

---

PROMOCIJA ZDRAVJA  
ZA OTROKE IN MLADOSTNIKE  
V REPUBLIKI SLOVENIJI

---

## VZGOJA ZA ZDRAVJE

Priročnik za izvajalce vzgoje za zdravje  
ob sistematskih pregledih šolskih otrok in mladostnikov



Avtorji posameznih poglavij:

Duševno zdravje in njegov pomen za razvoj otrok in mladostnikov  
Helena Jeriček Klanšček

Razvojne značilnosti otrok in mladostnikov po posameznih starostnih skupinah  
Mateja Gorenc

Smernice za delo z otroki in mladostniki  
Helena Jeriček Klanšček, Tanja Kamin

Zajčkova pot v šolo  
Slavica Babič, Maja Bajt, Polona Brcar, Mojca Gabrijelčič Blenkuš, Vida Fajdiga Turk, Erna Kraševc Ravnik, Vesna Pucelj

Dejavno preživljanje prostega časa  
Maja Bajt

Odraščanje  
Alenka Hafner, Marjetka Hovnik Keršmanc, Katra Lesjak, Tanja Torkar

Gibam se  
Helena Koprivnikar, Erna Kraševc Ravnik

Telesna teža  
Damjana Podkrajšek, Mojca Gabrijelčič Blenkuš

Za zdravo in varno ljubezen  
Alenka Hafner, Marjetka Hovnik Keršmanc, Katra Lesjak, Marjeta Podlipnik, Helena Ribič, Tanja Torkar

Izdajatelj:  
Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije  
Izid publikacije je omogočilo Ministrstvo za zdravje

Urednica:  
Vesna Pucelj

Oblikovanje:  
Gorazd Učakar, udia Smart – art

Lektoriranje:  
Jože Faganel

Leto izdaje: 2007 prvi natis, (2011 druga izdaja, elektronski vir – [www.ivz.si](http://www.ivz.si))

Priprava za spletno stran:  
Andreja Frič

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

613:37(035.034.2)

VZGOJA za zdravje [Elektronski vir] : priročnik za izvajalce vzgoje za zdravje ob sistematskih pregledih šolskih otrok in mladostnikov : promocija zdravja za otroke in mladostnike v Republiki Sloveniji / [avtorji posameznih poglavij Helena Jeriček Klanšček ... [et al.] ; urednica Vesna Pucelj]. - 2. izd. - El. knjiga. - Ljubljana : Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2011

Način dostopa (URL): <http://www.ivz.si/>

ISBN 978-961-6659-79-6

1. Jeriček Klanšček, Helena 2. Pucelj, Vesna, 1971-  
254856192



# VSEBINA

DUŠEVNO ZDRAVJE IN NJEGOV POMEN ZA RAZVOJ OTROK IN MLADOSTNIKOV

RAZVOJNE ZNAČILNOSTI OTROK IN MLADOSTNIKOV

SMERNICE ZA DELO Z OTROKI IN MLADOSTNIKI

ZAJČKOVA POT V ŠOLO

DEJAVNO PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA

ODRAŠČANJE

GIBAM SE

TELESNA TEŽA

ZA ZDRAVO IN VARNO LJUBEZEN





## DUŠEVNO ZDRAVJE IN NJEGOV POMEN ZA RAZVOJ OTROK IN MLADOSTNIKOV

Helena Jeriček Klanšček

»Mednarodno zdravstveno skupnost skrbi za duševno zdravje naših mladih ...«

*Dr. Hans Troedsson, bivši direktor SZO za zdravje otrok in mladostnikov*

Duševno zdravje je širok koncept, ki vključuje tako **pozitivno duševno zdravje** (občutek dobrega počutja, optimizem, zadovoljstvo, pozitivno samopodobo, občutek moči in sposobnost soočanja s težavami) kot **negativno duševno zdravje**, npr. različne duševne motnje – posttravmatska stresna motnja, depresija, anksiozne motnje itd. Ukvarjanje s pozitivnim duševnim zdravjem mladih je zelo pomembno, saj s tem lahko omilimo pojavnost duševnih težav in motenj v odraslosti, kar pa je ključnega pomena za kakovostno življenje in učinkovitost posameznikov, družin, skupnosti in držav. Ker so vsebine priročnika naravnane predvsem v krepitev zdravih življenjskih navad, s katerimi krepimo pozitivno duševno zdravje, temu področju nismo namenili posebne teme, ampak bi radi opozorili na njegov pomen in prepletenost s predstavljenimi temami.

Pozitivno duševno zdravje je, kot smo že omenili, povezano z našim počutjem. Kaže se v tem, ali in kako smo se sposobni spopadati s težavami, kako rešujemo konflikte, ali imamo dovolj močno socialno mrežo, ki nas ščiti in varuje.

V obdobju otroštva in adolescence je pozitivno duševno zdravje še posebej pomemben vir za otrokovo in mladostnikovo učinkovito soočanje z vsemi izzivi in spremembami, ki se dogajajo na telesni in duševni ravni. Zato je pomembno, da z učnimi urami, ki jih imamo na voljo:

- krepimo in spodbujamo otrokove in mladostnikove pozitivne plati, mišljenje, sposobnosti, močne točke;
- spodbujamo postavljanje vprašanj;
- jemljemo vprašanja resno in skušamo po svojih močeh odgovoriti nanje – čeprav se nam bodo zdela »naivna« ali neprimerna;
- ponudimo možnost individualnega pogovora, če se nam to zdi pomembno ali primerno;
- napotimo otroka ali mladostnika na druge strokovnjake;
- svetujemo, kje bi se lahko informirali o temi, ki jih zanima.

V nadaljevanju bomo predstavili značilnosti otrok in mladostnikov, ki so bistvene za njihov zdrav duševni in tudi telesni razvoj.





## RAZVOJNE ZNAČILNOSTI OTROK IN MLADOSTNIKOV PO POSAMEZNIH STAROSTNIH SKUPINAH

Mateja Gorenc

### 1. razred devetletke (6 let) – ZGODNJE OTROŠTVO

Prevladujoči način otrokovega delovanja v zgodnjem otroštvu je prodornost. Obsega drznost, radovednost, tekmovalnost, telesno in besedno napadalnost, nenehno gibanje in usvajanje prostora, pa tudi načrtovanje, postavljanje ciljev, njihovo doseganje in domiselnost. Otrok že spoznava, da vsi njegovi načrti, pobude in želje niso sprejemljivi. Pri njihovem uresničevanju naleti namreč na družbene prepovedi, ki jih vse bolj ponotranya. V tem obdobju je otrok že sposoben postavljanja in sledenja ciljem, ki so stvarni, smiselni, socialno sprejemljivi in vredni. Če so otrokove pobude v tem obdobju premalo upoštevane ali celo kaznovane in so omejitve in prepovedi prevelike, lahko otrok doživlja močne občutke krivde. Zaradi intenzivnih občutkov krivde se pri otroku lahko razvijejo dodatni strahovi, otrok se v vrstniški skupini umakne v ozadje, ponovno se pojavi pretirana odvisnost od odraslih, razvoj igralnih veščin in domišljije se lahko upočasni. Odrasli mu lahko pri tem pomagajo z načrtnim preusmerjanjem energije na smiselne in sprejemljive dejavnosti in ga, kadar je to mogoče, sprejmejo kot enake partnerje v dejavnosti.

### **SPOZNAVNI IN GOVORNI RAZVOJ**

Za obdobje zgodnjega otroštva je značilno simbolno mišljenje, ki se kaže v posnemanju, simbolni igri (npr. metla otroku simbolizira konja, otrok kopa dojenčka v vodi, ki je ni), v likovnem izražanju in v rabi govora. Sposobnost rabe simbolov otroku omogoča bolj prožno mišljenje, vendar pa ima mišljenje v tem obdobju še vedno veliko omejitev: otrok težko razume, da lahko druge osebe vidijo in razumejo isto stvar drugače kot on sam; svojo pozornost lahko usmeri zgolj na en vidik problema oziroma situacije in zanemari vse druge. Pozornost je v tem obdobju še dokaj šibka, kar pomeni, da je manj usmerjena in nadzorovana ter krajša. Miselnih problemov se loteva nesistematično ter brez vsakega načrta.

### **ČUSTVENI RAZVOJ**

Otroci v zgodnjem otroštvu vse bolj razumejo, da lahko posameznik doživlja več različnih čustev hkrati. Glavni razvojni napredek tega obdobja pa je nadzor nad čustvenim doživljanjem in izražanjem, ki postaja vse bolj uravnoteženo in socialno sprejemljivo. 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 oziroma 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 s 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 agresivnostjo ali umikom. Strahovi so v tem obdobju povezani predvsem s temo, hudimi sanjami, domišljajska bitja ali dogodke, nadnaravna bitja, divje živali, nevihte, ločitev od staršev ter poškodbe. Pojavljati se začnejo tudi strahovi v zvezi s šolo (strah pred neuspehom, strah pred učitelji).

## SOCIALNI RAZVOJ

Na stisko drugega se odzovejo s prosocialnim vedenjem, čeprav posameznika v stiski še vedno tudi ignorirajo, se mu izognejo ali se odzovejo z agresivnim vedenjem. Prosocialno vedenje je povezano z željo po nagradi ali z izogibanjem neodobravanja s strani odraslih. Prijatelje si izbirajo na osnovi podobnosti v starosti, spolu in vedenju.

## NAPOTKI ZA DELO

Glavne značilnosti obdobja zgodnjega otroštva so razvoj domišljije, različnih igralnih veščin in sodelovanja z drugimi ter učenje vodenja in sledenja. Otroci v tem obdobju so polni idej, vprašanj in pobud. Če je le možno, njihove pobude in ideje sprejmimo in upoštevajmo. Z upoštevanjem otrokovih pobud namreč spodbujamo razvoj občutka namena in cilja za neko dejavnost. Ker je to poglobljena razvojna naloga<sup>1</sup> v obdobju zgodnjega otroštva, je spodbujanje postavljanja stvarnih in sprejemljivih ciljev nadvse pomembno (pri vsaki dejavnosti se skupaj z otroki vprašamo, kaj je cilj našega početja in kaj hočemo z našo dejavnostjo doseči). Sprejemanje otrokovih pobud je pogosto zelo zahtevna naloga, saj otrok v tem obdobju ni sposoben realno oceniti svojih sposobnosti, pa tudi nevarnosti v različnih aktivnostih. Kljub temu lahko v vsaki aktivnosti najdemo tudi naloge, ki jih otrok lahko naredi sam (npr. pomaga odraslemu prinesiti pripomočke, razdeliti liste itd.), saj s tem spodbujamo tudi razvoj občutka odgovornosti in neodvisnosti. V nasprotnem primeru lahko otroci hitro zaključijo, da

<sup>1</sup> Razvojna naloga predstavlja znanje, stališča, spretnosti, načine vedenja, ki jih mora posameznik usvojiti v določenem obdobju svojega življenja in v določenem družbeno-zgodovinskem kontekstu. Uspešno obvladovanje razvojnih nalog vodi do socialnega odobravanja, predstavlja prilagojeno vedenje v družbi, na ravni posameznika prispeva k subjektivnemu zadovoljstvu in predstavlja ugodno pripravo oz. izhodišče za uspešno obvladovanje nalog v naslednjem razvojnem obdobju.





je vse, kar želijo storiti, vedno narobe in napačno. Seveda pa ne smemo pozabiti tudi na meje. Obdobje zgodnjega otroštva je obdobje, ko otroci zelo preizkušajo, do kam lahko gredo. Popolno popuščanje otroku in dovoljevanje uresničevanja vseh otrokovih pobud in idej lahko privede do razvoja nesramnosti – otrok se nauči, da je doseganje cilja sprejemljivo ne glede na sredstva.

Ker je otrokova pozornost v tem obdobju še zelo kratka in nestalna, dejavnosti ne smejo trajati predolgo. Vključujejo naj veliko gibanja, risanja, igranja vlog (otrok kot zdravnik in odrasli kot otrok bolnik) in predvsem igro. V dejavnosti lahko vključimo igre s pravili, ki jih priredimo tako, da dosežemo zastavljene cilje; obenem lahko v te igre vključimo tekmovalnost, ki je zelo značilna za otroke te starosti. Predvsem pa so koristne sociodramske igre, ki otrokom omogočajo prevzemanje različnih vlog. Igra tako daje otrokom možnost medsebojnega komuniciranja, možnosti, da se učijo nadzorovati svoje vedenje in sprejemati dogovore, npr. s pogajanjem, razpravo. Ponuja varno okolje, v katerem vzpostavljajo zaupnost, intimnost. Lahko izražajo čustva, učijo se jih tudi nadzorovati, razlikovati nasilje od samozavesti, impulzivnost od podlosti, egocentrizem od sodelovanja. Pri tovrstnih dejavnosti moramo paziti na to, da imajo nekateri otroci v tem obdobju še vedno zelo velik strah pred neznanimi osebami in da lahko v novih situacijah brez prisotnosti staršev doživljajo veliko stisko. Pomembno je, da skušamo te otroke potolažiti, jim dati občutek varnosti, če je potrebno pa v dejavnosti vključimo tudi starše.

Če se odločimo za skupinske dejavnosti, se moramo zavedati, da otroci v tem obdobju še ne znajo najbolje sodelovati in da lahko skupna naloga ravno zaradi tega, ker imajo vsi otroci ogromno idej, hitro preraste v konflikt ali celo agresivnost. Skupinske dejavnosti naj bodo zato zelo strukturirane in naj jih vodijo odrasli. Paziti moramo tudi na to, da so otroci v tem obdobju zelo občutljivi na spolne razlike in raje sodelujejo z vrstniki istega spola; medtem ko lahko sodelovanje z nasprotnim spolom doživljajo celo kot kazen.

Predvsem pa se moramo zavedati, da odrasli v tem obdobju še vedno predstavlja referenčni model, po katerem se otroci v največji meri zgledujejo, zato jim že s svojim vedenjem lahko pokažemo in posredujemo veliko vzgojnih sporočil.

### **3. razred devetletke (8 let) – SREDNJE OTROŠTVO**

### **6. razred devetletke (11 let) – POZNO OTROŠTVO**

Obdobje srednjega in poznega otroštva označuje predvsem težnja po pridobivanju konkretnih in smiselnih spretnosti ter znanj, ki jih ceni družba, v kateri otrok živi. Izraža se v otrokovi pozornosti in marljivem vztrajanju, spoštovanju pravil, sodelovalnosti, spoštovanju skupinskega navora pri obvladovanju konkretnih nalog.





Tako delovanje temelji na njegovi potrebi po dobro opravljeni dejavnosti, socialnemu odobravanju, individualnem in skupinskem uspehu, socialnem priznanju. Sočasno je otrok na tej stopnji posebno občutljiv na neuspeh. Če v primerjavi s socialnimi standardi po lastni oceni ali oceni drugih ne deluje primerno, se doživlja kot manjvreden od drugih. Pri razreševanju te krize otoku pomaga razvijanje kompetentnosti – lasten napor in opora socialnega okolja (spodbude, priznanje za trud, odkrivanje otrokovih močnih področij, če na določenih stalno doživlja neuspehe).

### **SPOZNAVNI IN GOVORNI RAZVOJ**

V obdobju srednjega in poznega otroštva otrokovo mišljenje postane logično in prožno, saj lahko hkrati upošteva več vidikov istega problema, vendar pa si mora pri mišljenju pogosto še vedno pomagati s predstavljanjem konkretnih situacij. Izkušnje, ki jih otrok dobi pri reševanju konkretnih problemov, so vodilo za oblikovanje splošnih pravil za reševanje vseh podobnih problemov. Pozornost postane bolj stalna, govorne in komunikacijske sposobnosti so bolj razvite, zaradi česar so otroci v poznem otroštvu v večji meri sposobni delati v skupini.

Otrok razume, da imajo lahko iste besede več pomenov, razume in pogosto uporablja primere ter metafore oz. prisposodbe.

### **ČUSTVENI RAZVOJ**

V srednjem in poznem otroštvu je otrok že sposoben empatije – sposobnosti zavzemanja perspektive drugega, ki predstavlja razumevanje in sklepanje o čustvih in čustvenih odzivih drugega, o njegovih motivih in odzivih. Obenem v tem obdobju otrok tudi zelo stremi k prosocialnemu vedenju in sistematičnemu sodelovanju z drugimi. Pravzaprav postane prosocialno vedenje prevladujoča značilnost vrstniških odnosov. Vendar pa je prosocialno vedenje lahko podkrepljeno z različnimi drugimi dejavniki, ne le s sposobnostjo zavzemanja perspektive drugega: želja po odobravanju, želja po nagradi. V tem obdobju jezo otroci redko izražajo z agresivnim vedenjem, pogostejše so posredne oblike antisocialnega vedenja – laganje, goljufanje, kraja ter govorna agresivnost (grožnje, žaljivke, ponižujoči izrazi), fizična agresivnost izginja. Otroci, ki pogosto izražajo agresivno vedenje, so manj priljubljeni med vrstniki. Agresivno vedenje v tem obdobju je dejavnik tveganja za kasnejše vedenjske težave, povezano je z nizkim šolskim uspehom, uporabo drog in mladostniško delinkventnostjo.

V srednjem otroštvu otrokovi strahovi postajajo vse bolj stvarni, npr. strah pred poškodbami sebe in bližnjih, strah pred telesno nevarnostjo. Najpogostejši strahovi v poznem otroštvu pa se povezujejo z vojno, boleznijo, telesnimi poškodbami in šolskim







uspehom. Vse več je socialnih strahov: strah pred zafrkavanjem, vrstniškimi zavračanjem, socialno neprimernim vedenjem, pred tem, da bi bili drugačni od vrstnikov. Vendar pa otroci v tem obdobju svoje strahove kažejo manj odkrito kot npr. v predšolskem obdobju. Imajo tudi že nekatere učinkovite strategije za nadzor nad doživljanjem in izražanjem predvsem negativnih čustev (sprememba mišljenja ali situacije). Otrokove temeljne sposobnosti in vzorci vedenja se v srednjem otroštvu izoblikujejo v razmeroma dosledno obliko, ki vztraja v pozno otroštvo, mladostništvo in odraslost.

### **SOCIALNI RAZVOJ**

V tem obdobju postajajo vse bolj pomembni vrstniški odnosi. Otroci v srednjem in poznem otroštvu oblikujejo vrstniške skupine načrtno in vedno bolj na osnovi osebnostnih oz. psiholoških meril, skupne namere in ciljev. Vse bolj stvarno ocenjujejo svoj položaj in popularnost v skupini na podlagi neposrednega primerjanja drugega z drugim. Za vrstniške skupine je značilno predvsem sodelovanje in močna želja po socialni udeležbi ter vztrajni poskusi, da bi otrok aktivno prevzel nadzor nad svojim življenjem v socialnih skupinah. To jih včasih vodi tudi v kršenje pravil. Vpliv vrstnikov je zlasti velik na področjih: oblačenje, moda, glasba, izbira prijateljev za druženje, izbira knjig za branje. Na področjih, kot so izbira šole oz. poklicne poti, izbira interesnih dejavnosti v šoli, način porabe denarja pa je večji vpliv staršev.

### **NAPOTKI ZA DELO**

Ker se v srednjem in poznem otroštvu vpliv in pomen vrstniške skupine vse bolj večja, je v tem obdobju že zelo primerno skupinsko delo z otroki. Pri tem je pomembno, da je skupinsko delo čim bolj konkretno in strukturirano, saj mišljenje otrok v tem obdobju še ni tako razvito, da bi lahko razmišljali zgolj na hipotetični ravni. Skupinsko delo naj vključuje tudi čimveč motoričnih dejavnosti, saj bodo na ta način otroci lažje vzdrževali pozornost pri skupnih dejavnostih. Ker otrok v tem obdobju naravno stremi k prosocialnemu vedenju, moramo izkoristiti vrstniško sodelovanje na tak način, da skupini postavimo enoten cilj, ki ga lahko skupina doseže le s skupnim sodelovanjem (npr. priprava plakata, izdelka na neko zdravstvenovzgojno temo). Ker otrokovo delovanje temelji na njegovi potrebi po dobro opravljene dejavnosti in socialnem odobravanju, je zelo pomembno, da znamo otroke pohvaliti za uspešno opravljeno dejavnost ali trud.

