Sedative Use Among European Adolescents. <i>Journal of Adolescent Health</i> 43: 584 – 592.</p> <p>CSAP/NPN – Prevention Works!, Prevention handbook, 2006</p> <p>Life Education Activity Programme (LEAP) - An Early Start to Drug Prevention</p> <p>Latkovič, Barbara in drugi. 2000. Spodbujajmo nekajenjePriročnik za učiteljice in učitelje v osnovnih šolah. Ljubljana: Društvo pljučnih bolnikov Slovenije in IVZ RS.</p> <p>Hovnik-Keršmanc, M., Čebašek-Travnik Z. in Stergar E. 2001. Alkohol? Starši lahko vplivamo! Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.</p> <p>Ramovš, Jože in Ramovš Ksenija. 2007. Pitje mladih: raziskava o pitju alkohola med mladimi v luči antropoloških spoznanj o omamah in zasvojenosti. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje.</p> <p>Milčinski, Lev. 1986. Droge v svetu in pri nas. Ljubljana: Delavska enotnost.</p> <p>Čebašek-Travnik, Zdenka. 2005. Raba, zloraba in odvisnost od psihoaktivnih snovi. <i>Zdravstveno varstvo</i> 44 (3): 99-108.</p> <p>Wakefield Cindy in James, Campaign “Don’t Do It! Ineffective Prevention Strategies. Dostopno prek: http://www.cde.state.co.us/cdeprevention/download/pdf/Don'tDo_It_Bibiographic.pdf (1. avgust 2010) http://www.sciencedaily.com/releases/2010/05/100503161229.htm http://www.medicalnewstoday.com/articles/206546.php http://www.sciencedaily.com/releases/2010/10/101011085958.htm http://www.sciencedaily.com/releases/2010/05/100503161229.htm</p> <p>Interno gradivo ZZV Ravne</p>
Opombe, poudarki, opažanja:	Glej prilogo – Priporočila za izvajalce

PRILOGA 1: ZGODBA GOSPODA JANEZA

Zgodba gospoda Janeza

Gospod Janez si vsak dan naredi uro ob 5:15, saj se mora pred službo še umiti, obriti, pozajtrkovati, obleči itd. A ker hodi spat zelo pozno, zjutraj zelo težko vstaja. Ko ga budilka zbudi, večkrat prestavi alarm. Tako vstaja res zadnji trenutek. Ko končno vstane, želi narediti vse naenkrat. Hitro pristavi vodo na štedilnik, odhiti v kopalnico, kjer se na hitro umije, na pol umije zobe in na hitro obrije. Večkrat se zaradi hitenja tudi poreže in z ustavljanjem krvavitev in lepljenjem obližev še dodatno zgublja čas. Medtem ko je v kopalnici, mu voda na štedilniku vre za jutranjo kavo, brez katere nikoli ne gre od doma. Zaradi stresa, ki je tudi posledica pomanjkanja časa, ne občuti lakote in namesto, da bi jedel, si prižge cigareto. Nato se kar se da hitro obleče in odvihra v službo. Živi v petem nadstropju, a gre vedno peš, saj želi ohraniti kondicijo. Prav tako se v službo, razen pozimi, vozi s kolesom. Ob desetih ima malico, ki pa jo večkrat kar preskoči. Namesto tega na hitro popije še kakšno kavo iz avtomata, ob njej pa pokadi vsaj en cigaret. Po službi se po navadi ustavi v restavraciji s hitro prehrano in poje kakšen hamburger, kos pice ali kaj podobnega. Ko pride domov, najprej prebere časopis, nato pa se uleže pred TV in za kakšno dobro uro zadrema. Ko se zbudi, stopi do svoje mame, da malo poklepetata in gresta v trgovino po potrebna živila. Mama mu pripravi popoldansko malico. Ko pomalica, se odpravi na dolg sprehod z maminim psom. Takoj, ko se vrne domov, se usede pred TV, pogleda poročila in izbran film, nato se usede pred računalnik in klepeta po internetu dolgo v noč. Ker ne more zaspati občasno vzame kakšno tableto za spanje. Po takšni noči se zjutraj zbudi še bolj utrujen.



PRILOGA 2: TRDITVE O ZDRAVILIH

ŠT.	TRDITEV na temo zdravil	DRŽI	NE DRŽI
1	Vsa zdravila imajo možne stranske učinke.		
2	Pred uporabo kateregakoli zdravila moramo dobro prebrati njihovo nalepko in navodila.		
3	Če uporabljamo zdravila, ki jih kupimo brez recepta, nam ni potrebno upoštevati priloženih navodil.		
4	Marija Novak lahko jemlje zdravila, ki jih je zdravnik predpisal njenemu možu, Janezu Novaku.		
5	Če v navodilih piše, da moramo zdravilo jemati 8 dni, ga lahko nehamo jemati že po štirih dneh, če se počutimo bolje.		
6	Četudi imaš zelo hud glavobol, ne smeš vzeti večje količine zdravila od predpisane.		
7	Kdor jemlje zdravila, ne sme piti alkohola.		

PRILOGA 3: TRDITVE O ENERGIJSKIH PIJAČAH

ŠT.	TRDITEV na temo energijskih pijač	DRŽI	NE DRŽI
1	Pitje energijskih pijač je zame zdravo, ker mi dajo energijo, da se lažje učim.		
3	Ob večjih telesnih naporih, npr. športnih aktivnostih, je primerno, da pijemo energijske pijače.		
4	Zdravniki pitje energijskih pijač priporočajo osebam s povišanim krvnim tlakom.		
5	Za moje telo je za potešitev žeje najboljša navadna voda iz pipe ter sadni in zelenjavni sokovi brez dodanega sladkorja.		
6	Če sem v stresu, je najboljše, da popijem energijsko pijačo in se bom počutil/a bolje.		

ENERGIJSKE PIJAČE – NEKAJ OSNOVNIH DEJSTEV?

Energijske pijače so skupina brezalkoholnih pijač, ki najpogosteje vsebujejo dodatke: kofein, taurin in druge substance, ki naj bi stimulatивно vplivale na naš centralni živčni sistem. Vsebujejo tudi velike količine sladkorja ali umetnih sladil, dodani so še vitamini in nekateri rastlinski izvlečki.

KOFEIN je psihoaktivna snov, ki stimulira centralni živčni sistem, pospešuje presnovo, uriniranje, poviša krvni pritisk in temperaturo ter zmanjša potrebo po spanju in hrani. Kofein blokira snov (adenozin), ki bi drugače signalizirala možganom, da telo potrebuje počitek. Kofein torej prevara možgane, da ti mislijo, da nismo utrujeni.

Pločevinka (250 ml) energijske pijače lahko vsebuje med 50 in 500 mg kofeina. Če zdrava, odrasla oseba zaužije dnevno več kot 300 mg kofeina (več kot 3 skodelice espresso kave), se lahko pojavijo neželeni učinki, kot so: glavobol, nemir, nervoza, vzburjenost, nespečnost, rdečica na obrazu, povečano uriniranje, gastrointestinalne motnje, mišični krči, motnje srčnega ritma, nepovezane misli in govor. Redno pitje več kot 600 mg kofeina lahko povzroči kronično nespečnost, nenehno tesnobo, potrto, pobitost ter želodčne motnje. Pri otrocih in mladostnikih je razpolovni čas (čas, v katerem se koncentracija snovi zmanjša na polovico) kofeina daljši, zato so še posebej občutljiva skupina. Zgoraj omenjeni škodljivi učinki se pri njih pojavijo že pri manjših odmerkih.

TAURIN njegova glavna vloga je regulacija natrija v srčni mišici, skeletnih mišicah in v ledvicah. Nevarnost je škodljivih učinkov se poveča, če uporabnik poleg energijske pijače pije tudi alkohol. Namreč, taurin se presnavlja podobno kot alkohol (presnavlja ga isti encim) in ker je encim prezaposlen s presnavljanjem tako alkohola kot tudi taurina, lahko pride do prevelike koncentracije in posledično do zastrupitve z alkoholom.

RAZLIKA MED ENERGIJSKIMI IN IZOTONIČNIMI PIJAČAMI

Izotonične pijače vsebujejo veliko količino soli in mineralov, ki jih telo izgubi s potenjem ob večjih naporih. Uporabljajo jih predvsem športniki. Za razliko od teh, energijske pijače ne nadomestijo mineralov in izgubljene tekočine, prej nasprotno. Ker vsebujejo veliko kofeina, ki deluje kot diuretik (pospeši odvajanje vode iz telesa), lahko ob hkratnem pitju energijskih pijač in povečani telesni aktivnosti hitreje pride do dehidracije.

KAJ LAHKO STORIMO, KO NAM PRIMANJKUJE ENERGIJE IN VITALNOSTI

Obstajajo zdravi in preprosti načini, ki pomagajo utrujenemu telesu in duši povrniti vitalnost.

- (1) Pomembno je, da jemo večkrat na dan uravnoreženo in raznovrstno hrano, da ne izpustimo zajtrka, uživamo dovolj sadja, zelenjave, polnovrednih živil, rib in oreščkov, ki služijo kot hrana za naše možgane.
- (2) Pijmo dovolj tekočine, da preprečimo dehidracijo in posledično utrujenost.
Pijmo vodo iz pipe.
- (3) Poskrbimo za dovolj spanca in počitka. Telo potrebuje odmor.
- (4) Pomembno je, da se dovolj gibamo, vsaj 30 minut tri krat na teden pospešimo srčni utrip z aktivnostmi, ki so nam blizu in nas sproščajo.

- (5) Vzemimo si čas za stvari, ki nas veselijo. Poslušajmo glasbo, berimo, plešimo, pojdimo v kino, v gozd, bodimo v stiku s prijatelji, z naravo, s samim seboj.
- (6) Spoznajmo meje svojih zmogljivosti. Če smo preobremenjeni, si upajmo reči »NE«.

Energijske pijače predstavljajo kratkotrajno rešitev za utrujenost. Vsebujejo toliko kofeina in sladkorja, da predstavljajo pravo kalorično bombo, ki telesu daje občutek poleta, a hitro upade, utrujenost pa se še poveča.

PRILOGA 4: TOBAK - NEKAJ OSNOVNIH DEJSTEV

Tobačni dim vsebuje več kot 4000 kemičnih sestavin, ki nastajajo pri izgorevanju tobaka. 95 % tobačnega dima sestavlja plinska komponenta, ostalo so mešanica trdnih in tekočih delcev. Tobačni dim vsebuje vsaj 250 strupenih kemičnih snovi in več kot 50 sestavin je znanih kot rakotvornih. Nekatere izmed kemičnih sestavin, ki jih najdemo v tobačnem dimu, so strupene kovine in strupeni plini. Pri izdelavi tobačnih izdelkov proizvajalci dodajo še druge dodatke. Njihov biološki učinek je za zdaj še neznan. Najbolj znane in nevarne sestavine tobačnega dima so katran, ogljikov monoksid in nikotin.

KAJENJE TOBAKA IN VPLIVI NA TELO

Nekaj najpogostejših kratkoročnih vplivov na organe:

Ušesa: vpliva na živce in krvne žile in lahko povzroči slabši sluh

Oči: vzdražene oči: oko postane rdeče, pekoče in se solzi. Pogostejša vnetja oči.

Usta: hrana ima lahko drugačen okus, slab zadah, vneta usta, rumeni zobje

Nos: zmanjšana sposobnost vonjati

Koža: hitrejši pojav mozoljev na obrazu, koža postane manj elastična, prezgodnje gube

Dihala: vzdražena sluznica, kašelj, povečano izločanje sluzi, slabša pljučna kapaciteta (slabša telesna zmogljivost, težave pri športu)

Srce in žile: maši krvne žile, večja nevarnost za možgansko in srčno kap

Kajenje povzroča številne bolezni:

- rak (npr. pljučni rak, rak ustne votline, glasilk in žrela, jeter, želodca ...)
- bolezni dihal (npr. kronični bronhitis, astma)
- bolezni srca in ožilja (npr. možganska in srčna kap)
- bolezni reproduktivnih organov (zmanjšana plodnost, nizka porodna teža otrok ...)

Tveganje za razvoj naštetih bolezni se povečuje s številom pokajenih cigaret tobaka in trajanjem kajenja.

Nevarnost predstavlja tudi pasivno kajenje. Pasivno kajenje je vdihovanje mešanice plinov in delcev, ki sestavljajo dim iz goreče cigarete, cigare ali pipe in izdihanega tobačnega dima kadilcev. Razlike med neposredno vdihanim dimom iz cigarete in dimom, ki se kadi iz goreče cigarete, so glede vpliva na zdravje minimalne.

ZAKONODAJA

Popolna prehod kajenja v vseh zaprtih delovnih in javnih prostorih. Prodaja tobačnih izdelkov osebam, mlajšim od 18 let, je prepovedana. Osebe mlajše od 18 let tobačnih izdelkov ne smejo prodajati.

Kajenje škoduje skoraj vsakemu organu v telesu, povzroča mnoge bolezni in zmanjšuje zdravje na splošno. Kajenje z zmanjšano količino katrana in nikotina v cigaretah ne prinaša izboljšanja zdravja.

PRILOGA 5: ALKOHOL - NEKAJ OSNOVNIH DEJSTEV

- (1) Alkohol je droga, ki se nahaja v pijačah kot je npr. pivo, vino, žganje. Nahaja se lahko tudi v hrani npr. pecivu, bombonih; zdravilih (sirupih), čistilih, razkužilih ..., alkohol se nahaja celo v avtomobilskem gorivu.
- (2) Po zaužitju se alkohol preko stene želodca in črevesja vsrka neposredno v krvni obtok (kri) in potuje po telesu do tkiv in organov. Najbolj dovzetni za učinke alkohola so možgani, kar se kaže z različnimi motnjami npr. motnje razmišljanja in odločanja, motnje ravnotežja, govora, budnosti, poslabša se vid, podaljša reakcijski čas ...
- (3) Pri pitju večje količine alkohola je moten občutek odgovornosti, ki določajo merila v obnašanju in nadzirajo naše ravnanje do sebe in okolja, zato je pitje alkohola pogosto povezano tudi z nasiljem, prepiri, poškodbami, itd.
- (4) Vsaka opitost škodi možganom, saj uničuje milijone malih živčnih celic. Najprej so na udaru spomin in zmožnost koncentracije, zmožnost presoje, kritičnosti, kasneje se zmanjša tudi inteligenca. Kot posledica pitja alkohola se lahko možgani skrčijo za 15 %.
- (5) Pitje alkohola ni početje brez tveganja! S pitjem alkohola je poleg nekaterih prijetnih, a kratkotrajnih učinkov, povezano veliko trpljenja in tragedij. Doživljajo jih tisti, ki pijejo, kot tudi posredno tisti, ki ne pijejo (nasilje v družini, nesreče idr.).

KRATKOROČNI UČINKI alkohola na telo:

zastropitev z alkoholom, motnje srčnega ritma, vnetje trebušne slinavke, vnetje želodca, motnje razpoloženja, motnje ravnotežja, motnje v presojanju, motnje v koordinaciji, motnje v spominu, motnje spanja, motnje v spolnosti, nekritičnost, nasilnost, smrt ...

DOLGOROČNI UČINKI

se lahko kažejo skoraj na vseh organskih sistemih v telesu.

Možgani: atrofija ("zmanjšanje") možganov; motnje spomina; zmanjšanje miselnih sposobnosti; motnje spanja; motnje koncentracije; duševne motnje, kot so depresija, strah, samomorilnost, blodnjavost; delirij, božjast, demenca, možganska kap, zasvojenost

Živčevje: vnetja in okvare živcev

Prebavila: kronično vnetje požiralnika in/ali želodca, rana na želodcu, zamaščenje jeter, vnetje jeter, ciroza jeter, vnetje trebušne slinavke, žolčni kamni ...

Srce in žilni sistem: popuščanje srca, nenadna srčna smrt, motnje srčnega ritma, obolenje srčnega žilja, povišan krvi tlak, okvare možganskega ožilja z možgansko kapjo ...

Koža: pogostejše bakterijske in glivične okužbe, poslabšanje luskavice in ekcemov, razširitev drobnih žilic v podkožju, npr. rdečica obraza, ...

Spolni organi: motnje v spolnosti, zmanjšanje plodnosti ...

Rak: rak požiralnika, želodca, ustne votlini, debelega črevesja, jeter, dojk

Druge bolezni: slabokrvnost, motnje v strjevanju krvi, motnje presnove sladkorja, motnje v ravnovesju vitaminov, zmanjšana odpornost za okužbe, osteoporoza, okvare mišic ...

ZANIMIVOST

Ali si vedel/a, da alkohol stimulira sluznico želodca in s tem poveča tvoj apetit?

Poleg tega je alkohol precej kaloričen. En gram alkohola ima sedem kilokalorij, to je skoraj toliko kot en gram maščobe (9 kcal) in 2-krat več kot sladkor (1g sladkorja vsebuje 4 kcal).

PRILOGA 6: PRAKTIČNI POSKUS – PRIKAZ VPLIVA KAJENJA NA ČLOVEKOVO TELO

Priporočamo, da se poskus izvede na prostem oz. ob odprtih oknih.

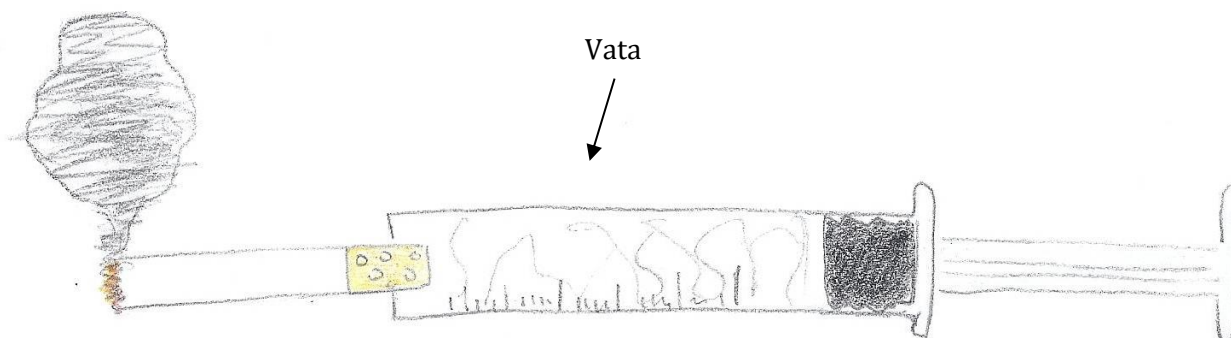
Potrebujemo

- večjo brizgalko,
- vato,
- cigaret,
- vžigalnik.

Navodila

Konico brizgalko odrežemo. V brizgalko natlačimo vato (predstavlja človekova pljuča). Na odrezan del brizgalko vstavimo cigaret in ga prižgemo. Ko vlečemo bat brizgalko, vlečemo tudi cigaret in s tem improviziramo kajenje.

Ko cigaret »pokadimo«, vzamemo vato iz brizgalko in jo pokažemo učencem, da si lažje predstavljajo kako umazana so pljuča kadilcev..



PRILOGA 7: Hlapila – NEKAJ OSNOVNIH DEJSTEV

Med hlapila prištevamo pline in topila v lepilih, barvilih, lakih, razredčilih ali bencinu.

Kratkoročni učinki

Povzročajo učinke, podobne zastrupitvi z alkoholom. Značilen je upočasnen reakcijski čas in koordinacija, motnje zaznavanja in halucinacije, zmedenost, nerazumljiv govor, vrtoglavica, neosnovano hihitanje, izcedek iz nosu, rdeče veznice, steklen pogled, zaspanost, neredno bitje srca, bruhanje, glavobol, zmanjšanje kisika v obtočilih in možganih ...

Dolgoročni učinki

Lahko poškodujejo možgane, živce, ledvica, jetra, kostni mozeg in želodec. Lahko se pojavi slabovidnost, zmanjšanje pljučne funkcije, mišični tremor (tresenje), izguba sluha, izguba spomina, težave pri govoru ...

Smrt zaradi odpovedi srca, zadušitve in nesreč, zlasti pri prvem eksperimentiranju, ni redka.

Ko se z učenci nižje starostne skupine pogovarjamo o tej temi, je nujna uporaba primernih izrazov in sicer:

- Namesto besede »inhalanti« ali »droge«, raje uporabimo izraz **strupi, kemikalije, hlapi**
- Poudarimo, da je »onesnaževanje telesa« posledica **onesnaženosti zraka/hrane/vode**
- Izpostavimo zaskrbljenost za **zdravje posameznika, ki vdihava škodljive strupe/hlape ne glede na okoliščine, namerno ali nenamerno.**

PREDLOGI ZA DISKUSIJO

1. Učenci navedejo tri najbolj pomembne stvari, ki jih potrebujemo za preživetje
2. Učenci identificirajo, kako dolgo lahko preživimo brez hrane, vode in kisika
3. Učenci primerjajo vloge hrane, vode in kisika, ki jih imajo le-ti za posameznikovo zdravje in varnost

Razložimo jim, da naše celice potrebujejo kisik za osnovno delovanje. Voda in hrana sta sicer zelo pomembna, a brez lahko zdržimo nekaj ur/dni (odvisno od številnih dejavnikov, kot npr. starosti posameznika, njegovega splošnega zdravja, življenjskih okoliščin). Življenje brez kisika pa se konča že v nekaj minutah. Čas, ki ga lahko preživimo brez kisika, se dobesedno meri v minutah – vsak lahko preizkusi, kako dolgo lahko zadrži sapo. Če oseba ne more dihati, se kmalu onesvesti in če ne dobi dodatnega zraka/kisika, tudi v kratkem času umre.

Vdihovanje raznih hlapil med drugim povzroča pomanjkanje kisika v telesu. Zato še enkrat poudarimo, kako pomembno je, da pazimo na kakovost zraka, ki ga vdihnemo ter na zdravje našega dihalnega sistema.

PRILOGA 8: KAKO NASTANE ZASVOJENOST

Opomba: ta pristop je nekoliko težji in ga moramo dobro obvladati, da diskusija res steče v pravo smer. Lahko pa uporabite le del za razlago, kako nastane zasvojenost in zakaj.

Učencem predstavite listo podatkov, z namenom, da si jo zapomnijo. Lahko imate plakat, lahko preprosto napišete določene stvari na tablo. Učenci na mizi ne smejo imeti papirja in pisal. Na voljo imajo le eno minuto. Po preteku ene minute skrijte listo. Potem jim naročite, naj na list papirja napišejo stvari, ki so si jih zapomnili. Skupaj ali med posameznimi izbranci preverite, koliko podatkov so napisali pravilno.

To aktivnost uporabite v spodnjem razpravljanju.

Vprašanja za razpravo:

Kaj je učenje? Kako se učiš? Kaj se dogaja v tvojih možganih, ko se učiš? (odgovori na to vprašanje bodo različni; učenje pomeni shranjevanje informacij v možganih, da lahko te informacije tudi kasneje obnoviš ter ponoviš... Učenje pomeni treniranje tvojih možganov...).

Opiši, kako bi svoje možgane nekaj naučil. Ali bi lahko naredil kaj, da bi si tvoji možgani hitreje in bolje določeno stvar naučili in zapomnili? Uporabite naslednje primere: zapomni si našo himno, zapomni si besedilo nove pesmi, zadeni prosti met v koš, zaigraj pesem na klavir. Odgovori bodo različni, vendar večinoma običajni, tako pri fizičnih kot pri mentalnih aktivnostih. Ključ do uspeha je ponavljanje, v obliki nagrade ali feedbacka. Pojavi se občutek ugodja. Učenje je veliko lažje, če si za svoje napore nagraden (kot je na primer aplavz ter navijanje za zadeti koš ali gol). Kako se naučiti hitreje in bolje določeno stvar: ponavljaj neko stvar dalj časa. Nagradi sebe vsakokrat z majhnimi pozornostmi, ko narediš neko stvar uspešno in učinkovito.

Kaj pa kavica, ki jo pijejo odrasli, ali pa cigareti, alkohol... Kako že rečemo tem snovem? Droge... Zakaj nekdo nekaj dela in ne more nehati, čeprav ve, da mu to škoduje? Ali menite, da tudi droge »učijo« možgane? Da, temu bi lahko tako rekli. Droge se vmešajo v normalno delovanje možganov in lahko povzročajo celo fizične spremembe na sami strukturi možganov. Droge sprožijo pri ljudeh nekakšen občutek ugodja, ker posnemajo aktivnosti živčnih prenašalcev. Možgani se počasi navadijo na navzočnost drog in na njihove učinke. Ko pride do te prilagoditve, se uporabniki podzavestno zavedo, da »morajo drogo jemati še naprej«; najprej zaradi občutka ugodja, pozneje, da se ne bi počutili slabo in nazadnje, da lahko sploh »normalno« živijo.

Kaj je težje? Postati zasvojen z drogami ali se ozdraviti zasvojenosti ter prenehati z uporabo drog? Zakaj? To bi naj bilo miselno-provokativno vprašanje, ki pripravi mladino, da začne razpravljati o tem, zakaj mladi sploh začnejo uporabljati droge, kako je sama odločitev glede uporabe drog prostovoljna, vendar ob stalni uporabi postane oseba neprostovoljno zasvojena in kako težko je premagati zasvojenost z drogami.

Upajmo, da bodo vsi prišli do zaključka, da je veliko lažje nikoli začeti z uporabo drogami. Odgovori bodo seveda različni.

PRILOGA 9: ZASVOJENOST Z RAČUNALNIŠKO TEHNOLOGIJO, MOBITELOM, TELEVIZORJEM

Računalnik, televizija in mobilni telefon so mediji, ki so v vsakdanjem življenju prisotni na vsakem koraku. Prekomerna uporaba lahko vodi v zasvojenost. Če na internetu, na mobilniku ali ob igranju računalniških igravic preživiš veliko časa, zaradi česar ti je padel uspeh v šoli, se počutiš utrujen in te boli hrbet ali pečejo oči ali pa več nimaš časa za druženje in igro s svojimi prijatelji, pomisli, ali si mogoče zasvojen s tehnologijo?

Kaj lahko najprej storiš?

- Poskusi si izbrati en dan v tednu, **ko računalnika oz. telefona sploh ne boš uporabljal**. Dokaži si, da lahko zdržiš brez.
- Ne vklopi televizije iz navade, ampak vnaprej izberi oddaje, ki si jih želiš ogledati.
- **Poišči si kak nov hobi** (npr. s prijatelji igray nogomet, različne družabne igre, preberi kakšno dobro knjigo, pojdi s prijatelji v kino, na izlet ...).
- **Ne ukvarjaj se z mobilnikom** med jedjo, družinskim kosilom. Prav tako ni lepo, če telefon uporabljaš v kinu, na športni prireditvi ali kakšnem drugem dogodku. S tem motiš ostale gledalce, pa tudi tebi se zna zgoditi, da zamudiš pomemben dogodek v filmu, kak gol ali kaj enako pomembnega!
- **Ponoči imej telefon izklopljen** (sevanje).
- **Poišči pomoč!** Ne skrivaj in sramuj se svojih težav, pogovori se o njih - najprej s starši, lahko vprašaš za nasvet v šoli, zaupaj se pravim nevirtualnim prijateljem, pokliči **Tom telefon na 116 111** ali jim postavi vprašanje v **spletni klepetalnici!**

Ne zamujaj pomembnih dogodkov v življenju samo zato, ker moraš biti non-stop priklopljen na svoj telefon ali internet!

Vir: <http://otroci.safe.si/ali-pretiravam-z-uporabo-interneta-mobilnika-igranjem-igravic>

PRILOGA 10: NERODEN POLOŽAJ

Cilj

učenci razmišljajo o reakcijah in odločitvah v nevsakdanjih, kočljivih situacijah

Čas

15 minut

Potek igre

Učitelj pripravi kartice z opisom nenavadnih situacij. Kartice, obrnjene s tekstom navzdol položi na sredino mize. Prvi učenec dvigne kartico in pove, kako bi v opisani situaciji reagiral. Če se komu zdi pretežko, lahko reče »dalje« in vzame naslednjo kartico. Ko pove svojo rešitev, naj še ostali v krogu povedo, kako bi reagirali. S tem poudarimo, da obstaja več možnih rešitev, trditev.