Ne smemo pa prezreti tudi prikritih oblik antisocialnega vedenja (zbadanje, norčevanje), zlasti med dekletimi, saj lahko te oblike, še posebno pri manj priljubljenih otrocih, privedejo do globokih občutkov manjvrednosti, ki lahko vztrajajo tudi še v odraslosti. Ignoriranje tovrstnih oblik vedenja zanesljivo ni pravi način, saj raziskave kažejo, da otroci, ki jih mame spodbujajo, da svoja negativna čustva izražajo na





konstruktiven način in jim pri tem pomagajo osredotočiti se na reševanje problema, se učinkoviteje spoprijemajo s svojimi negativnimi čustvi ter so socialno bolj kompetentni kot otroci, katerih mame skušajo izničiti njihova negativna čustva tako, da situacijo nestvarno opisujejo kot manj resno ali manj problematično. Na vse možne načine moramo v skupinskem delu spodbujati zdrav razvoj kompetentnosti pri vseh otrocih (vsakdo v skupini mora imeti občutek, da je njegov prispevek vreden in cenjen). V tem obdobju otrokom izpostavljenost pred celotno skupino ni prijetna, saj je močno prisoten strah pred zafrkavanjem in zavračanjem vrstnikov, zato je bolj primerno obračati se na celotno skupino kot na posameznika.

S skupinskim delom lahko spodbujamo tudi razvoj odgovornosti – spodbujanje empatičnega vživljanja v druge in dodeljevanje konkretnih nalog otrokom v skupini. Otrok ne bo nudil pomoči drugemu, če se bo počutil nesposobnega za nudenje pomoči. Pogosteje se bo tudi vedel prosocialno, če mu bo odrasli pokazal, kako pomagati v konkretni situaciji. Zato ne smemo pozabiti, da smo odrasli otroku še vedno model in vzor za vedenje v medosebnih odnosih.

Pri kakršnem koli skupinskem delu z otroki v tem obdobju ali s starejšimi otroki je zelo pomembno upoštevati tudi strukturo skupine: kdo je neformalni vodja v vrstniški skupini (njegov vpliv lahko uporabimo, če hočemo kaj doseči v celotni skupini), kdo je priljubljen, prezrt ali zavržen (pomembno je, da te otroke vključimo v dejavnosti in da pazimo, da pri tem ne bodo ostali izključeni ali prezrti), ali obstajajo v skupini kakšne klike (podskupine, ki so običajno upirajo mnenju večine). Struktura skupine nam namreč lahko prispeva pomembne informacije o tem, kako doseči, da bodo določena sporočila dosegla celotno skupino ali pa natančno določenega posameznika/posameznike v skupini.

## **8. razred devetletke (13 let) – ZGODNJE MLADOSTNIŠTVO**

### **1. letnik (15 let) in 3. letnik (17 let) srednje šole – SREDNJE MLADOSTNIŠTVO**

Starost 13 let sodi v razvojno obdobje zgodnjega mladostništva, starosti 15 in 17 let pa v obdobje srednjega mladostništva, vendar so si značilnosti obeh razvojnih obdobj med seboj zelo podobne.

Temeljna značilnost razvojnega obdobja mladostništva je spraševanje: »Kdo sem in kaj hočem postati?« Nove socialne zahteve tega obdobja povzročajo konflikte z drugimi in s samim seboj. Značilno je ponovno oživljanje seksualnih in agresivnih impulzov, ki prispeva k oblikovanju težav v doživljanju stalnosti sebe in nadzora nad seboj, saj mladostnik spozna, da impulzov ne more več nadzorovati z lastno voljo, da niso isto kot on sam, čeprav so del njega. K temu spoznanju prispeva tudi pospešen telesni razvoj, zaradi katerega mladostnik samega sebe težje prepozna kot





kontinuirano celoto. Po drugi strani se mladostnik zaveda možnosti, da ne bo zadovoljil družbenih pričakovanj, da ne bo našel svojega mesta v družbi, da se ne bo pravilno odločal, ali pa ne ve, kako naj izpelje tisto, za kar se je odločil. Obremenjen je s številnimi možnostmi, za katere se mora opredeliti. To dogajanje oblikuje mladostniško psihosocialno krizo identitete/identitetna zmedenost. Ker so mladostniki negotovi glede tega, kaj in kdo so, kdo in kako naj postanejo, težijo k poistovetenju z drugimi, kar pa je pretirano in togo – mladostniki skušajo opredeliti sebe s pomembnimi drugimi (ljudmi, stvarmi, idejami). Razmeroma hitro in brezkompromisno se opredeljujejo za ideale, načine življenja, stališča, vrednote, ki jih ravno tako hitro opustijo, ko spoznajo, da jim ne ustrezajo. Tako vedenje je iskanje nečesa, čemur bi lahko sledili. Z njim mladostnik postopoma poveže svoje poistovetenje s pomembnimi drugimi in svoje lastne razvojne dosežke. Če je v tem uspešen, si oblikuje identiteto – to je osrednjo življenjsko perspektivo in smer razvoja, ki vključuje tako dele otroštva in v mladostništvu preizkušene izbire in predstave o sebi v prihodnosti. Na podlagi tega se oblikuje zvestoba – sledenje načinu življenja, za katerega se je opredelil.

Poglavitne razvojne naloge v obdobju mladostništva so: **prilagajanje na telesne spremembe** (sprejemanje in razumevanje normativnosti hitrih telesnih sprememb, sprejemanje lastnega zunanega videza brez pretiranih frustracij, razvoj samostojne skrbi za telo in zdravje, razvoj strategij za učinkovito telesno delovanje – rekreacija, šport, delo, vsakodnevne dejavnosti), **čustveno osamosvajanje od družine in drugih odraslih** (razvoj čustvene neodvisnosti od odraslih in sočasno oblikovanje vzajemnih odnosov z njimi), **oblikovanje socialne spolne vloge** (prevzemanje istospolne socialne vloge, urjenje vedênja v tej vlogi - v odvisnosti od kulturnih norm, ki to vlogo določajo), **oblikovanje novih in stabilnih socialnih odnosov z vrstniki** (oblikovanje istospolnih prijateljstev, razvoj socialnih spretnosti, sodelovalnega vedenja, stabilnih vrstniških odnosov, avtonomne medodvisnosti v vrstniški skupini), **razvoj socialno odgovornega vedenja** (izbira in zavzemanje za družbene vrednote in cilje, ki jim posameznik v svojem vedenju sledi, kar vključuje tudi prevzemanje odgovornosti za druge ljudi in družbo), **priprava na poklicno delo** (opredelitev poklicnih ciljev, poklicno odločanje, izbira poklica, izobraževanje za izbrani poklic), **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), **oblikovanje vrednotne usmeritve** (opredelitev za določene vrednote, oblikovanje vrednot, hierarhija vrednot ter delovanje v skladu z njimi na področju osebnega življenja).

## SPOZNAVNI IN GOVORNI RAZVOJ

Mladostniki razmišljajo na formalno-logični ravni, kar pomeni, da pri razmišljanju niso več vezani na konkretno zaznavo ali predstavo določene problemske situacije oziroma





da so sposobni abstraktnega mišljenja. Predstavljajo si lahko neskončno število različnih možnosti in so sposobni hipotetično sklepati, razmišljati o načrtih za lastno prihodnost in o svojih mislih, oblikovati sistem vrednot in lastnih teorij o življenju in svetu ter analizirati moralne, filozofske in družbene probleme. Ko se mladostnik ukvarja s problemi, ki so zelo oddaljeni od stvarnosti ali povsem novi, ko je utrujen ali ni motiviran za reševanje specifičnega problema, ko je čustveno preveč vpleten v problem, ko je izpostavljen zelo stresni situaciji, preide na nižje ravni mišljenja in ne uporablja omenjenih sposobnosti.

Čeprav je sposobne oblikovati različne hipoteze pri reševanju problemov, mladostnik le-teh pogosto ne ocenjuje stvarno, tako da bi med njimi izbral tiste, ki jih bo lahko z večjo verjetnostjo podprl. Večkrat pretirano intelektualizira in interpretira situacijo na bolj zapleten način, kot bi bilo potrebno. Zaradi tega imajo mladostniki pogosto težave pri odločanju o zelo preprostih stvareh, saj se zavedajo raznolikosti izbir in pri tem ne znajo narediti ustrezne hierarhije. Pogosto imajo tudi dvojna merila pri ocenjevanju sebe in drugih. Pri sebi ocenjujejo npr. zgolj prepričanja in ideje, pri drugih pa njihovo dejansko vedênje ali pa kritizirajo svoje starše, da govorijo eno in delajo drugo, ne opazijo pa, da sami delajo enako.

## ČUSTVENI RAZVOJ

Mladostništvo je obdobje burnih in hitrih sprememb osebnosti. V tem obdobju se izrazito poveča čustvenost, kar je posledica povečanih pričakovanj in odzivov okolice, osamosvajanja posameznika in hormonskih sprememb. Med mladostniki lahko zasledimo pogostejša nihanja razpoloženja kot pri otrocih – občutljivost, številne situacije v njih sprožajo jezo, izražanje nasprotujočih si čustev in labilnost. Pojavi se tudi ponoven porast egocentričnosti, ki se običajno kaže v dveh oblikah: namišljeno občinstvo (zmotna predstava o tem, da mladostnika drugi opazujejo in o njem razmišljajo v tolikšni meri, kot to dela on sam; predstavlja si, da je neprestano v središču pozornosti) in osebna zgodba (niz nestvarnih predstav posameznika o samem sebi, ki se odslikavajo v zmotnem pojmovanju sebe kot superiornega, pretirano edinstvenega in neranljivega). Pogosta je anksioznost oziroma tesnoba. Tesnoba lahko izhaja iz dvoma v lastne sposobnosti, nerazjasnjenih novih spolnih potreb, predstav o lastnem telesu in povečanega pričakovanja s strani socialnega okolja. Mladostnika skrbi tudi vrstniško sprejemanje in oblikovanje lastne identitete. Identiteta se oblikuje po preizkušanju različnih vlog in dejavnosti. To pomeni, da mladostniki preizkušajo različne možnosti, preden se odločijo za eno od alternativ. Na oblikovanje identitete pomembno vplivajo modeli vedenja. Modeli so večinoma vrstniki, vzorniki, starši, učitelji in trenerji.

V mladostništvu posamezniki prvič doživijo in izražajo močna pozitivna čustva do vrstnikov (navadno) nasprotnega spola. Vendar so te izkušnje pod močnim vplivom





usmerjanja pozornosti nase, prezaposlenosti z zunanjim izgledom in tem, kako mladostnika zaznava partner, ter kakšen vtis naredi nanj. V srednjem mladostništvu prihaja tudi že do prvih spolnih odnosov.

Zadovoljstvo mladostniki doživljajo v situacijah, v katerih ocenijo, da so se dobro prilagodili, vključili vanje, ko dobro izvedejo cenjeno dejavnost v skupini, ob opravljanju sproščujočih dejavnosti (rekreativne gibalne dejavnosti), ob igri, ukvarjanju s prostočasnimi dejavnostmi, v socialnih situacijah, ki jih ocenjujejo kot smešne (npr. zadrega drugega posameznika v socialni situaciji, ob pripovedovanju šal, ob nelogičnih sklepih drugih itd.), v druženju z drugimi, ki izražajo veselje, v situacijah, kjer so jim drugi naklonjeni, jih imajo radi in jih sprejemajo, odobravajo in spoštujejo. V tem obdobju upadajo strahovi pred materialnimi stvarmi (npr. pred živalmi) in naravnimi pojavi (npr. nevihta), razvijejo pa se novi (strah pred neuspehom, pred nastopanjem pred občinstvom in pred neznanim). V povprečju doživljajo največji strah v situacijah, v katerih se zavedajo, da lahko s svojim videzom in vedenjem sprožijo neugoden povratni učinek drugih ljudi nase (npr. strah pred tem, da bi ga sošolci videli z aparatom za zobe).

## **SOCIALNI RAZVOJ**

Mladostništvo je proces osamosvajanja. To pomeni, da se posameznik vse bolj ločuje od družine in se na drugi strani vključuje v skupine vrstnikov. Vrstniki postanejo v obdobju adolescence najpomembnejši agens socializacije. Vrstniška skupina postane mladostniku referenčna, zato se podreja njenim stališčem, pravilom in normam vedenja. Izkušnje pripadnosti vrstniški skupini in potrjevanje posameznika v njej sta osnova za subjektivno zadovoljstvo z življenjem. Kakovost vrstniških, zlasti prijateljskih odnosov v mladostništvu pa naj bi bila tudi najboljši napovednik posameznikovega prilagajanja v odraslosti.

Mladostnik se v skupini vrstnikov uči navezovanja in ohranjanja socialnih odnosov. Uči se tudi drugih socialnih veščin, kot so prilagajanje, sodelovanje, postavljanje zase in za druge. Odnosi z vrstniki v tem obdobju postanejo vzajemni, čustveno intenzivni, stabilni in psihološko intimni. Niso omejeni na soseščino, pripadnost šolskemu razredu ali interesni dejavnosti, kot se to dogaja v otroštvu. V obdobju zgodnjega mladostništva posamezniki praviloma oblikujejo družbe istospolnih vrstnikov, med katerimi si izberejo enega ali nekaj najboljših prijateljev, v srednjem mladostništvu pa se razvijejo spolno mešane družbe. V kontekstu družb in posameznih prijateljstev mladostniki preživijo veliko svojega prostega časa, so udeleženi v mnogih skupnih dejavnostih (npr. športne dejavnosti), se podobno oblačijo in vedejo ter si delijo skupne interese. V obdobju zgodnjega mladostništva mladostniške družbe kot celote izražajo precej nestrpnosti do posameznikov, ki niso njihovi člani. To je povezano z egocentrizmom (preokupacijo s seboj), negotovostjo, šibko in nedosledno





opredeljenostjo glede pomembnih ciljev in vrednot, močno potrebo po varnosti in visokem socialnem položaju med člani družbe. Tudi prijateljstva so v tem obdobju zelo čustveno intenzivna in intimna. Temeljijo na večji medsebojni odprtosti, odkritosti, zaupanju in vzajemnosti. Prijateljske zveze prispevajo k razvoju strategij za samorazkrivanje in uravnavanje lastnih čustev in vedenja, k oblikovanju identitete, k spoprijemanju s konflikti, tesnobo in dvomi vase, k delitvi prijetnih doživetij, zanimanj, zadovoljstva in radosti z drugimi, k spoznavanju, da imajo drugi podobne težave in odličnosti, ter k pridobivanju informacij o samem sebi. Dekliška prijateljstva so bolj intimna in vzajemna kot fantovska, ki pa so številčnejša.

Mladostnik želi biti samostojen in neodvisen od družine, zaradi česar prihaja do občasnih konfliktov med mladostnikom in družino, predvsem zaradi različnega razumevanja smiselnosti in meja starševske avtoritete pri poseganju v mladostnikovo življenje. Vendar pa to ne pomeni, da mladostniki zavračajo svoje starše, ravno nasprotno, od njih si še vedno želijo nasvetov, zaščite in pomoči. Glede pomembnih življenjskih odločitev (npr. šolanje, poklic) še vedno v večji meri upoštevajo mnenje staršev kot vrstnikov.

Vrstniki lahko za mladostnike predstavljajo tudi neugoden razvojni kontekst (norčevanje, zavračanje). Kopičenje takih izkušenj lahko vodi do povečane anksioznosti, izogibanja vrstnikom, socialne pasivnosti in nizke socialne pristojnosti v vrstniških odnosih. V vrstniških skupinah se pojavlja tudi vrstniški pritisk. Posledica tega pritiska je posameznikova težnja, da prilagodi svoja mnenja, stališča in dejanja prevladujočim značilnostim vrstniške skupine. Več prilagajanj vrstniškemu pritisku lahko opazimo pri mladostnikih z nizkim samospoštovanjem, nagnjenostjo k antisocialnemu vedenju in nizkim socialnim položajem v vrstniški skupini.

## NAPOTKI ZA DELO

Obdobje mladostništva velja predvsem za obdobje burnih čustev in konfliktov, zato smo pri delu z mladostniki pogosto negotovi – strah nas je, kako jih bomo obvladali, kako se bomo soočili z njihovo konfliktnostjo, njihovimi spremenljivimi čustvi itd. Res pa je, da delo z mladostniki zahteva veliko potrpežljivosti. Z dobrim razumevanjem razvojnih značilnosti in predvsem sprememb tega obdobja bomo lažje obvladovali delo z mladostniki in jim tako hkrati lahko tudi pomagali na njihovi poti k odraščanju. Ker ima vrstniška skupina največji pomen ravno v mladostništvu in ker se posameznik podreja njenim stališčem, pravilom in normam vedenja, je najbolj primerna oblika dela z mladostniki skupinsko delo. Za skupinske dejavnosti ni več nujno, da so konkretne in abstraktne, ravno nasprotno. Mladostniki uživajo v razpravljanju o hipotetičnih problemih in filozofskih temah, kot so vrednote, smisel življenja, etika in morala. Vendar pa je pogoj za takšno razpravljanje sproščeno vzdušje v skupini. Zato je pomembno, da na začetku skupne dejavnosti najprej poskrbimo za to, da se bodo





mladostniki počutili sproščeni in motivirani za tovrstno diskusijo (uvodni del dejavnosti namenimo predstavljanju na zabaven in sproščujoč način, npr. s kakšno igrico). Zaradi mladostnikove težnje po osamosvajanju od avtoritet v svojem življenju je pomembno, da se mladostniku ne približamo kot odrasli, ki vse ve in ki ima odgovor na vsa vprašanja, ne namreč kot avtoriteta, temveč kot enakovreden partner, ki ga zanima, kaj mu ima mladostnik povedati, ki mu zna prisluhniti, ne da bi ga vnaprej obsojal, ki ve, kako se počuti, ker je tudi sam vse to nekoč doživel, in ker je tudi sam samo človek, ki ima prav tako kot on težave, je negotovo in dvomi vase. Pri vseh oblikah skupinske diskusije (še zlasti o tvegane vedenju) moramo biti previdni, da pustimo mladostnikom, da diskusija o določeni tematiki teče predvsem med njimi in da se sami ne vmešavamo pretirano s svojimi nasveti, nauki ali celo grožnjami. Mladostniki bodo namreč v veliko večji meri sprejeli neko mnenje, če bo prišlo s strani vrstnikov kot pa z naše strani. Najbolje je, da do pravilne rešitve pridejo mladostniki sami. Naša naloga pa je, da jih pri tem spremljamo in usmerjamo (npr. Kaj pa vi mislite o tej temi? Kako bi vi ravnali v takšni situaciji?).

Ker mladostniki zmotno verjamejo, da so neranljivi ali vsaj manj ranljivi od drugih ljudi in da lahko poljubno nadzorujejo tvegane situacije, nekateri preizkušajo meje svojih telesnih (npr. ekstremni športi) ali psihomotoričnih zmogljivosti (npr. v prometu) ter se vpletajo v situacije, ki jim omogočajo skrajna doživetja (npr. uživanje drog). Soočanje z zmotni predstavami o neranljivosti lahko spodbudimo z diskusijo o skrajnem vedenju in njegovih posledicah, s predstavitvijo mladinske literature, ki opisuje posledice tvegane vedenja in spodbuja zdravo vedenje ter s predstavitvijo dobrih zgledov (mladostniki, ki se ne odločijo za tvegano vedenje, in v vrstniški družbi veljajo za 'priljubljene'). Mladostniki pogosto menjajo svoja zanimanja in dejavnosti, s katerimi se ukvarjajo. Motivirati jih moramo, da vztrajajo v določenih pomembnih in zdravih dejavnostih, predvsem z opisovanjem kratkoročnih pozitivnih učinkov.

Zaradi težnje po poistovetenju z drugimi in zaradi mladostnikovega hitrega in brezkompromisnega odločanja za določene ideje, stvari ali ljudi, je pomembno, da mladostnikom na primeren in nevsiljiv način ponudimo zdravo alternativo. Obenem pa je pomembno tudi spodbujanje razvoja kritičnega mišljenja. V ta namen je zelo koristna skupinska diskusija, izmenjavanje različnih mnenj, predstavitev različnih pogledov na neko temo, tehtanje razlogov za in proti. Vse to namreč omogoča, da mladostnik sam pride do nekega zaključka, nauči pa se tudi, kako naj ravna, ko bo sam v dilemi, za katero možnost naj se odloči v neki situaciji.

Za mladostnike je tudi zelo značilna tesnoba zaradi lastnih sposobnosti, izgleda in pristojnosti. Zato naj bo skupinsko delo zopet priložnost, ko se lahko vsak potrjuje. Obenem je tudi zelo pomembno, da damo mladostnikom vedeti, da je to, kar se dogaja in kar mladostniki čutijo, povsem normalno za to razvojno obdobje.





## VIR

Umek LM, Zupančič M, Fekonja U, Kavčič T, Svetina M, Tomazo Ravnik T, Bratanič B. (2004). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Znanstveno raziskovalni inštitut Filozofske fakultete.







## SMERNICE ZA DELO Z OTROKI IN MLADOSTNIKI

*Helena Jeriček Klanšček, Tanja Kamin*

### SPLOŠNE KOMUNIKACIJSKE SMERNICE

Tako imenovani medicinski model promocije zdravja predpostavlja, da so posameznikove zdrave navade premosorazmerne z njegovo obveščenostjo o zdravju ter o tveganjih za zdravje. Gre za poenostavljeno povezovanje informiranja z vedenjem, ki se v komunikacijskih študijah že dolgo problematizira. Informiranost posameznika o zdravju je sicer lahko pogoj, da sprejme vedenje, priporočljivo za zdravje. Nikakor pa informiranost sama po sebi ni dovolj, da bo posameznik skladno z njo tudi deloval.

Pogosto je lahko tudi nasprotno, da posamezniki, ki so dobro informirani o tveganjih za zdravje in o vedenjih, ki dobro vplivajo na zdravje, ne delujejo skladno s temi informacijami. Lahko delujejo tudi v nasprotju z zdravstvenimi priporočili kljub siceršnji zaskrbljenosti zaradi zdravja. Poleg tega je v sodobni družbi vse več tudi informacij o tveganjih. Ena od posledic kopičenja informacij o tveganjih je zagotovo vse večja zaskrbljenost za zdravje, ki pa se praviloma udejanja v le simboličnih spremembah nezdravih življenjskih navad, mnogokrat celo v namernem ignoriranju informacij, v različnih racionalizacijah nepriporočljivega vedenja ter tudi v »uporniškem vedenju« oziroma vedenju, ki celo nasprotuje zdravstvenim priporočilom.

Ciljna skupina mladostnikov je za komuniciranje o vsebinah zdravja še posebej zahtevna. Zelo težko je pritegniti in ohraniti njihovo pozornost; v zameno zanje zahtevajo jasno korist. Zato morajo biti sporočila zanje relevantna, zasnovana »prav zanje«, usmerjena morajo biti k njihovim specifičnim interesom in željam. Hkrati so mladi zelo kritični do komunikatorjev. Če si bodo ti zelo vneto prizadevali za prepričevanje mladih v zdrave navade, se jim bodo mladi na različne načine upirali. Med drugim bodo iskali številne razloge, da bi avtoritete zdravja diskreditirali.

Četudi skupine mladih povezuje enaka starost, so mladi kot kategorija, ki jo skušamo prepričati v zdrav način vedenja, zelo heterogena skupina posameznikov z različnimi socialnimi in kulturnimi izhodišči ter osebnostnimi lastnostmi. To od izvajalca programov promocije zdravja zahteva, da nagovarja več mladih na poenoten, hkrati pa na način prilagojen posameznemu prejemniku.

Mladi so izpostavljeni vse številnejšim komunikacijskim virom, med katerimi množični mediji, ki vse bolj vabijo občinstvo z vedno novimi in spremenljivimi nasveti o zdravju





in lepoti, zasedajo vse pomembnejše mesto. Izvajalci programov za promocijo zdravja tako za pozornost mladih tekmujejo s celo vrsto referenc, ki širijo informacije o zdravju. Nekatere od njih so bolj trendovske, saj gradijo na željah, čustvih in sanjarjenjih mladih.

Do prepričevanja, ki je ovito v življenjsko-slogovne potrošniške vzorce, ki zapovedujejo vedenje na subtilen način, imajo mladi manj odpora ali sploh ne. Zato je tak način prepričevanja pogosto učinkovit. Na drugi strani pa neposredno izobraževalni in prepričevalni komunikacijski pristopi, ki temeljijo na informiranju in odkritem zapovedovanju ali celo ustrahovanju in moraliziranju, le redko dosežejo želen vpliv na spremembo vedenja. Prej kot to, mladim nemalokrat ponudijo ideje za upornišтво z vedenjem, ki v svetu odraslih velja za nevarno in nezaželeno.

Raziskave kažejo, da so mladi načeloma naveličani skopih priporočil o zdravem vedenju, hkrati pa so željni podrobnejše razlage, ki osmislijo nasvete in omogočijo razumevanje ozadja priporočil v širšem naravoslovnem ali družbenem kontekstu. Izvajalci naj mladim odgovorijo na vprašanja »zakaj« in ne samo »kako«. Pri tem pa je zelo pomembno, da se pri odgovarjanju na prva izognejo moraliziranju, predpisovanju in podcenjevanju kognitivnih sposobnosti mladih ter se namesto tega osredotočijo na uporabno in razumljivo razlago.

## PRIPRAVA NA DELO

Na vsako srečanje, ki ga imamo z otroki in mladostniki ter njihovimi starši, se moramo pripraviti. Pomembno je, da si naredimo iz predpisanega gradiva svoj načrt dela, glede na čas, ki ga imamo na voljo, in druge dejavnike, ki lahko vplivajo na izvedbo učne ure, delavnice ali predavanja. Pomembno je, da si za predavanja pripravimo aktualne primere, ki hkrati popestrijo in osmislijo vsebino, ki jo želimo podati udeležencem. Če zasnova predavanja in čas dopuščata, je te primere glede na publiko dobro čim večkrat vključiti v delo. Pred izvedbo delavnice ali predavanja si moramo zastaviti ustrezen cilj. Mora nam biti jasno, kaj želimo s srečanjem doseči, kakšen je njegov namen. Pomembno je, da si pred dogodkom natančno izdelamo načrt, kako bomo dogodek izvedli, hkrati pa si moramo pustiti v načrtu izvedbe nekaj prostora za prilagajanje skupini posameznikov bodisi s pomočjo posameznih primerov, diskusij ipd. Vsaka skupina posameznikov je malo drugačna, s seboj prinaša svojo zgodbo. Zato enaka vsebina nikoli ne bo pri udeležencih dosegla enakega odziva. Vnaprej pripravljene vsebine so tako predvsem okvir temeljnih vsebin, ki jih moramo posredovati skupinam posameznikov. Končne vsebine bodo vedno obogatene tako s strani udeležencev delavnic ali predavanj kot s strani posameznega izvajalca predavanj ali delavnic.





## NAČINI DELA

Vsaka učna ura ima opredeljene načine dela. Najbolj učinkoviti načini so tisti, ki so čim bolj interaktivni. To pomeni, da aktivno vključujejo otroke in mladostnike, da se nanašajo na njihove življenjske situacije, specifične potrebe in želje. Vključevanje otrok in mladostnikov ni enostavna naloga. Treba je najti pravo mero kombiniranja spontane diskusije in usmerjenega predavanja. Če se diskusija preveč razvname, lahko tema, ki jo želi predavatelj podati, zvodeni in se porazgubi v razpršenem komentiranju, kaotičnem razpravljanju ali nekonstruktivni kritiki. Izvajalec mora zato obvladati veščine, s pomočjo katerih spodbudi usmerjeno in učinkovito diskusijo na določeno temo.

V nadaljevanju predstavljamo nekatere načine dela, ki so v programu za promocijo zdravja najpogosteje zastopani. Omenjamo tudi nekaj ključnih napotkov za bolj učinkovito izvajanje posameznih pristopov za izobraževanje otrok in mladih o zdravstvenih vprašanjih.

### 1. PREDAVANJE

Predavanje je strukturirana in organizirana oblika predstavitve vsebine o določeni temi. Z njim podamo temeljne ideje na določeno temo in razložimo ključne koncepte, ki so pomembni za razumevanje določenega vprašanja. Če so dolga, nestrukturirana in ne temeljijo na aktivnem vključevanju otrok in mladostnikov v predavano vsebino, ne bodo pritegnila pozornosti udeležencev predavanja, še manj pa jih bodo pripravila k razmišljanju o predavani temi.

Predavanja naj bodo taka:

- da bodo povzela in utrdila skupna dognanja,
- da bodo pojasnila določena vprašanja,
- da bodo poglobila določeno znanje,
- da bodo predstavila določene probleme in posameznike motivirale za razmislek o tej temi.

### 2. SKUPINSKI POGOVOR/SKUPINSKO DELO

Ta način dela, voden skupinski pogovor na določeno temo, s posamezniki navadno sledi določeni skupinski dejavnosti. Da bi bili skupinski pogovori sproščeni, hkrati pa usmerjeni na določeno temo, je pomembno, da pred izvedbo pogovorov udeležencem predstavimo nekaj smernic oziroma »pravila igre«:

- Poslušanje tistega, ki govori tako, da gledamo tistega, ki govori. Ko ta zaključi svojo misel, drugi pove, kako je on razumel povedano in šele nato pove, kaj on misli o določenem vprašanju.
- Naenkrat govori le eden.
- Osredotočenost na osrednjo temo skupinskega pogovora. Če kdo skrene s teme, ga vprašamo, v kakšni povezavi on vidi svoje mnenje ali misel, ki jo je podal, s temo, ki jo obravnavamo.





- Pomembno ja mnenje vsakega. Ni pravih in napačnih mnenj, zato vsako šteje, vsak posameznik mora imeti možnost, da jih izrazi.
- Ne dopustite žaljivega ali nesramnega govora. Če vidite, da nekdo postaja žaljiv, ga takoj prijazno na to opomnite oziroma ga prekinite. Otroku ali mladostniku, ki se izraža na takšen način, se posvetite pozneje – če je to mogoče – saj takšen način kaže na to, da otrok išče posebno pozornost.
- Vsako vprašanje ima svojo vrednost in nekaj sporoča. Skušajmo se odzivati na vsa vprašanja in jih razumeti v njihovi večpomenskosti. Na nekatera vprašanja lahko odgovorijo mladostniki sami, tako da vedno preverite, ali lahko kdo od prisotnih mladostnikov odgovori na postavljeno vprašanje.
- Uporaba primerov. Spodbujajte otroke, da pri vprašanjih navajajo konkretne primere. Dobro je, da jih uporabimo tudi sami, ko skušamo kaj pojasniti. Dobri primeri so taki, ki so aktualni in blizu življenjskemu kontekstu udeležencev skupinskih pogovorov.

### Skupinska dinamika

Če na takšen ali drugačen način delamo v skupini, se v njej pojavi določena skupinska dinamika. Vsega v skupinski dinamiki ne moremo predvideti vnaprej. Na marsikaj pa se lahko pripravimo. V nadaljevanju je navedenih nekaj najpogostejših primerov oziroma rezultatov dela, ki temelji na skupinski dinamiki:

- Nastajanje podskupin  
Po določenem času se v razredih oblikujejo podskupine, ki so vidne tudi, kadar damo otrokom in mladostnikom možnost, da sami izberejo skupine. V takšnih podskupinah se otroci počutijo varnejše in bolj sproščene, po drugi strani pa tudi bolj močne, da se skupinsko izogibajo navodilom. Temu problemu se lahko izognemo tako, da mi oblikujemo skupine na podlagi določenega kriterija ali določene igrice – npr. glede na barvo listkov, ki jim jih razdelimo, štetja, kakšnega vprašalnika itd.
- Polarizacija  
Včasih se skupina razdeli na dva pola, pač glede na nasprotujoča si stališča. Če ta nasprotja prerastejo v kaos ali sovraštvo, moramo otroke in mladostnike pozvati, da dopuščajo drugačno mišljenje, stališče ali poglede ...
- Monopolist  
Nekateri otroci ali dijaki včasih prevzamejo celotno diskusijo v svoje roke. Če se to zgodi, pohvalite prispevek tega otroka ali mladostnika, a bodite hkrati dovolj jasni, da želite, naj tudi ostali povedo svoje mnenje oz. se vključijo v delo. Naj imajo vsi možnost, da sodelujejo.
- Neprimerno zaupanje  
Včasih se lahko zgodi, da posameznik začne v skupini govoriti o zelo osebnih in občutljivih stvareh, o katerih bi bilo po vašem mnenju bolje govoriti na samem. Takrat je najbolje, da na prijazen in subtilen način prekinite otroka ali mladostnika in predlagajte nadaljevanje individualnega pogovora po skupinskem delu.





🌍 Pogovori s strani

V večjih skupinah se lahko zgodi, da nekaj učencev začne lastno diskusijo, medtem ko se celotna skupina pogovarja. Ustavite jih in povabite, da svoj pogovor prenesejo na celotno skupino. Ponovite osnovna pravila za skupinsko diskusijo in nadaljujte.

🌍 Nelagodje v skupini

Včasih se v kakšni skupini občuti nelagodje na začetku ali pa proces pogovora ne steče. Skupino lahko vprašamo, kako se počuti, lahko pa tudi z vprašanji ali navodili pomagamo, da delo v njej steče.

### 3. INDIVIDUALNO DELO

Poleg skupinskega dela ali dela v parih je možno tudi individualno reševanje nalog, vprašalnikov ali vaj. Z individualnim delom omogočimo posamezniku, da se izrazi glede česa, se sam oceni ali ugotovi: kako se odziva, kaj že ve, kako razmišlja ... Pri individualnem delu je pomembno, da imamo na voljo primeren prostor in da na koncu otrok ali mladostnik dobi povratno informacijo.

### 4. INDIVIDUALNI POGOVOR

Individualni pogovor daje možnost pogovora o bolj osebnih, občutljivih ali tabu temah ali vprašanjih. Pri njem je še večji poudarek na aktivnem poslušanju – parafraziranje, spraševanje, povzemanje, refleksija itd.

### KRATEK POVZETEK SMERNIC ZA KOMUNICIRANJE ZDRAVJA MLADIM

1. Na začetku napovejte temo in jo problematizirajte.
2. Definirajte cilj in namen delavnice ali predavanja.
3. Odzivajte se na konkretno skupino oz. posameznike.
4. Načrtujte sporočilo tako, da posamezniku pomagate opredeliti njegov problem in mu zanj ponudite možno rešitev.
5. Razlagajte, navajajte primere, koristi in ne zapovedujte.
6. Uporabljajte primere iz mladostnikovega življenja.
7. Pozabite na pokroviteljsko držo, med mladimi iščite partnerje
8. Preučite komunikacijski kontekst, v katerega vnašate svoje sporočilo (vaše sporočilo je vedno le eno izmed mnogih: iščite sinergijske učinke; posamezniki sporočila sprejemamo horizontalo, ne vertikalno).
9. Komunicirajte o konkretnih zadevah, ki imajo kratkoročne, takojšnje učinke namesto dolgoročnih.
10. Zmotno je misliti, da je bolje komunicirati nekaj kot nič; včasih lahko s komuniciranjem naredimo več škode kot koristi.
11. Ocenite uspešnost svojih dejavnosti.





## VIRI

1. Kamin T, Tivadar B (2005). Komunikacijske smernice za promocijo zdravega prehranjevanja med mladimi. V: P. Brčar et al. Zdrav življenjski slog srednješolcev, Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS, 77-80.
2. Jeriček H, Kordeš U (2003). Smernice za delovanje v skupnosti in s skupnostjo (Guidelines for work with and within the community). *Socialna pedagogika*, 7/2:205-226.
3. Keeney BP (1983). *Aesthetics of change*. New York: The Guilford Press.

## DODATNA LITERATURA

1. Arnold E, Boggs KU (2003). *Interpersonal relationships : professional communication skills for nurses*. St. Louis, Mo. Saunders.
2. Barker LL, Gaut AD (1996). *Communication*. Boston, Allyn and Bacon.  
Burgoon, M., Hunsaker, G. F., Dawson, J. E. (1994). *Human communication*. Kalifornija, Sage Publications.
3. Čačinovič Vogrinčič G, Kobal L, Mešl N, Možina M (2005). Vzpostavljanje delovnega odnosa in osebnega stika. Zbirka Katalog. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
4. Forster von H (1980). *Epistemology of communication*. V: Woodward, K. (Ur.). *The Myths of Information: Technology and Postindustrial Culture*. Madison, Coda Press, 18-27.
  - (1991). *Through the Eyes of the Other*. V: Steier, F. (Ur.). *Research and Reflexivity*. London, Sage Publications, 63-75.
  - (1993). *Ethics and Second-Order Cybernetics*. *Psychiatria Danubina* 5 (1-2), 33-47. Zagreb, Medicinska Naklada (Etika in kibernetika drugega reda, prevod M. Možina).
  - (1984). *On Constructing Reality*. V: Watzlawick, P. (Ur.) *The Invented Reality*. New York, W. W. Norton & Company. 41-61.
5. Gossen DC (1996). Restitucija. Preobrazba discipline v šolah. Radovljica: Regionalni izobraževalni center.
6. Jeriček H. (2004). Komuniciranje – grajenje skupnosti. Informacijska družba, 2004, zbornik prispevkov.
7. Kordeš U, Jeriček H (2001). Komunikacija kot spiralno približevanje. *Socialno delo*, 40 (5), 275-289.
8. Mattelart A, Mattelart M (1998). *Theories of communication*. London, SAGE publications Ltd.
9. Satir V (1995). *Družina za naš čas*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
10. Skynner R, Cleese J (1994). *Družine in kako v njih preživeti*. Ljubljana: Tangram.
  - (2003). Od nezmožnosti ne komunicirati k uspešnemu komuniciranju. *Emzin* XIII (3-4), 81-85.
  - (2003). Pripovedovanje zgodb v socialnem svetovanju in psihoterapiji. - *Socialno delo* 42 (6), 377-383.
11. Ule M (2005). *Psihologija komuniciranja*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
12. Watzlawick P, Beavin HJ, Jackson DD (1967). *Pragmatics of Human Communication: A study of interactional patterns, pathologies, and paradoxes*. New York, London, W. W. Norton & Company. Inc.
13. Watzlawick P, Weakland J, Fisch R (2003). *Na drugi način. Načela postavljanja i rešavanja problema*. Zagreb: Algoritam.
14. Knapp ML, Daly JA (2002). *Handbook of Interpersonal Communication*: London, Sage.
15. Wood JT (2004). *Relational Communication*. Belmont: Wadsworth Publ. Co.





## ZAJČKOVA POT V ŠOLO

(avtorice so navedene po abecednem redu):

Slavica Babič, Maja Bajt, Polona Brcar, Mojca Gabrijelčič Blenkuš, Vida Fajdiga Turk, Erna Kraševac Ravnik, Vesna Pucelj

Vstop v šolo spremeni otrokovo življenje, saj njegove obremenitve postanejo večje. Vzgoja za zdravje ob 1. sistematskem pregledu je namenjena svetovanju staršem o nekaterih pomembnih vidikih zdravega načina življenja otroka.

**Ciljna populacija:** starši otrok, ki vstopajo v šolo in otroci/vstopniki

**Metoda dela:** individualni pogovor s starši, otroci prejmejo pobarvanko Zajčkova pot v šolo

### Kratka vsebina:

Šola vnese v življenje družine nova pravila, nov urnik, nove skrbi, dolžnosti in izzive. Način in ritem življenja se spremenita in prilagodita potrebam šolarja. Vse te novosti zahtevajo od družine in vsakega posameznega člana obilico strpnosti, iznajdljivosti, prilagodljivosti, odpovedovanja, načrtovanja in tudi veščin in znanja, kako v praksi vse obvladati.

Otroci in mladostniki imajo za svoje obdobje značilne zdravstvene probleme, ki so posledica njihovega telesnega, duševnega in socialnega dozorevanja in življenjskega sloga, pri tem ima šola pomemben vpliv s svojimi zaščitnimi dejavniki in dejavniki tveganja. Da bi lahko pravilno in pravočasno ukrepali, predvsem preprečevali posledice škodljivih vplivov, moramo dobro poznati značilnosti in zdravstvene probleme otrok in mladostnikov, ki so drugačni, kot so problemi dojenčkov, malih otrok, odraslih in starostnikov. Podatke o teh problemih dobimo z usmerjenimi raziskavami in delno iz redne zdravstvene statistike.

### Ob začetku šolskega leta bi želeli opozoriti na nekaj zdravstvenih problemov

Na **pojavnost utrujenosti** pri šolarjih lahko vplivajo različni dejavniki, kot npr: slabi odnosi v šoli in doma, slaba dinamika pouka in izbira učnih metod, nezadostna ali neprimerna telesna dejavnost, neprimerna prehrana in nezadostno uživanje tekočin, strah, razne stresne situacije, slaba osvetlitev prostora, hrup, neprimerna šolska klop in stol, premalo počitka in razvedrilnih dejavnosti, prepozno odhajanje k počitku, pretirano gledanje TV in tudi različne bolezni, še posebno v primerih, ko pošiljamo bolnega otroka/mladostnika v šolo itd. Znaki utrujenosti, ki jih pogosto zasledimo pri otrocih/mladostnikih, so: upočasnjenost mišljenja, motnje razumevanja, motnje





pozornosti, slabša vidno-gibalna usklajenost, upad energije in volje do dela, hitra dezorganizacija vedenja ob pritisku oziroma stresu; nemirnost, čezmerna aktivnost, pasivnost, upad energije, motnje spanja, motnje apetita, psihosomatske težave (bolečine v trebuhu, glavobol, bolečine v prsih, razbijanje srca ...) zmanjšanje odpornost, večja zboleznost, razdražljivost, depresija, strah in brezvoljnost. Bolj občutljivi šolarji se lahko na neugodno okolje odzovejo hitreje in bolj burno, kar se kaže tudi v učni manj uspešnosti in moti proces socializacije otroka/mladostnika. Pri tem ne smemo pozabiti, da hitri razvoj otroka in mladostnika predstavlja pomembno tveganje. Vse škodljivosti se razvijejo hitreje in imajo obsežnejše posledice na telesnem, duševnem in socialnem zdravju otroka/mladostnika, kot je to značilno za organizem odraslega.