Predlogi situacij

Prijatelj ti ponudi ukraden telefon po smešno nizki ceni.

Moral bi biti doma ob sedmih, sošolci pa te vabijo na igrišče.

Sošolka se ti posmehuje, ker nočeš poskusiti cigarete.

Prijateljevih staršev ni doma. Povabi te domov in predlaga, da si odpreta pivo.

Doma igraš zanimivo računalniško igro in boš pravkar napredoval na naslednjo stopnjo.

Pokliče te prijatelj in te povabi na vožnjo s kolesom.

Ne počutiš se dobro. Žalosten si. Že ves popoldan čepiš doma v svoji sobi. (Kaj storiš, da se počutiš bolje?)

Že od jutra te boli glava. Veš, da ima mama nekje v predalu tablete, ki jih vzame, kadar se ona počuti slabo. (Kaj storiš ti?)

Včeraj si šel zelo pozno spat. Že na poti v šolo se ti zeha. Znanec ti ponudi energijsko pijačo.

PRILOGA 10: KAM PO POMOČ

- **TOM - Telefon za otroke in mladostnike** <http://www.e-tom.si/> **116 111**
- **TO SEM JAZ** <http://www.tosemjaz.net/>
- **KRIZNI CENTER ZA MLADE**
- **SOS TELEFON ZA ŽENSKE IN OTROKE - ŽRTVE NASILJA** **080 11 55**
- **KLIC V DUŠEVNI STISKI** **01 520 99 00**

PRILOGA 12: KRIŽANKA Z ZAKLJUČNO MISLIJO

1. Uporaba alkohola in/ali ostalih drog lahko povzroči **z**_____.
2. Najbolj znane in nevarne sestavine tobačnega dima so katran, ogljikov monoksid in **n**_____.
3. Spojina, ki jo vsebujejo pijače kot so pivo, vino, žganje, liker, mošt se imenuje **a**_____.
4. Kateri organ v telesu je najbolj dovzeten za učinke drog? _____
5. Alkohol povzroča kratkoročne in _____ učinke oz. posledice.
6. Zdravila, ki jih predpiše zdravnik moramo jemati po _____ zdravnika.
7. Če preživimo večino svojega prostega časa na računalniku lahko postanemo _____.
8. Čeprav te snovi uporabljamo v vsakdanjem življenju, lahko njihova neprimerna uporaba povzroči glavobol, bruhanje, poškoduje možgane idr. Začno se na črko **H** in se imenujejo **h**_____.

Rešitve vpiši v spodnjo razpredelnico.

vprašanje	a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k
1.	Z										
2.	N										
3.	A										
4.											
5.											
6.											
7.											
8.	H										

Vpiši črke po navodilih v tabeli, npr. če bi pisalo **1a**, vpišeš črko **Z**. Preberi misel.

4a	2b	1c	3b	2f		1j		7c	6c	1e	7f	6d		4d	3g	8c	7d	7e

							8d	5f	1g		6f		6g	6h	1k	7i
K	U	L		J	E					M		S				

KRIŽANKA Z ZAKLJUČNO MISLIJO - REŠITEV

1. Uporaba alkohola in/ali ostalih drog lahko povzroči **zasvojenost**.
2. Najbolj znane in nevarne sestavine tobačnega dima so katran, ogljikov monoksid in **nikotin**.
3. Spojina, ki jo vsebujejo pijače kot so pivo, vino, žganje, liker, mošt se imenuje **alkohol**.
4. Kateri organ v telesu je najbolj dovzeten za učinke drog? **Možgani**
5. Alkohol povzroča kratkoročne in **dolgoročne** učinke oz. posledice.
6. Zdravila, ki jih predpiše zdravnik moramo jemati po navodilih zdravnika.
7. Če preživimo večino svojega prostega časa na računalniku lahko postanemo **zasvojeni**.
8. Čeprav te snovi uporabljamo v vsakdanjem življenju, lahko njihova neprimerna uporaba povzroči glavobol, bruhanje, poškoduje možgane idr. Začno se na črko H in se imenujejo **hlapila**.

vprašanje	a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k
1.	Z	A	S	V	O	J	E	N	O	S	T
2.	N	I	K	O	T	I	N				
3.	A	L	K	O	H	O	L				
4.	M	O	Ž	G	A	N	I				
5.	D	O	L	G	O	R	O	Č	N	E	
6.	N	A	V	O	D	I	L	I	H		
7.	Z	A	S	V	O	J	E	N	I		
8.	H	L	A	P	I	L	A				

Vpiši črke po navodilih v tabeli, npr. če bi pisalo **1a**, vpišeš črko **Z**. Preberi misel.

4a	2b	1c	3b	2f	1j	7c	6c	1e	7f	6d	4d	3g	8c	7d	7e
M	I	S	L	I	S	S	V	O	J	O	G	L	A	V	O

						8d	5f	1g		6f		6g	6h	1k	7i
K	U	L		J	E	P	R	E	M	I	S	L	I	T	I

PRILOGA ŠE NEKAJ PRIPOROČIL ZA IZVAJALCE

1. PAZITE NA IZRAZE, KI JIH UPORABLJATE

Namesto besede »odvisnost«, raje uporabite besedo **zasvojenost**

Beseda »odvisnost« je druga beseda za človekove potrebe. Da lahko človek živi in se razvija, je odvisen od zraka, hrane, tekočine, gibanja, razmnoževanja... Ramovš lepo poudarja: "Kadar neki besedi, katere pomen izraža pozitivno, zdravo in pomembno vsebino, pridajamo negativni pomen, vnašamo hud nered – ne samo v jezik, ampak tudi v doživljanje ljudi, ki jezik govorijo" (Ramovš in Ramovš 2007, 73). Uporaba besede »zasvojenost« je torej bolj primerna za opis stanja kot potrebe, ki se razvije postopoma s privajanjem na določeno psihoaktivno snov (npr. alkohol, heroin, kokain), ali obliko vedenja (npr. igre na srečo). Za zasvojenost je značilno, da ko se pri posamezniku vzpostavi, deluje kot nuja. Pogosto postane celo močnejša od naravnih potreb: telesnih, duševnih in socialnih (Ramovš in Ramovš 2007, 57).

Namesto besede »uživanje«, raje uporabite besedo **uporaba**

Termin uživanje drog temelji na eni temeljnih kategorij življenja in to je "užitek". Torej že sam izraz navaja, da ob uporabi drog uživamo. V večini primerov to drži. Ljudje droge praviloma uporabljamo z namenom, da dosežemo ugodje, a to ne drži v vseh primerih. Vnaprejšnje predvidevanje užitka po uporabi neke droge je tvegano, saj lahko pride do avtomatskega povezovanja droge z uživanjem. Tudi v tujini se ne uporablja beseda uživanje ampak zloraba (abuse) in uporaba (use) drog. Prav tako je beseda uporaba primerna tudi iz stališča vrednotne nevtralnosti. Poudarja akt dejanja (uporaba ali neuporaba), brez moralnega presojanja, kaj to dejanje pomeni.

Namesto izrazov kot so mamila, mehke in trde droge – raje uporabite **droge ali psihoaktivne snovi, ter dovoljene in nedovoljene droge**

V strokovnih krogih je izraz mamilo že skoraj popolnoma opuščeno, še vedno pa ostaja pogost izraz v pogovornem jeziku. Izraz mamilo je neustrezen, saj vse droge nimajo omamnega učinka na uporabnika. Prav tako je delitev drog na t. i. mehke in trde droge nesmiselna, saj ne označuje niti sestave, niti učinkov, niti statusa (dovoljena - nedovoljena) drog (Čebašek 2005, 99). Pravzaprav je taka delitev celo zavajajoča glede predvidevanja učinkov.

2. NAJ VAŠA UČNA URA NE TEMELJI NA TEHNIKI VZBUJANJA STRAHU IN MORALIZIRANJA

Obstaja več razlogov, zakaj ne.

- Težnja mladih, da verjamejo v lastno neranljivost - to se meni ne bo zgodilo.
- Dejstvo »to ni tisto, kar sam vidim, da se dogaja drugim« (mladi imajo dostop in tudi izkušnje o nasprotnih podatkih).
- S takšnim pristopom, lahko nehote povečujejo tvegano vedenje – t.i. status junaštva.
- Raziskave so pokazale, da povzroča takšen pristop le kratkotrajna, začasna vzburljenost. Ti pristopi sicer vzbudijo pozornost otrok in mladostnikov, a ko so jih vprašali, kaj se spomnijo

o aktivnosti, so govorili le o uničenju, žalosti in grozi, kar pa niso povezali z njihovo prihodnostjo, vedenjem, razmišljanjem in namenom (Wakefield in James).

3. OMEJITE MOŽNOST RAZKRIVANJA OBČUTLJIVIH INFORMACIJ

V razpravah in ostalih aktivnostih, ki se osredotočajo na čustva in osebne izkušnje na področju drog, obstaja verjetnost, da učenci nenamerno razkrijejo informacije in jim je kasneje žal. Da bi zmanjšali možnost razkritja občutljivih stvari, je pomembno, da učitelji predhodno pripravijo otroke na to, kako delijo svoje osebne izkušnje. Lažje in manj nevarno je, če se te izkušnje delijo v tretji osebi. V tretji osebi govoriti je tudi manj ogrožajoče.

Pomembna je tudi spretnost zaščitne prekinitve, kjer učitelj učenca preusmeri, preden le-ta razkrije nekaj zelo osebnega (kasneje se z njim pogovori v varnem okolju). Gre za koristno strategijo preprečevanja razodetja ali komentarjev glede občutljive teme. Če učenec želi ali razkrije nekaj osebnega, kar ga teži, potem je pomembno, da se izognemo debatiranju pred vsem razredom. Pogovorite se z njim osebno in glede na vrsto stiske primerno ukrepajte.

4. ŠE NEKAJ BESED O PRISTOPIH

Glede na občutljivo vsebino je še posebej pomembno, da izberemo vsebino in metode poučevanja, ki ne podpirajo, spodbujajo ali normalizirajo uporabo ali eksperimentiranje z drogami. Primeri pristopov, ki lahko sprožijo nasproten učinek preventive vključujejo:

Glamuroznost: predstavitev drog in/ali uporabnikov kot prefinjene (kul).

Strategije, ki pretiravajo in napačno interpretirajo nevarnosti uporabe drog. Še posebej takrat, ko mladostniki na podlagi izkušenj vedo, da sporočilo ne odraža vso resnico.

Senzacionalizem: prikazovanje uporabe drog kot vznemirljivo s pomočjo različnih vizualnih metod; vključevanje slik in podob uporabe drog in/ali njihovih uporabnikov, ki so privlačni in atraktivni.

Zastrašujoči primeri, ki so preveč daleč od realnosti mladih ljudi; čustveni video posnetki in osebne izpovedi.

Romantiziranje: z uporabo slengov (namesto farmakoloških imena), ki poudarjajo pozitivne učinke drog in zanemarjajo potencialno škodo, povezano z njeno uporabo.

5. ZA KONEC

Gradivo je namenjeno podpori izvajalcem preventivnih programov na področju drog. Združuje nekaj konceptualnih razmislekov in izhodišč ter praktično gradivo za oblikovanje in izvajanje zdravstveno vzgojne delavnice s področja preprečevanja uporabe drog. Primernost oz. izbiro podanih vsebin mora določiti vsak izvajalec preventive glede na okolje v katerem deluje, ob upoštevanju potreb in razvojnih značilnostih otrok.

ODRAŠČANJE – dve plati medalje

6. razred

Avtorici: Anja Magajna, Lidija Krampač

Naslov delavnice:	»ODRAŠČANJE – DVE PLATI MEDALJE« - varovalni dejavniki in dejavniki tveganja za zdravje v obdobju odraščanja
Inštitucija:	Območna enota Maribor
Avtorji:	Anja Magajna, univ.dipl.psih., Lidija Krampač, dr.med., spec. pediater
Izvajalci:	Izvajalec vzgoje za zdravje
Ciljna skupina/razred:	6. razred (11 let) – POZNO OTROŠTVO
Trajanje:	Dve šolski uri (90 minut)
Namen:	Mladostnike seznaniti o dejavnih tveganja ter varovalnih dejavnih v adolescenci, ki so pomembni za zdravo rast in razvoj.
Učni cilji:	<ul style="list-style-type: none"> - Poznavanje varovalnih dejavnikov - Poznavanje dejavnikov tveganja za zdravje - Zmanjševanje preprečljivih dejavnikov tveganja - Krepitev varovalnih dejavnikov - Povečanje kakovosti življenja - Zmanjševanje razlik v zdravju
Učne metode:	Metoda razgovora, metoda razlage, metoda dela s tekstom
Učne oblike:	Skupinsko delo
Učni pripomočki in sredstva:	<ul style="list-style-type: none"> - Priročnik za izvajalce - Delovni listki - učenci - Izdelava plakata – učenci - Informativni listki »Kje lahko poiščemo dodatna znanja in dobimo nasvet strokovnjaka?« - učenci

Oprelitev problema, ki ga delavnica naslavlja:

V obdobju adolescence (srednje in pozno otroštvo) se otrokove temeljne sposobnosti in vzorci vedenja izoblikujejo v razmeroma dosledno obliko, ki vztraja v pozno otroštvo, mladostništvo in odraslost (*Vzgoja za zdravje, Priročnik za izvajalce vzgoje za zdravje ob sistematskih pregledih šolskih otrok in mladostnikov, IVZ RS, 2007*). Zato menimo, da je smiselno v tem obdobju otrokom prikazati celovito podobo in ne samo enega izmed dejavnikov, ki najbolj ogrožajo njihovo zdravje. Ker so ti dejavniki splošni in skupni vsem otrokom, je pomembno, da vedo, da so istočasno ti dejavniki lahko varovalni dejavniki za njihovo zdravje, samo pravi vidik morajo izbrati. Pri tem jim izvajalec vzgoje za zdravje lahko ponudi v premislek celovito podobo dejavnikov tveganja, tako s stališča varovanja zdravja kot ogrožanja. Dejstvo je namreč, da so mladostniki najbolj zdrav segment populacije, da pa se hitro pokažejo razlike v zdravju, ko postanejo mladi odrasli. Te razlike v zdravju mladostnikov, ki so preprečljive in nepravilne tako med spoloma, starostnimi skupinami in tudi med skupinami otrok iz družin z različnim socialno-ekonomskim položajem, se med različnimi skupinami celo poglobljajo in so družbena krivica (*Neenakosti v zdravju in z zdravjem povezanih vedenjih slovenskih mladostnikov, Ljubljana 2011*). Želimo, da otroci razmišljajo o pomembnih temah v njihovem življenju in se navadijo prevzemati odgovornost za svoja dejanja.

POTEK UČNE URE	
IZVAJALEC	UČENCI
<p>UVODNI DEL (20 min)</p> <p>1. Pozdrav in predstavitev</p> <p>2. Motivacija- razmišljamo o okoljih, navadah in vedenjih, ki ohranjajo in krepijo naše zdravje.</p> <p>»Danes se bomo pogovarjali o zdravju. Spoznali bomo okolja in vedenja, ki zdravje varujejo ter pasti, ki ga lahko ogrožajo. Vse, o čemer se bomo pogovarjali, vi že poznate, naš namen pa je, da ta vedenja in pasti prepoznate tudi pri sebi. Postajate vedno večji, samostojnejši in za vas in vaše zdravje je pomembno, da boste znali izbrati bolj zdravo pot«</p> <p>3. Motivacijska igra: »Presedite se, če...« (10-15 min)</p> <p>Učenci sedijo v krogu. Odvečne stole umaknemo in predavatelj se postavi v krog (brez stola). Učencem pojasni, da bo dal navodilo za igro in naj dogajanje pozorno spremljajo. Predavatelj reče, npr. »Presedejo naj se vsi, ki so danes zjutraj v šolo prišli peš« ali pa »Presedejo naj se vsi, ki so danes dobre volje«. Učenci, za katere velja povedano, vstanejo in se presedejo.</p> <p>Primeri vprašanj:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Presedejo naj se vsi, ki so danes zjutraj zajtrkovali. - Presedajo naj se vsi, ki so se včeraj po šoli gibali vsaj pol ure. - Presedejo naj se vsi, ki so si včeraj pred spanjem umili zobe. - Presedejo naj se vsi, ki se v šoli na splošno dobro počutijo. - Presedejo naj se vsi, ki imajo vsaj enega prijatelja. - Presedejo naj se vsi, ki menijo, da bi bili zaradi kajenja bolj priljubljeni. - Presedejo naj se vsi, ki menijo, da se lahko zabavajo brez alkohola. - Presedejo naj se vsi, ki so v avtomobilu vedno pripeti. - Presedejo naj se vsi, ki se s svojimi prijatelji raje družijo v živo kot preko spleta. - Presedejo naj se vsi, ki uživajo sadje vsak dan. - Presedejo naj se vsi, ki uživajo zelenjavo vsak dan. - Presedejo naj se vsi, ki se z mamo in očetom dobro razumejo. - Presedejo naj se vsi, ki imajo občutek, da jim njihovi vrstniki stojijo ob strani. - Presedejo naj se vsi, ki menijo, da je zvestoba ljubljene osebi pomembna. - poljubni primeri... (ko je možno, naj bodo trditve pozitivno naravnane – npr. namesto »Presedejo naj se vsi, ki so jih vrstniki že kdaj nadlegovali ali ustražovali«, »Presedejo naj se vsi, ki menijo, da je spore z vrstniki bolje reševati na miren način.«) <p>4. Po igri se pogovorijo, če jim je bila igra všeč, zakaj da ali ne.</p>	<p>Poslušajo.</p> <p>Igra</p> <p>Odgovarjajo.</p>
<p>IEDRNI DEL (40 min)- vodena diskusija</p> <ul style="list-style-type: none"> - »Med igro sem vas spraševal/a, kdo od vas se z mamo in očetom dobro razume. Zakaj?« Kakšen je po vašem mnenju dober odnos? 	<p>Učenci odgovarjajo na vprašanja, pripovedujejo o svojih</p>

<p>Dober odnos s starši je za vas zelo pomemben, in sicer zato, ker se v takem odnosu počutite varne, čutite, da vas imajo starši radi. Zaradi tega se držite družinskih pravil in starši vam zaupajo. Težje pa je otrokom, ki živijo v družinah, ko je eden izmed staršev odsoten ali je v družini prisotna bolezen, zasvojenost ali brezposelnost. Vendar pa odsotnost omenjenih težav v družini še ne zagotavlja dobrih odnosov in tudi družine s težavami lahko nudijo varnost in ljubezen.</p> <ul style="list-style-type: none"> - »Vprašal/a sem vas tudi, če imate vsaj enega prijatelja. Zakaj?« Druženje z vrstniki in imeti zares dobre prijatelje je za vas zelo pomembno, zato ker se v njihovi družbi učite osamosvajanja. Pri tem je zelo pomembno tudi to, da so to zares dobri prijatelji, ki se iz vas ne norčujejo in od vas ne zahtevajo stvari, ki jih vi ne želite narediti in za vaše zdravje ne bi bile dobre (npr. kajenje). Pri druženju z vrstniki je pomembno tudi to, da se sami nikoli ne norčujete in nadlegujete drugih, ter tudi ne dovolite, da bi kdo drug to počel vam ali vašim prijateljem. O tem se je potrebno pogovoriti bodisi z učitelji bodisi s starši. Za vas mlade je pomembno tudi to, da imate dovolj prostega časa, ki ga izkoristite za aktivno preživljanje (šport, druženje z vrstniki v živo in ne samo preko spleta). - »Zanimalo me je tudi, ali menite, da je zvestoba ljubljeni osebi pomembna. Zakaj? Kdaj smo pripravljeni na intimne medosebne odnose?« <p>Ste v obdobju, ko iz otroka dozorevate v fante in dekleta. Poleg prijateljskih odnosov postajajo pomembni tudi drugi medosebni odnosi, ki temeljijo na ljubezni in zvestobi. Za intimne stike v teh odnosih se odločajte takrat, ko do drugega čutite naklonjenost in je on/ona naklonjena tudi vam. Pomembno je, da v te odnose ne vstopate prehitro, da si vzamete čas, da osebo spoznate, ter se za te odnose čutite pripravljene.</p> <ul style="list-style-type: none"> - - »Kasneje sem vas spraševal/a, če se v šoli počutite dobro. Šolanje varuje vaše zdravje. Zakaj?« <p>V šoli se lahko počutite dobro ali slabo, vsekakor pa si vsi (učitelji, starši, vi sami) želimo, da bi se počutili čim bolje. In sicer zato, ker se le tako največ naučite, imate tako kasneje boljše možnosti za nadaljne šolanje in zaposlitve, se dobro razumete z vrstniki itd. Če se v šoli dobro počutite ste tudi manj obremenjeni s šolskimi nalogami, bolj ste učno uspešni, manjkrat izostanete od pouka, manj je nasilja in trpinčenja.</p> <p>Povzetek dela o medosebnih odnosih: K dobremu duševnemu zdravju prispeva podpora vrstnikov, staršev, podpora v šolskem okolju, vaše prepričanje, da lahko razrešite težave še preden bi vas le-te pripeljale do stanja, ko bi se slabo počutili, slabo spali, bili razdražljivi, nervozni, na tleh. Pomembno je, da veste kje poiskati pomoč – to so lahko starši, učitelji, šolska svetovalna služba ali spletna svetovalnica za mladostnike (npr. www.tosemjaz.net).</p> <ul style="list-style-type: none"> - »Zanimalo me je tudi, kdo od vas meni, da se lahko zabavate tudi brez alkohola. Navedite primere, kako bi odklonili ponudbo vrstnika, da poskusite alkohol, cigareto itd.« 	<p>izkušnjah, sprašujejo, komentirajo, si pojasnjujejo, poslušajo.</p>
---	--

Mladi ste pod velikim pritiskom tako vrstnikov (z aktivnim nagovarjanjem) kot tudi odraslih (s svojim zgledom) za uporabo psihoaktivnih snovi oz. drog. Zanima vas, kakšne učinke imajo alkohol, tobak in druge droge, mislite, da nimajo škodljivih posledic, ker ste sedaj še popolnoma zdravi. Ampak droge (alkohol, tobak, prepovedane droge) imajo poleg dolgoročnih tudi kratkoročne posledice. Od nikotina ste mladi hitreje zasvojeni kot odrasli, med mladimi so pogoste prometne nesreče in smrtne žrtve zaradi vinjenosti. Droge lahko tudi v manjših količinah motijo razvoj in pustijo trajne posledice na razvijajočih možganih mladostnikov. Ne verjamite v mit »vsi pijejo in kadijo«, saj številke kažejo, da je le 18 % mladostnikov kadilo tobak vsaj enkrat v življenju, med tem ko enkrat tedensko kadi le 5 %. Tudi alkoholne pijače enkrat tedensko pije manjšina mladostnikov (okoli 9 %). S kritičnim odnosom do sladkih pop-pijač z alkoholom, s katerimi proizvajalci ciljajo prav na mlade ljudi, bodite pametnejši od teh marketinških prijemov.

- »Zakaj sem vas na začetku ure spraševal/a, če zajtrkujete?«
Zajtrk spada med zdrave prehranjevalne navade, kamor štejemo tudi hranilno in energijsko uravnoteženo prehrano, pet dnevnih obrokov, uživanje sadja in zelenjave, pitje vode, zdrav odnos do telesne teže, redno telesno dejavnost in redno ustno higieno. Nezdrave prehranjevalne navade pa vodijo v čezmerno rast telesne teže in debelost ali pa v razvoj bolezni. Zlasti slabo je hkratno dietno vedenje (hujšanje) in telesna nedejavnost.

- »Vprašal/a sem vas tudi, ali ste v avtomobilu vedno pripeti z varnostnim pasom. Zakaj? Kaj še naredite za svojo varnost v cestnem prometu in športu?«

Mladi ste najbolj zdrava skupina ljudi, vendar pa se med vami zgodi največ poškodb, včasih tudi s smrtnim izidom. Velikokrat ste nepredvidni, radovedni in imate občutek, da se vam nesreča ne more pripetiti. Zato je zelo pomembno, da se zavedate, da je potrebno poskrbeti za svojo varnost, npr. v avtomobilu z varnostnim pasom, pri športnih aktivnostih pa z zaščitno opremo.

- »Zakaj je pomembno, da znate o zdravem načinu življenja razmišljati že tako mladi, ko pa ste vendar zdravi?«

Vedno pogosteje se že samostojno odločate o stvareh in tudi za zdravje lahko vaše odločitve pomenijo dve plati medalje – dobro ali slabo. Posledice nezdravega načina življenja se lahko pojavijo kmalu, ko odrastete. Dobro je, da se sami znate odločati v dobro svojega zdravja, saj vam morda starši vedno ne znajo ali ne morejo nuditi dovolj trdne opore, ker učitelji ne vedno vsega o vas, ker vrstniki niso vsi vaši prijatelji in ker zdravniki niso čarovniki!

ZAKLJUČNI DEL (30 min) – **skupinsko delo**

1. Navodila

» Razdelili se boste v 5 skupin. Vsaka skupina bo prejela 2 listka, na katerima so zapisana varovalna vedenja za zdravje. Naloga članov skupine je, da skupaj premislijo in iz vsakega listka izberejo 3 vedenja, ki so (trenutno) najpomembnejša za njihovo zdravje.«

Poslušajo navodila.

Se razvrstijo v manjše skupine, se posvetujejo v skupini in izberejo 3 vedenja.

Predstavniki skupine prebere, katera varovalna vedenja so izbrali in jih zapiše na skupni miselni vzorec.

Shranijo informativne listke.

<p>2. Delo v manjših skupinah</p> <p>3. Skupna izdelava miselnega vzorca na plakatu Predavatelj na tabli pripravi plakat z naslovom »Varovalna vedenja za zdravo odraščanje«, na katerega učenci zapišejo izbrana varovalna vedenja.</p> <p>4. Zaključek Predavatelj razdeli informativne listke »Kje lahko poiščemo dodatna znanja in nasvet strokovnjaka?« Predsednika/co razreda zadolži, da plakat odnese in obesni na steno v njihovem matičnem razredu. Se zahvali za sodelovanje in se poslovijo.</p>	<p>Predsednik/ca razreda vzame plakat. Se poslovijo.</p>
---	--

<p>Dodatna gradiva, priročniki:</p>	<p>Vzgoja za zdravje, Priročnik za izvajalce vzgoje za zdravje ob sistematskih pregledih šolskih otrok in mladostnikov, Ljubljana 2007</p> <p>Neenakosti v zdravju in z zdravjem povezanih vedenjih slovenskih mladostnikov, Ljubljana 2011</p> <p>Neenakosti v zdravju v Sloveniji, Ljubljana, januar 2011</p>
<p>Uporabljena literatura:</p>	<p>Inequalities in Young People's Health, HBSC International report from the 2005/06 Survey</p> <p>Inequalities in Young People's Health, HBSC International report from the 2010 Survey</p> <p>Neenakosti v zdravju v Sloveniji, 2011</p>
<p>Dodatni viri za izvajalce:</p>	<p>www.tosemjaz.net</p> <p>www.e-tom.si</p>
<p>Dodatni viri za učence:</p>	<p>www.tosemjaz.net</p> <p>www.e-tom.si</p>
<p>Opombe, poudarki, opažanja:</p>	<p>Izvajalcem vzgoje za zdravje ob sistematskih pregledih otrok in mladostnikov je tema zanimiva in aktualna. Že sedaj izvajajo razširjen program in ne le spolno vzgojo, dodajajo različne vsebine socialnega področja (odnosi v družini, šoli in vrstniki), telesno zdravje in zadovoljstvo z življenjem, zdrave navade (prehranski vzorci, oralna higiena, telesna aktivnost) in tvegana vedenja (kajenje tobaka, uživanje alkohola, prepovedanih drog).</p>

Vedenja v povezavi z zdravjem v obdobju mladostništva

Uvod in izhodišča

Mladim želimo podati celostno podobo njim pomembnim vedenjem v povezavi z zdravjem v obdobju adolescence. Na ta način pridobijo vpogled in odnos med okolji in dejavniki, ki so odločilni za njihovo zdravje. Čeprav vse teme mladim niso enako zanimive, so pa morda bolj pomembne kot menijo v tem obdobju velikih možnosti in na drugi strani pomanjkljive izkušnosti.