### **Pomembno je vedeti:**

- Otroku in mladostniku moramo verjeti, da je utrujen.
- Starši v razgovoru lahko večinoma odkrijejo razloge utrujenosti in najdejo sami vzrok za utrujenost ter rešijo problem, če so informirani.
- Lahko se pogovorijo z učiteljem ali svetovalnim delavcem na šoli o uspešnosti in problemih otroka/mladostnika v šoli in kako pomagati.
- Lahko se obrnejo po nasvet k šolskemu zdravniku, ki bo izključil tudi resnejše bolezenske vzroke za utrujenost in svetoval staršem in otroku/mladostniku, kako se problema lotiti.

### **VARNA POT V ŠOLO**

V prvih letih šolanja je pomembno, da otroka naučimo varnega vključevanja v promet. Starši naj ga spremljajo, dokler niso prepričani, da otrok obvlada varno pot v šolo. Pot do šole naj bo čim krajša in naj prečka čim manj cest. Najbolje je, da gre šolar vsakič po isti, dogovorjeni poti. Na območju gostejšega prometa morajo starši otroka do 10. leta starosti vedno spremljati, še zlasti če mora prečkati cesto

Otroka moramo naučiti tudi varnega prečkanja ceste. Spodbujajmo ga, da bo nosil rumeno rutico in kresničko!

Pomembno pa je tudi obnašanje v avtomobilu. Prvošolec mora biti vedno nameščen v otroškem sedežu (jahaču) in pripet z varnostnim pasom. Šolar se že sam pripne s pasom, vendar je potrebno preveriti, ali je to naredil pravilno. Starši naj bodo zgled otroku in naj bodo tudi sami vedno pripeti z varnostnim pasom.







## GIBANJE

### 1. Ali so naši otroci dovolj telesno dejavni?

Naši otroci niso dovolj telesno dejavni. Tako kot mi odrasli tudi oni vse več časa preživijo sede: doma v šoli, konec tedna, med počitnicami. Podatki, ki so nam na voljo za Slovenijo, in tudi za druge evropske države, nas opozarjajo, da telesna dejavnost med otroki upada z naraščanjem starosti otrok. Npr. v Sloveniji je v starosti 11 let dovolj telesno dejavnih za zaščito svojega zdravja le 41 % deklet in 58 % fantov; v starosti 15 let pa le še 24 % deklet in 40 % fantov. Zato je pomembno, da otroke, ki imajo v zgodnjem otroštvu še prvinsko potrebo po gibanju, navajamo in spodbujamo, da to potrebo ohranijo in razvijajo tudi v kasnejšem obdobju odraščanja in potem skozi vse življenje.

### 2. Gibanje prinaša raznovrstne koristi za sedanje in prihodnje zdravje vašega otroka:

- izboljšuje telesno kondicijo in krepi imunski sistem;
- vzdržuje gibčnost, ravnotežje, lepo oblikovano telo in zdravo držo;
- pomaga vzdrževati normalno telesno težo, poveča mišično maso in zmanjša maščobno tkivo;
- otroku okrepi samozavest in pozitivno samopodobo;
- zmanjšuje občutke napetosti, stresa in tesnobe;
- omogoča druženje s prijatelji in spoznavanje z novimi ljudmi;
- telesno dejaven otrok je praviloma tudi bolj uspešen v šoli in v življenju.

### 3. Koliko časa in kako morajo biti otroci telesno dejavni, da ne škodujejo svojemu zdravju?

#### Koliko časa?

Strokovnjaki priporočajo najmanj eno uro na dan vsak dan v tednu.

#### Kako intenzivno?

Gibanje naj bo vsaj zmerno intenzivno. To je takrat, ko je otrok rahlo zadihan, ko mu srce utripa nekoliko hitreje in ko občuti toploto po telesu. Morda bo tudi rahlo oznojen, posebno v vročem in vlažnem vremenu. Pretiravanje v intenzivnosti ni nikoli priporočljivo.

#### Katere vrste gibalnih dejavnosti naj otroci izbirajo?

Predvsem je pomembno, da si otroci izberejo take vrste gibalnih in športnih dejavnosti, ki so jim najljubše.

Na voljo imajo različne možnosti: hojo v šolo, igre s prijatelji, različne športe dejavnosti v družinskem krogu ali z vrstniki, kot so sprehodi v naravi, igre z žogo, tek, ples doma ali z vrstniki, kolesarjenje v spremstvu odraslih, plavanje, gimnastika, nogomet in številne druge športne dejavnosti, lahko tudi v rekreativnih športnih društvih, s katerimi se želijo ukvarjati.





Pomembno je, da otroke opozarjate, da tudi takrat, ko sedijo in se učijo, ne sedijo nepretrgoma. Večkrat naj vstanejo in se razgibajo.

## PREHRANA

Danes se posveča veliko pozornost hrani in prehranjevanju. Živimo ravno v obdobju in okolju, ko so nam dostopni po količini skorajda neomejeni viri hrane. S tem so dobila vprašanja o zdravi prehrani še večji pomen.

Vsak dan jemo – zakaj? Hrana je za človeško telo dvoje: gradbeni material in energija. Naš šolar potrebuje zadostno količino pestre, mešane hrane za rast, razvoj in vsakodnevno delo. V času otroštva telo raste in se razvija. Obenem se telo neprestano obnavlja. Energijo pa prav vsi porabljamo za to, da lahko kar koli ustvarjamo – plešemo, se smejimo, pa tudi se skregamo, dihamo itd. Za vse dejavnosti porabljamo energijo, ki jo v obliki hrane in pijače pojemo in popijemo vsak dan. Izredno pomembno pa je, da vnesemo s hrano toliko energije, kot je tudi porabimo. Če pojemo več hrane (=energije), kot jo porabimo, se zredimo. Če otrok ne dobi dovolj kakovostne hrane, to zavira njegovo rast in razvoj. Odstopanja – v eno ali drugo smer zato odsvetujemo.

Hrana šolarja naj vsebuje veliko zelenjave in sadja, kompleksnih ogljikovih hidratov, ki jih je največ v polnovrednih žitih (v žitnih izdelkih, kašah, kruhu, testeninah ipd.), različne vire beljakovin (nemastno meso, mleko in mlečni izdelki, jajca, ribe, fižol, grah ipd.), zmerne količine kakovostnih maščob (rastlinska olja, mehke margarine, izogibali pa naj bi se mastnim živilom). Pri vsem tem pa je potrebno zaužiti zmerno količino soli. Hrano dosolimo le toliko, da jo občutimo, pri mizi pa dosoljevanje ni potrebno. Pretirano slanim izdelkom se, če se le da, izogibamo.

Vztrajajmo pri redni prehrani, to je s 4-5 obroki dnevno, pazimo tudi na ustrezen presledek med obroki (vsaj 2 uri), vendar šolarja ne silimo s hrano, raje ga vsake toliko časa spomnimo nanjo. Pri tem pa je pomembno, da šolar zajtrkuje vsak dan. Skušajmo ga navaditi na redno zajtrkovanje, ker bo tako tudi lažje sledil pouku v šoli.

Hitra hrana in sladkarije naj bodo na jedilniku ob posebnih priložnostih, pa še to v kombinaciji s sadjem in zelenjavo ter drugimi priporočenimi živilii.

Zapomnimo si, da so predvsem pomembne dobre kombinacije živil. Živila, ki jih v zdravi prehrani odsvetujemo, naj bodo na jedilniku le poredko in v manjših količinah. Največja umetnost zdrave prehrane je, da se naučimo živila dobro kombinirati in ustrezno pripraviti.





Tabela 1: Priporočila glede uživanja odsvetovanih živil iz posameznih skupin živil

| Odsvetovana živila  | Priporočila glede uživanja odsvetovanih živil  |
|---|--|
| Pekovski in slaščičarski izdelki ter industrijski posladki  | Praviloma vsebujejo velik delež maščob in sladkorjev, zato je priporočljivo, da se v primeru, da jih vključimo v jedilnik, uporabijo zlasti taki izdelki, ki vsebujejo manj sladkorja in maščob in so narejeni na osnovi mleka (jogurta), polnozrnate moke, z dodanim sadjem, semeni, oreščki ipd., s čimer bistveno zvišamo njihovo hranilno gostoto.   |
| Gazirane ali negazirane sladke pijače («soft drinks«)   | Praviloma so proizvedene na osnovi umetnih barvil in sadne arome ter dodanega sladkorja ali umetnih sladil, zato njihovo uporabo odsvetujemo. Manj primerne so sadne pijače, ki vsebujejo manjši delež sadja in dodani sladkor. Popolnoma odsvetujemo pitje pijač, ki vsebujejo kofein (kole, kava, pravi čaj, energijski napitki). Najprimernejše pijače, ki jih ponudite pri obrokih in med njimi, so zlasti pitna voda, mineralna voda, nesladkani čaji in naravni sadni ali zelenjavni sokovi brez dodanega sladkorja. |
| Mesni, majonezni, kremni/čokoladni namazi ter trdne margarine (glej deklaracijo)                    | Vsebujejo visok delež maščob in/ali nezaželene transmaščobne kisline, zato njihovo uporabo odsvetujemo. Primernejša je zmerna uporaba mlečnih namazov, namazov na osnovi stročnic (čičerika, soja, leča), dietnih margarin ali kisle smetane.  |
| Živila z velikim deležem maščob in maščobe, ki vsebujejo pretežno nasičene in transmaščobne kisline | Priprava jedi z uporabo maščob povečuje delež maščob v celodnevni prehrani, zato priporočamo zmerno uporabo maščob. Živalske maščobe v večji meri zamenjajte s kakovostnimi rastlinskimi. Klasično ocvrte jedi se prepojijo s pregretimi maščobami, zato njihovo vključevanje omejite. Če pa jih vendarle uporabite sveže olje in pazite na temperaturo olja pri pripravi ocvrtih živil.   |
| Mesni izdelki   | Priporočamo zmerno in občasno uporabo mesnih izdelkov. Izberite take, kjer se vidi struktura mesa (npr. šunka, piščančje prsi ipd.) in ne tistih, kjer je struktura homogena zaradi mletja.  |
| Instantne juhe «iz vrečk» in jušni koncentraciji ter podobni koncentrirani izdelki                  | Zaradi visoke vsebnosti soli in aditivov odsvetujemo uporabo. Omejite tudi uporabo pretirano slanosti izdelkov.  |

Vir: Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah, 2005

Ustrezna uravnotežena prehrana ne zadovoljuje le šolarjevih trenutnih potreb in počutja, temveč je tudi naložba v zdravje za kasnejša leta.

Z začetkom šole se spremeni tudi način prehranjevanja v družini, ki se mora prilagoditi različnim delovnim urnikom družinskih članov. Zavedati se moramo, da se pridobljene prehranjevalne navade v mladosti prenašajo tudi v kasnejše življenje. Drugače si ne znamo razlagati dejstva, da le polovica Slovencev redno zajtrkuje, osnovnošolcev redno zajtrkuje le 40%, 25% pa enkrat ali nikoli v tednu. Prehranjevalne navade srednješolcev so slabše od navad osnovnošolcev. Med vprašanimi srednješolci samo slaba tretjina redno uživa zajtrk in dopoldansko malico.





Tri in več obrokov dnevno zaužije 79% anketiranih osnovnošolcev, pri srednješolcih pa se žal prepogosto število dnevnih obrokov ustavi pri številki dve. Pri večini je prehranjevanje bolj zdravo ob koncu tedna. V povprečju je v prehrani premalo sadja in zelenjave, premalo sestavljenih ogljikovih hidratov in balastnih snovi in preveč maščob, predvsem pa preveč nasičenih maščob, sladkarij in sladkih pijač.

### Potrebno je vedeti:

- Če je le izvedljivo, naj se dan šolarja začne z zajtrkom v družbi vsaj enega družinskega člana.
- Že v začetku šolskega leta naj se starši s šolarjem dogovorijo in poskrbijo, kje in kako se bo šolar prehranjeval.
- Praviloma imajo vse osnovne šole organizirano malico in kosilo, nekatere tudi zajtrk za šolarje, ki prihajajo v jutranje varstvo ali se vozijo. Srednje šole imajo organizirano večinoma le malico.
- Organizirana šolska prehrana je kar precejšna finančna obremenitev za družino, pa vendar na koncu ugotovimo, da je v večini še najboljša, saj nakupovanje hitre hrane, sladkarij in napitkov v lastni režiji šolarja ni samo nezdrav način prehranjevanja, ampak tudi najdražji.
- Večinoma se nošenje malice od doma ne obnese prav dolgo, pa tudi s higienskega vidika je vprašljivo (naenkrat se znajdejo copati in sendvič v isti vrečki).
- Če ni nikogar, ki bi doma pripravil kosilo, je primerneje, da se poslužimo ponudbe organizirane prehrane.
- Pomembno za krepitev zdravih odnosov v družini je, da vsaj ob poznem kosilu ali večerji sedejo skupaj vsi člani družine.

### PIJAČA

Tekočina je pomembna za dobro delovanje vseh telesnih funkcij. Prvi znak blage izsušitve je že občutek žeje. Vemo pa, da že blaga izsušitev lahko pomembno zmanjša šolarjeve telesne in duševne zmožnosti.

Pri šolarjih, ki so zmerno telesno dejavni, so potrebe po tekočini okoli 1–2 litra dnevno (približno 1 l na zaužitih 1000 kcal). Ta narašča s povečano telesno dejavnostjo, s povečanim potenjem in s povečano temperaturo okolja, zato je prav, da šolarju stalno nudimo zadostne količine ustreznih pijač.

### Kaj je najbolj primerna pijača za šolarja?

Vsekakor je na prvem mestu pitna voda, pa nesladkan ali malo sladkan čaj. Prav tako so priporočljivi naravni, 100-odstotni sadni in zelenjavni sokovi. Sokovi s 100-odstotnim deležem sadja ali zelenjave nosijo oznako juice, sokovi z dodatkom vode in sladkorja pa nektar. Naravni, 100-odstotni sokovi vsebujejo visok delež naravnega sadnega sladkorja, zato je najbolje, da jih redčimo z vodo ali nesladkanim čajem.





Odsvetujemo gazirane in negazirane aromatizirane brezalkoholne pijače, ki imajo za telo le redko kaj uporabnega. So namreč vir praznih kalorij – velike količine dodanega sladkorja, ki hitro dvigne raven glukoze v krvi, podobno kot sladkarije in slaščice. Te pijače imajo lahko dodana umetna sladila, kot sta aspartam ali ciklomat, ki v večjih količinah za otroke niso priporočljiva.

Otrokom odsvetujemo pitje pravih čajev, kofeinskih in energetskih napitkov. Pitje alkoholnih pijač ne glede na vsebnost alkohola pri otroku in mladostniku povsem odsvetujemo.

### Kako zagotoviti zadostno pitje tekočin?

Velik problem med šolajočo se mladino je premalo uživanja tekočin in slaba dostopnost do primernih napitkov v šolah, kjer otroci in mladostniki preživijo velik del svojega delovnega dne. Mladi raje posegajo po raznih sladkih in gaziranih napitkih kot po vodi. Vzrokov za to je več. Pitje vode že v domačem okolju ni v navadi, tudi med telesno dejavnostjo ne, vpliv reklam in avtomati za pijačo, postavljeni celo v šolah, ponujajo nezdrave napitke in voda za pitje v šolah je pogosto dostopna samo v sanitarijah.

### Potrebno je vedeti:

- Voda ali nesladkan čaj je prav gotovo najbolj primeren napitek.
- Otrok/mladostnik naj popije na dan vsaj 2 litra tekočine, ob povečani izgubi (telesnem in duševnem naporu, zvišani telesni temperaturi) pa še več.
- Postavitev fontan v šolah, na športnih površinah, na javnih mestih, kaj hitro lahko reši nedostopnost do kakovostne pitne vode skoraj v vseh krajih Slovenije. Pitje iz fontan je higiensko in še onesnaževanje okolja s plastičnimi lončki odpade.
- Starši lahko vplivajo, da imajo šolarji v šolah na voljo nesladkan čaj ali vodo na primernih mestih, in da avtomati z gaziranimi pijačami ne sodijo v šole.
- Če ni poskrbljeno za nobeno od naštetih možnosti, lahko nosijo šolarji seboj vodo v plastenkah.

### DODATNI VIRI

1. Gabrijelčič Blenkuš M et al (2005). Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje.
2. Gabrijelčič Blenkuš M (2005). Prehrana za mladostnika – zakaj pa ne? Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravje RS.





## ŠOLSKA TORBA

### Varna šolska torbica in šolski nahrbtnik

Zaradi pretežke šolske torbice in njene nepravilne uporabe tožijo otroci/mladostniki za bolečinami v hrbtu in ramenih. Pri manjših otrocih lahko nastanejo celo poškodbe v vezivno-mišičnem delu hrbtenice kot pri odraslih zaradi nepravilnega načina dvigovanja bremen.

#### Potrebno je vedeti:

- Šolska torbica ali nahrbtnik ne sme nikoli presežati 10% telesne teže otroka/mladostnika.
- Velikost torbice ali nahrbtnika morata biti prilagojena velikosti otroka/mladostnika, kar pomeni, da leži teža nahrbtnika na ramenih in prsnem delu hrbtenice do ledvene krivine.
- Sama torbica oziroma nahrbtnik naj bo čim lažji, čeprav vemo, da je teža predvsem odvisna od vsebine.
- Naramnice morajo biti oblikovane tako, da ne drsijo z ramen in vedno jo mora šolar nositi torbico na obeh ramenih, kajti nošenje na eni rami ali drsenje naramnic obremeni hrbtenico nesimetrično in povzroča njeno nepravilno ukrivljenost v stran.
- Nahrbtnik mora imeti trdo hrbtišče tako, da se prilega hrbtu in ne visi kot brezoblična vreča.
- Vsebina v torbici naj bo razporejena tako, da so težji predmeti naloženi ob hrbtišču torbice ali nahrbtnika, s čemer je teža bolj enakomerno razporejena po hrbtu šolarja. V obratnem primeru se bo teža prenesla na sprednjo stran torbice in bo nahrbtnik vleklo stran od hrbta, kar bo potegnilo rame in s tem ves zgornji del telesa nazaj v nezdrav položaj.
- Pomembno je tudi, da izberemo šolsko torbico ali nahrbtnik, ki ga bomo lahko čistili.
- Šolska torbica/nahrbtnik mora imeti odsevne trakove, tako da bo naš šolar ob slabi vidljivosti opazen na cesti; če trakov ni, jih lahko prišijemo sami ali pripnemo na torbico kresničko.
- Pomembno je, da se ob začetku šolskega leta starši, šolarji in učitelji dogovorite, kaj bo otrok nosil domov in kaj in kje bo puščal šolske potrebščine v šoli, saj edino tako lahko dosežemo, da šolske torbice/nahrbtniki ne bodo krivili naših šolarjev.





## UČNI PROSTOR

### Zdravo delovno mesto šolarja

Pomemben kazalec neustreznega delovnega mesta je mišična utrujenost med šolarji in vse več bolezni gibal (vodilni vzrok bolniške odsotnosti odraslih). Rastoči delež deformacij hrbtenice med šolarji v času odraščanja, ugotovljen s presejalnim testom na sistematičnih pregledih (3% v prvem razredu in 11% v tretjem letniku) je pomemben kazalec predvsem pomanjkljive telesne dejavnosti med mladimi, seveda pa tudi nepravilnega sedenja.

### Potrebno je vedeti:

- Šolski stol in klop (tudi doma) morata biti po dimenzijah prilagojena velikosti šolarja (pet tipov šolskega pohištva). To najlažje dosežemo, če ima vsak šolar svojo klop in stol.
- Globina sedne površine stola mora obsegati dve tretjini dolžine stegnenice.
- Višina sedne površine mora omogočiti, da ima šolar stopala prosto položena na tla.
- Nagib sedne površine stola naj bo 2–5 cm. Smer nagiba je odvisna od vrste dela: za poslušanje naj bo nagnjena nazaj; za pisanje, risanje in branje pa naprej.
- Naslonjalo stola mora segati do spodnjega roba lopatic.
- Klop mora biti široka najmanj 50 cm.
- Višina klopi mora omogočiti, da šolar položi podlakti na klop ne, da bi dvignil ali spustil ramena oz. se nagnil naprej.
- K zmanjševanju mišične utrujenosti zaradi dolgotrajnega sedenja pomagata tudi minuta za zdravje, ki jo izvedejo nekako na sredini šolske ure, in rekreativni odmor. Tudi doma ne smemo pozabiti, da se med daljšim delom skupaj z otrokom/mladostnikom razgibamo, saj bo potem lažje nadaljeval z delom.

## PROSTI ČAS

Vstop v šolo za otroka tudi glede preživljanja časa pomeni veliko spremembo, tako v številu novih doživetij kot tudi vsakodnevnih obveznostih. Kljub šolskim obveznostim je otroku potrebno omogočiti prosti čas za igro, sprostitev in počitek. Pomembno je, da že ob vstopu v šolo skupaj z otrokom oblikujemo tedenski urnik, ki dopušča dovolj časa tako za šolsko delo kot tudi za prosti čas. Časa, ki ga otrok nameni šolskemu delu, ne smemo strniti v daljše obdobje, temveč je smiselno, da npr. uri, ki je namenjena šolskemu delu, sledi krajše obdobje prostočasne dejavnosti po lastni izbiri. Prepustite otroku, da v prostem času sam izbira dejavnosti, ki ga veselijo: to je lahko bodisi igra, pomoč pri hišnih opravilih, počitek ali zunajšolska dejavnost. Zunajšolske dejavnosti naj bodo tako otrokom kot tudi staršem v veselje, kar pomeni premišljeno izbiro in ne preveliko število. O številu in izbiri zunajšolskih dejavnosti naj





se otrok odloči skupaj s starši. Pri tem je pomembno, da se pred izbiro dejavnosti, predvsem pri mlajših otrocih, starši prej pozanimajo o obsegu in obremenilnosti posamezne dejavnosti. Otroka spodbujajmo, da si izbere dejavnosti, pri katerih bo lahko poudaril svoja močna področja. Paziti moramo predvsem, da otrok ob šolskem delu ne bo preobremenjen še z zunajšolskimi dejavnostmi, saj preveč obremenitev negativno vpliva tako na učni uspeh in družinsko ozračje. Prevelike količine stresa pa vodijo v oslabelelost imunskega sistema in posledično v obolevnost. Pri mlajšem otroku naj bo prostemu času namenjen tudi in predvsem konec tedna.

V splošnem velja, da naj otrok svoj prosti čas preživlja čim bolj dejavno in strukturirano, kar pomeni, da naj starši omejujejo predvsem neaktivno oz. sedeče preživljanje prostega časa, kar sta gledanje televizije ali igranje računalniških igravic, ne pa časa za igro. Številne raziskave namreč kažejo, da igra spodbuja tako razvoj ustvarjalnega mišljenja kot tudi ostalih miselnih sposobnosti. Dejavno preživljanje prostega časa naj bo del družinskega življenja, pri čemer naj starši otroku nudijo pozitiven zgled.

### POČITEK

Za optimalno rast in razvoj obvladovanje dnevnih obveznosti in uživanje v sproščujočih dejavnostih potrebuje otrok dovolj spanja. Prostor za spanje naj bo miren, primerno zračen in primerne temperature (20 °C). Zaspal naj bi do 21. ure in spal 9 do 10 ur.

### DRUŽINSKO ŽIVLJENJE

Šola pomeni za večino otrok drugi življenjski prostor, takoj za družino. To seveda prinaša v družinsko življenje precej sprememb, predvsem v smislu, da na družino vpliva tako otrokovo šolsko življenje kot tudi obratno. Kljub vsemu družinsko okolje in družinski vplivi ostajajo za otroka glavni dejavnik socializacije in osebnostnega oblikovanja. Otroci potrebujejo varno in urejeno družinsko okolje. Skupaj z otrokom sestavite tedenski urnik, v katerem mora biti dovolj časa tako za šolsko delo kot za prosti čas. Vsak dan si vzemite čas za pogovor z otrokom. Vprašajte ga, kako je bilo v šoli, skupaj preglejte domače naloge ter preverite, ali je pripravljen na naslednji šolski dan. Kljub temu pa, naj ne bodo vaši pogovori zgolj o šoli. Z otrokom se pogovarjajte tako o lepih kot manj lepih doživetjih, vendar je pri tem je posebej pomembno, da ga aktivno poslušate, spoštujete njegova občutja ter poskušate razumeti njegovo videnje situacije. Če česa ne razume, mu poskušajte razložiti. Spodbujajte tudi razmišljanje o tem, kako se v določenih situacijah počutijo drugi.







Poudarjajte pomembnost družinskega življenja. Če je mogoče, naj se družina vsaj enkrat dnevno zbere pri skupnem obedu (kosilo/večerja). Poudarjajte tudi pomen družinskega izročila in časa, ki je namenjen družini: skupne dejavnosti, skupni večeri ali družinski izleti. Otroka vključite tudi v družinska hišna opravila, seveda primerno starosti in telesnim zmožnostim.

### Vloga šole v življenju mladih

Šola igra pomembno vlogo v življenju mladine. Vzrok nezadovoljstva za več kot eno četrtnino anketiranih osnovnošolcev je šolski neuspeh, sledi mu nesoglasje v družini in šele na tretjem mestu so slabi odnosi s prijatelji (nimam prijateljev, nimam sreče v ljubezni ...). Mlade najbolj osrečujejo (več kot polovico anketiranih) stiki z njim pomembnimi ljudmi (družina, prijatelji) in razvedrilne dejavnosti. Na drugem mestu so šolski uspeh in materialne dobrine.

Obremenitve z delom za šolo dosežejo že v petem razredu delovne obremenitve odraslih. V srednji šoli se še povečajo na povprečno 10 ur na dan.

Izostanek od pouka je kazalec preobremenjenosti šolarja in način reševanja problema. Pouk je v zadnjih 30 dneh pred eno od anket »špricalo« 17 % vprašanih (13 % 1 do 2 dni, 4 % pa 3 dni in več). Zaradi drugih – opravičljivih razlogov ni bilo pri pouku 1 do 2 dni kar 21,4 % dijakov, 3 dni in več pa 5,7 % dijakov.

Raziskava o stresu je pokazala, da ima kar tri četrtnine otrok v starosti od 9 do 11 let ob obisku zdravnika en znak stresa (bolečine v trebuhu, prsnem košu, glavoboli, motnje spanja, razdražljivost ...).

### Pomembno je vedeti:

- Opravičevanje od pouka in športne vzgoje je v prvi vrsti stvar staršev, saj svojega otroka najbolj poznajo. Opravičevanje od pouka in telesne vzgoje za več kot teden dni pa mora po zahtevi šole napisati šolarjev osebni zdravnik. Polletna opravičila od telesne vzgoje mora napisati imenovani zdravnik šole, to je zdravnik, ki opravi sistematične preglede šolarjev.
- Šolarja, ki zboli, ne pošiljamo v šolo in tako preprečimo širjenje bolezni. Doma naj se dobro pozdravi, nabere moči in se šele na to vrne v kolektiv.
- In ne pozabimo! Toplo domače ognjišče predstavlja za otroka in mladostnika pomembno mesto, kjer si ob razumevajočih članih družine nabral novih moči, se otresel strahov, zacelil rane, se duhovno bogatil in se ponovno poda v svet novih izzivov, razočaranj in zmag. Tega dejstva se morajo starši zavedati, ko v skrbi za





otrokovo/mladostnikovo prihodnost zahtevajo stoddstotno uspešnost v šoli in po možnosti še pri zunajšolskih dejavnostih. Mlad človek tako stisnjen v kot izgubi svoje naravno pribežališče in si ga zato išče drugod: pri vrstnikih, prijateljih, domačih živalih, v športnem klubu, alkoholu–drogi, potepanju, iskanju t.i. "instant" ljubezni in ... nezdravih možnosti je seveda še več.

Krajše besedilo avtorice Polone Brcar je bilo objavljeno na tiskovni konferenci Slovenija gre v šolo, dne 29.3.2003.

## VIRI

1. Young people today (1993). In The health of Young People, WHO Genova:1-4.
2. Haggerty RJ. (1991). Health Piliy Initiatives in Adolescence. Bull.N.Y.Acad.Med: 67:514-26.
3. Brcar P (1996). Epidemiološke značilnosti atopijskih boleznih v Sloveniji pri otrocih in mladini. Slov Pediatr;1-3.
4. Hibell B, Andersson B, Ahlstrom S, Balakireva O, Bjarnason T, Kokkevi A, Morgan M, Stergar E: The 1999 ESPAD report. Alcohol and Other Drug Use Among Students in 30 European countries. Stockholm: The Swedish Council for Information on Alcohol and Other Drugs, CAN. Council of Europe, 2000; 383d šolsko mladino. ESPAD 1999.
5. Stergar E (1998). Odnos srednješolcev do zdravja in izbrani vidiki obnašanja v zvezi z zdravjem. In Dejavniki tveganja pri slovenskih srednješolcih. Ljubljana: 51-71.
6. Jevšnik M (1998). Problemi in epidemiološke značilnosti anoreksije in bulimije nevroze v Sloveniji. Zdrav Var: 37:15-8
7. Koch V (1997). Prehrabene navade odraslih prebivalcev Slovenije z vidika varovanja zdravja. Dokt. Dis. Ljubljana, BF, Oddelek za živilstvo
8. Brcar ŠP, Polič M, Stergar E (1995). Odnos mladih do zdravja in dejavniki, ki ga določajo. Psihološka obzorja; 4; 1-2: 9-23.
9. Medved M, Kelšin N, Milošević N, Ulčakar T, Kus P (1998). Prehrabene navade ljubljanskih osmošolcev. Zdrav Var: 37:211-7.
10. Kostanjevec S (1998). Prehrana mladostnika. Bilten; 29: 121-8.
11. Šalehar SM (1996). Stres v šoli, naloga za učenca in učitelja. Obvladovanje stresa ali kako ukrotiti tigra in se pri tem celo zabavati. Inštitut za varovanje zdravja R Slovenije, 11-26.
12. Turnšek N (1995). Duševno in čustveno zdravje otrok v slovenskih Zdravih šolah. Psihološka obzorja: 4; 1-2: 61-81.
13. Tomori M (1998). Podatki o splošnih značilnostih srednješolcev vključenih v raziskavo. In Dejavniki tveganja pri slovenskih srednješolcih. Ljubljana:17-33.
14. Zdravstveni statistični letopisi. Inštitut za varovanje zdravja RS, Ljubljana.
15. American Academy of Pediatrics. Back to School Tips. <http://www.aap.org/advocacy>. 2003





## DEJAVNO PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA

Maja Bajt

### Namen in cilji

Dejavno preživljanje prostega časa je zdravstvenovzgojni program, ki je namenjen učencem 3. razreda OŠ in se izvaja v obliki individualne vzgoje za zdravje ob sistematskem pregledu. Izvajajo ga medicinske sestre v ZD. Program je zasnovan v obliki kratke zdravstvenovzgojne informacije za starše oz. skrbnike in otroka.

### Ciljna populacija

Učenci 3.razreda / spremljajoči starši oz. skrbniki.

### Metode dela

Individualno delo s pomočjo podajanja zdravstvenovzgojne informacije s strani medicinske sestre otroku in spremljajočemu staršu.

### VSEBINA

#### Smernice za kakovostno preživljanje prostega časa (napotki za starše in otroka)

1. Vsak otrok vsakodnevno potrebuje čas, ki ni zapolnjen s kakršnimi koli obveznostmi (šola, delo, izvenšolske dejavnosti) in je namenjen sprostitvi, obnovitvi moči in je neke vrste počitek. V prostem času je čas za dejavnosti, ki so zanimive, zabavne in ki otroku vzbujajo občutek zadovoljstva.
2. Vsak otrok mora imeti v popoldanskem času določen čas, ki je namenjen šolskemu delu kot tudi čas, ki je namenjen prostočasnim dejavnostim. Šolsko delo naj bo razdeljeno v krajša obdobja, ki mu sledijo krajša obdobja prostega časa. Prosti čas je namenjen predvsem dejavnostim, ki otroka veselijo in si jih izbere sam.
3. Prostočasna dejavnost je vsaka tista dejavnost, ki posameznika zabava, mu predstavlja veselje in radost. Ko neka dejavnost postane obveza in nuja ter ob njej ne uživamo, postane obveznost in ni več prostočasna dejavnost.
4. Družina ima pri otrokovem preživljanju prostega časa veliko vlogo, saj lahko člani družine otroka pri izbiri prostočasnih dejavnosti vodijo in usmerjajo, ter preko odnosa do lastnega prostega časa, otroku dajejo zgled.
5. Preživljanje prostega časa mora biti predvsem kakovostno. Kakovostno preživljanje prostega časa ne pomeni prenatrpanosti z različnimi dejavnostmi, saj tudi počitek šteje kot aktivno preživljanje prostega časa, osvežitev porabljene fizične in psihične energije.





6. Preživljanje prostega časa je lahko dejavno oz. aktivno ali nedejavno oz. pasivno. Dejavno oziroma aktivno preživljanje prostega časa ne pomeni nujno fizične aktivnosti, pomeni pa ukvarjanje z dejavnostjo, kjer je potreben določen vložek otrokove energije: bodisi ukvarjanje s športom, konjičkom, igro. Načeloma velja, da aktivno preživljanje prostega časa otroku prinaša večje koristi kot pasivno. Pri tem je potrebno opozoriti tudi na pomen nedejavnega oziroma pasivnega prostega časa, ki je za otroka prav tako pomemben, vendar ne sme obsegati otrokovega celotnega časa brez obveznosti. Pasivno preživljanje prostega časa pomeni brezciljno lenarjenje, preživljanje prostega časa brez nekega namena. V okvir pasivnega preživljanja prostega časa sodi gledanje televizije, igranje računalniških igric – t.i sedeče preživljanje prostega časa, ki vodi k razvoju nezdravega življenjskega sloga. Tovrstne dejavnosti otroku ne smemo prepovedati, lahko pa jih časovno omejujemo, saj otroci pogosto na račun t.i pasivnih dejavnosti (gledanje TV, računalniške igrice) manj časa namenjajo aktivnemu preživljanju prostega časa. Sicer pa raziskave kažejo, da ima izbira primernih televizijskih programov pomembnejšo vlogo kot količina časa, ki ga otrok preživi pred televizijo (Anderson, Huston, Schmitt & Linebarger 2001).
7. Pomembno je, da se starši zavedajo, da je vsak otrok drugačen in da imajo različni otroci radi različne dejavnosti – zato naj bo tudi izbira prostočasnih dejavnosti prilagojena posameznemu otroku. Otrok naj se, v kolikor to dopuščajo možnosti, preizkusi v različnih dejavnostih. Pri tem naj opozorimo starše na preišljeno izbiranje prostočasnih dejavnosti: ne preveč dejavnosti naenkrat, ne pretirano obremenilnih dejavnosti, prednost dejavnostim za katere zanimanje izrazi otrok sam.
8. Prostočasne dejavnosti so lahko tako strukturirane kot tudi nestrukturirane. Strukturirane dejavnosti so predvsem tiste, ki imajo natančno določen potek in cilj ter načeloma prinašajo večje koristi kot nestrukturirane dejavnosti, čeprav je dokazano, da ima kakršnakoli prostočasna dejavnost pozitiven doprinos k otrokovemu počutju. Prostočasne aktivnosti namreč služijo kot priložnost za osvajanje določenih spretnosti in tehnik (Larson in Verma 1999 v Hofferth in Curtin 2003).
9. Udejstvovanje v različnih prostočasnih dejavnostih prinaša otrokom različne koristi. Npr. udejstvovanje v športnih aktivnostih je koristno tako za otrokov telesni razvoj kot tudi za učenje oz. navajanje na pravila ter razvijanje spretnosti pri določeni športni igri. Raziskave kažejo, da udejstvovanje v športnih aktivnostih pozitivno doprinese k zmanjšanju mladostniškega prestopništva (Larson 1994 v Hofferth in Curtin 2003).





10. Udeleževanje v umetnosti poleg učenja specifičnih tehnik, ki jih posamezniki ohranjajo in uporabljajo še v odraslosti, prinaša tudi širše zanimanje za kulturo. Starši naj pri otrocih spodbujajo zanimanje za umetnost in kulturo ter ob primernem zanimanju otroka omogočijo udeleževanje v tovrstnih dejavnostih.
11. Otroci v teh letih veliko časa preživijo tudi v t.i »tihih« aktivnostih (quiet activities): predvsem branju. Dokazano je, da prostočasno branje pozitivno vpliva na otrokov miselni in jezikovni razvoj (Hofferth in Sandberg 2001 v Hofferth in Curtin 2003), čeprav staršem priporočamo, da tovrstne dejavnosti ne prevladujejo v otrokovem načinu preživljanja prostega časa.
12. Otroke v starosti 9-10 let lahko deloma že samostojno vključimo v gospodinjska/družinska opravila, kar pomeni, da otroka lahko zadolžimo za manjša in lažja gospodinjska opravila. Na sposobnost samostojnega prevzemanja obveznosti v gospodinjstvu pozitivno vpliva skupno delo od zgodnjega otroštva naprej.
13. Pomemben del otrokovega preživljanja prostega časa je tudi igra. Otrok naj bi dnevno igri namenil četrtno svojega prostega časa (Hofferth in Curtin 2003).

#### Koristi dejavnega preživljanja prostega časa:

- Vsak otrok dnevno potrebuje čas, ki je namenjen prostočasnim aktivnostim.
- Nedvomna korist udeleževanja v prostočasnih aktivnostih je tudi razvijanje pozitivnega odnosa z odraslimi (in s tem priložnost za razvijanje pozitivnih vedenjskih in zdravstvenih navad) in vrstniki (kot tudi priložnost za druženje z vrstniki, ki imajo enake/podobne cilje) (Larson 1994 v Hofferth in Curtin 2003).
- Dejavno preživljanje prostega časa prinaša večje koristi kot pasivno preživljanje prostega časa.
- Strukturirane dejavnosti (dejavnosti z natančno določenim potekom in ciljem) prinaša večje koristi kot nestrukturirano preživljanje prostega časa.
- Prosti čas, v kakršni koli obliki, ima pozitivne učinke na dobro počutje, vedenje in zdravje otroka.
- Prostočasne dejavnosti delujejo spodbujajoče razvoju številnih otrokovih spretnosti ter nudijo številne priložnosti za učenje ter pridobivanje izkušenj v oblikovanju odnosov z vrstniki in odraslimi.
- Pasivno preživljanje prostega časa, predvsem na račun gledanja televizije, igranja računalniških in video igravic, vodi k razvoju nezdravega življenjskega sloga (premalo gibanja, povečana telesna teža, slaba drža ...).

#### Napotki za starše:

- Skupno preživljanje prostega časa: prostočasne dejavnosti, ki vključujejo celo družino; odrasli služijo kot zgled otrokom.





- Poudarek na fizičnih dejavnostih in gibanju ter dejavnem preživljanju prostega časa nasploh: omejiti pasivne prostočasne dejavnosti, spodbujati dejavno preživljanje prostega časa.
- Predstaviti otroku čimveč različnih dejavnosti, vendar ga hkrati ne preobremeniti s številnimi izvenšolskimi (popoldanskimi) dejavnostmi.

### Učna ura:

Program se izvaja individualno. Starši in otrok ob prihodu v čakalnico dobijo gradivo z osnovnimi informacijami o dejavnem preživljanju prostega časa ter koristih dejavnega preživljanja prostega časa.

Nadalje, med otrokom/spremljajočim staršem oz. skrbnikom ter medicinsko sestro v ordinaciji, kasneje poteka neformalni pogovor o preživljanju prostega časa otroka.

### Otroka povprašamo:

- **Kaj najpogosteje počne v prostem času?**
- **Kaj najraje počne v prostem času?**
- **Ali ima kakšen poseben konjiček?**
- **Koliko njegovega prostega časa zavzemajo izvenšolske dejavnosti?**
- **Kako v družini preživljajo prosti čas?**

V neformalnem pogovoru medicinska sestra poudari pomen prostega časa in koristi dejavnega preživljanja prostega časa.

### Gradiva, delovni listi

Krajše zdravstvenovzgojno gradivo, na temo dejavnega preživljanja prostega časa vsebuje:

- informacije o razliki med dejavnem in nedejavnem oz. sedečim preživljanjem prostega časa
- informacije o različnih oblikah dejavnega preživljanja prostega časa
- informacije o koristih dejavnega preživljanja prostega časa





## VIRI IN PRIPOROČILA ZA NADALJNE BRANJE

1. Hofferth, S.L. in Curtin, S.C: Leisure Time Activities in Middle Childhood. Paper prepared for Positive Outcome Conference 2003. University of Maryland.
2. Anderson, D.R, Huston, A.C., Schmitt, K.L in Linebarger, D.L., John, C. (2001): Monographs of Society for Research in Child Development, Vol 66. Boston: Blackwell.
3. Šket, L. (2002). Družina in prosti čas. Vzgoja, št.14.

## Spletne strani

KidsHealth for Parents. <http://kidshealth.org/>

National Network for Child Care. <http://www.nncc.org/Child.Dev/mid.dev.html>

CDC – Child Development, Middle Childhood. <http://www.cdc.gov/ncbddd/child/middlechildhood9-11.htm>

## Priporočena literatura za starše

Hartman, M.:Ustvarjalni prosti čas: za otroke in odrasle. Ljubljana: 2004.