Namen

S tem programom vzgoje za zdravje želimo mladostnike seznaniti o pomenu adolescence za zdravje in spodbujati zdravo rast in razvoj. Nadalje želimo mladostnike poučiti o nevarnostih za zdravje oziroma življenje, ki so povezani z njihovim načinom življenja v tem obdobju. Mladostniki so sicer majhen segment populacije, ki je najbolj zdrav. Običajni kazalci zdravstvenega stanja, s katerimi proučujemo ostalo prebivalstvo, ne povedo kaj dosti o njihovih težavah, saj so bolj kot biološko, ogroženi socialno-medicinsko. Dejavniki tveganj, katerim so mladi izpostavljeni, so skupni in se povezujejo, kar še povečuje njihovo nevarnost. Pomembno je poznati razlike v zdravju, ki so preprečljive (Jeriček Klanšček in drugi, 2011).

Cilji

Cilj tega programa vzgoje za zdravje je doseganje bolj zdrave rasti in razvoja mladostnika. Nadalje želimo prispevati k zmanjševanju preprečljivih dejavnikov tveganja v tem obdobju, prispevati k večji kakovosti življenja in zmanjševanju razlik v zdravju.

Ciljna populacija

Program vzgoje za zdravje Odraščanje – dve plati medalje, je namenjen enajstletnikom – pozno otroštvo, oziroma izvedbi v 6. razredu osnovne šole.

Metode in potek dela

Izvedba programa je pripravljena po principu sodobnega aktivnega pristopa in zamišljena kot skupinsko delo, ki vključuje motivacijsko igro, razgovor, razlago in delo s tekstom.

Vsebuje vprašalnik za učence o njim pomembnih zdravih navadah, na podlagi česar izdelajo plakat o učencem najpomembnejših zdravih navadah. Razdelimo jim informativne listke, kje lahko dobijo dodatna znanja ali odgovor strokovnjaka.

Za izvedbo programa sta predvideni dve šolski uri.

VSEBINA

1. OPREDELITEV POJMOV

a. Mladostništvo ali adolescenca:

Mladostništvo ali adolescenca, ki obsega starostno obdobje okvirno od 10. do 19. leta, označuje obdobje intenzivnega telesnega, duševnega in socialnega zorenja iz otroštva v odraslost (WHO, 1999).

To je obdobje ogromnih potencialov za izpolnjevanje ciljev, ne pa še čas njihove izpolnitve (Tomori in Stiković, 1998).

b. Mladostnik – adolescent:

Mladostnika označuje postopno ločevanje od družine, druženje z vrstniki, intenzivno učenje, zbiranje izkušenj. Vsa ta dinamika vpliva na to, da se na povečanje zunanjih socialnih zahtev (po prevzemanju odgovornosti, samostojni opredelitvi, upoštevanju veljavnih vrednot, obvladovanju čustev in impulzov), mladostniki odzivajo z večjo anksioznostjo, pogosto neustreznimi obrambnimi manevri, zatekanjem v kulturo lastne generacije in varovalno notranjo povezanost v mejah te generacije.

V adolescenci je zaradi nesorazmerja med biološkimi procesi, dinamiko razvoja čustev in večjimi socialnimi preizkušnjami najtežja integracija impulzov in teženj (Tomori in Stiković, 1998).

c. Pomembna dogajanja v adolescenci:

Za mladostniško obdobje je značilno burno telesno, duševno in socialno dozorevanje, s čimer je povezana večja občutljivost za vplive družbe in okolja. Pospešeno pridobivajo življenjske izkušnje in se podajajo v tveganja. Prevzemajo vedenjske vzorce in oblikujejo življenjske navade (zdrave/nezdrave). Intenzivno izobraževanje in pomembne življenjske odločitve vodijo v preobremenjenost in stres (Brcar, 2005).

d. Puberteta:

Puberteta je obdobje adolescence, ko otrok odrase v žensko oziroma moškega. Za dekleta, ki vstopajo v to obdobje prej kot fantje, se običajno dogaja med 10. in 16. letom starosti. Fantje doživljajo to obdobje kasneje in sicer med 12. in 20. letom. Tako za dekleta kot fante je značilna pospešena rast v višino, pa tudi ramena, prsni koš in boki se razvijajo. Pri dekletih pričnejo rasti prsi in spolni organi, pojavi se menstruacija. Pri fantih se povečajo spolni organi (moda in penis), lahko pride do erekcije in izliva. Pri dekletih in fantih so običajne spremembe na koži kot je poraščenost, akne, povečano potenje. Barva glasu se spremeni.

e. Življenjski slog:

Dejavniki tveganja ali varovalni dejavniki: Dve plati medalje

Nezdrav življenjski slog pomeni kopičenje **vedenjskih dejavnikov tveganja** (nezdravo prehranjevanje, prenizka stopnja telesne dejavnosti, kajenje, tvegano uživanje alkohola, duševni stres) ter vodi v razvoj **bioloških dejavnikov tveganja** (čezmerna prehranjenost in debelost, visok krvni tlak, itd.) in v nastanek **kroničnih nenalezljivih bolezni** (rakave bolezni, srčno-žilne bolezni, sladkorna bolezen tipa 2 in duševne bolezni).

Nastanek večine kroničnih bolezni je mogoče uspešno preprečiti, saj imajo skupne dejavnike tveganja, na katere lahko vplivamo z javnozdravstvenimi ukrepi.

V Sloveniji **kronične nenalezljive bolezni predstavljajo največje breme** in so najpomembnejši vzrok za prezgodnjo umrljivost in obolevnost ter zmanjšano kakovost življenja. Prebivalci Slovenije že sedaj v povprečju sedem let živimo s kronično boleznijo oziroma katero od vrst zmanjšane zmogljivosti delovanja, kar predstavlja devet odstotkov celotnega trajanja življenja (Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije, 2011).

2. DOŽIVLJANJE ZDRAVJA IN DUŠEVNO ZDRAVJE

Zanimivo je, da je zdravje postalo po raziskavi Uletove leta 2000 glavna vrednota slovenske mladine in je s prvega mesta spodrinila dotedanjo glavno vrednoto med mladimi – resnično prijateljstvo (Ule, Kuhar, 2003, v Jeriček in drugi, 2007, 20).

Duševno zdravje obsega tako pozitivno duševno zdravje (občutek dobrega počutja, optimizem, pozitivno samopodobo, občutek moči in sposobnost soočanja s težavami) kot negativno duševno zdravje (različne duševne motnje in težave). Duševno zdravje oz. njegove opredelitve tako zajemajo vse – od naše zunanosti in vedenja, mišljenja in govora do razpoloženja in čustvovanja; vse to v odnosu do sebe, drugih in sveta okoli nas (Marušič, 2005, v Jeriček in drugi, 2007, 19).

Iz podatkov raziskave *Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju* iz leta 2006 lahko povzamemo, da večina mladih ocenjuje svoje zdravje kot dobro ali odlično, ima redko psihosomatske simptome in je večinoma zadovoljna s svojim življenjem. Manjšina pa kaže na to, da so mladostniki heterogena skupina in se že pojavljajo neenakosti v zdravju. Ti ocenjujejo svoje zdravje kot slabo ali še kar, se slabo počutijo, ne spijo, so razdražljivi, nervozni, na tleh... in so nezadovoljni s svojim življenjem. Gre za neenakosti, povezane s spolom, starostjo in socialno-ekonomskim statusom.

Po podatkih Inštituta za varovanje zdravja RS se je Slovenija med večino evropskih držav leta 2004 zaradi samomora med mladimi, starimi do 14 let, uvrstila na tretje mesto. V številkah to pomeni, da so tega leta naredili samomor 4 mladi, stari od 10 do 14 let.

Mednarodna raziskava Health Behavior in School-Aged Children, ki se usmerja na zdravje in vedenja, povezana z zdravjem v šolskem obdobju, kot so prehrana, telesna samopodoba, duševno zdravje, nadzor teže, oralno zdravje, telesna dejavnost, sedeče vedenje, uporaba alkohola, tobaka in marihuane, spolnost, trpinčenje in poškodbe, komuniciranje s starši in sovrstniki, odnos do šole itd., je tudi v letu 2010 potrdila, da imajo mladostniki iz revnejših družin slabše zdravje. Ugotovljeno je, da so med spoloma in po starosti pomembne razlike in da so mladostniki iz revnejših družin slabše ocenjevali svoje zdravje. Te razlike so preprečljive in nepravilne (Currie in drugi, 2012).

3. PREHRANA IN TELESNA DEJAVNOST KOT VAROVALNI DEJAVNIK ALI VEDENJSKI DEJAVNIK TVEGANJA

Zdrava prehrana in telesna dejavnost omogočata vzdrževanje normalne telesne teže in sta pomembna varovalna dejavnika zdravja (WHO, 2003, WHO, 2007, v Buzeti in drugi, 2011, 36). Nezdrava prehrana, predvsem energijsko gosta mastno-sladka-slana hrana je dejavnik tveganja za različne kronične bolezni in stanja, npr. srčno - žilne bolezni, rak debelega črevesa (WHO, 2003, v Buzeti in drugi, 2011, 36).

Zdrava in uravnotežena prehrana mladostnikov je eden glavnih varovalnih dejavnikov zdravja, saj v fazi rasti in razvoja energijska in hranilna vrednost živil nista samo energija za vsakdanje delo, ampak tudi nujno potrebna energija in gradivo za rast in razvoj telesa ter psihosocialni razvoj (Pokorn, 1998, Adamič, 1998, v Jeriček in drugi, 2007, 31).

Hrana ima poleg biološkega tudi psihološki in socialni pomen. Mladostniki povezujejo razvoj svojega telesa z vrsto skrbi, pozornosti, pričakovanj in bojazni, kar se odraža v njihovem odnosu do hrane in telesa ter v njihovih prehranjevalnih navadah (Tomori, Rus-Makovec, 1998, v Jeriček in drugi, 2007, 31).

Pomembno je, da mladostniki razvijejo zdrave prehranjevalne navade (tako v smislu preprečevanja prehranskih primanjkljajev kot ustreznosti energijskega vnosa), saj so možnosti, da se bodo zdravo prehranjevali kot odrasli, tako mnogo večje (Jeriček in drugi, 2007).

Iz razpoložljivih podatkov raziskave *Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju* ugotavljajmo, da mladostniki ne uživajo sadja in zelenjave vsak dan, sladkarije vsak dan pa zaužije kar četrtnina mladostnikov. Neustrezne so tudi zajtrkovalne navade oziroma razširjenost opuščanja zajtrka, kar je za dekleta še bolj značilno (Jeriček in drugi, 2007).

Prehranske navade se razlikujejo tudi glede na socialno-ekonomski položaj družin. Mladostniki iz revnejših družin v večji meri poročajo o dietnem prehranjevanju (Jeriček Klanšček in drugi, 2011).

Odnos do telesne teže je ena od kategorij, pri kateri so slovenski mladostniki posebej izpostavljeni tudi v primerjavi z vrstniki iz drugih držav. Podatki kažejo, da se je stanje v primerjavi z letom 2002 sicer nekoliko izboljšalo, da pa se dekleta še vedno zaznavajo v velikem deležu kot malce predebela, še posebno tista, ki prihajajo iz družin z nižjim socialno-ekonomskim statusom (Jeriček in drugi, 2007).

Skoraj petina deklet in desetina fantov je bila v času izvajanja ankete *Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju* v letu 2006 na dieti. Dekleta se pogosteje kot fantje odločajo za hujšanje, predvsem zmanjšujejo obroke hrane ali se jim odpovedujejo, fantje pa se bolj posvečajo telesni dejavnosti.

Zgoraj omenjena raziskava je na področju prehranskih navad ter odnosa do prehranjevanja in prehranskega statusa pokazala nekatere pomembne pozitivne premike, predvsem pri rednosti zajtrkovanja, nakazanem zmanjševanju uživanja sladkarij in sladkih pijač, povečanem uživanju sadja, pa tudi nekoliko ugodnejši odnos mladih do svojega telesa. Manj zadovoljni smo lahko z zmanjšanjem uživanja zelenjave in porastu deleža otrok, ki gredo občasno lačni v šolo ali posteljo (Jeriček in drugi, 2007).

Primerjava trendov povišane telesne teže in debelosti med 7 do 19 letniki, ki je bila opravljena na Fakulteti za šport RS, 2010, kaže, da je bilo leta 1987 12,9 % fantov z zvišano telesno težo in 2,7 % debelih. Leta 2007 je 21,2 % fantov z zvišano telesno težo in 7,7 % debelih. Pri dekletih je bilo v letu 1987 13,1 % deklet z zvišano telesno težo in 2,5 % debelih, leta 2007 pa 18,2 % z zvišano telesno težo in 5,9 % debelih.

4. UPORABA TOBAKA, ALKOHOLA IN PREPOVEDANIH DROG

Uživanje psihoaktivnih snovi pri mladostnikih je pomemben javnozdravstveni problem, predvsem zaradi potencialne škodljivosti ter številnih kratko- in dolgoročnih tveganj za zdravje. O potencialni škodljivosti govorimo predvsem zaradi tveganja za razvoj zasvojenosti z določeno psihoaktivno snovjo (tobak, alkohol ali npr. marihuana), ki pa so mu mladostniki zaradi dovzetnosti za različne pritiske okolja in manjšega obsega izkušenj in samonadzora še posebej izpostavljeni (Jeriček in drugi, 2007).

Kajenje je pomemben dejavnik tveganja pri mladih, saj ima poleg dolgoročnih tudi številne kratkoročne posledice na zdravje, ki nastanejo že kmalu po začetku kajenja. Za mladostnika je kajenje še posebej škodljivo zaradi hitre zasvojljivosti z nikotinom, ki lahko nastane že v prvih dneh ali tednih občasnega kajenja in lahko vodi do zasvojenosti v razmeroma kratkem času (DiFranza, 2002, v Jeriček in drugi, 2007, 124). Dokazano je, da je 80 - 90 % odraslih kadilcev

postalo rednih kadilcev pred koncem najstniškega obdobja (Russel, 1990, v Jeriček in drugi, 2007, 124).

Zaskrbljujoče je dejstvo, da ima do vstopa v šolo izkušnjo s pitjem alkohola za seboj že desetina mladostnikov, v starosti med 11 in 12 let pa že polovica (Sorko in Boben, 2010). Eni tretjini 9-letnikov je prvič ponudil alkohol oče (Kolšek, 2000, v Sorko in Boben, 2010, 16).

Mlajši mladostniki pomislijo na škodljive posledice pitja alkohola, ker jih tako učijo, ko pa poskusijo, se ne zgodi nič. Glede na občutke ob pitju alkohola, ki so povezani s tem, da škodljivih posledic ne občutijo takoj, kasneje ne pomislijo več na škodljivost. Škodljive posledice so dolgoročne in opazne kasneje. Pitje alkohola pred 18. letom vpliva na celostni osebni razvoj mladostnika.

Starejši kot so mladostniki, bolj so prepričani, da alkohol dobro vpliva na njihovo razpoloženje. Razvidno je, da so se slovenski mladostniki sposobni veseliti brez alkohola, hkrati pa alkohol vseeno pijejo (Sorko in Boben, 2010).

Starši slovenskih mladostnikov imajo izjemno popustljiv odnos do alkohola.

Razvoj trendov v zadnjih 12 letih projekta ESPAD kaže na upad kajenja v večini držav. Posebna težava pa je pitje alkoholnih pijač. V nasprotju s kajenjem tobaka ali pa uporabo marihuane se je leta 2007 nadaljevalo statistično značilno naraščanje iniciacij in rednega pitja med všolanimi 15- do 16-letniki (Hibell in drugi, 2009).

5. DRUŽINA KOT VAROVALNI DEJAVNIK OZIROMA DEJAVNIK TVEGANJA

Družina je bila in je še vedno, ne glede na oblike družinskega življenja, eden najpomembnejših dejavnikov socializacije, vsaj dokler otrok ne začne hoditi v šolo. V družini otrok gradi svoj temeljni odnos do ljudi in do življenja v človeški skupnosti. Družina posamezniku daje okrilje, v katerem lahko doživlja ljubezen in sprejemanje, v katerem se lahko čuti zaželenega in varnega (Musek, 1995, v Jeriček in drugi, 2007, 81).

Mladostniki iz revnejših družin imajo slabše zdravje

Družinski dejavniki tveganja igrajo bistveno vlogo v obdobju otroštva/mladostništva, saj lahko spodbujajo razmeroma zgodnje uživanje nekaterih psihoaktivnih snovi, lahko spodbujajo slabe prehranjevalne navade, pomembni so problemi povezani s socialno ekonomskim položajem, brezposelnostjo, prisotnostjo kroničnih bolezni, pomanjkanjem podpore in spoštovanja, dnevno organizacijo družine in družinskimi pravili.

Zadnji podatki raziskave *Neenakosti v zdravju in z zdravjem povezanih vedenjih slovenskih mladostnikov* iz leta 2010 kažejo več tveganih vedenj in slabše zdravje pri mladih iz enostarševskih in rekonstruiranih družin. Pri tipu družine izstopata predvsem enostarševska in rekonstruirana družina, ki se povezujeta s slabšimi kazalniki na področju zdravja. Predvsem otroci iz rekonstruiranih, nekoliko manj pa tisti iz enostarševskih družin, so v primerjavi z mladostniki iz klasičnih družin pogosteje poročali o manjšem zadovoljstvu z življenjem, o tveganih vedenjih (kajenje tobaka, pitje alkoholnih pijač, spolna aktivnost, kajenje marihuane) in slabšem duševnem zdravju (Jeriček Klanšček in drugi, 2011).

Nezaposlenost staršev vpliva na zdravje

Nezaposlenost staršev je pokazala povezavo s slabo oceno lastnega zdravja, z večjim nezadovoljstvom z življenjem in več psihosomatskimi simptomi. Prav tako je nezaposlenost staršev povezana z večjo pojavnostjo kajenja tobaka, pitja alkoholnih pijač in spolne aktivnosti ter s slabšim duševnim zdravjem in manj zdravim življenjskim slogom (Jeriček Klanšček in drugi, 2011).

6. ŠOLA KOT VAROVALNI DEJAVNIK ALI DEJAVNIK TVEGANJA

V šoli učenci dosegajo znanje, razvijajo veščine, gradijo samopodobo, odnos do življenja, se dobro počutijo, imajo podporo vrstnikov, učiteljev in staršev, seznanjajo se z zdravim življenjskim slogom. Pozitivna šolska izkušnja lahko vodi k manj tveganemu vedenju, boljšemu splošnemu počutju in zadovoljstvu v življenju (Jeriček in drugi, 2007).

Na drugi strani pa je šola lahko dejavnik tveganja zaradi učne neuspešnosti, občutka lastne nekompetentnosti, odnosa s pomembnimi drugimi, občutka obremenjenosti in izostajajo od pouka, zaradi nasilja in trpinčenja.

Kljub naštetim dejstvom pa je šola le močan varovalni dejavnik, saj imajo otroci, ki predčasno zaključijo šolanje, slabše možnosti v nadaljnjem življenju že glede možnosti za dobro zaposlitev in zdrav način življenja. Obstaja tudi nevarnost socialne izključenosti.

V Sloveniji lahko 30-letni moški z visoko izobrazbo pričakuje 7,3 leta daljše življenje kot moški z nizko izobrazbo (Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije, 2011).

Socialni položaj in socialna opora pomembna za zdravje in vedenja, povezana z zdravjem

Osebni socialni položaj mladostnika, ki je bil pri enajst- in trinajstletnikih v raziskavi *Neenakosti v zdravju in z zdravjem povezanih vedenjih slovenskih mladostnikov* iz leta 2010, merjen s šolskim uspehom in številom prijateljev, se je pokazal kot pomembna določilnica zdravja. Mladostniki s slabšim uspehom so poročali o slabši samooceni zdravja in slabšem duševnem zdravju, manjšem zadovoljstvu z življenjem, več psihosomatskih simptomih in več poškodbah. Pogosteje so poročali tudi o tveganih vedenjih (kajenje tobaka in pitje alkoholnih pijač), slabšem duševnem zdravju in manj zdravem življenjskem slogu (slabše prehranske in gibalne navade), pogostejši komunikaciji s prijatelji prek elektronskih medijev ter o pogostejšem druženju s prijatelji ob večerih (Jeriček Klanšček in drugi, 2011).

7. VRSTNIKI KOT VAROVALNI DEJAVNIK ALI DEJAVNIK TVEGANJA

Za to starostno obdobje je značilen postopen proces osamosvajanja. Posameznik se vse bolj ločuje od družine in se na drugi strani vključuje v skupine vrstnikov. Tu se mladostnik uči navezovanja in ohranjanja socialnih odnosov ter drugih socialnih veščin, kot so prilagajanje, sodelovanje, postavljanje zase in za druge. Izkušnje pripadnosti vrstniški skupini in potrjevanje posameznika v njej predstavljajo osnovo za subjektivno zadovoljstvo z življenjem.

Vrstniki pa lahko predstavljajo tudi neugoden razvojni kontekst zaradi norčevanja ali zavračanja. Kopičenje takih izkušenj lahko vodi do povečane anksioznosti, izogibanja vrstnikom, socialne pasivnosti in nizke socialne kompetence v vrstniških odnosih. Pri socialno izoliranih mladostnikih obstaja večja verjetnost izpada iz izobraževalnega sistema.

V vrstniških skupinah se pojavlja tudi vrstniški pritisk. Posledica takega pritiska je mladostnikova težnja, da prilagodi svoja mnenja, stališča in dejanja prevladujočim značilnostim vrstniške skupine (Jeriček in drugi, 2007).

Tudi število prijateljev in socialna opora, ki jo ti dajejo, po rezultatih raziskave *Neenakosti v zdravju in z zdravjem povezanih vedenjih slovenskih mladostnikov* iz leta 2010, pomembno vpliva na zdravje. Mladostniki z manj prijatelji so poročali o manjšem zadovoljstvu z življenjem, slabšem zdravju (samoocena), več psihosomatskih simptomih, slabšem duševnem zdravju ter o več poškodbah in trpinčenju (Jeriček Klanšček in drugi, 2011).

8. PROSTI ČAS KOT VAROVALNI DEJAVNIK ALI DEJAVNIK TVEGANJA

Prosti čas lahko pomembno prispeva k uspešnemu spopadanju z izzivi – mladostniki med prostim časom vedno znova opredeljujejo sami sebe skozi samoopazovanje in povratne informacije, ki jih prejema od drugih, ter tako oblikujejo svojo samopodobo in identiteto. Prostočasne aktivnosti so še posebej pomembne, ker preko njih oblikujejo svoj socialni jaz in jim predstavlja priložnost za izziv. Naučijo se slediti svojim ciljem in se zanje potruditi. Dejavno preživeti prosti čas lahko izboljša samo-vrednotenje ter duševno in telesno zdravje.

Prosti čas, ki ga preživi mladostnik z vrstniki, ima še dodaten pomen, saj ne pomeni samo večje svobode za izbiro dejavnosti in odnosov, pač pa je to tudi čas zmanjšanega nadzora nad posameznikom (Jeriček in drugi, 2007).

Sedeče preživljanje prostega časa je lahko posledica obremenjenosti s šolo, strahu pred poškodbami, nezaupljivosti staršev ali slabšega socialno ekonomskega stanja družine.

Opazujemo spremembo trendov v preživljanju prostega časa pri mladostnikih. Ugotavljamo namreč, da se mladostniki znatno maj pogosto družijo med seboj (bodisi po šoli ali zvečer), več časa pa preživljajo doma (predvsem ob računalniku in televiziji) (Jeriček in drugi, 2007).

Virtualni svet lahko postane mladostnikom nadomestek za resnične socialne odnose in socialno oporo. Strokovnjaki namreč opozarjajo, da lahko dejavnosti na računalniku in predvsem na internetu kaj hitro prerastejo v nenadzorovano preživljanje vsega prostega časa ali celo v odvisnost, kar posledično pripelje do pomanjkanja časa za komuniciranje z družinskimi člani, za druženje z vrstniki, za izpolnjevanje šolskih obveznosti ipd.

Podatki o vrstniških odnosih v povezavi s socialno-ekonomskim statusom družine nakazujejo, da so mladostniki iz družin z nizkim socialno-ekonomskim statusom izključeni iz določenih oblik vrstniških odnosov (imajo manj prijateljev, manj pogosto komunicirajo s prijatelji preko sodobnih elektronskih poti). Lahko bi sklepali, da so zaradi tega prikrajšani za učenje socialnih veščin, ki je ključna razvojna naloga tega obdobja. Obenem je vrstniška izoliranost povezana tudi z nižjim subjektivnim zadovoljstvom z življenjem, večjo kasnejšo neprilagojenostjo in večjo verjetnostjo izpada iz izobraževalnega sistema (Jeriček in drugi, 2007).

Mladostniki potrebujejo vzgojo za medije, še posebej vzgojo za varno uporabo interneta (Jeriček in drugi, 2007).

9. SPOLNO VEDENJE KOT VEDENJSKI DEJAVNIK TVEGANJA

Ena izmed temeljnih razvojnih nalog v obdobju mladostništva je tudi razvoj spolne vloge in priprava na partnerstvo in družino (razvoj socialnih spretnosti v interakcijah z nasprotnim

spolom, pridobivanje izkušenj o partnerskem življenju, spoznavanje in razumevanje različnih vidikov partnerskega življenja). Obdobje odraščanja je obdobje iskanja pravih poti tudi v ljubezni in spolnosti.

Da bi bila odločitev za spolno življenje odgovorno dejanje, bi bilo idealno, če bi se mladi zanj odločili zaradi ljubezni ter nanj pripravili z znanjem in veščinami, ki vključujejo tudi vedenje o možnostih izbire varnih zaščitnih sredstev pred neželjeno nosečnostjo in tistih, ki varujejo pred spolno prenosljivimi boleznimi. Tako bodo sposobni sprejemati odločitve za skupna dejanja in posledice tudi odgovorno preprečevati (Pintar in sod., 2004, v Jeriček in drugi, 2007, 175).

10. NASILJE MED MLADIMI

Posameznik je trpinčen, kadar je v daljšem obdobju večkrat izpostavljen agresivnemu vedenju oz. negativnim dejanjem, ki jih je povzročil njegov vrstnik ali skupina vrstnikov. Značilnost pravega trpinčenja je v neravnovesju moči – šibkejši se težko brani in je nemočen pred tistim, ki ga nadlegujejo.

Nasilno vedenje je zelo vztrajno v posameznikovem razvoju in v vsej generaciji. Pogosto je tudi sestavni del antisocialnega vedenjskega vzorca in napoveduje pojav disocialnosti v adolescenci in kriminalitete v odrasli dobi (Jeriček in drugi, 2007).

Za žrtve trpinčenja je običajno značilno, da so telesno šibkejši, da kažejo več tesnobe in negotovosti kot drugi otroci. O svojih težavah ne znajo spregovoriti.

Tipične značilnosti nasilneža so po drugi strani nagle in vročekrvne reakcije in močna potreba po obvladovanju drugih. Nasilneži so pogosto tudi sami žrtve trpinčenja in drugih oblik nasilja, največkrat v lastni družini. Tako žrtev kot nasilnež sta ujeta v zapleten proces slabšega socialnega delovanja.

Raziskava *Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju* iz leta 2006 je pokazala, da v pretepanju sodeluje skoraj polovica vključenih mladostnikov, pri trpinčenju pa malo manj kot ena tretjina, tako v vlogi žrtve kot v vlogi nasilneža. Bolj pogosto so v nasilno vedenje vpleteni fantje. Pogostost vrstniškega nasilja se, glede na podatke iz leta 2002, povečuje (Jeriček in drugi, 2007).