Spletna stran o varni rabi interneta za otroke in mladostnike <http://www.safe.si/>





## ODRAŠČANJE

*Alenka Hafner, Marjetka Hovnik Keršmanc, Katra Lesjak, Tanja Torkar*

### Namen in cilji:

Namen zdravstvenovzgojnega programa Odraščanje je spodbujanje zdravega telesnega in duševnega razvoja mladostnika.

Cilj programa je seznaniti mladostnike z duševnimi in telesnimi spremembami v obdobju mladostništva, ki jih lahko begajo in jim vzbujajo občutke negotovosti, ter spodbuditi boljšo komunikacijo med spoloma.

### Ciljna populacija:

Učenci 6. razredov OŠ

### Metode dela:

Skupinska zdravstvena vzgoja ob sistematskem pregledu. Izvajajo jo medicinske sestre v zdravstvenem domu v obliki predavanja, odgovorov na vprašanja in skupinske diskusije. Trajala naj bi 40 minut.

## VSEBINA

### 1. OPREDELITEV POJMOV

**Adolescenca (mladostništvo)** je obdobje med otroštvom in odraslostjo, v katerem se dogajajo spremembe, povezane s telesnim, čustvenim, umskim in socialnim zorenjem. To je čas, ko posameznik ni več otrok in hkrati ni še povsem odrasel, želi pa si biti oboje. Po opredelitvi Svetovne zdravstvene organizacije traja od 10. do 24. leta, številni avtorji pa navajajo še širši časovni razpon. Obdobje adolescence razdelimo na tri kronološke faze: zgodnja adolescenca (do 13. leta starosti), srednja adolescenca (od 14. do 17. leta) in pozna adolescenca (od 18. leta dalje). V tem obdobju so pred odraščajočim posameznikom pomembne razvojne naloge: izgradnja lastne identitete, oblikovanje ustreznega odnosa do vrstnikov, do dela, do avtoritete in oblikovanje spolne identitete. Njihova uspešna razrešitev pa je pogoj za celostno delovanje odrasle osebe. Odzivanje posameznika na duševne kot tudi telesne spremembe je lahko povezano z večjimi ali manjšimi težavami. Samo odraščanje se razlikuje glede na starost, spol, socialne ter družbene razmere in geografsko lego.

**Puberteta** je proces pospešenega telesnega (biološkega) razvoja in je vezana predvsem na obdobje zgodnje adolescence. Telo otroka se spremeni v telo odraslega moškega ali ženske. Pri deklicah se puberteta začne prej, lahko tudi že pred 10. Letom







starosti, konča pa večinoma do 16. leta. Pri dečkih je začetek pubertete v povprečju 2 leti kasneje kot pri deklicah. Razlike v razvoju so med posamezniki lahko zelo velike (nekateri dajejo videz telesne zrelosti že pri 13. letih, nekateri pa mnogo kasneje). Puberteta traja od enega leta in pol do petih let, v povprečju pa 3,5 let. Zaključí se s spolno zrelostjo. Zgodnje telesno dozorevanje še ne zagotavlja zgodnje socialne in kognitivne (umske) zrelosti. Adolescenca traja še več let po doseženi telesni zrelosti.

## 2. ZNAČILNOSTI SPREMEMB V PUBERTETI

Tik pred nastopom pubertete žleza hipofiza sproži impulz, ki vpliva na spolne organe, da pričnejo izločati spolne hormone: pri dekletih jajčniki estrogen in progesteron, pri fantih pa moda testosteron.

Puberteto zaznamuje pospešena telesna rast in razvoj sekundarnih spolnih znakov. Dekleta začnejo pospešeno rasti v višino prej, v povprečju najhitreje rastejo med 12. in 13. letom starosti. Zrastejo lahko od 6 do 11 cm na leto. Fantje začnejo v višino rasti leto do dve kasneje, rast je najbolj pospešena med 14. in 15. letom starosti, ko zrastejo od 7 do 12 cm na leto. Med 17. in 19. letom starosti pa se rast tudi pri njih zaključí.

Zaradi telesne rasti se poveča tudi telesna teža. Pri fantih gre povečanje telesne teže bolj na račun mišičja, pri dekletih pa tudi na račun maščevja. Določena količina maščevja v telesu deklet je pogoj za nastop prve menstruacije.

### 2.1 Telesne spremembe in dogajanja pri fantih

- Povečanje mod (med 11. in 12. letom). Koža modnika potemni, navadno se spusti levo modo nekoliko nižje od desnega.
- Rast dlak po spolovilu (med 11. in 12. letom), po obrazu in pod pazduho (med 13. in 15. letom).
- Povečanje spolnega uda (penisa) med 12. in 13. letom. Penis se najprej podaljša, šele nato odebeli.
- Fantje pridobivajo značilno moško postavo – širši prsni koš in ramena.
- Erekcija (otrdelost penisa) se lahko pojavi brez razloga ali kot posledica spolnega vznburjenja.
- Ejakulacija (izliv semenske tekočine) se pojavi med 13. in 14. letom, približno leto potem, ko se penis začne daljšati. Začetni izlivi še ne vsebujejo spermijev. Kadar se pojavljajo ponoči, jih imenujemo »mokre sanje«, prepoznajo pa se kot lepljiv madež na pižami ali rjuhi.
- Povečano znojenje ter spremenjen in izrazitejši telesni vonj se običajno pojavita med 13. in 15. letom.
- Mutacija (sprememba glasu) nastopi običajno pri 15. do 16. letih in navadno sovpada z zrelostjo spermijev.





- Mozolji in mastni lasje so posledica delovanja žlez lojnic, ki je v pubertetnem obdobju povečano. Fantje imajo zaradi delovanja moških spolnih hormonov navadno več mozoljev.
- Ginekomastija (prehodno povečanje prsi) se pojavi pri približno polovici fantov.

## 2.2 Telesne spremembe in dogajanja pri dekletih

- Rast prsi (okoli 10. leta), ki je navadno prvi znak pubertete, ne poteka vedno na obeh dojkah hkrati. Tkivo okrog bradavice nabrekne, bradavici izstopita. Rast dojk je lahko boleča.
- Rast dlak po spolovilu (med 10. in 11. letom), pod pazduho in po telesu (med 12. in 13. letom).
- Dekleta pridobivajo značilno žensko postavo – pas se oži, boki se širijo, prsi rastejo.
- Beli tok (nožnični izcedek) se pojavi dve ali več let pred prvo menstruacijo.
- Menstruacija je iztekanje tekočine, pomešane s krvjo iz nožnice. Na ta način telo izloča sluznico maternice, ki je bila pripravljena za ugnezdenje oplojenega jajčeca. Pojavlja se na 21 do 35 dni in traja 3 do 7 dni. Dolžino ciklusa določimo tako, da štejemo dneve od prvega dne menstruacije do dneva pred začetkom naslednje. V prvih letih so ciklusi lahko neredni. Menstruacija je večinoma neboleča, včasih lahko tudi boli (menstrualni krči). Prva menstruacija (menarha) v Sloveniji v povprečju nastopi pri 12,8 letih. Vsa dekleta naj bi jo dobila do 16. leta. Pojavi se približno 2 leti po začetku rasti dojk.
- Povečano znojenje in spremenjen ter izrazitejši telesni vonj.
- Mozolji in mastni lasje so posledica delovanja žlez lojnic, ki v puberteti izločajo več maščobe.

## 3. SKRIB ZA OSEBNO HIGIENO

Telesne spremembe pri dekletih in fantih v obdobju odraščanja, ki jih spremljajo povečano potenje in izrazit telesni vonj, pojav aken in mastnih las, so pogosto lahko tudi vzrok za skrb ali sram odraščajočega. Pomembno je poudariti, da so to normalni pojavi, potrebna pa je skrb za higieno. Ker je koža mladostnika lahko občutljiva, naj bodo sredstva za umivanje (mila, šamponi) blaga.

Dekleta morajo še posebej skrbeti za telesno higieno med menstruacijo, pomembna je pravilna uporaba in redna menjava vložkov ali tamponov ter vodenje menstrualnega koledarčka.

## 4. SPOLNA ZRELOST

Ob koncu pubertete so dekleta in fantje spolno zreli, kar pomeni, da so sposobni razmnoževanja. Spolna zrelost se pojavi kar nekaj let pred tem, ko mladostnik dozori v zrelo odraslo osebo.





## Učna ura

Izvajanje poteka v sklopu sistematskega pregleda. Medicinska sestra seznanj učence s temo učne ure, sledi predstavitev vsebine in vodena diskusija ob prosojnicah (glej gradiva).

## Gradiva, delovni listi

- Priročnik
- Prosojnice

## VIRI

1. Zupančič M (2004). Opredelitev razvojnega obdobja in razvojne naloge v mladostništvu. In: Marjanovič Umek L, Zupančič M, eds. Razvojna psihologija. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofska fakultete, 511-24.
2. Žmuc-Tomori M (1983). Pot k odraslosti. Ljubljana: Cankarjeva založba, 114-7.
3. [www.who.int/reproductive-health/adolescent/intro.en/html](http://www.who.int/reproductive-health/adolescent/intro.en/html). (Pridobljeno 30.8. 2006.)
4. Fenwick E, Smith T (1997). Adolescenca. Priročnik preživetja za starše in mladostnike. Ljubljana: Založba Kres.

## PRIPOROČENA LITERATURA ZA MLADE

1. Tacol A. Postajam ženska, postajam moški. Dosegljivo na: [www.tosemjaz.net/clanki/index.php?TE=1&CL=1](http://www.tosemjaz.net/clanki/index.php?TE=1&CL=1) (7.9.2006).
2. Pinter B. et al (2003). O tebi. Puberteta in podobne reči. Knjižica za fante. Ljubljana: Schering, Procter&Gamble.
3. Pinter B. et al (2003). O tebi. Puberteta in podobne reči. Knjižica za dekleta. Ljubljana: Schering, Procter&Gamble.
4. Hirsher P (2004). Samo za dekleta. Vse, kar bi rada vedela o odraščanju, ljubezni in spolnosti. Tržič: Učila international.
5. Drews G (2005). Samo za fante. Vse, kar bi rad vedel o odraščanju, ljubezni in spolnosti. Tržič: Učila international.
6. Husch T (1998). Skrivnosti odraščanja. Za fante. Ljubljana: Založba Mladinska knjiga.
7. Schuster G (1998). Skrivnosti odraščanja. Za dekleta. Ljubljana: Založba Mladinska knjiga.





## EVALVACIJSKI VPRAŠALNIK ZA IZVAJALCE

Prosim Vas, da ocenite današnjo uro.

**1. Večino udeležencev današnje delavnice je tematika odraščanja zanimala.**

- a) Popolnoma se strinjam    b) Se strinjam    c) Nisem odločen/a, ne vem.    č) Se ne strinjam    d) Sploh se ne strinjam.

**2. Večina udeležencev je bila pripravljena deliti svoje mnenje, stališča in prepričanja o značilnostih odraščanja.**

- a) Popolnoma se strinjam    b) Se strinjam    c) Nisem odločen/a, ne vem.    č) Se ne strinjam    d) Sploh se ne strinjam.

**3. Kako po vašem mnenju mladi poznajo spremembe v obdobju odraščanja:**

- a) zelo dobro  
b) dobro  
c) slabo  
č) zelo slabo

**4. Zapišite prosim, še svoje mnenje o gradivu za pripravo in izvedbo delavnice »Odraščanje«:**

---

---

**5. Za nas bodo dragoceni vsi Vaši dodatni komentarji, dopolnila, ocene in razmišljanja o izvedbi ure:**

---

---

**Najlepše se vam zahvaljujemo za sodelovanje pri evalvaciji!**





## GIBAM SE

*Helena Koprivnikar, Erna Kraševac Ravnik*

Zdravstveno vzgojni program »Gibam se« je namenjen mladostnikom 8. razreda osnovne šole, ki se udeležujejo sistematskega pregleda v zdravstvenem domu. Cilj programa je ozavestiti celo generacijo mladostnikov, starih 15 let, z znanjem o pomembnosti redne telesne dejavnosti za zdravje ter jih spodbuditi k pogostejši telesni dejavnosti.

Program je pripravljen v obliki delavnice, ki jo izvaja medicinska sestra ob sistematskem pregledu v zdravstvenem domu.

Poudarek je dan:

- osveščanju mladih o pomenu redne telesne dejavnosti za zdravje,
- prikazu koristi redne telesne dejavnosti za zdravje,
- prikazu osnovnih priporočil,
- prikazu različnih možnosti gibanja, ki koristijo zdravju.

Program vključuje dva vsebinska sklopa: delo v čakalnici ter skupinski pogovor.

V čakalnici mladi prejmejo knjižico »Gibam se«, jo preberejo in v skupinah odgovarjajo na vprašalnik o obravnavani temi.

Skupinski pogovor, ki ga vodi medicinska sestra, vsebuje tri sklope:

- pogovor o pravih odgovorih na vprašalnik,
- skupno obravnavo enega od ponujenih primerov načina preživljanja prostega časa mladih,
- individualno delo mladih za oceno trenutnega obsega telesne dejavnosti ter ciljev za mesec dni naprej.





## Učna ura

### Potek:

1. Delo v čakalnici – 30 minut.
2. Skupinski pogovor – glede na časovne možnosti, največ 30 minut.

### Opis poteka:

#### 1. Delo v čakalnici

Vsem čakajočim se razdeli knjižico GIBAM SE za mladostnike in vprašalnik. Mladi naj preberejo knjižico in nato v skupinicah, v katerih so trije odgovarjajo na vprašalnik.

Gradivo:

- knjižica GIBAM SE za mladostnike
- vprašalnik

#### 2. Skupinski pogovor

Skupinski pogovor vsebuje tri sklope:

- Pogovor o pravih odgovorih na vprašalnik, ki je obenem tisti del pogovora, ki se namenja ponovitvi dejstev iz brošurice.  
Gradivo: izpolnjeni vprašalnik
- Skupna obravnava enega od ponujenih primerov – primer izberete glede na lastnosti skupine pred vami.  
Gradivo: 4 primeri
- Individualno delo na oceni trenutnega obsega telesne dejavnosti posameznega udeleženca in pripravo osebnih ciljev telesne dejavnosti za mesec dni naprej.

V navodilih je v podporo zapisan celoten možen potek pogovora. Seveda skupinsko delo po potrebah prilagajate temam, ki jih odpirajo mladostniki oziroma so zanje najpomembnejše v okviru teme telesna dejavnost. Predlog vašega besedila je v poudarjeni ležeči pisavi. Podčrtano so označena vprašanja, ki so vključena v razgovor.

POMEMBNO: Ni potrebno preverjati, kako so mladi izpolnjevali vprašalnik. V pogovoru z vami bodo lahko izvedeli za vse pravilne odgovore. Ta način je namenjen temu, da obravnavano temo spoznajo in si zapomnijo najpotrebnejše podatke. Prav tako pregled trenutne dejavnosti in osebni cilji posameznika ostanejo v rokah udeležencev, ki jih tudi odnesejo s seboj. To naj bo opomnik zanje, kaj načrtujejo kot izboljšavo.





Lepo pozdravljeni.

Danes bo tema našega pogovora gibalna (telesna) dejavnost oziroma gibanje, slišali boste tudi izraze, kot so telesno/športna dejavnost, telesna aktivnost ipd. Z vsemi pa želimo povedati isto.

Torej – gibalna dejavnost. Kaj vam ta beseda pomeni oziroma kaj vam najprej ob njej pride na misel? Kako pomemben del vsakodnevnega življenja je za vas in zakaj?

Če omenjajo samo šport in načrtovane dejavnosti, se začnite pogovarjati o tem, kaj vse je tudi lahko telesna dejavnost oziroma gibanje.

Gibanje je katera koli gibalna dejavnost, pri kateri se poveča srčni utrip in pri kateri se za nekaj časa zaduhaš. Gibljemo se pri športu, šolskih dejavnostih, med igro s prijatelji ali med hojo v šolo. Tek, hitra hoja, rolanje, kolesarjenje, ples, plavanje pa tudi vrtnarjenje in druga hišna opravila ... vse to je gibanje.

Najprej se bomo pogovorili o vprašalniku, ki ste ga izpolnjevali. Ogleдали si bomo pravilne odgovore in se o njih pogovorili. Vprašalnik zadržite zase in sami preverite, kako ste ga izpolnjevali. Potem ga lahko odnesete s seboj.

1. Katere od naštetih trditev sodijo med koristi, ki ti jih že v tvojih letih prinaša redna zmerena telesna dejavnost oziroma gibanje (možnih je več pravih odgovorov)?
  - a) Vzdržuje mojo telesno težo, poveča mišično maso in zmanjša maščobno tkivo.
  - b) Me sprosti in zmanjša občutke stresa in tesnobe.
  - c) Me utruji in izčrpa.
  - d) Izboljšuje mojo telesno kondicijo.
  - e) Ugodno vpliva na moj učni uspeh.
  - f) Me spravi ob živce.
  - g) Mi jemlje preveč dragocenega časa za televizijo in računalnik.
  - h) Vzdržuje gibčnost, ravnotežje, zdravo držo in lepo oblikovano telo.

Kot vidiš, z redno telesno dejavnostjo lahko že sedaj vplivaš na kakovost svojega sedanjega pa tudi prihodnjega življenja. Redna telesna dejavnost ima veliko takojšnjih ugodnih učinkov, ki ti lahko pomagajo, da se spopadeš z vsakodnevnimi preizkušnjami.

Redna telesna dejavnost koristi tvojemu počutju, izgledu in zdravju, saj:

- ✓ te sprosti in razvedri ter preprečuje in zmanjšuje občutke stresa in tesnobe;
- ✓ omogoča druženje s prijatelji;
- ✓ ugodno vpliva na tvoje psihično počutje, samopodobo in samospoštovanje;
- ✓ izboljšuje telesno kondicijo;





- ✓ vzdržuje gibčnost, ravnotežje, lepo držo in oblikovano telo;
- ✓ ugodno vpliva na tvoj učni uspeh;
- ✓ vzdržuje ustrezno telesno težo, poveča mišično maso in zmanjša maščobno tkivo;
- ✓ krepi tvoje zdravje.

Katere tri od teh koristi so zate najbolj pomembne in zakaj?

2. Koliko časa skupno bi se glede na priporočila morali mladi vsak dan gibati?
- a) Manj kot pol ure na dan vsak dan.
  - b) Vsaj eno uro na dan vsak dan.
  - c) Zadošča že večkrat po nekaj minut na dan.
  - d) Vsaj eno uro nekajkrat na teden.

*Pomembno je, da se giblješ vsaj eno uro na dan vsak dan v tednu. Še boljše je več. Gibanje naj bo vsaj zmerno intenzivno.*

Ali se po vašem mnenju mladi zadosti gibljejo? Če ne, kaj po vašem mnenju mlade najbolj ovira, da se ne gibljejo v zadostni meri?

Obstaja veliko načinov, kako se lahko gibaš tudi brez organizirane vadbe oziroma športa – pa naštejte nekaj primerov. (npr. hodi ali kolesari do šole in domov, izkoristi šolske odmore za gibanje, izberi stopnice namesto dvigala, pleši doma ob svoji najljubši glasbi, v zabave za tvoj rojstni dan vključi šport, ples, izkoristi proste dni za gibanje: hodi, plavaj, kolesari idr.)

*Gibanje naj postane del tvoje vsakodnevne rutine, saj se lahko gibaš povsod: doma, v šoli, zunaj (najlepše je na prostem) ali v zaprtih prostorih, na poti v šolo in domov, s prijatelji ali družino in v vseh vremenskih pogojih. Tako lahko hitro dosežeš priporočila o eni uri na dan.*

*Pomembno je, da skrajšaš čas sedečih dejavnosti na minimum. Tudi ko dalj časa sediš, ne sedi nepretrgoma, večkrat vstani in se razgibaj.*

*Gibanje naj ti bo v užitek in veselje, ne pa nepotrebna nadloga. Zato si izberi tisto vrsto gibalne dejavnosti, ki ti je všeč in s katero se boš z veseljem ukvarjal/a. Tako lahko izbiraš med številnimi in raznovrstnimi športi in dejavnostmi.*







Vsak od vas ima zanesljivo najbolj priljubljeno obliko telesne dejavnosti, naj vsak pove, kaj mu je najbolj všeč in je obkrožil pri spodnjem odgovoru.

Ali meniš, da imaš možnost izbrati svojo najljubšo dejavnost?

Če ne, kaj so najpomembnejše ovire temu?