Pogosta stereotipna predstava v zvezi z vrstniškim nasiljem je, da nasilneži prihajajo iz družin z nizkim socialno-ekonomskim statusom. Naši rezultati o pogostosti pretepanja pa kažejo, da je največ t.i. pogostih pretepačev iz družin z visokim socialno-ekonomskim statusom. To je v nasprotju z izsledki tujih raziskav. Naši mladostniki, ki so pogosto vpleteni v pretepanje, prihajajo iz dobro situiranih družin. Študije kažejo, da je pomanjkanje topline in pozornosti v družinskem okolju povezano s povečanjem tveganja za kasnejšo napadalnost in sovražnost do drugih (Olweus, 1995, v Jeriček in drugi, 2007, 158). Nasilno vedenje je povezano tudi z nejasnimi mejami v zvezi z nasilnim vedenjem, kar pogosto poudarjajo kot problem pri sodobni vzgoji otrok (Jeriček in drugi, 2007).

11. POŠKODBE MED MLADIMI

Breme poškodb se precej razlikuje med državami Evropske regije, pri čemer so stopnje umrljivosti zaradi poškodb najvišje v vzhodnih državah, nekatere države zahodne Evrope pa imajo najnižjo stopnjo umrljivosti na svetu.

V EU so poškodbe in zastrupitve vodilni vzrok umrljivosti otrok, kar pomeni, da so vzrok za 36 % vseh smrti otrok (Sethi in sod., 2006, v Jeriček in drugi, 2007, 161).

Stopnja umrljivosti otrok zaradi poškodb in zastrupitev se močno razlikuje med posameznimi evropskimi državami. V državah z nizkim ali srednjim bruto domačim proizvodom je tveganje za smrtno poškodbo otroka med 5. in 14. letom starosti 4,2 – krat večje kot v državah z visokim bruto domačim proizvodom (Sethi in sod., 2006, v Jeriček in drugi, 2007, 161).

V Evropski regiji so glavni vzrok za smrtne poškodbe otrok prometne nezgode, utopitve, zastrupitve, samomor, ogenj, nasilje in padci (Sethi in sod., 2006, v Jeriček in drugi, 2007, 161). V Sloveniji so poškodbe in zastrupitve glavni vzrok umrljivosti otrok, starejših od 1 leta, ter mladostnikov (Rok Simon, 2006, v Jeriček in drugi, 2007, 161). V zadnjih petindvajsetih letih sicer stopnja umrljivosti slovenskih otrok (1 -19 let) zaradi poškodb kaže trend padanja, vendar pa je v letu 2004 še 1,4-krat višja od povprečja evropskih držav z visokim bruto družbenim proizvodom (Health for All database , 2007, v Jeriček in drugi, 2007, 161).

Analiza podatkov o umrljivosti in obolevnosti v Sloveniji za obdobje 2000-2005 kaže, da vsako leto zaradi poškodb umre povprečno 10 šolskih otrok v starosti 7 do 14 let in 47 mladostnikov v starosti od 15 do 19 let, kar pomeni, da so poškodbe vzrok za 44 % skupne umrljivosti šolskih otrok in 69 % skupne umrljivosti mladostnikov.

Med zunanjimi vzroki smrtnih poškodb so bile največkrat zabeležene prometne nezgode, samomor in napad (Rok Simon, 2006, v Jeriček in drugi, 2007, 162).

V Sloveniji so poškodbe pomemben javnozdravstveni problem mladih, saj se je v zadnjih 12-ih mesecih vsaj enkrat poškodovalo skoraj 38,6 % vprašanih. Tveganje za poškodbe mladih povečujejo številni dejavniki, vezani na njihove razvojne značilnosti, socialni položaj in socialno oporo, način življenja in urejenost bivalnega okolja (Jeriček Klanšček in drugi, 2011).

UČNA URA

Izvajanje učne ure je možno v razredu ali kje drugje. Izvajalec je lahko medicinska sestra, učitelj ali kateri drugi zdravstveni oziroma pedagoški delavec. Glede na zelo jasno vsebino, ki je učencem domača in splošno razumljiva v tem obdobju, lahko poteka kot vodena diskusija.

Vodeno diskusijo je mogoče dopolniti s socialno igro (z vsebino: varovalna in tvegana vedenja za zdravje) kot uvodno motivacijo ter z delom po skupinah in izdelavo skupnega plakata **Varovalna vedenja za zdravje** kot zaključkom. Ker je pri mladostnikih v tem obdobju vpliv in pomen vrstniške skupine vse večji, je bolj kot individualno izpostavljanje, primerna skupinska oblika dela. Z njo izkoristimo vrstniško sodelovanje na tak način, da skupini postavimo enoten cilj, ki ga lahko skupina doseže s skupnim sodelovanjem.

Izvedba učne ure zahteva le prostor s stoli za učence, tablo ali steno za pripenjanje plakata, debelejša pisala in plakat. Ob zaključku jim podarimo listke z naslovi, kje poiščejo dodatna znanja in se posvetujejo s strokovnjakom.

PRIPOROČENA LITERATURA ZA MLADE

- a. Spletne strani: www.tosemjaz.net
- b. TOM: www.e-tom.si

KAM PO POMOČ?

- a. Šolska svetovalna služba
- b. TOM – telefon za otroke in mladostnike: 116111; www.e-tom.si
- c. Zdravstveni domovi
- d. Ginekološke ambulante - Ambulante za mladostnike
- e. Mladinski centri
- f. Svetovalni centri za otroke, mladostnike in starše
- g. Nasilje - koordinatorji
- h. Nevladne organizacije za področje odvisnosti
- i. Uradi za delo
- j. Centri za socialno delo
- k. Policijske postaje

VIRI

Bracar P. 2005. Zdravje otrok in mladostnikov. V *Otroci in mladina v prehodni družbi. Analiza položaja v Sloveniji*, ur. Črnak-Meglič A, 1-28. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Urad Republike Slovenije za mladino.

Buzeti T, Djomba Janet K, Gabrijelčič Blenkuš M, Ivanuša M, Jeriček Klanšček H, Kelšin N. idr. Neenakosti v zdravju v Sloveniji. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2011.

Currie C, Zanotti C, Morgan A, Currie D, de Looze M, Roberts C. idr. Social determinants of health and well-being among young people: HBSC international report from the 2009/2010 survey. Copenhagen: WHO Regional office for Europe, 2012.

Hibell B, Guttormsson U, Ahlström S, Balakireva O, Bjarnason T, Kokkevi A, ur. The 2007 ESPAD Report. Stockholm: The Swedish Council for Information on Alcohol and Other Drugs, 2009. Dostopno prek:

<http://www.espad.org/espad-reports> (27. januar 2011)

Jeriček H, Lavtar D, Pokrajac T, ur. HBSC Slovenija 2006. Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju. Poročilo o raziskavi. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2007.

Jeriček Klanšček H, Roškar S, Koprivnikar H, Pucelj V, Bajt M, Zupanič T, ur. Neenakosti v zdravju in z zdravjem povezanih vedenjih slovenskih mladostnikov. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2011.

Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije. 2011. Nadgradnja zdravstvenega sistema do leta 2020. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije.

Sorko N, Boben D, ur. Pot v odraslost – z ali brez alkohola?: rezultati raziskave o odnosu srednješolcev do alkohola. Ljubljana: Društvo Žarek upanja – pomoč pri odvisnosti in zasvojenosti, 2010.

Tomori M in Stiković S, ur. Dejavniki tveganja pri slovenskih srednješolcih. Ljubljana: Psihiatrična klinika, 1998.

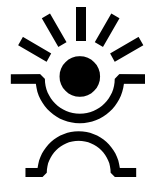
WHO. Family planning, Maternal & child health and reproductive health: Definitions and indicators. WHO Regional office for Europe, 1999.

DELOVNI LISTKI ZA SKUPINSKO DELO

Vsaka izmed 5 skupin učencev prejme 2 listka (razrezati po področjih), učenci iz vsakega listka izberejo tri njim najpomembnejša varovalna vedenja za zdravje (označijo na listku in kasneje zapišejo na plakat):

DUŠEVNO ZDRAVIE

DRUŽINA MI STOJI OB STRANI.
VRSTNIKI ME UPOŠTEVAJO.
V ŠOLI SEM DOBRO SPREJET.
VSAK PROBLEM IMA REŠITEV.
DOBRO SE POČUTIM.



VRSTNIKI

Z VRSTNIKI SEM POVEZAN.
IMAM DOBREGA PRIJATELJA.
O STVAREH, KI NAS RESNIČNO ZANIMAJO, SE LAHKO POGOTOVIMO S
PRIJATELJI.
PROSTI ČAS PREŽIVALJAM V OKVIRU ORGANIZIRANIH DEJAVNOSTI.
Z VRSTNIKI SE POGOSTO DOBIVAMO.



VARNOST

ŽIVIM V VARNEM OKOLJU.
POZNAM PRAVILA NA CESTI.
V ŠPORTU POZNAM SVOJE MEJE.
UPORABLJAM ZAŠČITNO OPREMO.
Z BISTRO GLAVO SEM BOLJŠI ŠPORTNIK.



PROSTI ČAS

ZA PROSTOČASNE AKTIVNOSTI IMAM NA VOLJO DOVOLJ ČASA.
RAD SEM AKTIVEN V PROSTEM ČASU.
PROSTI ČAS LE DELNO PREŽIVIM SEDE.
VELIKO ODLIČNIH IDEJ IMAM ZA PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA.
RAJE SEM Z VRSTNIKI V ŽIVO KOT PREKO SPLETA.





PREHRANA

DOMA IN V ŠOLI IMAM DOVOLJ HRANE.
ZAJTRK JE MOJ NAJLJUBŠI OBROK.
VEM, KATERA HRANA MI KORISTI.
VODA JE ODLIČNA PIJAČA.
S SVOJO POSTAVO SEM ZADOVOLJEN/A.
PO JEDI SI VEČINOMA OPEREM ZOBE.



SPOLNO DOZOREVANJE

SEM V OBDOBJU RAZVOJA IZ OTROKA V ODRASLO OSEBO.
VARNE INFORMACIJE O SPOLNOSTI SI LAHKO PRIDOBIM.
ŠELE, KO BOM SPOZNAL/A LJUBLJENO OSEBO, SE BOVA ODLOČILA ZA
SPOLNE ODNOSE.
ZVESTOBA LJUBLJENI OSEBI JE POMEMBNA.
NASVETE IN POMOČ LAHKO POIŠČEM V AMBULANTI ZA
MLADOSTNIKE/ICE.



ŠOLA

ŠOLA JE MOJ DRUGI DOM.
SOŠOLCI SI POMAGAMO.
SEM UČNO USPEŠEN/NA.
UČITELJI NAS RAZUMEJO.
V ŠOLI JE POSKRBLJENO ZA UČENCE.
SPOROV NE REŠUJEM S PRETEPANJEM ALI TRPINČENJEM.
VSI OBLIKUJEMO ŠOLSKI RED.





DRUŽINA

Z MAMO IN OČETOM SE DOBRO RAZUMEM.
Z MAMO IN OČETOM SE LAHKO O VSEM POGOVORIM.
MAMA IN OČE VESTA, KAKO PREŽIVLJAM PROSTI ČAS.
STARŠI UPOŠTEVAJO MOJE MNENJE.
MAMA IN OČE STA ZDRAVA.
Z MAMO IN OČETOM ŽIVIMO SKUPAJ.



TELESNA DEJAVNOST

VSAK DAN SEM TELESNO AKTIVEN VSAJ KAKŠNO URO.
STARŠI ME PODPIRAJO PRI TELESNI DEJAVNOSTI.
ŠOLA NAM OMOGOČA PESTRE OBLIKE TELESNE DEJAVNOSTI.
MOJI STARŠI IN PRIJATELJI SO AKTIVNI.
PO AKTIVNOSTIH SEM PREROJEN.




UPORABA TOBAKA IN ALKOHOLA

NE PIJEM ALKOHOLA, NE KADIM IN NE UŽIVAM DROG.
RAZUMEM, DA STA ALKOHOL IN TOBAK TUDI DROGI.
STARŠI SO MI DOBER VZGLED.
STARŠI IN ŠOLA IMAJO JASNA PRAVILA GLEDE VSEH DROG.
PRIJATELJI ME NE SILIJO Z DROGAMI.
BOLJE SE ZABAVAM Z BISTRO GLAVO.




Informativni listki z naslovi za pomoč in dodatna znanja

ZDRAVO ODRAŠČANJE - KJE LAHKO POIŠČEMO DODATNA ZNANJA IN NASVET STROKOVNJAKA?

- Šolska svetovalna služba na tvoji šoli
- Ginekološka ambulanta za mladostnike v ZD
- Šolski zdravnik
- Spletna stran www.tosemjaz.net  116 111
- TOM -Telefon za otroke in mladostnike



ZDRAVO ODRAŠČANJE - KJE LAHKO POIŠČEMO DODATNA ZNANJA IN NASVET STROKOVNJAKA?

- Šolska svetovalna služba na tvoji šoli
- Ginekološka ambulanta za mladostnike v ZD
- Šolski zdravnik
- Spletna stran www.tosemjaz.net  116 111
- TOM -Telefon za otroke in mladostnike



ZDRAVO ODRAŠČANJE - KJE LAHKO POIŠČEMO DODATNA ZNANJA IN NASVET STROKOVNJAKA?

- Šolska svetovalna služba na tvoji šoli
- Ginekološka ambulanta za mladostnike v ZD
- Šolski zdravnik
- Spletna stran www.tosemjaz.net
- TOM -Telefon za otroke in mladostnike

MISELNI VZOREC – PRIMER PLAKATA



DUŠEVNO ZDRAVJE

Pozitivna samopodoba in stres

7. razred

Avtorja: Alenka Tacol, Blaž Goličnik

DUŠEVNO ZDRAVJE – POZITIVNA SAMOPODOBA IN STRES

Naslov delavnice:	Duševno zdravje – pozitivna samopodoba in stres
Inštitucija:	Območna enota Celje
Avtorji:	Alenka Tacol, univ.dipl.psih., Blaž Goličnik, dipl.san.inž.
Izvajalci:	Izvajalci vzgoje za zdravje
Ciljna skupina/razred:	7. razred
Trajanje:	2 šolski uri
Namen:	Pri učencih povečevati notranjo trdnost in odpornost na stres.
Učni cilji:	<ul style="list-style-type: none">- Izgrajevanje in utrjevanje pozitivnih prepričanj o sebi- Razumevanje dogajanj v telesu med stresom in med sproščanjem- Spoznavanje in učenje različnih postopkov in tehnik za umirjanje in sproščanje- Krepitev duševnega zdravja- Izboljšanje kakovosti življenja
Učne metode:	Metoda razlage, metoda razgovora, metoda dela s tekstom, izkustvena metoda
Učne oblike:	Skupinsko delo
Učni pripomočki in sredstva:	<ul style="list-style-type: none">- Priročnik za izvajalca- Delovni list 1 (seznam pozitivnih trditev)- Delovni list 2 (situacija, čustva, dogajanja v telesu)- Pisala- Tabla

Opredelitev problema, ki ga delavnica naslavlja:

Glede na pomen pozitivne samopodobe v našem življenju imata skrb za njeno krepitev pri mladostnikih ter učenje socialnih veščin pomembno vlogo na področju primarne preventive za celotno populacijo, še posebno pa za socialno ranljivejše otroke in mladostnike.

Prvi del delavnice je usmerjen v utrjevanje samospoštovanja, ki je temeljna prvina samopodobe. Učenci skozi izbiro pozitivnih trditev prepoznavajo pri sebi svoje pozitivne lastnosti. S tem, ko jih posredujejo in utemeljijo pred sošolci, se jih globlje zavedajo in jih v resnici sprejmejo za svoje.

Drugi del delavnice zajema področje stresa. Otrokom in mladostnikom številnih stresov ne moremo prihraniti, odstraniti ali zmanjšati. Lahko pa jih učimo življenjskih spretnosti, ki jih utrjujejo za prenašanje obremenitev, pritiskov, nevarnosti in težav ter jih usposabljaajo za spoprijemanje s problemi. Prikažemo jim povezavo med čustvi in telesnimi odzivi, ki jih sprožajo različne obremenjujoče situacije. Pomagamo jim razvijati bolj pozitiven, bolj realen in bolj koristen način razmišljanja v takšnih situacijah. Opozorimo jih na konstruktivne načine obvladovanja stresnih situacij.

Mlade opremimo z različnimi *specifičnimi tehnikami sproščanja*, ter jih spodbujamo, da jih bodo redno vadili in izvajali v vsakdanjem življenju.

POTEK UČNE URE	
IZVAJALEC	UČENCI
<p>UVODNI DEL (10 min)</p> <p>1. Pozdrav in predstavitev</p> <p>2. Uvodni del za sprostitev, za ustvarjanje vzdušja (5 min)</p> <p>Uvodni del delavnice je kratek in učinkovit. Njegov namen je sprostiti vzdušje in pritegniti učence ter jih usmeriti k predvidenemu delu. Zelo dobro je vključiti krajše socialne igre.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Na začetku se na primer učenci lahko predstavijo tako, da poleg svojega imena povedo še rastlino (ali žival, predmet, mesto...) na isto začetno črko, kot je njihovo ime. - Lahko se za 5 do 8 minut igramo igre predsedanja, igre mežikanja, ali kakšne druge podobne igre. Pozorni bodimo na to, da se igramo res kratek čas, le toliko, da ustvarimo primerno sproščeno vzdušje. <p>3. Dogovor o načinu dela v delavnici (5 min)</p> <p>Pred izvajanjem delavnic se z učenci pogovorimo o načinu dela v delavnicah, ki je drugačen, kot pri pouku in o pravilih vedenja pri takšnem delu.</p> <p>Zagotoviti moramo pogoje, v katerih se bodo učenci počutili varno. Vzpostavimo vzdušje sprejetosti in medsebojnega spoštovanja. Z učenci se dogovorimo, da mora imeti vsak od njih možnost izražati svoja mnenja in občutke brez strahu pred posmehovanjem, kritiko. Opozorimo jih, naj poslušajo drug drugega in spoštujejo vsako mnenje, vsako izraženo misel. Pojasnimo jim, da imamo ljudje lahko o določenih stvareh različna mnenja da pa je dobro, če te različnosti upoštevamo in spoštujemo. Zato v delavnici njihovi odgovori ne bodo vrednoteni kot pravilni oziroma napačni.</p> <p>Dogovorimo se tudi, da bomo spoštovali zasebnost vsakega posameznika. Tega, kar bomo v skupini govorili, poslušali, izražali, ne bomo pripovedovali ali sporočali drugim.</p> <p>4. Motivacija za začetek izvajanja delavnice</p> <p>Učence spodbudimo, naj povedo, kaj od delavnice pričakujejo. Nato na kratko ugotavljamo njihovo predznanje o samospoštovanju (in v drugem delu o stresu).</p> <p>Učence spodbujamo k aktivnosti (izražanju lastnega mnenja, stališč, občutkov...), vendar jih ne silimo, da bi povedali nekaj, česar ne želijo. Poskrbimo, da se bodo učenci lahko izognili odgovoru, ki bi bil zanje neprijeten.</p> <p>Spodbujamo različne (vendar sprejemljive) poglede v zvezi z določenimi situacijami. S tem razvijamo enkratnost posameznikove osebnosti in omogočamo učencem, da pridobivajo zaupanje v lastne poglede.</p> <p>IEDRNI DEL (30 min)</p> <p>Je najobširnejši del didaktične enote. Pomeni obravnavo nove učne vsebine – širjenje znanja, veščin.</p> <p>Razdeljen na dva vsebinska sklopa/delavnice:</p>	<p>Poslušajo.</p> <p>Se predstavljajo.</p> <p>Igrajo izbrano socialno Igro.</p> <p>Potrdijo, da so razumeli in sprejeli dogovor o delu v delavnici.</p> <p>Izražajo svoja pričakovanja. Odgovarjajo na vprašanja. Sodelujejo.</p>

I. SPOŠTUJEM SE IN SE SPREJEMAM

RAZLAGA DELAVNICE ZA IZVAJALCA: Samospoštovanje predstavlja pomemben delež posameznikove samopodobe. Predstavlja njen vrednostni vidik. V delavnici »Spoštujem se in se sprejemam« mladostniki spoznavajo, da je človek, ki se spoštuje, zadovoljen sam s seboj in se ceni. S tem ko spoštuješ sebe, hkrati doživljaš da si vreden ljubezni, sreče in spoštovanja drugih ljudi. Mladi se usmerjajo v svoje dobre lastnosti s pomočjo pozitivnih trditvev o sebi in na osnovi pozitivnih mnenj, ki jih o njih izrekajo sošolci. Ko krepijo spoštovanje do samega sebe, razvijajo zaupanje v lastno vrednost.

NAPOTKI ZA IZVAJALCA:

Izvajalec delavnice pove učencem, da bodo v prvem delu delavnice prepoznavali svoje pozitivne lastnosti.

Učenci sedijo v krogu.

Izvajalec jim razdeli liste, na katerih je natisnjen seznam pozitivnih trditvev (**Delovni list 1: Seznam pozitivnih trditvev**). Učencem reče, naj vsak zase prebere trditve in razmisli o njih.

Nato naj vsak učenec s svojega seznama izbere tiste tri pozitivne trditve, za katere meni, da zanj najbolj držijo oziroma so mu najbližje.

Izvajalec skrbi za to, da učenci mirno berejo, se odločajo vsak zase in si ne pripovedujejo svojih izbir.

Ko vidi, da so učenci zaključili z delom, jim reče, naj se med izbranimi tremi trditvami odločijo za eno in sicer za tisto, ki se jim v danem trenutku zdi najpomembnejša in jo bodo predstavili sošolcem.

Učence opozori, da se lahko zgodi, da jih bo več izbralo isto trditvev.

Razloži jim, da je to povsem običajno in da bodo svojo individualnost v povezavi z izbrano trditvijo izrazili v nadaljevanju. Ko bodo namreč svoj izbrani stavek predstavljali sošolcem, bodo morali utemeljiti, zakaj so ga izbrali.

Trditvev bodo torej nadaljevali z besedama: »...zato ker«...

Izvajalec delavnice učence opozori, naj bodo pri utemeljitvah kar se da konkretni in naj trditve utemeljujejo na osnovi **lastnih izkušenj**. Naj ne odgovarjajo s posplošenimi razlagami, kot na primer:

»Imam pravico delati napake, zato ker vsi ljudje delamo napake...«

Za učence ima večjo ciljno vrednost izkustvena razlaga trditvev.

Primer: »Znam se uživati v druge in jih razumeti, zato ker vedno opazim, kadar se kdo od staršev slabo počuti in jima takrat bolj pomagam, pa tudi pri sestri takoj vidim, če ji gre kaj narobe...«

Moderator delavnice vsakega učenca po njegovi predstavitvi naklonjeno podpre s kratkimi stavki ali zgolj z nekaj besedami. Vsebine, oziroma razlage osebne izkušnje pa naj ne komentira neposredno posameznemu učencu (s tem bi bil učenec preveč izpostavljen), ampak naj raje izrazi mnenje o pojavu na splošno. Ni potrebno komentirati prav vsakega odgovora. Komentarje lahko

Preberejo pozitivne trditve napisane na seznamu in izberejo tiste tri, za katere menijo, da jih najbolj označujejo.

Med tremi trditvami izberejo eno.

Izbiro trditve utemeljijo s primerom iz svojega življenja.

Poslušajo razlage sošolcev in komentarje moderatorja.

<p>začenja z vprašanji, kot na primer: »Zakaj je pomembno, da si znamo organizirati čas?«, ali: »Kako bi bilo na svetu, če bi vsi ljudje v drugih iskali pozitivne lastnosti?« ali: »Kako se počutimo, kadar doživimo, da se je nekdo poskusil vživeti v nas in nas razumeti? Ali si sami prizadevamo, da bi razumeli čustva in vedenja sošolcev?«</p> <p>Ko vsi učenci razložijo svoje trditve, jih izvajalec delavnice lahko pozove k nadaljnjim razlagam pozitivnih afirmacij, kot na primer: katere razlage trditev se ujemajo z njihovimi prepričanji, kako ocenjujejo seznam trditev v celoti itd.</p> <p>Ko razgovor izzveni, moderator učencem pojasni pomen pozitivnih trditev in njihovo povezavo z razvijanjem pozitivnega mnenja o sebi. Predlaga jim, naj doma seznam še naprej uporabljajo. Trditve naj si prilepijo na vidno mesto, da jih lahko večkrat preberejo, lahko si jih prilepijo v zvezke...</p> <p><i>Izvajalec delavnice lahko seznam pozitivnih trditev po želji prilagodi skupini učencev, (izbere predvsem tiste trditve, o katerih se želi pogovarjati z učenci), lahko ga skrajša, a vseeno zajame več področij...</i></p> <p>ZAKLJUČEK prvega dela delavnice (5 min)</p> <p>Izvajalec se z učenci pogovori o tem kako so se počutili, ko so izbirali pozitivne trditve o sebi in kako, ko so svojo pozitivne lastnost predstavili sošolcem.</p> <p>II. UČIM SE SPOPADATI S STRESOM (45 min)</p> <p>RAZLAGA DELAVNICE ZA IZVAJALCA:</p> <p><i>Živimo v času, ko je stres del našega življenja. Z njim in z njegovimi negativnimi posledicami se ne srečujemo le odrasli, ampak vse bolj tudi otroci in mladostniki. Za zdravje, počutje in uspešno prilagajanje je zelo pomembno, da razumemo procese v organizmu ob stresu ter ob telesnem in psihičnem sproščanju. V življenju se lahko učimo, kako se čim bolj učinkovito spoprijemati z življenjskimi obremenitvami in problemi, da bi zmanjšali škodljive učinke stresa. Lahko se naučimo učinkovitih postopkov in tehnik, s katerimi dosežemo notranjo umiritev in sprostitev.</i></p> <p>A</p> <p>Izvajalec delavnice učence najprej pouči o tem, kaj je stres, kako deluje, kaj vse ga povzroča, kakšne so njegove posledice. Pojasni jim, kaj vse vpliva na to, kako ga doživljamo ter kateri so bolj in kateri manj učinkoviti načini spoprijemanja z njim.</p> <p>Učencem razdeli delovne liste (Delovni list 2: v prilogi). Učenci ga najprej rešijo sami, nato se pogovorijo v parih.</p> <p>Učenci in izvajalec delavnice se posedejo v krog, kjer učenci po želji povedo še svoja razmišljanja o vaji.</p> <p>Učencem razloži, da se dogajanja v telesu sprožijo avtomatično,</p>	<p>Odgovarjajo na vprašanja, pripovedujejo o svojih izkušnjah, pojasnjujejo.</p> <p>Poslušajo razlago.</p> <p>Samostojno izpolnjujejo delovne liste, nato svoje odgovore primerjajo z odgovori sošolca oziroma sošolke. S pomočjo vaje na</p>
--	---

<p>med tem ko svoja vedenja v posameznih življenjskih situacijah vedno izbiramo sami. Odločamo se, kako bomo odgovorili na nek izziv, kaj bomo naredili, kaj bomo rekli, kako bomo reševali problem ... Od nas samih je odvisno, katero od možnih vedenj bomo izbrali in kakšne bodo posledice naših dejanj.</p> <p>Izvajalec opozori učence, da pogosto ne moremo vplivati na pojav določenih situacij (npr. selitev in zamenjava šole), vedno pa lahko vplivamo na to, kako bomo »gledali« na situacijo in kako se bomo nanjo odzivali.</p> <p>B</p> <p>Učenci še vedno sedijo v krogu. Izvajalec jim pove, da jim bo pokazal nekaj tehnik sproščanja in umirjanja.</p> <p>Pred začetkom vaje je pomembno, da izvajalec učencem utemelji smiselnost učenja teh in podobnih tehnik. Odrasli lažje prepoznamo smisel izvajanja vaj za sproščanje, zato je utemeljevanje njihove smiselnosti pri otrocih in mladostnikih toliko bolj pomembno.</p> <p><i>Izvajalec delavnice lahko izvede posamezne vaje v celoti, lahko učencem vaje samo opiše, lahko izvede eno, opiše ostali dve, ali doda še katero drugo, če jo dobro pozna...</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sproščujoče globoko dihanje (Vaja 1) 2. Postopno mišično sproščanje (Vaja 2) 3. Sproščanje z domišljijo – aktivno imaginacijo (Vaja 3) <p>ZAKLJUČEK drugega dela delavnice:</p> <p>Izvajalec skupaj z učenci povzame temeljna spoznanja delavnice.</p> <ul style="list-style-type: none"> - V življenju se lahko učimo zmanjševati škodljive učinke stresa. - Lahko se naučimo učinkovitih postopkov in tehnik za notranjo umiritev in sprostitvev. - Uspešno umirjanje in sproščanje vpliva na boljšo podobo o sebi, omogoča večje zadovoljstvo s seboj in z drugimi. <p><u>ZAKLJUČNI DEL</u></p> <p>Delo načrtujemo tako, da nam na koncu ostane vsaj 5 minut za čas, ko lahko učenci odprto povedo, kako so se počutili, kaj so spoznali, kaj jim je bilo všeč, kaj bi spremenili oziroma za izpolnjevanje evalvacijskega vprašalnika.</p>	<p>delovnem listu spoznavajo povezanost med čustvi, ki jih doživljajo ob posameznih dogodkih, situacijah, ter dogajanjem v njihovem telesu.</p> <p>Pripovedujejo o svojih izkušnjah.</p> <p>Poslušajo razlago, izražajo svoja mnenja.</p> <p>Sledijo navodilom in izvajajo vaje.</p>
---	--

<p>Dodatna gradiva, priročniki:</p>	<p>Delovni list 1 – priloga k prvemu delu delavnice - Spoštujem se in se sprejemam</p> <p>Delovni list 2 – priloga k drugemu delu delavnice - Učim se spopadati s stresom</p> <p>Sproščujoče globoko dihanje (Vaja 1)</p> <p>Postopno mišično sproščanje (Vaja 2)</p> <p>Sproščanje z domišljijo (Vaja 3)</p>
-------------------------------------	---

<p>Uporabljena literatura:</p>	<p>Branden, Nathaniel. 2001. <i>The Psychology Of Self-Esteem</i>. San Francisco: Jossey-Bass</p> <p>Branden, Nathaniel. 1994. <i>Six Pillars Of Self-Esteem</i>. New York: Bantam</p> <p>Gorenc, Mateja. 2007. Razvojne značilnosti otrok in mladostnikov po posameznih starostnih skupinah. V <i>Vzgoja za zdravje Priročnik za izvajalce vzgoje za zdravje ob sistematskih pregledih šolskih otrok in mladostnikov</i>, ur. Vesna Pucelj. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.</p> <p>Jeriček, Helena. 2007. Duševno zdravje in njegov pomen za razvoj otrok in mladostnikov. V <i>Vzgoja za zdravje Priročnik za izvajalce vzgoje za zdravje ob sistematskih pregledih šolskih otrok in mladostnikov</i>, ur. Vesna Pucelj. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.</p> <p>Kompare, Alenka in drugi (2012). <i>Uvod v psihologijo</i>. Ljubljana: DZS.</p> <p>Konec Juričič, Nuša in Damjana Podkrajšek. 2007. Izbrani dejavniki tveganja za zdravje otrok in mladostnikov. V <i>Zgodnje odkrivanje in celostna obravnava otrok in mladostnikov, ki jih ogrožajo kronične nenalezljive bolezni, v osnovni zdravstveni dejavnosti</i>, ur. Bojanka Štern, 13-19. Ljubljana: CINDI Slovenija in ZD Ljubljana.</p> <p>Tacol, Alenka. 2011. <i>10 korakov do boljše samopodobe: priročnik za učitelje za preventivno delo z razredom: delavnice za mladostnike</i>. Celje: Zavod za zdravstveno varstvo Celje.</p> <p>Tacol, Drago. 2010. <i>Mladostniki in stres</i>. Celje: Zavod za zdravstveno varstvo Celje</p> <p>Tančič, Alenka, Vita Poštuvan in Saška Roškar, ur. 2009. <i>Spregovorimo o samomoru med mladimi</i>. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.</p>
<p>Dodatni viri za izvajalce:</p>	<p>E. Harrill, Suzanne. 2000. <i>Ti si zvezda tvojega življenja!</i>. Ljubljana: Inštitut za razvijanje osebne kakovosti.</p> <p>Spletna stran TO SEM JAZ http://www.tosemjaz.net/</p> <p>Tacol, Alenka. 2011. <i>10 korakov do boljše samopodobe: priročnik za učitelje za preventivno delo z razredom: delavnice za mladostnike</i>. Celje: Zavod za zdravstveno varstvo Celje.</p> <p>Tacol, Alenka. 2011. <i>To sem jaz, verjamem vase: priročnik za fante in punce: 10 korakov do boljše samopodobe</i>. Celje: Zavod za zdravstveno varstvo Celje</p>
<p>Dodatni viri za učence:</p>	<p>Harrill, Suzanne. 2000. <i>Ti si zvezda tvojega življenja!</i>. Ljubljana: Inštitut za razvijanje osebne kakovosti.</p> <p>Spletna stran TO SEM JAZ http://www.tosemjaz.net/</p> <p>Tacol, Alenka. 2011. <i>To sem jaz, verjamem vase: priročnik za fante in punce: 10 korakov do boljše samopodobe</i>. Celje: Zavod za zdravstveno varstvo Celje</p>

DUŠEVNO ZDRAVJE OTROK IN MLADOSTNIKOV

Duševno zdravje ne pomeni le odsotnosti duševnih motenj. Lahko ga opredelimo vsaj še s tremi dodatnimi kriteriji. Prvi se nanaša na posameznikovo psihično stanje – dobro počutje, zadovoljstvo s seboj, samospoštovanje, zavedanje lastnih sposobnosti in sprejemanje omejitev. Drugo merilo so človekovi odnosi z drugimi in njegovo delovanje v skupnosti, tretje pa sposobnost človeka, da obvladuje svoje življenje in se uspešno sooča z različnimi življenjskimi situacijami. Duševno zdravje je sestavni del definicije zdravja, ki ga Svetovna zdravstvena organizacija pojmuje kot »stanje popolnega telesnega, duševnega in socialnega blagostanja«.

Otroci in mladostniki so najšibkejši člen družbe in močan senzor družbenega ozračja in dogajanja. Občutljivi so že zaradi samega razvojnega obdobja, v katerem potekajo številne spremembe na telesnem, duševnem in socialnem področju. Razvojnim spremembam se pridružijo še mnoge spremembe v okolju. Hitra dinamika življenja, vedno nove in nove zahteve po kreativnosti ter prilagodljivosti, novi izzivi, tveganja in nevarnosti, ki so jim mladi izpostavljeni v zadnjih desetletjih, v njih sprožajo zanimanje in radovednost, pa tudi dileme, dvome o samem sebi, iskanje smisla življenja ter bolj ali manj uspešnih načinov potrjevanja in zadovoljevanja osnovnih psiholoških in telesnih potreb (Konec Juričič in Podkrajšek 2007, 13).

Ukvarjanje s pozitivnim duševnim zdravjem mladih je zelo pomembno saj s tem lahko omilimo pojavnost duševnih težav in motenj v odraslosti. V obdobju otroštva in adolescence je pozitivno duševno zdravje še posebej pomemben vir za otrokovo in mladostnikovo učinkovito soočenje z vsemi izzivi in spremembami, ki se dogajajo na telesni in duševni ravni (Jeriček 2007).

SAMOPODOBA

Samopodoba je eno temeljnih področij osebnosti. Zajema celoto predstav, mnenj, stališč, ki jih imamo o sebi, vrednost, ki si jo pripisujemo, odnos do samega sebe.

Začetnik sodobnega pojmovanja samopodobe psiholog Nathaniel Branden jo opredeljuje kot seštevek *samoučinkovitosti* in *samospoštovanja*.

Samoučinkovitost pomeni zaupanje vase, v svoje sposobnosti, v svoj način razmišljanja, odločanja, prevzemanja odgovornosti. Človek, ki ima te lastnosti, čuti, da se lahko zanaša nase, da obvladuje svoje življenje in ima nad njim nadzor.

Samospoštovanje pa predstavlja vrednostni vidik samopodobe. Pozitivno samospoštovanje nam omogoča, da se cenimo, se sprejemamo takšne kot smo ter doživljamo, da imamo pravico do sreče, prijateljstva, ljubezni (Tacol A. 2008).

Mnoge raziskave so potrdile, da je samopodoba *strukturirana*, torej sestavljena iz večjega števila področij, ki so v nekakšni hierarhiji. Področja posameznikove samopodobe z zorenjem naraščajo, med najpomembnejšimi v obdobju mladostništva (Kompore, A idr. 2012) pa so:

- telesna samopodoba:
so prepričanja in sodbe o svoji telesni privlačnosti, primerjave lastnega videza z videzom drugih. Mladostniki se s telesno samopodobo zelo veliko ukvarjajo ter sebe in druge v veliki meri vrednotijo na osnovi telesnih značilnosti. Pri dekletih je pomembnejši videz, pri fantih pa telesne sposobnosti, moč in spretnost;

- socialna samopodoba: obsega predstave in pojmovanja o tem, kakšna je kakovost naših odnosov z drugimi (posebej z vrstniki istega in nasprotnega spola), koliko smo priljubljeni, kako smo sposobni sklepati prijateljstva...;
- čustvena samopodoba: so zaznave in prepričanja o izražanju in obvladovanju čustev, o tem, ali smo pretežno dobro ali slabo razpoloženi, kako močno se v določenih situacijah čustveno vzburimo in podobno;
- akademska samopodoba: obsega predstave in pojmovanja o lastnih sposobnostih in učnih dosežkih na različnih področjih: doživljanje lastne učne (ne)uspešnosti, sposobnosti za učenje, zanimanja za šolske predmete, zaupanje v lastne intelektualne sposobnosti... Šolska samopodoba se deli še na samopodobo pri jezikih, pri naravoslovju, pri tehniki, zgodovini itd.

V vsakdanjem življenju se pogosto dogaja, da **zamenjujemo** pozitivno samopodobe z nerealno samopodobo narcisoidnih, egoističnih, razvjenih otrok in mladostnikov.

Razvjen mladostnik:

- težko prenese vsak običajen napor, bolečino, preizkušnjo, težko se prilagaja...
- ni sposoben vživljanja v druge,
- neprestano nekaj zahteva, želi nove, drugačne stvari, hoče več... a ga nič ne zadovolji, ne razveseli dovolj,
- ni srečen, je ranljiv neodporen, dovzeten za škodljive vplive (droge, alkohol...)

Mladostnik s pozitivno podobo o sebi:

- se spoštuje, si zaupa in se ceni,
- postavlja si cilje in si prizadeva, da bi jih dosegel,
- sodeluje z drugimi, jih sprejema, ima prijatelje,
- pri odločitvah je samostojen, ne potrebuje odobravanja drugih,
- ne umika se pred težavami, poskuša jih reševati,
- prevzema odgovornost za svoje vedenje,
- prepozna, sprejema in izraža svoja čustva ter je večinoma dobro razpoložen...

Samopodoba se razvija postopoma. Pri njenem oblikovanju imajo največjo vlogo starši in drugi pomembni odrasli (učitelji, vzgojitelji, sorodniki...), kasneje vrstniki in drugi ljudje v mladostnikovem okolju. V obdobju mladostništva pa lahko podobo o sebi mlad človek dograjuje tudi sam, z učenjem različnih življenjskih veščin, ki mu pomagajo na poti odraščanja in kasneje v življenju.

Pomen dobre samopodobe potrjuje dejstvo, da podoba, ki jo imamo o sebi, usmerja naše razmišljanje o sebi in o svetu, naše čustvovanje in vedenje ter vpliva na odnose z drugimi. Pozitivna samopodoba v veliki meri določa naše zadovoljstvo z življenjem, ter deluje kot zaščita telesnega in duševnega zdravja.

STRES

je eden od pomembnih negativnih dejavnikov osebnostnega razvoja, ki lahko privede do stisk, osebnih kriz ali celo duševnih motenj. V veliki meri sodeluje pri nastanku različnih bolezni. Nekateri ga pojmujejo kot socialno bolezen ali epidemijo današnjega časa. Čas, v katerem živimo, je, kot pravi L. Leyden-Rubenstein »doba stresa«. S stresom se vsi srečujemo in se mu ne moremo v celoti izogniti.

Zmerna količina stresa je lahko za človeka koristna, je po besedah H Selye kot »sol in začimba«, življenjski izziv, priložnost za osebno utrjevanje ter ohranjanje prožnosti in prilagodljivosti. V življenju se lahko učimo, kako se čim bolj učinkovito spoprijemati z življenjskimi obremenitvami in problemi, da bi zmanjšali škodljive učinke stresa (Tacol D. 2008).

Stres lahko opredelimo kot telesni in duševni odziv na življenjske spremembe, zahteve, pritiske, izgube, nevarnosti...

situacija → ogroženost → odziv telesa → nezaželeni učinki

Stresni odziv je evolucijsko pogojena, vrojena reakcija v sili, tako imenovani alarmni odgovor organizma, oziroma pripravljenost na akcijo »boj ali beg«. Gre za prilagoditveno reakcijo organizma, ki pa je v današnjih socialnih situacijah pogosto nesprejemljiva, nesmotrna, neugodna ali celo škodljiva.

Dejavnike, ki povzročajo stres, imenujemo *stresorji*. Ti so lahko biološki, fizični, socialni, ekološki, psihološki itd. Lahko se razlikujejo po svoji jakosti in trajanju. Naš organizem je bolj pripravljen za odgovor na kratkotrajen kot na kroničen stres. Za zdravje in prilagoditev so posebej škodljivi učinki slednjega.

Za doživljanje stresa je zelo pomembna posameznikova ocena stresnega dogodka ali situacije. Včasih pravimo, da stres »nastane v glavi«, s čimer hočemo poudariti, da je stres v veliki meri odvisen od tega, kako na neko situacijo gledamo oziroma kako si jo razlagamo (primer: strahu pred preizkusom znanja ne izzove preizkus sam, marveč prepričanje, da je učenja preveč in da tega ne bomo zmogli). To, na kar lahko vplivamo, so naše reakcije na stresor. Lahko vplivamo na svoje misli in prepričanja; lahko vplivamo na to, kako neko situacijo ocenjujemo kot ogrožujočo, in na to, kako ocenjujemo svoje sposobnosti spoprijemanja s to situacijo.

Kako se otroci in mladostniki soočajo s stresom?

Otroci in mladostniki so v sodobnem času izpostavljeni novim, vse večjim obremenitvam in stresnim situacijam. Z njimi pa se pogosto neučinkovito soočajo ter se nanje odzivajo z napetostjo, tesnobo, depresivnostjo in razdražljivostjo. Izvor stresa je lahko v njih samih (zorenje, odraščanje) ali izven njih (družina, šola, družba vrstnikov, zunanji svet). Obremenjujejo jih številne posledice neugodnih družbenih sprememb, kot so razkroj tradicije, razpad družine, razpad vrednot, kaotične psihosocialne razmere, odtujenost, osamljenost itd. Mnogi otroci so izpostavljeni revščini, pomanjkanju ali nasilju, lahko pa občutijo prevelike pritiske in zahteve staršev ter kruto tekmovalnost v okolju. Posebno nevarno za otroka ali mladostnika je kumuliranje negativnih vplivov v družinah.

Po neki ameriški raziskavi vsak tretji otrok doživlja simptome kroničnega stresa. Starši in učitelji bi morali prepoznavati znake, ki kažejo, da otrok doživlja stres. Toda odrasli pogosto

podcenjujemo to, koliko so naši otroci obremenjeni s skrbmi, kako pogosto imajo težave s spanjem ali kakšne strahove.

Kako otrok ali mladostnik doživlja stres, je v veliki meri odvisno od njegove osebnosti, a tudi od izkušenj, ki jih je pridobil v svojem okolju. Odzivanje na stresorje je pogojeno z otrokovim temperamentom (občutljivost, vzdražljivost; več kot polovica spremenljivk v stresnih odgovorih je prirojenih) in s stilom razmišljanja.

A otroci tudi opazujejo in posnemajo to, kako se vedejo starši, ko se soočajo s stresom. Za uspešno spoprijemanje s problemi, obremenitvami, izgubami in drugimi neugodnimi življenjskimi preizkušnjami potrebujejo otroci in mladostniki pravo mero podpore bližnjih oseb.

Otroci in mladostniki poskušajo na takšen ali drugačen način obvladovati stres. Pri tem pogosto uporabljajo načine, ki jim prinašajo trenutno sprostitev in olajšanje, njihovih problemov pa ne rešujejo ali jih celo povečajo (primer: skrbi v zvezi s šolo – gledanje TV). Poskušajo odlašati izvršitev dolžnosti, se zatekajo v bolezen, spanje ali se zapirajo vase. Ob hudem nakopičenju problemov in ob krepitvi občutka, da ne zmorejo več, morda poskušajo na hujši način pobegniti pred problemi. Begajo od doma, izostajajo iz šole, uživajo alkohol ali droge, kompulzivno jedo, se predajajo prezgodnjim spolnim odnosom itd. Včasih obupujejo nad seboj, se poskušajo raniti ali pa so nasilni do drugih (Tacol D. 2010).

Kako lahko otrokom in mladostnikom pomagamo, da bi se bolj uspešno spoprijemali s stresom?

Odrasli lahko otrokom in mladostnikom pomagamo, da bodo prepoznavali stres ter se bodo učili na učinkovit način spopadati z njim in blažiti njegove posledice. S svojim zgledom jim kažemo, kako se je mogoče soočiti z neprijetnimi posledicami in jih obvladovati. Seznanjamo jih z naravnimi in zdravimi načini sproščanja in pomirjanja ter jih spodbujamo k iskanju in rabi tistih načinov, ki se jim najbolj osebno prilegajo. Učimo jih vzpostavljati ravnotežje med aktivnostjo in počitkom, navdušujemo jih za rabo zdravih načinov preživljanja prostega časa, vabimo jih h koristnim oblikam razvedrila, rekreacije in zabave. Pri vzgoji s srčnostjo in razumom uporabljamo humor in smeh. V šoli namenimo pozornost vzgoji za zaupne, empatične, tople in prijateljske medčloveške odnose. Učimo jih, kako naj si organizirajo čas, načrtujejo aktivnosti in premagujejo težnjo k odlašanju. Pomagamo jim zmanjševati perfekcionizem, ki pogosto prispeva k njihovemu stresu in tesnobi. Otroke in mladostnike pogosto obremenjujejo odnosi z vrstniki in odraslimi, ker jim primanjkuje komunikacijskih spretnosti ter spretnosti izražanja svojih čustev, želj in zahtev na samozavesten, a neagresiven način. Teh veččin se lahko naučijo.

Otroke in mladostnike lahko učimo življenjskih veščin, ki so jim v pomoč pri premagovanju obremenitev ter pri konstruktivnem spoprijemanju s problemi. Pomagamo jim, da pred problemi ne bežijo, ampak znajo nanje pogledati realno, ter hkrati iskati poti in načine za njihovo reševanje.

Učimo jih tehnik sproščanja, ter jih spodbujamo, da jih bodo redno vadili in jih izvajali v vsakdanjem življenju.

Življenjske spretnosti prispevajo k osebni trdnosti in odpornosti na stres, saj dajejo mlademu človeku občutek učinkovitosti oziroma občutek sposobnosti obvladovanja svojega življenja. Osebno trdnost in odpornost na stres povečujejo tudi življenjski optimizem, upanje, izražanje čustev, socialna podpora in doživetje smisla življenja (Tacol D. 2010).

PRILOGA: Evalvacijski vprašalnik za učence

Tema delavnice: **Pozitivna samopodoba in stres**

Spol (obkroži): fant punca

Datum: _____

Prosimo te, da odgovoriš, v kolikšni meri se strinjaš s spodnjimi trditvami.

1 = se močno ne strinjam
2 = se ne strinjam
3 = nimam mnenja
4 = se strinjam
5 = se močno strinjam

Danes mi je bilo na delavnici všeč.	1	2	3	4	5
Naučil/a sem se nekaj novega o sebi.	1	2	3	4	5
Naučil/a sem se nekaj novega o sošolcih.	1	2	3	4	5
V delavnici sem lahko sproščeno izrazil/a svoja mnenja.	1	2	3	4	5
Predstavljene vaje bom uporabljal/a tudi v prihodnje.	1	2	3	4	5
Spoznanja iz delavnice mi bodo v pomoč pri krepitvi samopodobe.	1	2	3	4	5
Spoznanja iz delavnice mi bodo v pomoč pri obvladovanju stresa.	1	2	3	4	5

Kaj si boš od današnje delavnice najbolj zapomnil/a? Misel? Sporočilo?

PRILOGE

DELOVNI LIST 1 – Spoštujem se in se sprejemam

SEZNAM POZITIVNIH TRDITEV

1. Sem edinstven in neponovljiv človek
2. Rad se imam in se spoštujem
3. Zaslužim si srečo
4. Imam prijatelje
5. Vztrajam pri delu
6. Razvijam svoje sposobnosti in interese
7. Znam organizirati svoj čas
8. Verjamem vase
9. Imam pravico delati napake
10. V meni je pogum
11. Sodelujem z drugimi in jih sprejemam
12. Na stvari (dogodke in situacije) znam pogledati s pozitivne plati
13. Sprejemam se takšnega, kot sem
14. Pomagam drugim
15. Znam se vživeti v druge in jih razumeti
16. Znam reči ne, kadar kdo od mene zahteva kaj slabega
17. Pozitivno razmišljam o sebi – ne primerjam se z drugimi v svojo škodo
18. Sprejemam svoje telo, svoj zunanji videz
19. Vem kaj si v življenju želim, in se trudim, da bi to dosegel
20. Lahko vplivam na veliko stvari v svojem življenju
21. Z zaupanjem začnem svoje delo
22. Ne izogibam se problemom, poskušam jih reševati
23. Sem odgovoren človek
24. Imam pravico povedati svoje mnenje
25. Moje življenje ima smisel
26. Lahko sem jezen, vendar obvladujem svoje jezno vedenje
27. Sprejemam drugačnost pri ljudeh
28. V ljudeh iščem dobre lastnosti
29. Tudi če nisem zadovoljen z vsemi svojimi lastnostmi se imam rad
30. Poskušam razumeti svoja čustva, kadar sem prizadet

DELOVNI LIST 2 – Učim se spopadati s stresom

Pomisli na neprijetne dogodke, situacije, ki si jih že kdaj doživel/-a...

V okencih je navedenih nekaj možnih neprijetnih dogodkov oziroma situacij. Pri vsakem primeru dopiši čustva, ki bi jih ob tem doživil/-a (na primer: strah, jeza, sram, žalost ...), ter dogajanje v svojem telesu, ki bi ga ob tem lahko občutil/-a (na primer: znojenje, slabost, močno bitje srca ...). Pri tej nalogi ni napačnih rešitev.

SITUACIJA	MOJA ČUSTVA	DOGAJANJE V TELESU
PRIMER REŠITVE: Sošolec me je užalil pred drugimi...	Jeza, razočaranje, sram	Zardevanje, hitro dihanje ...
Staršem, ki pričakujejo dobro oceno, moram povedati, da sem preizkus pisal/-a zelo slabo...		
V šoli me skupina učencev izsiljuje za denar...		
V zadnjih minutah pred pisnim preizkusom znanja mrzlično listam po zvezku. Nanj se nisem dobro pripravil/-a, želel/-a pa bi dobro oceno...		
Preselili se bomo v drug, precej oddaljen kraj. Zamenjati bom moral/-a sošolce, prijatelje, učitelje...		
(Navedi še svoj primer.)		

PRILOGA Učim se spopadati s stresom/sproščanje

VAJA 1: SPROŠČUJOČE GLOBOKO DIHANJE

Učenci in izvajalec sedijo v krogu. Pri mladostnikih lahko vajo izvedemo tako, da učenci stole obrnejo in sedijo s hrbti obrnjeni drug proti drugem, njihov pogled je usmerjen izven kroga. S tem dosežemo, da niso pozorni drug na drugega in se bolj osredotočijo na vajo.

Izvajalec učencem utemelji pomen umirjenega in sproščenega dihanja pri premagovanju napetosti.

Učencem naroči naj se tim udobneje namestijo na stolu, stopala naj bodo na tleh, roke naj položijo na trebuh, umirjeno naj dihamo ter opazujejo gibanje rok na trebuhu. Pri pravilnem vdihu se roke dvignejo, pri izdihu spustijo. Učenci umirjeno dihamo, vsak s svojim ritmom.

Izvajalec jim lahko daje dodatna navodila: *"Vdihnite skozi nos, izdihnite skozi usta. Dihajte mirno in sproščeno."*

Učence, ki imajo pri učenju dihanja težave, umiri s pojasnilom, da bodo z vajo doma zlahka usvojili umirjeno in sproščujoče dihanje, tudi če jim na delavnici ni uspelo.

Vajo lahko nadaljuje tako, da učence pozove, naj si pri vsakem vdihu predstavljajo, da vdihnejo nekaj lepega (mehkega, toplega, svetlega, dobrega ...), izdihnejo pa nekaj grdega (trdega, hladnega, temnega, slabega ...).

Vaja je še posebej koristna za umirjanje pred spanjem ali pred začetkom učenja.

VAJA 2: POSTOPNO MIŠIČNO SPROŠČANJE

Učenci in izvajalec sedijo v krogu. Tudi to vajo pri mladostnikih raje izvajamo tako, da učenci sedijo s hrbti obrnjeni drug proti drugemu, s pogledi usmerjenimi izven kroga. Učenci so bolj usmerjeni na vajo, hkrati pa preprečimo moteče pogledovanje po vrstnikih, hihitanje, sram in strah pred tem, da bi bili opazovani.

Izvajalec učencem utemelji pomen sproščanja posameznih mišičnih skupin. *(Kadar smo pad stresom, so naše mišice zakrčene, posledično je telo slabo prekrvavljeno ... Sproščanje mišic ugodno vpliva na naše celotno psihofizično počutje ...)*

Učenci se udobno namestijo, zaprejo oči in po navodilih izvajalca napenjajo in sproščajo posamezne mišične skupine. Napetost naj traja približno 5 sekund, sproščanje pa od 10 do 15 sekund. Vaja se začne s stiskom pesti, saj to učenci najlažje nadzirajo. Lahko jim tudi rečemo, naj si predstavlja jo, da držijo v vsaki roki kepo mehke gline. Stisnejo naj jo tako močno, kolikor le morejo, nato držijo 5 sekund (izvajalec šteje do 5) ter popustijo. Ponovimo še dvakrat.

Nadaljujemo s skupino mišic na podlahteh, nadlahteh, na ramenih. Dobro je, da z učenci skupaj napenjamo in sproščamo vsaj še mišice na glavi (čelo, oči, ustnice, čeljust, obraz v celoti, vrat) in na nogah ter jih hkrati opozorimo na mišične skupine po vsem telesu.

Učence motiviramo, da vajo izvaja jo tudi doma.

VAJA 3: SPROŠČANJE Z DOMIŠLJIJO

Učenci sedijo v krogu. Izvajalec jim pove, da bodo izvedli vajo sproščanja z domišljijo.

Učenci se udobno namestijo na stolih. Za zvočno kuliso lahko izvajalec predvaja tiho instrumentalno glasbo, glasbo za sproščanje. Izvajalec pripoveduje z umirjenim glasom.

Sedite tako, da vam bo kar najbolj udobno. Noge naj ne bodo prekrižane, stopala naj bodo na tleh, roke naj počivajo v naročju ali na naslonjalih. Drža telesa naj bo sproščena. Zaprite oči in dihaite mirno in sproščeno.

Predstavljajte si, da sedite na lesenih stopnicah hišice na obali. Obala je peščena, pesek je bel in se nežno svetlika. Morje se razprostira daleč, do koder sega pogled ...