3. Katere dejavnosti so ti všeč in se z njimi ukvarjaš oziroma bi jih rad preizkusil? Izberi tri odgovore.

|                                  |                |               |
|----------------------------------|----------------|---------------|
| Hoja                             | Plavanje       | Rokomet       |
| Nogomet.                         | Pohodništvo.   | Kolesarjenje. |
| Hokej.                           | Košarka.       | Smučanje.     |
| Rolanje.                         | Badminton.     | Kegljanje.    |
| Ples.                            | Odbojka.       | Tenis.        |
| Odbojka.                         | Plezanje.      | Joga.         |
| Gimnastika.                      | Tek.           | Aerobika.     |
| Dvigovanje uteži.                | Tek na smučeh. | Kotalkanje.   |
| Drugo (prosim napiši kaj: _____) |                |               |

4. Pravkar si pol ure igral košarko. Srce ti hitreje utripa, rahlo si zadihan in imaš občutek toplote po telesu. Torej je bilo gibanje:

- Zmerne intenzitete.
- Hude intenzitete.

*Zmerna gibalna dejavnost je tista, pri katerem boš rahlo zadihan/a, srce ti bo utripalo hitreje, občutil/a boš toploto po telesu. Morda se boš tudi rahlo oznojil/a, še posebej, če je vroče in vlažno vreme. Nikoli pa ne boš izčrpan/a ali hudo utrujen/a.*

*Najbolje je, da kombiniraš tri različne vrste vadbe:*

- ✓ *aerobno vadbo,*
- ✓ *vadbo za gibljivost,*
- ✓ *vadbo za moč.*

5. Zjutraj se malce pozno odpraviš od doma in hitro hodiš, skorajda tečeš do šole. Tako gibanje sodi med:

- Vadbo za gibljivost.
- Aerobno vadbo.
- Vadbo za moč.

6. Ta konec tedna greš s prijatelji na kegljanje. Tako gibanje sodi med:

- Vadbo za gibljivost.
- Aerobno vadbo.
- Vadbo za moč.





Ali lahko našteješ še kakšno vrsto aerobne vadbe, vadbe za gibljivost, vadbo za moč ?

- ✓ aerobno vadbo (hitra hoja, tek, hoja po stopnicah, plavanje, skakanje z vrvjo, aerobika, tek na smučeh, plavanje, drsanje, ples, nogomet, košarka in večina športov ...);
- ✓ vadbo za gibljivost (gimnastika, joga, vaje za raztezanj, ples, plavanje ...);
- ✓ vadbo za moč (dvigovanje uteži, nošenje težjih bremen, kegljanje, vrtna opravila kot npr. grabljenje listja, pa tudi kidanje snega ...).

Zdaj o redni gibalni dejavnosti vemo že veliko. Pa si pogledjmo primer mladostnika, prebral/a vam bom zgodbo, vi pa mi boste povedali, kaj bi ta mladostnik moral spremeniti in kaj bi mu vi svetovali glede gibalne dejavnosti.

Izberite enega od štirih primerov, glede na to, kakšno skupino imate pred seboj – al so v njej pretežno dekleta ali fantje in koliko se po vašem mnenju že sedaj redno ukvarjajo s telesno dejavnostjo. Udeležencem najprej preberite primer (brez naslova, le zgodbo) in jim zastavite naslednja vprašanja:

1. Ali menite, da se junak zgodbe zadosti giblje in zakaj se ne?
2. Ali poznate veliko vrstnikov s podobno zgodbo?
3. Kaj bi junaku zgodbe svetovali, če bi bil vaš prijatelj?

### **I. PRIMER: DEKLE, KI PREŽIVI VEČINO ČASA PRI TELEVIZORJU**

Anja živi v enem od večjih slovenskih mest. Veliko časa rada preživi s prijateljicami. Pogosto v majhnem lokalčku sredi mesta ob čaju in včasih tortici presedijo ure in ure. Večkrat se dobijo tudi pri njej doma in si ogledujejo najnovejše modne revije in klepetajo o fantih. Kadar niso skupaj, klepetajo po telefonu kar precej časa, kar sicer ni všeč Anjinim staršem, ki plačujejo visoke telefonske račune. Ko naredi vse za šolo in ko ni skupaj s prijateljicami, Anja prižge televizor. In pred njim obsedi kar nekaj ur – saj je toliko oddaj zanimivih, pa filmi. Doma imajo kabelsko televizijo in izbor je velik. Anja meni, da je za njeno telesno kondicijo dovolj, da v šoli telovadi dvakrat na teden po eno uro in se vsak dan počasi sprehodi do avtobusne postaje, kjer počaka šolski avtobus.

#### **Nekaj namigov za diskusijo:**

- Anja se giblje dosti premalo, čeprav je prepričana, da njen obseg gibanja zadošča.
- Čas, namenjen gibanju, naj postopno povečuje, glede na to, da se zdaj res malo giblje.
- V vsakodnevno rutino bo vključila gibanje, če bo namesto z avtobusom odšla v šolo in domov peš ali s kolesom.
- Zmanjša naj število ur pred televizijo.
- Skupaj s prijateljicami, s katerimi se rada druži, naj izbere najljubšo gibalno dejavnost, ki jim bo omogočala druženje in gibanje obenem.





## II. PRIMER: DEKLE, KI SE REDNO UKVARJA Z GIBALNIMI DEJAVNOSTMI

Sara je doma na kmetiji. Ko se s kolesom pripelje iz šole, najprej odide pomagat staršem. Vsak dan kar nekaj ur preživi ob delu na kmetiji. Proti večeru ima čas, da naredi domače naloge in vse, kar od nje zahteva šola. Med počitnicami imajo le malo časa, da kam odidejo, kmetije ne morejo kar tako zapustiti. Pa tudi denarja ni veliko pri hiši. Vsako poletje grabi seno dolge ure, pomaga skrbeti za živino in zelenjavni vrt pa tudi za okolico hiše. Njena mama je na okolico hiše zelo ponosna, še posebej na rože, ki ji lepo uspevajo. Sara ji pri urejanju okolice hiše redno pomaga.

### Nekaj namigov za diskusijo:

- Sara se giblje v priporočenem obsegu, saj vsakodnevno kolesari in dela na kmetiji, poleti in med počitnicami pa še več.
- Sara kombinira prav vse tri vrste vadbe.
- Gibanje je vključila v vsakodnevno rutino.
- Nima časa za organizirano vadbo, pa saj je poleg vsega omenjenega tudi ne potrebuje.

## III. PRIMER: FANT, KI VEČINO ČASA PREŽIVI PRED RAČUNALNIKOM

Martin je navdušen nad računalniki in res obvlada vse, kar je povezano z njimi. To vedo vsi prijatelji in znanci in zato pomaga vsem, ki naletijo na težave pri svojem računalniku ali igrinah. Ko pride iz šole in odvrže torbo, takoj sede k svojemu "najboljšemu prijatelju". Martin se ne ukvarja samo z igranjem igrin ali "chatanjem" – Martin zna programirati in je naredil že veliko uporabnih računalniških programov. Na svoje znanje je zelo ponosen. Vsako soboto in nedeljo pa ima več časa tudi za druge najljubše dejavnosti, npr. rolanje. Takoj, ko je zunaj topleje, se med prostimi dnevi pogosto odpravi rolat za kakšno urico, na počitnicah na morju pa rad plava. Ko pa so na vrsti hladnejši dnevi, Martin tudi proste dni večinoma presedi za računalnikom.

### Nekaj namigov za diskusijo:

- Martin se premalo giblje, saj večino časa presedi pred računalnikom.
- Ure med prostimi dnevi ne zadoščajo in Martin bi moral tudi med tednom najti čas za gibanje.
- Iz zgodbe je razvidno, da ima Martin rad predvsem individualne športe.
- Glede na to, kaj ga zanima, bi mu lahko svetovali vsakodnevno rolanje ali tek, npr. zvečer. Če ne mara teka, mu lahko svetujemo kolesarjenje do šole in domov vsak dan.
- Ko pridejo mrzli dnevi, pa Martin, ki rad plava, lahko začne redno plavati v bližnjem bazenu. Vsekakor naj izbere svojo najljubšo dejavnost.
- Čas, namenjen gibanju, naj postopno povečuje, dokler ne bo dosegel priporočenega dnevnega časa.





- Kaj pa bi Martin lahko delal medtem, ko dela za računalnikom? Npr. nekaj minut vaj za raztezanje, morda za 10 minut zapustil računalnik in šel dvakrat okoli hiše ali po stopnicah. Kaj pa vam pride na misel?

#### IV. PRIMER: FANT, KI JE POGOSTO V »FITNESSU«

Andrej je zelo postaven fant. Dekleta rada pogledajo za njim. Andrej zelo skrbi za svoje telo. Večkrat tedensko obišče fitness klub v bližini svojega doma in tam preživi tudi več kot eno uro. Pod nadzorom prijatelja dviguje uteži. Pred vsakim pričetkom vaj redno delata vaje za raztezanje in ogrevanje. Po vadbi s prijateljem klepetata v predverju kluba in med klepetom popijeta veliko vode. Z drugimi vrstami športa se Andrej ne ukvarja, razen poredko, ko ga prijatelji zvabijo na igro košarke na bližnjem igrišču. Preostali prosti čas nameni izdelavi modelčkov letal, ki jih ima že celo zbirko. V šolo se vozi z avtobusom.

#### Nekaj namigov za diskusijo:

- Andrej se veliko giblje. Večino časa posveti vadbi za moč in vadbi za gibljivost.
- Premalo časa nameni aerobni vadbi (med ogrevanjem). Morda lahko vsak dan kolesari od doma do šole in nazaj.
- Andrej ve, da je potrebno ob gibalni dejavnosti popiti veliko tekočine, kar tudi redno počne.
- Andrej ve, da se z ustrezno pripravo in ogrevanjem izogne možnim poškodbam. Vadi pod nadzorom in se tako tudi izogiba napakam pri vadbi, npr. povečevanju dejavnosti v prekratnem času).

Zdaj smo blizu konca našega pogovora. Premislite, koliko se gibljete na običajen dan svojega življenja. V tabelo vpišite minute za vsako dejavnost v dnevu in izračunajte skupen čas. In ne pozabite, gibalna dejavnost ni samo šport ...





| Včeraj    |  |
|-----------|--|
| Dejavnost | Čas, ki sem ga porabil za to dejavnost |
|           |  |
|           |  |
|           |  |
|           |  |
|           |  |
|           |  |
|           |  |
|           |  |

| Zadnja sobota |  |
|---------------|--|
| Dejavnost     | Čas, ki sem ga porabil za to dejavnost |
|               |  |
|               |  |
|               |  |
|               |  |
|               |  |
|               |  |
|               |  |
|               |  |

**Več kot 90 minut dnevno:**

Odlično! Le tako naprej.

**Več kot 60 minut, a manj kot 90 minut dnevno:**

Zelo dobro. Le tako naprej. Premisli tudi, ali lahko povečaš čas svoje telesne dejavnosti na 90 minut dnevno.

**Več kot 30 minut, a manj kot 60 minut dnevno:**

Si že na prvi stopnici proti zadostnemu obsegu telesne dejavnosti. Vendar bi moral/a narediti več. Povečaj čas telesne dejavnosti za 30 minut v naslednjem mesecu. Najdi prijatelja ali sorodnika, s katerim bosta skupaj dosegla zastavljeni cilj.





### Manj kot 30 minut dnevno:

Potrebno je, da več časa posvetiš telesni dejavnosti. Zastavi si cilj, da boš vsak mesec povečal/a čas telesne dejavnosti za pol ure dnevno. Ne pozabi na ustrezno intenziteto vadbe. Izberi najljubše dejavnosti in poizkusi vključiti telesno dejavnost v svoj vsakdanjik. Tako boš kmalu dosegel/a svoj cilj.

|      |
|------|
| Cilj |
| 1.   |
| 2.   |
| 3.   |

*Zdaj ste izračunali. Vsak zase ve, koliko časa dnevno se običajno giblje. Tako kot smo svetovali junaku zgodbe, se zamislite tudi sami med sabo in si zapišite tri stvari, ki jih boste naredili v naslednjem mesecu, da se boste več, bolj pravilno ali še boljše gibali za svoje počutje, izgled in zdravje.*

*Cilji so lahko npr. "vpisal se bom v nogometni (plavalni ipd.) klub in vadil trikrat tedensko; vsak dan bom določen čas pomagal staršem na kmetiji (pri opravilih na vrtu, okolici hiše ipd.), vsak dan bom šel zjutraj na sprehod s psom, v šolo bom namesto z avtobusom šel peš ali s kolesom, če je šola oddaljena, bom izstopil iz avtobusa dve postaji prej in prestalo pot prehodil, hodil bom po stopnicah in ne bom uporabljal dvigala, vsak petek bom šel plesat s prijatelji, ipd. Lotil se bom športa, ki mi je že dolgo všeč; skupni čas telesne dejavnosti bom v tem mesecu povečal s pol ure dnevno na eno uro dnevno ipd.*

*Svoje tri cilje odnesite s seboj. Želim vam, da jih boste uresničili. Pred koncem pa še dve vprašanji:*

*Ali ste se danes naučili kaj novega?*

*Kaj se vam zdi najpomembnejše od tega, kar si danes slišal oziroma se na novo naučil?*

*Hvala za sodelovanje in lep pozdrav.*





## DELOVNI LIST ZA UČENCA

| Včeraj    |  |
|-----------|--|
| Dejavnost | Čas, ki sem ga porabil za to dejavnost |
|           |  |
|           |  |
|           |  |
|           |  |
|           |  |
|           |  |
|           |  |
|           |  |
|           |  |

| Zadnja sobota |  |
|---------------|--|
| Dejavnost     | Čas, ki sem ga porabil za to dejavnost |
|               |  |
|               |  |
|               |  |
|               |  |
|               |  |
|               |  |
|               |  |
|               |  |
|               |  |

**Več kot 90 minut dnevno:**

*Odlično! Le tako naprej.*

**Več kot 60 minut, a manj kot 90 minut dnevno:**

*Zelo dobro. Le tako naprej. Premisli tudi, ali lahko povečaš čas svoje telesne dejavnosti na 90 minut dnevno.*



**Več kot 30 minut, a manj kot 60 minut dnevno:**

Si že na prvi stopnici proti zadostnemu obsegu telesne dejavnosti. Vendar bi moral/a narediti več. Povečaj čas telesne dejavnosti za 30 minut v naslednjem mesecu. Najdi prijatelja ali sorodnika, s katerim bosta skupaj dosegla zastavljeni cilj.

**Manj kot 30 minut dnevno:** Potrebno je, da več časa posvetiš telesni dejavnosti. Zastavi si cilj, da boš vsak mesec povečal/a čas telesne dejavnosti za pol ure dnevno. Ne pozabi na ustrezno intenziteto vadbe. Izberi najljubše dejavnosti in poizkusi vključiti telesno dejavnost v svoj vsakdanjik. Tako boš kmalu dosegel/a svoj cilj.

| Cilj |
|------|
| 1.   |
| 2.   |
| 3.   |







## VPRAŠALNIK ZA UČENCE

- Katere od naštetih trditev sodijo med koristi, ki ti jih že v tvojih letih prinaša redna zmerna telesna dejavnost oziroma gibanje (možnih je več pravih odgovorov)?
  - Vzdržuje mojo telesno težo, poveča mišično maso in zmanjša maščobno tkivo.
  - Me sprosti in zmanjša občutke stresa in tesnobe.
  - Me utruji in izčrpa.
  - Izboljšuje mojo telesno kondicijo.
  - Ugodno vpliva na moj učni uspeh.
  - Me spravi ob živce.
  - Mi jemlje preveč dragocenega časa za televizijo in računalnik.
  - Vzdržuje gibčnost, ravnotežje, zdravo držo in lepo oblikovano telo.
- Koliko časa skupno bi se glede na priporočila morali mladi vsak dan gibati?
  - Manj kot pol ure na dan vsak dan.
  - Vsaj eno uro na dan vsak dan.
  - Zadošča že večkrat po nekaj minut na dan.
  - Vsaj eno uro nekajkrat na teden.
- Katere aktivnosti so ti všeč in se z njimi ukvarjaš oziroma bi jih rad preizkusil? Izberi tri odgovore.

|                      |                   |                  |
|----------------------|-------------------|------------------|
| a) Hoja              | b) Plavanje       | c) Rokomet       |
| d) Nogomet.          | e) Pohodništvo.   | f) Kolesarjenje. |
| g) Hokej.            | h) Košarka.       | i) Smučanje.     |
| j) Rolanje.          | k) Badminton.     | l) Kegljanje.    |
| m) Ples.             | n) Odbojka.       | o) Tenis.        |
| p) Odbojka.          | q) Plezanje.      | r) Joga.         |
| s) Gimnastika.       | t) Tek.           | u) Aerobika.     |
| v) Dvigovanje uteži. | w) Tek na smučeh. | x) Kotalkanje.   |

y) Drugo (prosim napiši kaj: \_\_\_\_\_)
- Pravkar si pol ure igral košarko. Srce ti hitreje utripa, rahlo si zadihan in imaš občutek toplote po telesu. Torej je bilo gibanje:
  - Zmerne intenzitete
  - Hude intenzitete.
- Zjutraj se malce pozno odpraviš od doma in hitro hodiš, skorajda tečeš do šole. Tako gibanje sodi med:
  - Vadbo za gibljivost.
  - Aerobno vadbo.
  - Vadbo za moč.





6. Ta konec tedna greš s prijatelji na kegljanje. Tako gibanje sodi med:

- a) Vadbo za gibljivost.
- b) Aerobno vadbo.
- c) Vadbo za moč.





## VPRAŠALNIK ZA MLADE (za evalvacijo ure)

Prosim te, da oceniš današnjo uro. Tvoja ocena nam bo pomagala, da bomo lahko pripravili še bolj zanimiv in tvojim vrstnikom prilagojen program ure o telesni dejavnosti. Zato te prosimo, da skrbno prebereš vprašanja in izbereš ustrezen odgovor. Veseli bomo tudi tvojega dodatnega mnenja oziroma ocene, za katero smo pripravili prostor na koncu tega vprašalnika.

### 1. Tema današnje ure me je zanimala (je zanimiva).

- a) Popolnoma se strinjam.    b) Se strinjam.    c) Nisem odločen/a, ne vem.    č) Se ne strinjam.    d) Sploh se ne strinjam.

### 2. Današnja ura je bila zanimivo pripravljena, je pritegnila mojo pozornost in sem v njej rad sodeloval.

- a) Popolnoma se strinjam.    b) Se strinjam.    c) Nisem odločen/a, ne vem.    č) Se ne strinjam.    d) Sploh se ne strinjam.

### 3. Naučil/a sem se veliko novega.

- a) Popolnoma se strinjam.    b) Se strinjam.    c) Nisem odločen/a, ne vem.    č) Se ne strinjam.    d) Sploh se ne strinjam.

### 4. Najbolj zanimiv del današnje ure je bil, ko smo:

- a) prebirali knjižico v skupinah in izpolnjevali vprašalnik;
- b) se pogovarjali o vprašalniku in pravih odgovorih;
- c) se pogovarjali o primeru mladostnika;
- č) sami zase ocenjevali, koliko se gibljemo in si zastavili osebne cilje;
- e) Vsi deli ure so bili enako zanimivi.

### 5. Najmanj zanimiv del današnje ure je bil, ko smo:

- a) prebirali knjižico v skupinah in izpolnjevali vprašalnik;
- b) se pogovarjali o vprašalniku in pravih odgovorih;
- c) se pogovarjali o primeru mladostnika;
- č) sami zase ocenjevali, koliko se gibljemo in si zastavili osebne cilje;
- e) Vsi deli ure so bili nezanimivi.





- 6. Največ sem se naučil med tistim delom ure, ko smo:**
- a) prebiral knjižico v skupinah in izpolnjevali vprašalnik;
  - b) se pogovarjali o vprašalniku in pravih odgovorih;
  - c) se pogovarjali o primeru mladostnika;
  - č) sami zase ocenjevali, koliko se gibljemo in si zastavili osebne cilje;
  - e) Med vsemi deli ure sem se naučil približno enako.
- 7. Ali je bil po tvojem mnenju kateri od vsebinskih delov ure predolg?**
- a) Da, ko smo prebiral knjižico v skupinah in izpolnjevali vprašalnik;
  - b) Da, ko smo se pogovarjali o vprašalniku in pravih odgovorih;
  - c) Da, ko smo se pogovarjali o primeru mladostnika;
  - č) Da, ko smo sami zase ocenjevali, koliko se gibljemo in si zastavili cilje;
  - d) Ne, nobeden od vsebinskih delov ni bil predolg;
  - e) Vse skupaj se mi je zdelo predolgo.
- 8. Ali je bil po tvojem mnenju kateri od vsebinskih delov ure prekratek?**
- a) Da, ko smo prebiral knjižico v skupinah in izpolnjevali vprašalnik.
  - b) Da, ko smo se pogovarjali o vprašalniku in pravih odgovorih.
  - c) Da, ko smo se pogovarjali o primeru mladostnika.
  - d) Da, ko smo sami zase ocenjevali, koliko se gibljemo in si zastavili cilje.
  - e) Ne, nobeden od vsebinskih delov ni bil prekratek.
  - f) Vse skupaj se mi je zdelo prekratko.
- 9. Cilje, ki sem si jih zastavil, nameravam uresničiti:**
- a) Da.
  - b) Nisem še trdno odločen in bom o tem še razmislil.
  - c) Ne, ker \_\_\_\_\_
- 
- 10. Moja ocena knjižice GIBAM SE za mladostnike (ocena 0 pomeni, da ti sploh ni všeč; ocena 5, da ti je zelo všeč):**
- a) 0                      b) 1                      c) 2                      č) 3                      d) 4                      e) 5
- 11. Tvoje dodatne želje, zamisli in pripombe (lahko pišeš tudi na hrbtno stran tega lista):**

Za sodelovanje se ti najlepše zahvaljujemo.