Vstaneš in se sprehodiš do morja. Če nikoli nisi bil/a na takšni obali, videti je kot obale jutranjih morij: droben pesek, turkizno modra voda, toplo sonce ... Prijetno toplo je, blaga sapa ti hladi čelo. V daljavi vidiš jadrnice. Stopaš ob vodi, valovi ti obliva jo stopala. Voda je tako vabljiva, da sedeš na pesek in pustiš, da se topli valovi dotikajo tvojih nog. Dihaš mirno in sproščeno. Valovi tiho pljuskajo ... Ležeš na pesek, čutiš, kako te prijetno greje po telesu. Nad teboj krožijo ptice in nežni, puhasti oblaki. Predstavljaš si, kako bi bilo potovati na oblaku, ki bi te nežno zibali nad pokrajinami ... Toda tudi na morski obali ti je lepo. Sedeš, v dlani zajameš pesek, ki ti polzi med prsti. Prisluhneš pljuskanju vode, zvoki so tihi in blagi, kot oddaljena glasba ... Tvoje telo je toplo in sproščeno ... Vstaneš in se počasi odpraviš proti leseni hišici. Sedeš na stopnice in se zaveš sebe, tega da sediš na stolu, v učilnici, s svojimi sošolci. Počasi odpreš oči in pogledaš po razredu.

Izvajalec se po vaji pogovori z učenci o tem, kako so se počutili. Vpraša učence, ali se jim je uspelo sprostiti, ter pojasni tistim, ki morda niso mogli slediti navodilom, da s tem ni nič narobe ter da je učenje takšnih oblik sproščanja proces in da ni nujno, da jih usvojijo že prvič.

MEDSEBOJNI ODNOSI

8. razred

Avtorica: Ingrid Markočič Tadič

Delavnica »Medsebojni odnosi« obsega vsebine Komunikacija, Spoštovanje/samospoštovanje in Asertivnost. Zaporedje vsebin je zasnovano tako, da se vsebine med seboj nadgrajujejo in dopolnjujejo. Glede na to, da so vsebine delavnice precej obsežne in sta za izvedbo predvideni le 2 šolski uri lahko pride do tega, da delavnice ne bo mogoče izpeljati v celoti. Zato podajamo nekaj predlogov:

- čas namenjen vsaki izmed vsebin prilagodite zainteresiranosti učenk in učencev za posamezno vsebino;
- delavnico izvedite v več delih;
- večji poudarek na vsebini Komunikacija in Asertivnost, pri čemer ključne poudarke vsebine Spoštovanje/samospoštovanje vključite pri vsebini Asertivnost¹

Naslov delavnice:	Medsebojni odnosi - Komunikacija
Inštitucija:	Območna enota Nova Gorica
Avtorji:	Ingrid Markočič Tadič
Izvajalci:	izvajalci vzgoje za zdravje
Ciljna skupina/razred:	8. razred OŠ
Trajanje:	
Namen:	Osvojiti in okrepiti komunikacijske veščine. <ul style="list-style-type: none"> - Poudariti pomen zaupanja pri razvijanju dobrih medosebnih odnosov. - Spoznati pomen spretnosti poslušanja. - Ustvariti in gojiti dobre odnose v skupini.
Učni cilji:	<ul style="list-style-type: none"> - spoznajo elemente in pomen spretnosti pozornega poslušanja, - naučijo pravilno razumeti informacije, spoznajo pomembnost tega, da imamo prave informacije preden sprejmemo odločitev, - prepoznajo pomembnost neverbalnega sporočanja.
Učne metode:	razlaga, razgovor, delo s tekstom, demonstracija, aktivno skupinsko delo
Učne oblike:	frontalna, skupinska, individualna, dvojice
Učni pripomočki in sredstva:	delovni list in priloga

¹ Delavnica »Duševno zdravje – pozitivna samopodoba in stres« že vsebuje spoštovanje/samospoštovanje

<p>5. Kako tiho, pozorno poslušanje prispeva k učinkovitejši komunikaciji? Zakaj je dobro zase ponoviti, kar slišiš?</p> <p>6. Kaj lahko naredimo, da nekomu pokažemo, da res poslušamo?</p> <p>Učenci začutijo, kaj pomeni pozorno poslušati.</p> <p style="text-align: center;">IN/ALI</p> <p>RAZUMEVANJE INFORMACIJ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Delo v skupinah – določijo tistega ki bo risal in tistega, ki bo dajal navodila. Vsi dobijo primer risbe. 	Izvajalec in učenci	delo v skupini	Delovni list
<p><u>ZAKLJUČNI DEL</u></p> <p>Učno uro zaključimo tako, da postavimo definicijo komunikacije in sprejmemo oz. spoznamo 10 zapovedi za boljše sporazumevanje: (Priloga k delavnici – 10 zapovedi za boljše sporazumevanje)</p>	Izvajalec in učenci	Razgovor	Priloga

Literatura

1. Bisquerra A. Rafael, Núria Pérez Escoda, Montserrat Cuadrado Bonilla, Èlia López Cassà, Gemma Filella Guiu, Meritxell Obiols Soler. 2009. Čustvena inteligenca otrok; Priročnik za učitelje in starše z vajami. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije 2010.
2. Gorenc, Mateja. 2007. Razvojne značilnosti otrok in mladostnikov po posameznih starostnih skupinah. V *Vzgoja za zdravje Priročnik za izvajalce vzgoje za zdravje ob sistematskih pregledih šolskih otrok in mladostnikov*, ur. Vesna Pucelj. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
3. Žorž, Bogdan. 2006. Stari starši in njihovo vzgojno poslanstvo. Celje: Celjska Mohorjeva družba.
4. Žorž Bogdan. 2010. Vzgoja za svobodo – vzgoja za odrekanje. Koper: Ognjišče d.o.o.
5. Edicija-RT-YU. 1989. »125 igara«. Rijeka: Amstrad.
6. Weare Katherine, Gay Grey 2005: Izboljševanje duševnega zdravja priročnik za učitelje in druge, ki delajo z mladimi. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije
7. Metcalfe, Owen 1998. Promocija zdravja mladih v Evropi. Priročnik za učitelje in vse, ki delajo z mladimi. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije

MEDOSEBNI ODNOSI - KOMUNIKACIJA

- **Gradivo v pomoč**
- **Priloge**

UVOD

- Na kaj najprej pomislite ko slišite besedo komunikacija?
- Kakšne vrste, načine komunikacije poznate? (likovno, gledališko, glasbeno, plesno, pantomima)
- Katerih se največkrat poslužujete?
- Ali menite, da je komunikacija pomembna veščina?
Zakaj DA/NE? (Primer: AKVIZITERJI)

Komunikacijske spretnosti so morda najpomembnejše med veščinami, ker nam omogočajo, da živimo življenje, ki nas izponjuje. Sprejemajoč odnos kažemo tudi s tem kako se pogovarjamo in poslušamo, pomembno je, da poslušamo z empatijo. Sporazumevanje pomeni mnogo več kot le prenos besed in idej.

Kaj pa virtualna komunikacija? Dejstvo je, da vrstniški odnosi postajajo vse bolj virtualni.

Kaj menite o slednji?

Pogovor napeljemo na: vrstniško izoliranost; prikrajšanost za učenje socialnih veščin; socialnoekonomski status; umik v virtualni svet (tam je močen, v resničnem svetu pa ranljiv, v virtualnem svetu če ti kaj ni všeč pritisneš tipko in problem je rešen)

1. DELAVNICA: POZORNO POSLUŠANJE

Predlog teme: Kaj najraje delam v prostem času.

Prvi del para dobi navodilo, da aktivno posluša, medtem ko drugi del para dobi navodilo, da ne posluša. Ob zaključku zaigranih iger si pripovedujemo o naših občutkih, kaj nas je motilo, nam je bilo všeč.

Navodila za aktivno poslušanje:

Ko partner govori, ga zares pozorno poslušajte. Glejte ga ko govori, nagnite se k njemu in ne ozirajte se nemirno okrog sebe. Pokažite mu, da ga poslušate in sicer na čim bolj naraven način – pritrдите, zamrmrajte, »Kaj res?«, vendar njegovega govorjenja ne prekinjajte z daljšimi pripombami.

Navodila za pasivno poslušanje:

Medtem ko partner govori pogledujte naokrog, prislušajte pogovorom drugih v sobi, tiho brundajte predse, zavezujte vezalke, pogledujte v torbo, brskajte po svojih papirjih. Po kakšni minuti ga prekinite in mu recite, da ste se ob njegovem pripovedovanju spomnili neke prijetne izkušnje in začnite pripovedovati o njej.

Vprašanja za pogovor:

1. Kako ste se počutili kot govorec v tej igri?
2. Kako ste se počutili kot poslušalec?
3. Kaj je bilo najtežje pri pozornem poslušanju?
4. Kako tiho, pozorno poslušanje prispeva k učinkovitejši komunikaciji? Zakaj je dobro zase ponoviti, kar slišiš?
5. Kaj lahko naredimo, da nekomu pokažemo, da res poslušamo?

Sprejemajoč odnos kažemo tudi s tem, kako se pogovarjamo in poslušamo, pomembno je da poslušamo z empatijo. Sporazumevanje pomeni mnogo več kot le prenos besed in idej.

2. DELAVNICA: RAZUMEVANJE INFORMACIJ

Povemo primer reševanja naloge »POSTAVITI KROG NA GLAVO«.

Opazovali so dve zelo različni skupini. V prvi skupini so bili malčki oz. predšolski otroci, v drugi pa priznani strokovnjaki, profesorji, znanstveniki, doktorji znanosti. Obe skupini sta dobili isto nalogo – postaviti krog na glavo.

Kaj menite kdo je rešil problem? malčki

Skupina strokovnjakov je krog obračala na vse strani in iskala, kje je glava oz, vrh in ker je krog brez slednjega so ugotovili, da ni mogoče.

Malčki pa so v hipu našli rešitev. Prijeli so krog in si ga postavili na glavo. Informacijo oz. nalogo sta dobili obe skupini isto, razumeli pa so jo povsem različno.

Pa se poskusimo še mi z eno preprosto nalogo.

Risali bomo po navodilih. Razdelili se bomo v skupine in med seboj se boste dogovorili kdo bo risal in kdo bo risarju dajal navodila. Učenka/učenec, ki daje navodila in učenka/učenec, ki riše se med seboj ne pogovarjat. (Uporabimo delovni list).

Učenki/učencu, ki bo dajal navodila za risanje damo preprost napotek: sošolki/sošolcu daj navodila za risanje tako, da bo narisal risbo čimbolj podobno originalu.

Ko zaključimo z risanjem, postavimo poleg narisane še original risbo in se pogovorimo, kaj je bilo v redu, kaj ne - v smislu dajanja in razumevanja navodil. Pomembno je, da svoje mnenje povedo tisti, ki so risali oz. dajali navodila.

ZAKLJUČNI DEL

Učno uro zaključimo tako, da postavimo definicijo komunikacije oz. povzamemo kar smo se o komunikaciji naučili. Za konec učenkam in učencem razdelimo 10 zapovedi za boljše sporazumevanje (Priloga k delavnici – 10 zapovedi za boljše sporazumevanje) in se na kratko o njih pogovorimo.

PRILOGA – MEDOSEBNI ODNOSI - PRILOGA K DELAVNICI KOMUNIKACIJA

10 zapovedi za boljše sporazumevanje

- ne začnimo pogovora, dokler ne vemo, kaj bi radi povedali,
- govorimo jasno in se izogibajmo dvoumnim besedam,
- v pogovoru uporabljajmo dejstva in čustva,
- pozorno poslušajmo sogovornika,
- spremljajmo sogovornikovo neverbalno komunikacijo,
- ne oddaljujmo se od bistvene vsebine pogovora,
- prepričajmo se, ali nas je sogovornik pravilno razumel,
- bodimo pripravljeni dodatno razložiti svoje misli
- zavedajmo se, da zbujejo naše besede pri drugih drugačne predstave, čustvene povezave in pomene kot pri nas samih.

DELOVNI LIST – Medosebni odnosi - priloga k delavnici komunikacija



Naslov delavnice:	Medsebojni odnosi – Spoštovanje/samospoštovanje
Inštitucija:	Območna enota Nova Gorica
Avtorji:	Ingrid Markočič Tadič
Izvajalci:	izvajalci vzgoje za zdravje
Ciljna skupina/razred:	8. razred OŠ
Trajanje:	
Namen:	<p>Najpomembnejši je odnos, ki ga imamo do sebe. (Maslow)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Učenci začutijo, da jih drugi upoštevajo in sprejemajo in da so vsaj do neke mere uspešni pri svojem delu. - Učencem pomagati razumeti, da ne morejo vedno ugajati vsem ljudem in da se morajo po razočaranjih spet postaviti na noge. - Učence naučiti, da ostanejo zvesti svojim načelom ne glede na pritiske katerim so izpostavljeni. <p>To so temelj za osebno neodvisnost, svobodno odločanje in odgovorno vedenje.</p>
Učni cilji:	<ul style="list-style-type: none"> - skozi opis sebe prepoznajo svoje lastnosti in značilnosti, talente, sposobnosti - utrdijo pozitivna prepričanja o sebi, krepijo samopodobo - spoznajo pojme spoštovanje/samospoštovanje
Učne metode:	razlaga, pripovedovanje, opisovanje, razgovor, delo v parih, delo s tekstom
Učne oblike:	frontalna, skupinska, dvojice
Učni pripomočki in sredstva:	delovni list (priloga)

POTEK UČNE URE	Izvajalec Učenci	Metode	Učna sredstva
<p><u>UVODNI DEL</u></p> <p><i>Sklenemo dogovor, da spoštujemo zasebnost vsakega posameznika (kar se v skupini pogovarjamo ostaja v skupini, razredu). Spodbujamo jih k aktivnosti, vendar jih ne silimo.</i></p> <p><i>Učencem sporočimo, da imajo možnost izražati svoja mnenja, občutke brez sramu, strahu pred posmehovanjem,...</i></p> <p><i>Predstava, ki jo imamo o sebi, ni prirojena, ampak se je naučimo. Obrazložitev pojmov spoštovanje, samospoštovanje. In strahospoštovanje.</i></p>	Izvajalec	razlaga	
<p><u>JEDRNI DEL</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Učenci zapišejo nekatere svoje pozitivne lastnosti in značilnosti na list papirja, ga prepognejo, tako, da zakrijejo tekst in list podajo levemu nato še desnemu sosedu in tudi onadva zapišeta nekaj lastnosti sošolca/sošolke. • Vsak zase naj iz seznama izbere trditev za katero meni, da zanj najbolj drži, predstavi sošolcem/sošolkam in trditev nadaljuje ZATO KER ... (opozorimo, da trditve utemeljujejo na osnovi lastnih izkušenj in ne na splošno). <p><i>Učenci začutijo, da jih drugi upoštevajo in sprejemajo, da so vsaj do neke mere uspešni pri svojem delu, ne pretiravajo pri vrednotenju svojih pomanjkljivosti, da sprejemajo svoje telo, svoj zunanji videz.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Učenci prepoznavajo svoje dobre lastnosti, talente in jih zapišejo ter nato preberejo svojim sošolcem/sošolkam. Sošolci/sošolke v kolikor menijo, da je potrebno »seznam dobrih lastnosti« dopolniti ga dopolnijo. <p><i>Učenci povedo jasno in glasno brez sramu v čem se čutijo dobre, katere talente prepoznavajo pri sebi.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • razlikovati med dejansko in zaželeno samopodobo (katere lastnosti bi želeli pri sebi bolj razviti, katere bi spremenili, katere odpravili). 	Učenci	delo s tekstom	Delovni list tabla
<p><u>ZAKLJUČNI DEL</u></p> <p><i>Diskusija o na tablo zapisanih pozitivnih lastnostih (število, kje poudarek – duševne/telesne)</i></p> <p><i>Učencem pomagati razumeti, da ne morejo vedno ugajati vsem ljudem in da se morajo po razočaranjih spet postaviti na noge. Učence naučiti, da ostanejo zvesti</i></p>	Izvajalec in učenci	delo s tekstom razgovor	

<p><i>svojim načelom ne glede na pritiske katerim so izpostavljeni.</i> <i>Zavedanje edinstvenosti, neponovljivosti, unikatnosti in tako kot samospoštovanje predstavlja vrednostni vidik.</i> <i>Pozornost mladih usmerjamo k njihovim pozitivnim lastnostim – Nihče ni natančno takšen, kot sem jaz.</i></p> <p>Zaključek delavnice</p> <ul style="list-style-type: none"> • Delo načrtujemo tako, da nam na koncu ostane vsaj 5 minut da se z učenci pogovorimo, kako so se na delavnici počutili, kaj so spoznali, kaj jim je bilo všeč, kaj ne, kaj so pogrešali,... <p>SAMOSPOŠTOVANJE: občutek lastne moči in učinkovitosti.</p>	učenci	pogovor	evalvacijski vprašalnik
<p>OPOMBA: Mladostniki svoj seznam pozitivnih lastnosti dopolnjujejo, ga prilepijo na vidno mesto, večkrat preberejo.</p>			

Literatura

1. Bisquerra A. Rafael, Núria Pérez Escoda, Montserrat Cuadrado Bonilla, Èlia López Cassà, Gemma Filella Guiu, Meritxell Obiols Soler. 2009. Čustvena inteligenca otrok; Priročnik za učitelje in starše z vajami. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije 2010.
2. Gorenc, Mateja. 2007. Razvojne značilnosti otrok in mladostnikov po posameznih starostnih skupinah. V *Vzgoja za zdravje Priročnik za izvajalce vzgoje za zdravje ob sistematskih pregledih šolskih otrok in mladostnikov*, ur. Vesna Pucelj. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
3. Žorž, Bogdan. 2006. Stari starši in njihovo vzgojno poslanstvo. Celje: Celjska Mohorjeva družba.
4. Žorž Bogdan. 2010. Vzgoja za svobodo – vzgoja za odrekanje. Koper: Ognjišče d.o.o.
5. Edicija-RT-YU. 1989. »125 igara«. Rijeka: Amstrad.
6. Jeriček Klanšček, Helena. 2009. Odnos do sebe=odnos do drugih? V Nacionalni posvet Slovenske mreže zdravih šol »Odnos-si«. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
7. Jeriček, Helena, Darja Lavtar in Tatjana Pokrajac. 2007. Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
8. TACOL, A. 10 korakov do boljše samopodobe: priročnik za učitelje za preventivno delo z razredom: delavnice za mladostnike. Celje: Zavod za zdravstveno varstvo, 2010.
9. Schilling, Dianne. 2000. 50 dejavnosti za razvijanje čustvene inteligence. Ljubljana: Inštitut za razvijanje osebne kakovosti.
10. Weare Katherine, Gay Grey 2005: Izboljševanje duševnega zdravja priročnik za učitelje in druge, ki delajo z mladimi. Ljubljana:Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije
11. Metcalfe, Owen 1998. Promocija zdravja mladih v Evropi. Priročnik za učitelje in vse, ki delajo z mladimi. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije

MEDOSEBNI ODNOSI - SPOŠTOVANJE / SAMOSPOŠTOVANJE

- **Gradivo v pomoč**
- **Priloge**

UVODNI DEL

Za začetek se predstavimo. Predstavimo se tako, da povemo svoje ime, namesto priimka pa povemo pri sebi prepoznano pozitivno lastnost pri čemer je edina omejitev ta, da se ta lastnost začne z začetnico osebnega imena. (npr. Petra Pozitivna).

Na enak način se predstavijo tudi učenke in učenci.

Sklenemo dogovor, da spoštujemo zasebnost vsakega posameznika (kar se v skupini pogovarjamo ostaja v skupini, razredu). Spodbujamo jih k aktivnosti, vendar jih ne silimo.

Učencem sporočimo, da imajo možnost izražati svoja mnenja, občutke brez sramu, strahu pred posmehovanjem, ...

Pogovor... koga spoštujete ... zakaj ga/jo spoštujete

JEDRNI DEL

Po zaključenem pogovoru učenkam in učencem razdelimo delovni list ali prazen papir in jim damo navodila, da zapišejo svoje pozitivne lastnosti in značilnosti na list papirja, ga prepognejo, tako, da zakrijejo tekst in list podajo levemu nato še desnemu sosеду.

V nadaljevanju Vsak zase iz seznama izbere trditve za katero meni, da zanjo/zanj najbolj drži, predstavi sošolcem/sošolkam in trditve nadaljuje ZATO KER... (opozorimo, da trditve utemeljujejo na osnovi lastnih izkušenj in ne na splošno).

Učenci povedo jasno in glasno brez sramu v čem se čutijo dobre, katere talente prepoznajo pri sebi.

Spregovorimo tudi o razliki med dejansko in zaželeno samopodobo (katere lastnosti bi želeli pri sebi bolj razviti, katere bi spremenili, katere odpravili).

V nadaljevanju razložimo pojma spoštovanje in samospoštovanje....

Samospoštovanje bomo bolje razumeli, če najprej razložimo, kaj je spoštovanje.

Spoštovanje je čustvo, ki ga čutimo do druge osebe. Drugo osebo spoštujemo takrat, ko menimo, da je ta oseba v nekateri svoji lastnosti skladna z nečim, kar visoko cenimo. Tako lahko človeka spoštujemo, ker je delaven, sistematičen, natančen, dobro obveščen, inteligenten ... Ko torej pri drugi osebi opazimo kako lastnost, ki jo visoko cenimo, do nje občutimo spoštovanje.

Spoštovanje se začne z vzgojo v družini. S tem ko starši in drugi odrasli otrokom pokažejo, da jih spoštujejo, tudi otroci začnejo spoštovati sami sebe. Način, kako starši obravnavajo svojega otroka, način, kako bo otrok pozneje v življenju obravnaval samega sebe. Ne samo to: enako bo obravnaval tudi druge ljudi. To je splošno pravilo, ki velja tudi za druga čustva. Otroku, do katerega starši kažejo prezir, bo sklepal, da si prezir zasluži – in preziral tudi sebe. Ko tak otrok odraste, je prepričan, da ga drugi prezirajo – in tudi sam prezira druge.

Spoštovanje pokažemo s tem, da v odnosih pokažemo, da je oseba za nas pomembna, da upoštevamo to, kar reče ali naredi, da spoštujemo njena čustva in podobno. To ne pomeni, da se je treba vedno strinjati z njenimi željami in čustvi. Nasprotno. To pomeni, da upoštevamo to osebo, njeno razmišljanje, čustva in dejanja, da se nam to zdi pomembno tudi takrat, ko se z njo ne strinjamo.

Preberemo primer iz priročnika za učitelje za preventivno delo z razredom »10 KORAKOV DO BOLJŠE SAMOPODOBE« iz preventivnega programa To sem jaz

»Katerega učitelja imaš najraje?« Sem pred dvema letoma vprašala svojo hčer. »Profesorja matematike.« »A res?!« »Zares. Zato ker je pošten in enak do vseh. Ker nas veliko nauči. Ker ima avtoriteto. Se pa zna tudi hecat z nami.« (Predgovor: S DODELOVANJEM IN SPOŠTOVANJEM ... ZA SAMOSPOŠTOVANJE)

Drugi način, ki je zelo pomemben pri izkazovanju spoštovanja, je besedni. Pav je da smo pohvaljeni in tudi da pohvalimo. Pohvala pomaga zgraditi pozitiven del samopodobe: sprejemanje samega sebe, ljubezen do sebe in verjetje v lastne sposobnosti.

Spoštovanje je pozitiven odnos in izredno pomembno je, da mlajši rodovi spoštujejo starejše.

Kaj je samospoštovanje?

Podobno kot čutimo spoštovanje do drugih ljudi, čutimo tudi samospoštovanje do sebe. Tako kot pri drugi osebi opazimo kako lastnost, ki jo visoko cenimo, gledamo tudi nase in pri sebi opazimo kako lastnost, ki jo visoko cenimo.

Predstava, ki jo imamo o sebi ni prirojena, ampak se je naučimo.

Preberemo primer iz priročnika za učitelje za preventivno delo z razredom »10 KORAKOV DO BOLJŠE SAMOPODOBE« iz preventivnega programa To sem jaz

»Poskusila sem z iskanjem svojih dobrih lastnosti, na katere bi bila lahko ponosna. Našla sem jih zelo veliko, vendar nisem dovolj prepričana, da so res dobre, ali pa ne verjamem dovolj vanje. Preveč dam na mnenje drugih. Večkrat se počutim kot majhna siva miška, noben se ne zanima zanjo.« (Osmi korak – Zavedam se, da sem edinstven in neponovljiv, str. 65)

Samospoštovanje je čustvo, ki izhaja iz pozitivne podobe o sebi, čeprav to še ni dovolj, da bi pri sebi opazili kakšne pozitivne lastnosti. Pomembno je, da jih vrednotimo in visoko cenimo. Bolj ko posameznik ceni nekatere svoje lastnosti, bolj se bo spoštoval.

Samospoštovanje pomeni zaupanje v lastno vrednost. Človek, ki se spoštuje je zadovoljen s seboj in se ceni. S tem ko se spoštuješ hkrati doživljaš, da si vreden ljubezni, sreče in spoštovanja drugih.

JAZ SEM V REDU, TI SI V REDU

Bistvo je, da je življenje možno najkakovostnejše preživeti v eksistencialnem položaju, v katerem oseba ceni sebe, hkrati pa ceni tudi druge ljudi. To je položaj hkratnega samospoštovanja in spoštovanja drugih ali položaj jaz sem v redu, ti si v redu.

Prijaznost

Dober primer položaja jaz sem v redu, ti si v redu je obnašanje do ljudi, s katerimi nismo blizu. Takšno obnašanje imenujemo prijaznost. Medtem ko do ljudi, ki so nam blizu, čutimo nekakšno

ljubezen, do ljudi, ki nam niso blizu ali jih niti ne poznamo, ne čutimo ljubezni. Toda če smo prijazni, je za drugega človeka sporočilo, da se nam zdi pomembno, kako se počuti.

Spoštovanje ni strahospoštovanje!

Številni ljudje so prepričani, da morajo v komunikaciji z drugimi poudariti, v kolikšni meri se spoštujejo, zlasti če zasedajo družbeno vlogo, ki jim daje formalno moč. Zaradi tega se do drugih obnašajo vzvišeno, arogantno, podcenjevalno, ošabno, prezirljivo ... V nadrejenem položaju od drugih ne pričakujejo samo tega, da se jim bodo podredili, temveč tudi ponižnost. Takšni ljudje pogosto ne razlikujejo med spoštovanjem in strahospoštovanjem. Menijo, da se jih morajo drugi bati, če naj jih spoštujejo. To je zmotno, kajti strahospoštovanje ni spoštovanje, marveč oblika strahu. Spoštovanje je pozitiven odnos do drugih, strah pa negativen odnos. V primeru strahospoštovanja se ljudje obnašajo, kot da spoštujejo, da tako osebi, ki se je bojijo, preprečijo, da bi postala nasilna in destruktivna.

ZAKLJUČNI DEL

Diskusija o na tablo zapisanih pozitivnih lastnostih (število, kje poudarek – duševne/telesne).

Učencem pomagati razumeti, da ne morejo vedno ugajati vsem ljudem in da se morajo po razočaranjih spet postaviti na noge. Učence naučiti, da ostanejo zvesti svojim načelom ne glede na pritiske, katerim so izpostavljeni. mladi se s pomočjo pozitivnih mnenj, ki jih o njih izrekajo sošolci, prijatelji usmerjajo v svoje dobre lastnosti, krepijo spoštovanje do sebe, razvijajo zaupanje v lastno vrednost.

Zavedanje edinstvenosti, neponovljivosti, unikatnosti in tako kot samospoštovanje predstavlja vrednostni vidik. Pozornost mladih usmerjamo k njihovim pozitivnim lastnostim – Nihče ni natančno takšen, kot sem jaz.

Delo načrtujemo tako, da nam na koncu ostane vsaj 5 minut da se z učenci pogovorimo, kako so se na delavnici počutili, kaj so spoznali, kaj jim je bilo všeč, kaj ne, kaj so pogrešali.

**DELOVNI LIST – Medosebni odnosi - priloga k delavnici
spoštovanje / samospoštovanje**

JAZ	LEVI SOSED	DESNI SOSED

Naslov delavnice:	Medsebojni odnosi – Asertivnost
Inštitucija:	Območna enota Nova Gorica
Avtorji:	Ingrid Markočič Tadič
Izvajalci:	izvajalci vzgoje za zdravje
Ciljna skupina/razred:	8. razred OŠ
Trajanje:	
Namen:	Temelj vseh medsebojnih odnosov je potreba po pravem ravnovesju med lastnimi željami in željami drugih ljudi. Naše vedenje mora odražati naše spoštovanje do drugih pa tudi hotenje, da bi si zagotovili spoštovanje drugih – asertivno vedenje, ki nam pomaga, da dosežemo kar si želimo, ne da bi pri tem škodovali drugim.
Učni cilji:	<ul style="list-style-type: none"> - naučijo odzvati se na primeren način, kadar nam nekaj ne ugaja, - naučijo se zavrtni predlog ali odkloniti, da bi storil nekaj, kar nam ne ugaja, - znajo oceniti razloge drugih, preden sprejmemo svojo lastno odločitev, - znajo se postaviti za svoje pravice pri tem pa biti pozorni tudi na pravice drugih. - razmislijo, o različnih načinih gledanja na stvari in naučijo sprejemati stališča drugih, - prepoznajo in sprejmejo, da obstajajo različni načini zaznavanja stvari, a so vsi pravilni, - naučijo učinkovitega izražanja lastnih misli in občutkov v različnih socialnih situacijah - razvijajo občutek asertivnosti – vplivati na boljše odnose z drugimi.
Učne metode:	razlaga, opisovanje, razgovor, diskusija, delo z besedili, aktivno skupinsko delo, demonstracija;
Učne oblike:	frontalna, individualna, skupinska
Učni pripomočki in sredstva:	delovni listi, večje pole papirja

POTEK UČNE URE	Izvajalec Učenci	Metode	Učna sredstva
<p><u>UVODNI DEL</u></p> <p>Obrazložimo pojem asertivnost. <i>Temelj vseh medsebojnih odnosov je potreba po pravem ravnovesju med lastnimi željami in željami drugih ljudi. Asertivno vedenje nam pomaga, da dosežemo kar si želimo, ne da bi pri tem škodovali drugim; izboljšuje telesno zdravje tako da se znamo upreti pritiskom in napeljevanju k nezdravemu načinu življenja, in socialno zdravje, da povezuje in pomaga pri tistem delu in uresničevanju skupnih ciljev.</i></p>	Izvajalec	Razlaga, predavanje	
<p><u>IEDRNI DEL</u></p> <p>Kateri način sporazumevanja je za mladostnike najpogostejši. NAČINI SPORAZUMEVANJA</p> <p>KAKO SE POČUTIŠ IN KAKO REAGIRAŠ V NASLEDNJIH SITUACIJAH:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kadar moraš izraziti svoje želje.... • Kadar se kdo v vrsto vrine predte ... • Kadar ti kdo stopi na nogo • Kadar moraš povedati svoje mnenje ... • Kadar moraš pohvaliti druge ... • Kadar se kdo do tebe obnaša nespoštljivo ... • Kadar te kdo glasno kritizira ali kriči nate • Kadar moraš povedati, da se z nečim ne strinjaš • Kadar te kdo pohvali ... <p>KVIZ KAJ JE ASERTIVNO VEDENJE: kviz prikazuje nekaj situacij in možnih reakcij nanje. V okvirčke vpišite za kakšno reakcijo gre (asertivno, agresivno, pasivno, manipulativno)</p> <p>Mladostnikom razložimo kako pomembno je znati reči Ne ko nas nekdo sili v stvari, ki so za nas slabe ali celo škodljive. <i>Učenci naštevajo, v katerih situacijah težko rečejo ne in zakaj. Primere zapišemo na tablo ali pa sami izberemo nekaj primerov in učenci iščejo in utemeljujejo svoje odgovore.</i></p>	Izvajalec in učenci	<p>Pogovor, delo v skupini delo s tekstom</p> <p>delo v skupini demonstracija</p>	Delovni list 1

<p>Strinjamo se z učenci, da je v mnogih primerih resnično težko reči NE, vendar jim hkrati povemo, da je to pogosto potrebno storiti, saj s tem zaščitimo sebe, svoje pravice in krepimo svojo samozavest.</p> <p>Učence razdelimo v skupine po 4-5, razdelimo delovni list s štirimi koraki. Vsaka skupina naj napiše pri posameznem koraku čim več primerov.</p> <ul style="list-style-type: none"> • UPORABITE BESEDO NE. (ne, hvala; ne želim; ne nameravam narediti tega;.... • POIMENUJTE VEDENJE IN ZAPIŠITE, DA GA NE BOSTE IZBRALI (ne bom kadil, ne želim ... • NAVEDITE RAZLOGE, ZAKAJ BI REKLI NE (ne bom ti lagal, ker se pri tem slabo počutim,... • PREDLAGAJTE, KAJ BI NAMESTO TEGA NAREDILI (ne bom šel s tabo popivat v park, pojdiva raje ven z rolerji) <p><i>Primere zapisujejo na večji papir in jih predstavijo. Opozorimo jih predvsem na tretji in četrti korak.</i></p>		skupinsko delo diskusija	Delovni list 2 večje pole papirja
<p><u>ZAKLJUČNI DEL</u></p> <p>Po končanem individualnem delu se z učenci pogovorimo o njihovih ugotovitvah. Skupaj ugotavljamo, kateri načini sporazumevanja prevladujejo v njihovem okolju in pri nas. Pogovorimo se o tem kako bi svoje vedenje spremenili, da bi bilo naše vedenje bolj asertivno.</p> <p>Skupaj povzamemo temeljna spoznanja kakšno je asertivno vedenje in kakšen je vpliv takšnega vedenja na odnose z drugimi ljudmi ter na lastno počutje in samospoštovanje.</p> <p><i>Učenci spoznajo, da se asertiven človek zaveda svojih občutkov, interesov in potreb ter jih zna jasno izraziti in pri tem upošteva tudi druge ljudi. Asertivna oseba se ne prepira brez razloga, ni agresivna in je sposobna poiskati kompromise ter se vživeti v druge. Taka oseba je zadovoljna, spoštuje sebe in druge.</i></p>	Izvajalec in učenci	pogovor	

Literatura

1. Tacol, A. 10 korakov do boljše samopodobe: priročnik za učitelje za preventivno delo z razredom: delavnice za mladostnike. Celje: ZZV, 2010.
2. Bisquerra A. Rafael, Núria Pérez Escoda, Montserrat Cuadrado Bonilla, Èlia López Cassà, Gemma Filella Guiu, Meritxell Obiols Soler. 2009. Čustvena inteligenca otrok; Priročnik za učitelje in starše z vajami. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije 2010.
3. Gorenc, Mateja. 2007. Razvojne značilnosti otrok in mladostnikov po posameznih starostnih skupinah. V *Vzgoja za zdravje Priročnik za izvajalce vzgoje za zdravje ob sistematskih pregledih šolskih otrok in mladostnikov*, ur. Vesna Pucelj. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
4. Žorž, Bogdan. 2006. Stari starši in njihovo vzgojno poslanstvo. Celje: Celjska Mohorjeva družba.
5. Žorž Bogdan. 2010. Vzgoja za svobodo – vzgoja za odrekanje. Koper: Ognjišče d.o.o.
6. Schilling, Dianne. 2000. 50 dejavnosti za razvijanje čustvene inteligence. Ljubljana: Inštitut za razvijanje osebne kakovosti.
7. Jeriček Klanšček, Helena. 2009. Odnos do sebe=odnos do drugih? V Nacionalni posvet Slovenske mreže zdravih šol »Odnos-si«. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
8. Weare Katherine, Gay Grey 2005: Izboljševanje duševnega zdravja priročnik za učitelje in druge, ki delajo z mladimi. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije
9. Metcalfe, Owen 1998. Promocija zdravja mladih v Evropi. Priročnik za učitelje in vse, ki delajo z mladimi. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije

MEDOSEBNI ODNOSI - ASERTIVNOST

- Gradivo v pomoč
- Priloge

UVODNI DEL

Beseda asertivnost etimološko izvira iz latinske besede **ASSERERE**, kar pomeni **TRDITI** toda glede na lastnosti asertivnih ljudi je prevod nekoliko pomanjkljiv.

Slovenci žal nimamo svojega izraza, ki opisuje takšno obliko vedenja. Dejstvo je, da velika večina narodov v svojem jeziku nima lastnega izraza, ki označuje asertivno vedenje. To pa pomeni samo eno, namreč da gre za obliko vedenja, ki se je v vsakdanjem življenju bolj redko poslužujemo. Mnogo bolj pogosto uporabljamo druge, bolj znane oblike vedenja – Bi jih znali naštet?

PASIVNO, AGRESIVNO, MANIPULATIVNO

Temelj vseh medsebojnih odnosov je **potreba po pravem ravnovesju med lastnimi željami in željami drugih ljudi.**

- Asertivno vedenje nam pomaga, da dosežemo kar si želimo, ne da bi pri tem škodovali drugim.
- Asertiven človek se zaveda: svojih občutkov, interesov in potreb ter jih zna jasno izraziti in pri tem upošteva tudi druge ljudi.
- Asertivna oseba: se ne prepira brez razloga,
NI agresivna
JE sposobna poiskati kompromise ter se vživeti v druge.
- Taka oseba je zadovoljna, spoštuje sebe in druge.
- Asertivnost je izraz odločnosti, nepopustljivosti in samozavesti, vendar tudi sočutnosti in odprtosti za potrebe, interese drugih.

JEDRNI DEL

Pogovor o KAKO SE POČUTIŠ IN KAKO REAGIRAŠ V NASLEDNJIH SITUACIJAH:

- Kadar moraš izraziti svoje želje....
- Kadar se kdo v vrsto vrine predte ...
- Kadar ti kdo stopi na nogo
- Kadar moraš povedati svoje mnenje ...
- Kadar moraš pohvaliti druge ...
- Kadar se kdo do tebe obnaša nespoštljivo ...
- Kadar te kdo glasno kritizira ali kriči nate
- Kadar moraš povedati, da se z nečim ne strinjaš ...
- Kadar te kdo pohvali ...

(Izberemo eden ali par primerov, odvisno od časa, ki ga imamo na razpolago)

Nadaljujemo z

Znati reči NE

Asertivnost je izraz, ki poleg zaupanja v svoje sposobnosti, spoštovanje samega sebe, pomeni tudi in predvsem učinkovito komunikacijo. S takšno komunikacijo se uspešno soočamo v še tako neprijetnih vsakdanjih situacijah saj bomo znali mirno vztrajno in odločno zagovarjati svoje pravice, izraziti občutke nasprotniku, če vas žali, ponižuje ali kriči na vas.

S spoštovanjem izražamo nasprotovanje, kadar se z nečim ne strinjamo.

Ker znamo vedno bolj prisluhniti svojim potrebam in občutkom, znamo tudi nenasilno in brez zadrege znati reči NE, kadar so kršene naše pravice ali pravice drugih.

Kviz »Kaj je asertivno vedenje«

Učenke in učence razdelimo v pare ali skupine po 4-5. Razdelimo delovni list 1. Opredelijo oblike vedenja, v nadaljevanju skupaj preberemo primere povemo kakšno obliko vedenja so posameznemu primeru pripisali in se pogovorimo.

Nadaljujemo z delovnim listom 2. Učenke in učenci ostanejo v parih ali skupinah. Vsak par/skupina naj napiše pri posameznem koraku čim več primerov, pri tem sledijo navodilom:

- UPORABITE BESEDO NE. (ne, hvala; ne želim; ne nameravam narediti tega)
- POIMENUJTE VEDENJE IN ZAPIŠITE, DA GA NE BOSTE IZBRALI (ne bom kadil)
- NAVEDITI RAZLOGE, ZAKAJ BI REKLI NE (ne bom ti lagal, ker se pri tem slabo počutim)
- PREDLAGAJTE, KAJ BI NAMESTO TEGA NAREDILI (ne bom šel s tabo popivat v park, pojdiva raje ven z rolerji)

Primere zapišejo in predstavijo. Opozorimo jih na 3. in 4. korak.

Pogovorimo se še:

Kaj z asertivnim obnašanjem povzročamo sebi?

- krepimo samozavest, samospoštovanje, samozaupanje,
- zadovoljstvo s seboj in z življenjem, občutek lastne vrednosti,
- moč in občutek, da obvladujemo izzive, ki nam jih prinaša življenje.
- Vedno bolj znamo prisluhniti svojim potrebam, čustvom in občutkom ter jih izraziti nenasilno in brez zadrege.

Kako z asertivnim obnašanjem vplivamo na vedenje drugih do nas?

- Močnim, ambicioznim in dejavnim ljudem bo vseč naša jasnost, odkritost, neposrednost in odločnost. Ker bodo čutili, da jih ne ogrožamo, nam bodo pripravljene prisluhniti.
- Plahi ljudje se bodo čutili razumljene in sprejete, zato bodo pripravljene več povedati o sebi, svojih potrebah in občutkih. Do nas bodo razvili odprtost za sodelovanje ter naklonjen in spoštljiv odnos.

Z asertivnim vedenjem zbudimo v drugih zaupanje, saj vedo, da se lahko zanesemo na nas.

Učenci naštevajo, v katerih situacijah težko rečejo ne in zakaj. Primere zapišemo na tablo ali pa sami izberemo nekaj primerov in učenci iščejo in utemeljujejo svoje odgovore.

Strinjamo se z učenci, da je v mnogih primerih resnično težko reči NE, vendar jim hkrati povemo, da je to pogosto potrebno storiti, saj s tem zaščitimo sebe, svoje pravice in krepimo svojo samozavest.

ZAKLJUČNI DEL

Z učenci se pogovorimo o njihovih ugotovitvah. Skupaj ugotavljamo, kateri načini sporazumevanja prevladujejo v njihovem okolju in pri nas. Pogovorimo se o tem kako bi svoje vedenje spremenili, da bi bilo naše vedenje bolj asertivno.

Skupaj povzamemo temeljna spoznanja kakšno je asertivno vedenje in kakšen je vpliv takšnega vedenja na odnose z drugimi ljudmi ter na lastno počutje in samospoštovanje.

PRILOGA – MEDOSEBNI ODNOSI - PRILOGA K DELAVNICI ASERTIVNOST

DELOVNI LIST 1 – Medosebni odnosi - priloga k delavnici asertivnost

Primer 1

KVIZ KAJ JE ASERTIVNO VEDENJE

Kviz prikazuje nekaj situacij in možnih reakcij nanje. V okvirčke vpišite za kakšno reakcijo gre (asertivno, agresivno, pasivno, manipulativno)

Situacija 1: S prijatelji/cami se odločate za picerijo. Eden od njih vztraja pri piceriji, v kateri si že bil/a in se ti ni zdela posebno dobra.

1. Ni govora!. Kaj si nor, da siliš tja?
2. V to restavracijo pa res ne bi želel(a) iti. Zadnjič sem tam jedel(a) slabo in drago. Kaj ko bi šli raje k Modremu zmaju? Slišal sem, da je tam OK.
3. Pravzaprav ne bi preveč rad(a) šel(šla) v to restavracijo, a če bi ti rad(a) tja, pač nima druge izbire. Če bo zanič boš ti kriv(a).
4. Ja, fino, pojdemo tja.



Primer 2

Situacija 2: Si v diskoteki s svojim prijateljem/prijateljico. Tja sta prišla/i z njegovim /njenim avtom. Precej je spil/a, pa tudi ti si okajen/a. Čas je, za odhod, ti pa ugotoviš, da nobeden od vaju ni sposoben za varno vožnjo. Prijatelj/prijateljica trdi, da je z njim vse OK in da te bo peljal/a domov.

1. Hvala, res prijazno od tebe.
2. Ne bodi smešen, ali veš koliko si spil? Kaj bi me rad ubil?
3. Raje grem peš, hvala, malo se moram sprehoditi.
4. Oba sva preveč spila, zato je bolj varno za naju, da ne voziva. Naročil(a) bom taksi, ti pa prisedi. Po svoj avto lahko prideš jutri zjutraj, kaj ne?

Primer 3

Situacija 3: *V razredu je eden od sošolcev do tebe nesramen.*

1. *Spravi se že nazaj v svojo luknjo.*
2. *Tole pa res ni preveč lepo od tebe, kaj misliš?*
3. *Nikoli ne govorim s teboj na tak način in zato nočem, da kdo drug tako govori z menoj. Nikoli več se tako ne obnašaj.*
4. *Nekdo, ki sem ga videl, kako je med malico kadil in sem ga pustil oditi, je v nevarnosti, da bo moral k ravnatelju, če ne bo pazil, kaj govori.*

DELOVNI LIST 2 – Medosebni odnosi - priloga k delavnici asertivnost

Prvi korak: **UPORABITE BESEDO NE.**

Drugi korak: **POIMENUJTE VEDENJE IN ZAPIŠITE, DA GA NE BOSTE IZBRALI.**

Tretji korak: **NAVEDITE RAZLOGE, ZAKAJ BI REKLI NE.**

Četrti korak: **PREDLAGAJTE, KAJ BI NAMESTO TEGA NAREDILI.**

VZGOJA ZA ZDRAVO SPOLNOST

9. razred

Avtorici: Tanja Torkar, Alenka Hafner

Naslov delavnice:	Vzgoja za zdravo spolnost
Inštitucija:	Območna enota Kranj
Avtorji:	<ul style="list-style-type: none"> - Tanja Torkar, Alenka Hafner - Strokovni pregled PP prezentacije: Ožja skupina za spolnost mladostnikov na Gorenjskem-(po abecedi) Drol Pelko Nataša, Hafner Alenka, Hovnik Keršmanc Marjetka, Igličar Milena, Kavar Nataša, Kušar Staša, Petek Anamarija, Podlipnik Marjeta, Torkar Tanja
Izvajalci:	Izvajalec vzgoje za zdravje
Ciljna skupina/razred:	učenci 9. razredov OŠ
Trajanje:	90 minut
Namen:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Seznanjanje mladih o različnih vidikih spolnosti – duševnih, telesnih in socialnih 2. Vplivanje na oblikovanje stališč in prepričanj, ki bodo mladim v pomoč pri odgovornejših odločitvah na področju spolnosti. 3. Prepoznavanje in odzivanje na pritisk socialne mreže in pomembnih drugih, 4. Oblikovanje veščin za sposobnost lastnega nadzora in prepoznavanje nevarnih situacij
Učni cilji:	<ul style="list-style-type: none"> - Učenec je sposoben razumeti pomen medsebojnega razumevanja in spoštovanja; - Učenec zna pojasniti razliko med zaljubljenostjo in ljubeznijo; - Učenec je sposoben razumeti pomen odgovornosti na področju spolnosti; - Učenec zna opisati zgradbo in delovanje spolnih organov; - Učenec je sposoben razumeti razlike med spoloma z vidika telesnega dozorevanja; - Učenec zna pojasniti prednosti zdrave in varne spolnosti in načine zagotavljanja le-te; - Učenec je sposoben razumeti pomen iskanja strokovnih informacij in različnih oblik pomoči.
Učne metode:	ustna razlaga, razgovor, delo z besedilom, demonstracija
Učne oblike:	frontalna, skupinska
Učni pripomočki in sredstva:	učni list, PP prezentacija, kontracepcijska sredstva

Opredelitev problema, ki ga delavnica naslavlja:

glejte prilogo: »Utemeljitev za program Vzgoja za zdravo spolnost za učence 9. razreda OŠ

POTEK UČNE URE	
IZVAJALEC	UČENCI
<p><u>UVODNI DEL</u></p> <p>Odnosi, spolni odnosi, ljubezen, zaljubljenost Izvajalec učence pozdravi, se predstavi ter pove, iz katere institucije prihaja in kaj je po poklicu. Predstavi namen srečanja (medosebni odnosi in vzgoja za zdravo spolnost). Učence vpraša, kaj pomenijo pojmi: medosebni odnosi, prijateljstvo, spolna privlačnost, zaljubljenost, ljubezen.</p> <p>Po končanem izražanju mnenj učencev jim pojasni, da je spolna privlačnost posledica delovanja spolnih hormonov. Podobno je pri zaljubljenosti, ki je, za razliko od ljubezni, spontan odgovor, kar se odraža v telesni reakciji (srce močnejše bije, glas se trese, v želodcu te zvija, rdečica obarva obraz). Ljubezen pa je dejanje volje in življenjskih odločitev, torej ne gre za spontano reakcijo. Učencem pojasni, da se zaljubljenost pogosto zamenjuje z ljubeznijo, kar lahko vpliva tudi na odločitve glede spolnih odnosov.</p> <p>V nadaljevanju jim razloži, da imamo ljudje različne poglede in pričakovanja in da je pomembno, da različna mnenja spoštujemo. Tudi na področju spolnosti imamo zaradi različnih izkušenj, faz odraščanja, potreb, želja, osebnih stališč različna pričakovanja. Pomembno je, da se tega zavedamo in se o tem s partnerjem/ko pogovarjamo. V zvezi s spolnimi odnosi izvajalec poudari pomen zavedanja, da je spolnost in vedenje v zvezi s spolnostjo individualno in povzame, da obstajajo razlike pri pogledu na spolnost. Učencem pojasni, da spolna aktivnost ni le spolni akt, ampak vključuje odnos, čustva, pripadnost, komunikacijo, prijateljstvo, in da prinaša odgovornost.</p> <p>Enakopraven, spoštljiv in ljubeč odnos med dvema osebama je osnova za kasnejše spolne odnose.</p> <p>Predstavi jim, da z neodgovornim vedenjem pri spolnih odnosih, lahko ogrožajo tudi svoje telesno ali duševno zdravje, zato je pomembno, da spoznajo tudi ta vidik spolnosti, ki bo predstavljen v nadaljevanju.</p> <p><u>IEDRNI DEL</u></p> <p>Telo in spolnost Izvajalec ob slikah na PP prezentaciji pojasni primarne in sekundarne spolne znake obeh spolov ter zgradbo in delovanje ženskih in moških spolnih organov. Učencem pojasni, da izliv semenske tekočine in pojav menstruacije pomenita spolno zrelost, kar pa ne pomeni čustvene, psihološke oz. socialne zrelosti. Učence navzkrižno vpraša, katere telesne spremembe so opazili pri nasprotnem spolu. Sekundarni spolni znaki se pojavljajo pri mladostnikih v zelo različni starosti (zgodnji nastop, pozni nastop), zato izvajalec učencem svetuje, naj se med seboj ne primerjajo in jih pomiri, da bodo na koncu vsi odrasli. V nadaljevanju izvajalec poudari, da mladostniki</p>	<p>Učenci se opredeljujejo glede pojmov in izražajo svoja mnenja.</p> <p>Poslušajo uvodno razlago, aktivno sodelujejo v razgovoru in odgovarjajo na postavljena vprašanja učitelja, postavljajo tudi svoja vprašanja.</p> <p>Učenci poslušajo razlago.</p> <p>Aktivno sodelujejo v razgovoru. Navzkrižno predstavljajo sekundarne spolne znake nasprotnega spola (fantje dekliške, dekleta fantovske).</p>

<p>odraščajo v odrasle osebe, kar traja nekaj let, in ob tem jih lahko spremljajo nelagodni občutki, ki so posledica delovanja hormonov. Poudari, da so ti občutki normalni in prehodni. Spodbudi jih k opazovanju in sprejemanju svojega telesa, s čimer želi vplivati na izgradnjo pozitivne telesne samopodobe pri mladostnikih. Na primeru vprašanja mladostnika s spletne svetovalnice To sem jaz.net (PP prezentacija) povzame ta del.</p> <p>Ob shemi (PP prezentacija) izvajalec na kratko predstavi menstrualni ciklus, ovulacijo in oploditev. Vrsta zaščite pri menstruaciji (vložki, tamponi, menstrualna skodelica) je individualna izbira, izvajalec predstavi prednosti in slabosti posamezne vrste zaščite.</p> <p>Komunikacija Izvajalec razdeli učence v skupine in jim razdeli učne liste »Prvi zmenek*«. Prosi jih naj si zamislijo situacijo ob prvem zmenku.</p> <p>Po poročanju učencev izvajalec povzame sklop: 1., 2.: občutki – izvajalec odpre diskusijo o različnih pričakovanjih-dekleka imajo večinoma večjo željo po romantiki in izkazovanju nežnosti, fantje imajo večinoma večjo željo po telesnosti in prvih telesnih kontaktih. Izvajalec opozori na različne želje in potrebe ter na spoštovanje razlik; 3.: prvi telesni stiki – izvajalec mlade usmeri, naj naredijo korak k prvim telesnim stikom šele, ko sta oba v paru na to pripravljena in si to želita, potem ko si že zaupata in sta si izkazala čustveno naklonjenost. S spolnim odnosom naj počakata, da bosta psihično in telesno zrelejša; 4.: nevarnosti – izvajalec pojasni, da je potrebno biti z manj poznanimi osebami previden. Mladi naj o zmenku nekoga obvestijo, vsaj prijatelje, če si s starši ne zaupajo dovolj. In vsekakor se morajo izogibati samotnim krajem, avtomobilom, hišam, saj se na žalost dogaja veliko spolnih zlorab že med mladostniki. Dodatno opozori na slepe »internetne« zmenke.</p>	<p>Učenec(učenka) prebere vprašanje s spletne svetovalnice (PP prezentacija). Učenci skušajo sami odgovoriti, svetovati. Nato učenec prebere še odgovor svetovalca.</p> <p>Vsaka skupina učencev (od štirih) si skuša zamisliti situacijo ob prvem zmenku (prvih zmenkih), nato se pogovori, razmisli, zapiše in na koncu poroča o sklopu naloge. Skupina 1: kaj pričakuje fant, kaj dekle? Skupina 2: Kakšni so občutki na prvem zmenku/prvih zmenkih? Skupina 3: Ali so prisotni telesni stiki? Skupina 4: Ali obstajajo kakšne nevarnosti?</p>
--	---

<p>Izvajalec ob povzemanju te delavnice in v nadaljnji razlagi ob PP skuša vplivati na zavedanje mladih o pomen izražanja mnenja, pogovoru o spolnosti v odnosu: o občutkih, stališčih, mnenjih, zaščiti ipd. Poudari tudi pomen izogibanja socialnim in drugim pritiskom glede spolnosti z izražanjem svojega mnenja ter pomen pravice in dolžnosti reči ne ob negotovosti in občutku ogroženosti. Pojasni jim tudi nevarnost spolne zlorabe.</p>	<p>Učenci komentirajo sliko na PP in izražajo svoja mnenja. Učenci poslušajo razlago.</p>
<p>Nosečnost in kontracepcija</p> <p>Izvajalec na PP pokaže sliko z žensko in štorokljjo in pozove učence h komentiranju. Miselnost družbe se spreminja, včasih je odgovornost glede načrtovanja nosečnosti prevzemala ženska. Danes je zaščitita pred neželjeno nosečnostjo in drugimi možnimi negativnimi posledicami odgovornost tako moškega kot ženske, torej obeh, ki vstopata v spolne odnose. Razloži jim, razliko med neželjeno in prezgodnjo nosečnostjo (prezgodnja je vsaka nosečnost mladoletnice) ter poudari, da že pri prvem spolnem odnosu obstaja možnost zanositve, če par ne uporabi kontracepcije.</p> <p>V nadaljevanju predstavi in na kratko opiše kontracepcijo, ki je primerna za mlade. Na prstih demonstrira pravilno uporabo kondoma in poudari, da je zanesljivost kontracepcije odvisna predvsem od pravilnega načina uporabe. Za mlade so primerne vrste kontracepcije: hormonska kontracepcija (tablete, nožnični prstan, obliž), kondom ali diafragma. Druga sredstva ali metode (ki jih izvajalec našteje ob PP predstavivti) za mlade niso primerne, saj so ali nezanesljive ali pa primerne za starejše osebe oz. ženske, ki so že rodile.</p> <p>V nadaljevanju predstavi urgentno kontracepcijo opiše in poudari, da gre le za izhod v sili.</p> <p>Izvajalec predstavi izostanek menstruacije kot ključni znak za nosečnost. V kolikor pri spolno aktivnem dekletu ali ženski izostane menstruacija, je potrebno opraviti test nosečnosti. Učencem pokaže vzorec hitrega testa za ugotavljanje nosečnosti.</p> <p>Izvajalec spregovori tudi o umetni prekinitvi nosečnosti, ki ni kontracepcijska metoda. Po naši zakonodaji se noseča ženska lahko sama odloči o nadaljevanju nosečnosti, v idealnih okoliščinah pa par skupaj načrtuje nosečnost oziroma njeno prekinitvev. Življenjska situacija marsikoga pripelje do stisk in odločitev za splav. Tudi mladostnica po 16. letu starosti ima pravico odločati o sebi. Poudari, da imamo ljudje lahko zaradi osebnih ali verskih stališč do splava različne poglede, ga odobravamo ali ne. V primeru, da imajo mladostniki/ce zadržke pred splavom izvajalec mladim svetuje odložitev spolnih odnosov do časa, ko bodo v primeru nenačrtovane nosečnosti lahko prevzeli skrb za otroka. Na ta način skuša izvajalec vplivati na zavedanje o pomenu zaščite pred prezgodnjo oz. neželjeno nosečnostjo.</p>	<p>Učenci opazujejo demonstracijo uporabe kondoma na dveh prstih.</p> <p>Učenci si ogledujejo druge kontracepcijske metode.</p> <p>Učenci si ogledujejo hitri test za ugotavljanje nosečnosti.</p> <p>Učenci poslušajo razlago.</p> <p>Učenci poslušajo razlago.</p> <p>Učenci postavljajo vprašanja.</p>
<p>Spolno prenosljive okužbe</p> <p>Izvajalec želi vplivati na mladostnike, da se zavedajo svoje ranljivosti za spolno prenosljive okužbe (SPO), zato jim ob PP prezentaciji predstavi splošne informacije o SPO. Predstavi različne SPO in</p>	

<p>njihove povzročitelje. Poudari, da se proti nekaterim lahko cepimo (npr. HBV, HPV), da so nekatere ozdravljive, druge pa neozdravljive. Okužena oseba je lahko povsem brez znakov in (ne)vede prenaša okužbo na druge osebe. Na koncu predstavi načine, kako se pred okužbo lahko zavarujemo. Svetuje prestavitev spolnih odnosov na kasnejše obdobje, na drugem mestu izpostavi pomen obojestranske zvestobe dveh neokuženih partnerjev ter na tretjem mestu dosledno uporabo kondoma, ki varuje pred prenosom večine mikroorganizmov.</p> <p><u>ZAKLJUČNI DEL</u></p> <p>Izvajalec učencem svetuje glede iskanja strokovne pomoči, kadar so v stiski (PP prezentacija). Opozori jih na kritičen odnos do nasvetov preko spletnih forumov in učencem svetuje le uporabo moderiranih forumov. Po zahvali jim na koncu delavnice da možnost individualnih vprašanj.</p>	<p>Učenci poslušajo razlago in postavljajo vprašanja.</p>
--	---

Dodatna gradiva, priročniki:	/
Uporabljena literatura:	<p>Bajt, Maja in Gorenc Mateja. 2007. Spolno vedenje. V Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju: HBSC Slovenija 2006, ur. Jeriček, Helena, Lavtar Darja in Pokrajc Tatjana, 173-81. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.</p> <p>Bracar, Polona. 2007. Dejavniki, ki vplivajo na odločitev za prvi spolni odnos. V Mladostnik in ljubezen: zbornik / Seminar za strokovne delavce v zdravstvu, izobraževanju in vzgoji, ur. Beličič Kolšek, Alenka, 53 – 64. Ljubljana: Društvo Šola za življenje.</p> <p>Hafner, Alenka. 2007. Spolna vzgoja za osnovnošolce in srednješolce (vsebine sistematskih pregledov in posebni programi za šole). V Mladostnik in ljubezen: zbornik / Seminar za strokovne delavce v zdravstvu, izobraževanju in vzgoji, ur. Beličič Kolšek, Alenka, 67 – 1. Ljubljana: Društvo Šola za življenje.</p> <p>Hafner, Alenka. 2007. Varovanje rodnega zdravja. Gorenjski bilten javnega zdravja 1 (4): 18 – 19.</p> <p>Igličar, Milena. 2007. Telesne posledice prezgodnjih spolnih odnosov. V Mladostnik in ljubezen: zbornik / Seminar za strokovne delavce v zdravstvu, izobraževanju in vzgoji, ur. Beličič Kolšek, Alenka, 73 – 6. Ljubljana: Društvo Šola za življenje.</p> <p>Koprivnikar, Helena in Pucelj Vesna. 2010. Vzgoja za zdravje za otroke in mladostnike (0-19 let) v primarnem zdravstvenem sistemu v Sloveniji. Pregled stanja s predlogi. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije: 18.</p> <p>Pinter, Bojana, Čeh Fani, Pretnar Darovec Alenka, Vrtačnik Bokal Eda, Vogler Andrej in Drobnič Sašo. 2004. O vama: varna izbira za odgovorno spolnost. Brošura za</p>

	<p>mladostnike. Ljubljana: Schering, Podružnica za Slovenijo.</p> <p>Pucelj, Vesna, ur. 2007. Vzgoja za zdravje: priročnik za izvajalce vzgoje za zdravje ob sistematskih pregledih otrok in mladostnikov. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.</p> <p>Strategija preprečevanja in obvladovanja okužbe s HIV za obdobje 2010 – 2015. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije.</p> <p>Tomori, Martina. 2007. Spolnost v adolescenci. V Mladostnik in ljubezen: zbornik / Seminar za strokovne delavce v zdravstvu, izobraževanju in vzgoji, ur. Beličič Kolšek, Alenka, 7 – 12. Ljubljana Društvo Šola za življenje.</p> <p>Vodopivec, Katarina. 2003. Približanje zdrave spolnosti najstnikom: predizdaja za pedagoge: priporočljivo gradivo za mentorje otroških parlamentov. Ljubljana: Zveza prijateljev mladine Slovenije.</p> <p>Vzgoja za zdravo spolnost-pristopi in utemeljitev. 2011. Gorenjski bilten javnega zdravja 29 (5).</p>
Dodatni viri za izvajalce:	<p>Drglin Z, Mihevc Ponikvar B, Zupanič T. Spolno vedenje. In: Jeriček Klanšček H, Roškar S, Koprivnikar H, Pucelj V, Bajt M, Zupanič T, eds. Neenakosti v zdravju in z zdravjem povezanih vedenjih slovenskih mladostnikov. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije; 2011: 236-47.</p>
Dodatni viri za učence:	/
Opombe, poudarki, opažanja:	Medpredmetna povezava: biologija, psihologija, razredna ura

*Delavnica »Prvi zmenek« je povzeta po: Vodopivec Katarina. Približanje zdrave spolnosti najstnikom. ZPMS, 2003

Ključni pojmi:

zaljubljenost, ljubezen, spolna privlačnost, primarni in sekundarni spolni znaki, medosebni odnosi, odnosi med spoloma, spolni odnosi, različna pričakovanja glede spolnosti, prezgodnja in neželena nosečnost, kontracepcija, spolno prenosljive okužbe in bolezni, spolna zloraba

1. UTEMELJITEV

ZA PROGRAM »VZGOJA ZA ZDRAVO SPOLNOST« ZA UČENCE 9. RAZREDA OŠ

V Sloveniji ima v starosti 17 let polovica mladih že spolne odnose, druga polovica pa še ne. Večina mladih si želi, da bi imeli prvi spolni odnos in tudi kasnejše spolne odnose zaradi ljubezni. V resničnem življenju pa spolni nagon pogosto premaga zdrav razum, zato se namesto zaradi ljubezni za spolne odnose odločijo zaradi priložnosti, radovednosti, opitosti ali omamljenosti (Pinter in drugi 2004). Mnogi v spolnosti iščejo nadomestilo za občutek, da so sprejeti, ljubljani in potrjeni, saj si želijo biti varni in sprejeti takšni kot so; vendar pa takšna spolnost ne prinaša potrditve, ki si jo želijo. Raziskava iz leta 1997 (Brcar 2007), ki je proučevala dejavnike vplivanja na odločitev mladostnic in mladostnikov za prvi spolni odnos, je pokazala, da so mladostniki, ki so ob povprečni starosti 14,4 leta zaključili obvezno šolanje, izkazali verjetnost, da se bodo v toku enega leta odločili za prvi spolni odnos. Tisti, z več izkušnjami so izrazili večjo namero (občutek odraslosti, pozitivna ocena pričakovanega spomina na prvi spolni odnos, medsebojno razumevanje, napetost pred prvim seksom), pri svoji odločitvi pa bi upoštevali eventualno le mnenja prijateljev oz. vrstnikov, manj pa sorojencev, učiteljev ipd. Na vedenjsko namero močno vplivajo stališča in socialni pritiski glede določenega vedenja. Povezanost stališča in vedenja je odvisna od pričakovanja rezultata dejanja in od vrednosti rezultata. Socialni pritisk je sestavljen iz prepričanj o tem, kaj morajo ljudje storiti, ali česa ne smejo – ta prepričanja so utemeljena na normativnih pričakovanjih (Brcar 2005). Na odločitve mladih v zvezi s spolnostjo močno vplivajo stališča in socialni pritiski. Z drugimi raziskavami pa se je ugotovilo, da je večina mladih, ki so imeli spolne odnose do 17. leta, nekaj let kasneje zatrdila, da bi se za spolne odnose odločili vsaj dve leti kasneje, če bi lahko kolo časa zavrteli za nazaj (Pinter in drugi 2004). Mladostniki, ki poskušajo z zgodnjo spolno dejavnostjo izražati stališča, ki jih imajo za napredna, v resnici pa jih intimno v sebi sploh ne sprejemajo, pogosto ob svojem vedenju doživljajo stisko in sram, občutek krivde, nizko samospoštovanje in depresivnost (Tomori 2007).

V adolescenci je povečana možnost tveganih vedenj. Tvegano vedenje so vsi poizkusi, občasna vedenja, vzorci, dejanja, ki predstavljajo tveganje za posameznika in/ali okolje. Tvegana vedenja lahko vplivajo na mladostnikovo zdravje tako, da ogrozijo mladostnikovo zdravje ali življenje, preko vključevanja škodljivih navad v življenjski stil, preko stopnjevanja konfliktov z okoljem vse do delikventnega obnašanja in ogrožanja drugih. Med ta tvegana vedenja sodijo tudi tvegana spolnost in mladostniška nosečnost (Koprivnikar in Pucelj 2010). Tvegano vedenje je lažje preprečevati kot spreminjati, zato je to skupino smiselno vzgajati za zdravo spolnost. Vedenje, ki ga bodo prevzeli mladi, bo vplivalo na zdravstveno stanje celotne populacije (duševno zdravje, medosebni odnosi, partnerski odnosi, spolno prenosljive okužbe, neželena nosečnost, splav ipd.).

V povezavi s tveganji pri spolnosti običajno najprej pomislimo na neželena in prezgodnja nosečnost ali spolno prenosljive okužbe. Vendar se pri mladih, zlasti v adolescenci, povezujejo s spolnostjo pogosto tudi druga tveganja. Ker ima spolnost velik pomen za samopodobo in samospoštovanje ter za oblikovanje medosebnih odnosov, so lahko mnoga od teh tveganj dolgoročno in odločilna za celotno poznejše življenje posameznika in vseh, ki so mu ali mu še bodo blizu (Tomori 2007). Seveda pa kljub temu ne smemo zanemariti tveganj za številne telesne posledice prezgodnjih spolnih odnosov. Iglčarjeva (2007) navaja, da je mladostniška nosečnost bolj rizična, saj je statistično dokazana večja obolevnost in umrljivost tako mater, starih manj kot 19 let, kot njihovih otrok.

Spolnost v adolescenci proučuje veliko študij in raziskav, ki opisujejo zlasti zunanjo, najbolj konkretno raven pojava – kazalnike rodnostnega vedenja (npr. različne oblike spolnega vedenja, starost ob prvem spolnem odnosu, razširjenost in vrste uporabe kontracepcije, število spolnih partnerjev, neželjeno nosečnostjo, število splavov...) (Brcar 2007), ne zaznavajo pa, ugotavlja Tomori (2007), mladostniških iskanj, razmišljanj in doživljanj v zvezi s spolnostjo, ki njihovo vedenje najbolj usmerjajo.

Raziskave ugotavljajo, da se v zadnjih letih, desetletjih več delež spolno dejavnih mladostnikov, nižja starost ob prvih spolnih izkušnjah, krajša obdobje med začetkom drugih oblik spolnega vedenja in spolnim odnosom, poveča podobnost vzorcev spolnega vedenja pri dekletih in fantih (Tomori 2007; Pinter 2005 v Bajt in Gorenc 2007, 175; Bajt in Gorenc 2007). Na splošno imajo dekleta drugačno predstavo o spolnosti kot fantje. Dekleta pričakujejo od fantov naklonjenost, prijaznost, občudovanje, nežnost in zapeljevanje. Prepričane so, da bodo fante v kočljivih situacijah lahko obvladale, predvsem zato, ker menijo, da si fantje želijo istih stvari. Fantje želijo dokazati sebi in drugim, da so odrasli; menijo, da bo prav dejstvo, da bodo imeli spolne odnose, potrdilo njihovo odraslost. Prav tako kot dekleta napačno razumejo vedenja fantov, tudi fantje napačno razumejo vedenje deklet in mislijo, da si dekleta želijo spolnih odnosov tako kot si jih želijo oni. Napačno prepoznavanje sporočil tako fantov kot deklet pogosto pripelje v spolnost, ki si je v resnici ne želijo. Eni in drugi si predstavljajo, da je spolni odnos nujen razplet nekega spolno obarvanega vedenja (Končnik Goršič v Bajt in Gorenc 2007).

Raziskava med slovenskimi srednješolci 1. in 3. letnika iz leta 2004 je pokazala, da jih je skoraj četrtina (23 %) že imela spolne odnose v 1. letniku in 53 % v 3. letniku. Avtorica te raziskave (Pinter v Bajt in Gorenc 2007) ugotavlja, da je glede na podatke iz podobne raziskave iz leta 1995 prišlo do sprememb – več srednješolcev je spolno aktivnih (38 % leta 1995, 53 % leta 2004), srednja starost ob prvem spolnem odnosu se je znižala (iz 18,5 na 17 let), leta 1995 so bili najprimernejši vir informacij o spolnosti prijatelji in starši, leta 2004 pa strokovnjaki in različni viri.

Podobno izsledki raziskave Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju iz leta 2006 (Bajt in Gorenc 2007) kažejo, da je približno 23 % 15-letnikov že imelo spolne odnose, pri čemer so fantje dejavnejši od deklet. Med spolno aktivnimi se je za preprečevanje nosečnosti odločilo 94 % mladostnikov, najpogosteje za kondom in kontracepcijske tablete, katerih uporaba se je glede na leto 2002 povečala.

Izsledki raziskave spolnega vedenja gorenjskih srednješolcev so pokazali (Hafner 2007b), da je pomemben odstotek srednješolcev spolno aktiven - skoraj 18 % jih je imelo prvi spolni odnos že pred dopolnjenim 15. letom starosti, v starosti 16 – 17 let je bilo takih dijakov 39 % in v starosti 17 – 18 let 48 %, ob tem pa niti poznavanje metod zaščite niti spolno prenosljivih okužb ni zadovoljivo. Pokazalo se je, da nezanemarljiv delež mladih, ob prvem spolnem odnosu ni uporabil zaščite. Raziskava nadalje pozitivno ugotavlja, da mlade v spolne odnose najpogosteje vodi ljubezen.

Vzgoja za zdravo spolnost je področje, ki nas sooča z raznimi težavami. Mladi dobijo veliko informacij o delovanju spolnih organov in zaščiti pred neželjeno nosečnostjo, vendar pa je vprašanje, če jih dobijo v sprejemljivi obliki in ob primernem času. Zelo malo pa dobijo informacij o tem, kaj jih žene v spolnost, kako se obnašati v času, ko se telo prebuja, kako ohraniti integriteto telesa, kako se odzvati na zahteve svojega lastnega telesa ipd. (Hafner 2007a). Vzgoja za zdravo spolnost ni vključena v redni kurikulum v osnovnih in srednjih šolah.

Mladostniki se v okviru biologije seznanijo z zgradbo in delovanjem spolnih organov, druga, manj telesna področja pa v niso vključena. Izsledki raziskav s področja spolnosti kažejo, da so mladostniki vedno bolj osveščeni o uporabi kontracepcijskih sredstev in jih pogosteje uporabljajo; kaže da pri nas vzgoja za zdravo spolnost postaja vse bolj poučevanje o kontracepcijskih sredstvih, izpušča pa informacije o oblikovanju partnerstev, o pričakovanjih in razočaranjih mladostnikov, o odgovornosti, o neprijetnih spolnih izkušnjah (Bajt in Gorenc 2007).

Podajanje vsebin s področja vzgoje za zdravo spolnost v Sloveniji poteka v osnovnih šolah delno v okviru biologije v 9. razredu pri temi spolovila in razmnoževanje, ki je vezan bolj na seznanjanje učencev z anatomijo in fiziologijo spolnih organov. Za dodatne vsebine šole v okviru prioritete, ki si jih same zastavijo, zaprosijo zunanje izvajalce. V srednji šoli pa se vsebine s področja spolnosti lahko izvajajo pri predmetu zdravstvena vzgoja, ki sodi med obvezne izbirne predmete, ali v okviru interesnih dejavnosti. Pri tem se vodstva šol same odločajo, katere vsebine bodo umestile v program. Praksa kaže, da je spolnost zelo pogosto izvzeta.

V okviru vzgoje za zdravje ob sistematskem pregledu sta otrokom in mladostnikom s področja spolnosti namenjena programa *Odraščanje* in *Za zdravo in varno ljubezen* (Pucelj 2007). Program *Odraščanje*, za učence 6. razredov osnovnih šol, je namenjen spodbujanju zdravega telesnega in duševnega razvoja mladostnika, saj učence seznanja s telesnimi in duševnimi spremembami v obdobju pubertete in mladostništva, spodbuja pa tudi boljšo komunikacijo med spoloma. Namen programa *Za zdravo in varno ljubezen*, za dijake 3. letnikov srednjih šol, pa je mlade spodbuditi k odgovornemu vedenju na področju spolnosti, k spodbujanju humanih odnosov med spoloma ter preprečevanju neželenih nosečnosti in spolno prenosljivih okužb. Oba programa izvaja diplomirana medicinska sestra in trajata vsak po vsaj 40 minut.

Program s področja spolnosti mladostnikov je razvil in jih izvaja tudi bivši Zavod za zdravstveno varstvo Kranj, ki se s tem področjem ukvarja od leta 1999, in pod njegovim koordinatorskim deluje tudi regijska večdisciplinarna skupina strokovnjakov, ki sodeluje pri pripravi programov (Hafner 2007a). Trenutno izvajajo (predvsem na Gorenjskem) dva programa, *Spolnost mladostnikov*, namenjen učencem 9. razredov osnovne šole, in *Imava se rada*, namenjen dijakom 2. letnikov srednje šole. Oba programa sta usmerjena v preprečevanje prezgodnjih spolnih odnosov in mladostniških nosečnosti ter v spodbujanje humanih medosebnih odnosov. Programa želita mladim pripomoči k razumnim in zdravim odločitvam glede spolnosti.

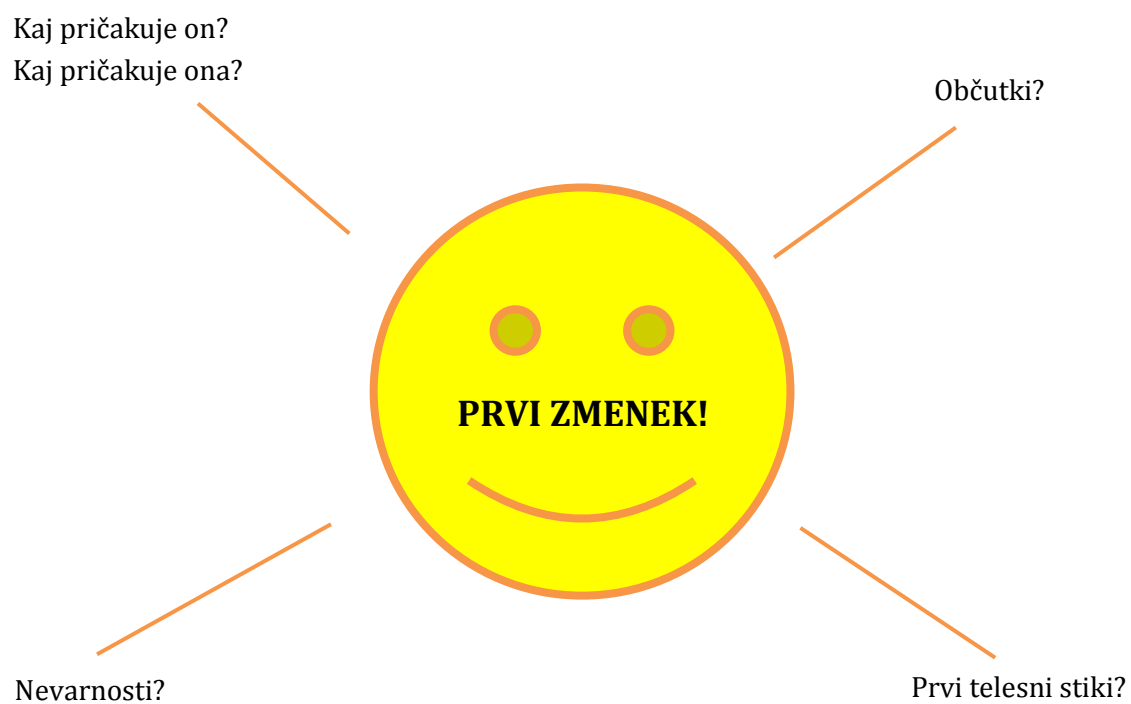
Programi promocije spolnega zdravja se morajo začeti v zgodnjem otroštvu, pospeševati morajo sproščeno komunikacijo med otroki in odraslimi ter graditi vzgojo na zaupanju in ne prepovedih; ponuditi morajo več uporabnega znanja in veščin ter zamenjati zastarele norme s sodobnim pogledom na enakopravno zadovoljujočo spolnost (Brcar 2007). Kot uspešni programi so se izkazali tisti, ki spodbujajo humane odnose in enakopravnost med spoloma, spoštujejo različnost, načrtno usmerjajo spolno aktivnost mladih v varno in zdravo spolnost, vendar ne z ustrahovanjem in prepovedmi, pač pa s pogovorom o konkretnih situacijah (Hafner 2007a). Promocija varnejšega spolnega vedenja med mladimi je vključena tudi v strategijo preprečevanja in obvladovanja okužbe s HIV Vlade Republike Slovenije za obdobje 2010 – 2015. Strategija priporoča, da je z izobraževanjem mladih najbolj smiselno začeti še pred vstopom v srednjo šolo. Zgodnja celovita vzgoja za zdravo spolnost pri mladih ne vpliva na zgodnejše spolne odnose, temveč na bolj odgovorno spolno vedenje. Mlade je potrebno spodbujati k odložitvi spolne aktivnosti na čas, ko bodo zato pripravljeni in bodo vedeli, kakšno je varnejše spolno vedenje, da se bodo lahko zaščitili pred okužbo s HIV in ostalimi spolno prenosljivimi

okužbami; seznanjati pa jih je potrebno tudi z raznolikostjo družbe in med njimi spodbujati spoštovanje različnosti, strpnosti ter netoleriranje diskriminacije in nasilja. Vključitev teh vsebin v osnovnošolski kurikulum je izrednega pomena (Strategija 2010).

Literatura

1. Bajt, Maja in Gorenc Mateja. 2007. Spolno vedenje. V Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju: HBCS Slovenija 2006, ur. Jeriček, Helena, Lavtar Darja in Pokrajc Tatjana, 173-81. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
2. Brcar, Polona. 2007. Dejavniki, ki vplivajo na odločitev za prvi spolni odnos. V Mladostnik in ljubezen: zbornik / Seminar za strokovne delavce v zdravstvu, izobraževanju in vzgoji, ur. Beličič Kolšek, Alenka, 53 – 64. Ljubljana: Društvo Šola za življenje.
3. Hafner, Alenka. 2007. Spolna vzgoja za osnovnošolce in srednješolce (vsebine sistematskih pregledov in posebni programi za šole). V Mladostnik in ljubezen: zbornik / Seminar za strokovne delavce v zdravstvu, izobraževanju in vzgoji, ur. Beličič Kolšek, Alenka, 67 – 1. Ljubljana: Društvo Šola za življenje.
4. Hafner, Alenka. 2007. Varovanje rodnega zdravja. Gorenjski bilten javnega zdravja 1 (4): 18 – 19.
5. Igljar, Milena. 2007. Telesne posledice prezgodnjih spolnih odnosov. V Mladostnik in ljubezen: zbornik / Seminar za strokovne delavce v zdravstvu, izobraževanju in vzgoji, ur. Beličič Kolšek, Alenka, 73 – 6. Ljubljana: Društvo Šola za življenje.
6. Koprivnikar, Helena in Pucelj Vesna. 2010. Vzgoja za zdravje za otroke in mladostnike (0-19 let) v primarnem zdravstvenem sistemu v Sloveniji. Pregled stanja s predlogi. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije: 18.
7. Pinter, Bojana, Čeh Fani, Pretnar Darovec Alenka, Vrtačnik Bokal Eda, Vogler Andrej in Drobnič Sašo. 2004. O vama: varna izbira za odgovorno spolnost. Brošura za mladostnike. Ljubljana: Schering, Podružnica za Slovenijo.
8. Pucelj, Vesna, ur. 2007. Vzgoja za zdravje: priročnik za izvajalce vzgoje za zdravje ob sistematskih pregledih otrok in mladostnikov. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
9. Strategija preprečevanja in obvladovanja okužbe s HIV za obdobje 2010 – 2015. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije.
10. Tomori, Martina. 2007. Spolnost v adolescenci. V Mladostnik in ljubezen: zbornik / Seminar za strokovne delavce v zdravstvu, izobraževanju in vzgoji, ur. Beličič Kolšek, Alenka, 7 – 12. Ljubljana: Društvo Šola za življenje.

DELOVNI LIST – Različna pričakovanja med spoloma



Povzeto po: Vodopivec Katarina. Približanje zdrave spolnosti najstnikom. ZPMS, 2003.

EVALVACIJA DELAVNIC

Evalvacije je nujen in nepogrešljiv del vsakega izvajanja vzgoje za zdravje. Smisleno je, da spodnji obrazec izpolnete po vsaki zaključeni delavnici. Gre predvsem za samoevalcijo, kjer lahko spremljate svoje delo, pristope, odzive poslušalce in dejavnosti prilagodite glede na rezultate.

Spodnji obrazec je prilagojen za delavnice vzgoje za zdravje, ki ga je pripravila dr. Milena Ivanuš Grmek, red. prof.

Kriteriji za evalvacijo dejavnosti

NASLOV DELAVNICE:						
CILJNA POPULACIJA:						
DATUM IZVEDBE:						
IZVAJALEC						
					1 - pod pričakovanji 5 - nad pričakovanji	
	Kriteriji za evalvacijo pedagoškega dela	Ocenjevalna lestvica				
1	Otroci so pri pouku sodelovali	1	2	3	4	5
2	V razredu/skupini je vladalo dobro vzdušje	1	2	3	4	5
4	Načrtovane učne cilje sem lahko realiziral/a	1	2	3	4	5
5	Učna vsebina je bila otrokom zanimiva	1	2	3	4	5
6	Novo učno vsebino sem pojasnjeval/a jasno, natančno in s primeri	1	2	3	4	5
7	Obseg vsebine, ki sem ga načrtoval/a, je bil primeren	1	2	3	4	5
8	Otroke sem motiviral/a za delo in upošteval/a njihovo predznanje	1	2	3	4	5
9	Otrokom sem posredoval/a natančna navodila za delo	1	2	3	4	5
10	Otroke sem usmerjal/a k miselni in opazljivi aktivnosti	1	2	3	4	5
11	Otrokom sem dopuščal/a svoje mnenje	1	2	3	4	5
17	Pri izvajanju delavnice sem se dobro počutil/a in sem ga izvajal/a suvereno	1	2	3	4	5
18	Pri izvajanju delavnice bi želel/a spremeniti naslednje:					

PODPIS IZVAJALCA: _____



Nacionalni inštitut
za **javno zdravje**

Dostopno na spletni strani

www.nijz.si

September 2015