## VPRAŠALNIK ZA IZVAJALCE

Prosim Vas, da ocenite današnjo uro. Vaša ocena nam bo pomagala, da bomo lahko pripravili še bolj zanimiv in sedmošolcem prilagojen program ure o telesni dejavnosti.

### 1. Tema današnje ure je udeležence zanimala.

- a) Popolnoma se strinjam.    b) Se strinjam.    c) Nisem odločen/a, ne vem.    č) Se ne strinjam.    d) Sploh se ne strinjam.

### 2. Današnja ura je pritegnila pozornost mladih, bila je zanimivo pripravljena in je pritegnila njihovo pozornost in pripravljenost k sodelovanju.

- a) Popolnoma se strinjam.    b) Se strinjam.    c) Nisem odločen/a, ne vem.    č) Se ne strinjam.    d) Sploh se ne strinjam.

### 3. Mladi so se tekom ure naučili veliko novega.

- a) Popolnoma se strinjam.    b) Se strinjam.    c) Nisem odločen/a, ne vem.    č) Se ne strinjam.    d) Sploh se ne strinjam.

### 4. Za mlade je bil po moji oceni najbolj zanimiv tisti del današnje ure, ko s(m)o:

- a) prebirali knjižico v skupinah in izpolnjevali vprašalnik;  
b) se pogovarjali o vprašalniku in pravih odgovorih;  
c) se pogovarjali o primeru mladostnika;  
č) sami zase ocenjevali, koliko se giblujemo in si zastavili osebne cilje;  
d) Vsi deli ure so bili enako zanimivi.

### 5. Za mlade je bil po moji oceni najmanj zanimiv tisti del današnje ure, ko s(m)o:

- a) prebirali knjižico v skupinah in izpolnjevali vprašalnik;  
b) se pogovarjali o vprašalniku in pravih odgovorih;  
c) se pogovarjali o primeru mladostnika;  
č) sami zase ocenjevali, koliko se giblujemo in si zastavili osebne cilje;  
d) Vsi deli ure so bili nezanimivi.

### 6. Del, v katerem so mladi najbolj sodelovali in jih je najbolj pritegnil, je bil tisti del ure, ko s(m)o:

- a) prebirali knjižico v skupinah in izpolnjevali vprašalnik;  
b) se pogovarjali o vprašalniku in pravih odgovorih,





- c) se pogovarjali o primeru mladostnika;
- č) sami zase ocenjevali, koliko se gibljemo in si zastavili osebne cilje;
- d) Med vsemi deli ure sem se naučil približno enako.

**7. Del, v katerem so mladi najmanj sodelovali in jih je najmanj pritegnil, je bil tisti del ure, ko s(m)o:**

- a) prebirali knjižico v skupinah in izpolnjevali vprašalnik;
- b) se pogovarjali o vprašalniku in pravih odgovorih;
- c) se pogovarjali o primeru mladostnika;
- č) sami zase ocenjevali, koliko se gibljemo in si zastavili osebne cilje;
- d) Med vsemi deli ure sem se naučil približno enako.

**8. Koliko časa ste izvajali posamezen del ure?**

- a) Ko so prebirali knjižico v skupinah in izpolnjevali vprašalnik: \_\_\_\_ minut.
- b) Ko smo se pogovarjali o vprašalniku in pravih odgovorih: \_\_\_\_ minut.
- c) Ko smo se pogovarjali o primeru mladostnika: \_\_\_\_ minut.
- d) Ko so mladi sami zase ocenjevali čas gibanja in si zastavili cilje: \_\_\_\_ minut.

**9. Ob rutinskem izvajanju ure – koliko manj časa bi porabili za izvedbo?**

- a) Nič manj.
- b) \_\_\_\_\_ % manj.
- c) Drugo: \_\_\_\_\_

**10. Ali je po Vašem mnenju celotna izvedba predolga?**

- a) Da, skrajšal/a bi jo za vsaj \_\_\_\_ minut.
- b) Ne.
- c) Drugo: \_\_\_\_\_

**11. Ali bi po Vašem mnenju morali kateremu od vsebinskih delov ure dati večji poudarek in več časa?**

- a) Da, ko smo prebirali knjižico v skupinah in izpolnjevali vprašalnik.
- b) Da, ko smo se pogovarjali o vprašalniku in pravih odgovorih.
- c) Da, ko smo se pogovarjali o primeru mladostnika.
- č) Da, ko smo sami zase ocenjevali, koliko se gibljemo in si zastavili cilje.
- d) Ne, nobeden od vsebinskih delov ni bil predolg.

**12. Ali bi po Vašem mnenju morali kateremu od vsebinskih delov ure dati manjši poudarek in manj časa?**

- a) Da, ko smo prebirali knjižico v skupinah in izpolnjevali vprašalnik.
- b) Da, ko smo se pogovarjali o vprašalniku in pravih odgovorih.





- c) Da, ko smo se pogovarjali o primeru mladostnika.
- č) Da, ko smo sami zase ocenjevali, koliko se gibljemo in si zastavili cilje.
- d) Ne, nobeden od vsebinskih delov ni bil prekratek.

**13. Ali bi po Vašem mnenju morali katerega od vsebinskih delov izločiti?**

- a) Da, ko smo prebirali knjižico v skupinah in izpolnjevali vprašalnik.
- b) Da, ko smo se pogovarjali o vprašalniku in pravih odgovorih.
- c) Da, ko smo se pogovarjali o primeru mladostnika.
- č) Da, ko smo sami zase ocenjevali, koliko se gibljemo in si zastavili cilje.
- d) Ne, nobeden od vsebinskih delov ni bil prekratek.

**14. Ali je bil po Vašem mnenju kateri od vsebinskih delov ure le stežka izvedljiv ali neprimeren za to starostno skupino?**

- a) Da, ko smo prebirali knjižico v skupinah in izpolnjevali vprašalnik.
- b) Da, ko smo se pogovarjali o vprašalniku in pravih odgovorih.
- c) Da, ko smo se pogovarjali o primeru mladostnika.
- č) Da, ko smo sami zase ocenjevali, koliko se gibljemo in si zastavili cilje.
- d) Ne, vsi deli so izvedljivi brez večjih težav.

**15. Kakšna je po Vaši oceni namera večine mladih, da izpolnijo cilje, ki so si jih zastavili?**

- a) Cilje bodo izpolnili.
- b) Niso še odločeni, bodo še premislili.
- c) Ciljev ne bodo izpolnili.

**16. Prosimo, navedite Vaše dodatne komentarje, dopolnila, ocene in razmišljanja po izvedbi ure.**





## TELESNA TEŽA

*Damjana Podkrajšek, Mojca Gabrijelčič Blenkuš*

### Namen delavnice je:

- pogovoriti se z mladostniki o načinih ocenjevanja primernosti telesne teže;
- seznaniti jih z objektivnim načinom ocenjevanja telesne teže in njenimi pomanjkljivostmi;
- spregovoriti o stališčih do telesne teže (stališča sodobne družbe, medijev, »lepotne« industrije, mladostnikov, zdravstvene stroke, staršev ...);
- vplivati na njihova stališča v zvezi s hujšanjem: če želijo izgubiti odvečno maščobno maso, naj se predvsem več gibajo.

**Cilj** je spodbuditi mladostnike k razmisleku o telesni teži in stališčih do nje.

**Ciljna populacija** so dijaki 1. letnikov srednjih šol.

### Metoda dela

Delamo s skupino 5 do 15 mladostnikov. Izvedemo 30-minutni vodeni razgovor. Uporabimo delovni list »Telesna teža« in knjižico »Telesna teža za mladostnike«.

### VSEBINA

#### UVOD (za izvajalce):

Telesna teža postaja vse bolj pomembna v vrednostnem sistemu mladostnikov našega časa. Ker na težo gledajo predvsem s stališča lepote in sprejetosti v socialni mreži, njen pomen velikokrat napačno ocenjujejo. Mlada dekleta nekritično sprejemajo kult pretirane vitkosti in se poslužujejo zdravju škodljivih omejitev vnosa hrane ali pa prakticirajo ponavljajoče se shujševalne »kure«, ki so jih polni različni mediji. Ob tem verjamejo, da bodo bolj srečne, če bodo podobne svojim vzornicam (pevke, manekenke..). Oboje lahko pripelje do zdravju škodljivih posledic.

Pri fantih opazamo zadnja leta vse več tistih, ki pozabljajo na vsakodnevno gibanje, posedajo za računalniki in se morda čezmerno zatekajo k hrani. Nastajajoči prirastek teže sprejmejo, kot da bi šlo za prirastek na mišični masi. V resnici gre največkrat za začetno debelost, ki je niti ne opazijo, saj po teži zadoščajo standardom. Rešitev je več gibanja, kar pa ni »IN« niti pri vrstnikih niti pri starših.

Tudi sodobna medicina namenja telesni teži veliko pozornost. Ker je problem razvitega dela sveta predvsem debelost, je večina dejavnosti usmerjenih v preprečevanje debelosti kot dejavnika tveganja za zdravje. To lahko ima tudi







negativne posledice: poziv k uživanju »več sadja in zelenjave« je pri nekaterih od tistih deklet, ki bi rade bile vitke kot manekenke, razumljen kot: »čim več sadja in zelenjave, tem več zdravja« in se lahko izrodi v pomanjkanju vitaminov, topnih v maščobah, in drugih pretiravanjih, ki pa zdravju niso več koristne, ampak ga celo zelo ogrožajo.

Reklamiranje različnih proizvodov, namenjenih hujšanju, vsebuje zagotovila, da »samo kupimo, namestimo in deluje«. Torej brez našega truda, brez tveganja za zdravje, samo nekaj malega denarja je treba dati. Seveda bomo po uporabi reklamiranega pripravka lepši, bolj zadovoljni s seboj in absolutno tudi bolj zdravi.

Medicina na drugi strani priporoča za izgubljanje maščobne mase na prvem mestu večjo porabo energije, torej več gibanja, in na drugem mestu opuščanje energetsko goste, hranilno manjvredne hrane (torej presladke, premastne, preslane hrane z malo vitamini). Ko se najstnik odloča, ali bo verjel oglasom v medijih ali medicinskemu strokovnjaku, se bo zlahka odločil za prvo različico.

Zato je delavnica, namenjena razjasnjevanju dilem in stališč v zvezi s telesno težo, oceno stanja hranjenosti in ukrepom za zmanjševanje debelosti.

## RAZJASNITEV OSNOVNIH POJMOV

### Telesna teža in telesni razvoj pri mladostnikih

S puberteto se začne prej otroško telo počasi, a vztrajno spreminjati. Pri deklicah nekoč otroška postava dobiva ženske obline, razširijo in zaobljijo se boki ter povečajo prsi. Pri dečkih se razširijo ramena ter prsni koš, podaljšajo udi in hrbtenica. K vsemu temu neizogibno spada tudi pridobivanje na teži. Mnogo mladostnikov in zlasti mladostnic meni, da se redijo. V resnici pa teža narašča zaradi rasti: kosti se daljšajo, postajajo bolj goste in močnejše, mišice in notranji organi se krepijo in tudi pridobivajo na teži. Mladostniki in mladostnice se ne bodo zredili, če se bodo dnevno gibali vsaj eno uro in normalno jedli. Nevarnost, da dobijo čezmerno težo, pa obstaja, če bi pretiravali s hrano, če bi se zatekali vanjo iz dolgočasja ali iz čustvene stiske.

V času pubertetnega razvoja mladostnica in mladostnik pridobita tudi nekaj maščevja. To je nujno potrebno, da telo tvori dovolj spolnih hormonov. Če deklica ne pridobiva dovolj na telesni teži ali če njena teža v adolescenci celo pada, lahko izgine menstruacija ali se sploh ne pojavi.

Mladostnica med 11. in 15. letom starosti pridobi povprečno med 16 – 20 kg. Fantje med zagonom največje rasti, tj. od 13. do 16. leta, povprečno pridobijo od 20 do 30 kg telesne teže.





### Izgradnja telesa

Če se mladostniki v obdobju rasti pravilno prehranjujejo in dovolj gibajo, je to najboljša naložba za telo. Tako lahko dobro zgradijo svoje telo, kar bo zagotavljalo boljše zdravje tudi v zreli dobi in v starosti. Manjkrat bodo oboleli za osteoporozo, imeli manj bolečin v križu in v hrbtu, kasneje se jim bodo pojavljale obrabe kolkov, kolen in drugih sklepov ... Tako je za mladostnike zelo pomembno, da ne izpuščajo obrokov, ne jedo slabih prigrizkov, jedo dovolj beljakovinskih živil, dovolj zelenjave in sadja, ravno prav ogljikovih hidratov in ne preveč sladkarij. In še, da se vsak dan gibajo vsaj eno uro.

### Merila stanja hranjenosti

Svojo telesno težo ocenjujemo na različne načine: tako, da se pogledamo v ogledalo, se povprašamo po lastnem počutju, za mnenje vprašamo prijateljico, se stehamo in primerjamo s težo drugih. Vse te metode so zelo subjektivne. Za objektivno oceno telesne teže pa je najbolj primeren indeks telesne mase. Na primeru ga izračunamo in komentiramo:

Anja je visoka 161 cm in teža 57,5 kg. Kolikšen je njen indeks telesne mase?

Izračunamo ga takole:

$$\text{ITM} = \text{indeks telesne mase} = (\text{telesna teža v kg}) : (\text{telesna višina} \times \text{telesna višina v m}) \\ = 57,5 : (1,61 \times 1,61) = 57,5 : 2,59 = 22,2$$

Anjin indeks telesne mase je **22,2**.

### Zdaj je pomembno naslednje:

- Če je Anja starejša od 20 let, je zanjo normalen indeks telesne mase med 18,5 in 24,9. V Anjinem primeru je torej vse v redu; Anja je primerno hranjena, če je starejša od 20 let.
- Če pa Anja še nima 20 let, so te meje nižje. Poglejmo v tabelo, ki upošteva starost in spol. Če je Anja stara 13 let, je njena teža primerna. Vendar bi že trije dodatni kilogrami pomenili, da je Anja hranjena čezmerno. Kako to preizkusimo? V formulo za ITM damo nove podatke o telesni teži, ta je zdaj npr. 60,5 kg. Tako dobimo nov, višji ITM (izračun novega ITM =  $60,5 : (1,61 \times 1,61) = 60,5 : 2,59 = 23,4$ ). Ta zdaj znaša 23,4. V tabeli vidimo, da je 13-letna Anja čezmerno hranjena, če ima 60,5 kg ob telesni višini 161 cm.

Indeks telesne mase – kaj je normalno za različne starosti?

Za odrasle je priporočljivo, da se indeks nahaja med 18,5 in 24,9. To zagotavlja, da smo primerno hranjeni. Če je indeks manjši od 18,5, imamo prenizko težo, če je 25,0 ali več, smo čezmerno hranjeni, pri 30,0 ali več gre za debelost.





Zgoraj naštete meje pa za mladostnike ne veljajo. Upoštevati moramo spol in starost, saj se meje spreminjajo, kot je prikazano v tabelah. (Vir: United Kingdom Cross Sectional Reference Data 1997. Merila je sprejela Svetovna zdravstvena organizacija.)

**Zelo pomembna opomba:**

**Spodnje meje ne veljajo za mladostnike, ki so se zdravili za anoreksijo ali drugo obliko motenj hranjenja. Njihovo spodnjo mejo normalne teže določi terapevt!**

Tabela 2: Meje indeksa telesne mase za deklice

| Starost v letih (dopolnjena leta starosti) | Prenizka telesna masa ♦ | Primerna hranjenost ♥ | Čezmerna hranjenost ♣ | Debelost ♣♣ |
|--|-------------------------|-----------------------|-----------------------|-------------|
| 13   | 15,0 in <               | 15,1–22,8             | 22,9–25,8             | 25,9 in >   |
| 14   | 15,6 in <               | 15,7–23,3             | 23,4–26,6             | 26,7 in >   |
| 15   | 15,8 in <               | 15,9–23,9             | 24,0–27,2             | 27,3 in >   |
| 16   | 16,2 in <               | 16,3–24,4             | 24,5–27,7             | 27,8 in >   |
| 17   | 16,9 in <               | 17,0–24,7             | 24,8–28,2             | 28,3 in >   |
| 18   | 17,2 in <               | 17,3–24,8             | 24,9–28,6             | 28,7 in >   |
| 19   | 17,9 in <               | 18,0–24,9             | 25,0–29,3             | 29,4 in >   |
| 20 in več                                  | 18,4 in <               | 18,5–24,9             | 25,0–29,9             | 30,0 in >   |

Tabela 3: Meje indeksa telesne mase za fante

| Starost v letih (dopolnjena leta starosti) | Prenizka telesna masa ♦ | Primerna hranjenost ♥ | Čezmerna hranjenost ♣ | Debelost ♣♣ |
|--|-------------------------|-----------------------|-----------------------|-------------|
| 13   | 14,8 in <               | 14,9–21,7             | 21,8–24,3             | 24,4 in >   |
| 14   | 15,3 in <               | 15,4–23,3             | 23,4–25,2             | 25,3 in >   |
| 15   | 15,7 in <               | 15,8–23,3             | 23,4–26,0             | 26,1 in >   |
| 16   | 16,4 in <               | 16,5–23,8             | 23,9–26,8             | 26,9 in >   |
| 17   | 16,8 in <               | 16,9–24,5             | 24,6–27,7             | 27,8 in >   |
| 18   | 17,5 in <               | 17,6–24,7             | 24,8–28,3             | 28,4 in >   |
| 19   | 17,9 in <               | 18,0–24,8             | 24,9–29,2             | 29,3 in >   |
| 20 in več                                  | 18,4 in <               | 18,5–24,9             | 25,0–29,9             | 30,0 in >   |





Ker imamo ljudje zelo različno telesno gradnjo (konstitucijo), so meje v tabelah zelo široke. Od dednosti je namreč odvisno, kako smo zgrajeni in kakšna je naša telesna teža. **Da ne bo pomote: še več je odvisno od nas samih, od našega prehranjevanja in od tega, koliko energije porabimo za vsakdanje življenje.**

### ♣ Čezmerna hranjenost

Čezmerna hranjenost pomeni, da naša teža nekoliko presega priporočila. Največkrat je povzročena s slabim življenjskim slogom: s premalo gibanja in z nezdravim prehranjevanjem. Pri najstnikih so vzroki za čezmerno telesno težo največkrat: sedeč način življenja, sladki napitki, nezdrav prehranski režim (večino hrane pojedjo popoldne in zvečer), sladki, slani in mastni prigrizki ter druge slabe prehranske navade. Včasih je povzročena tudi z boleznijo žlez z notranjim izločanjem.

Med slovenskimi srednješolci je čezmerno hranjen vsaj vsak šesti dijak (16 %).

### Priporočila za mladostnike s čezmerno telesno težo

Prav je, da se odrasli zavedamo, da shujševalne diete, ki so jih polne različne revije, ne pomagajo. Lahko celo škodujejo zdravju. Ljudje, ki so pogostokrat na dieti, trpijo pomanjkanje nekaterih vitaminov in elementov v sledovih. Poleg tega pogosto hujšanje poškoduje elastična vlakna v koži. Ta se morajo ob hitrem pridobivanju teže, ki navadno sledi tednom stradanja, hitro spet raztegniti in se prej ali slej okvarijo. Med hitrim hujšanjem se včasih koža ne skrči dovolj, tako da ostanejo maščobne celice v obliki predpasnika, ki pokriva trebuh.

Za mladostnika, ki raste, je vsaka shujševalna dieta še bolj nevarna kot za odraslega. Dovolj je že, če mladostnik z več gibanja doseže, da nekaj mesecev ne pridobiva teže. To ob rasti v višino pomeni relativno hujšanje in ne sme nepretrgoma trajati več kot tri mesece.

Pomaga samo postopna in dolgotrajna sprememba vedenja – spremembe prehranskih navad in povečana telesna dejavnost. Več o tem si lahko preberete v ustreznih poglavjih.

Na kratko rečeno: če želimo izgubiti čezmerno telesno težo, je treba porabiti več energije, kot jo zaužijemo s hrano.

### ♣♣ Debelost

Debelost pomeni, da precej presehamo priporočeno telesno težo. To ogroža naše zdravje in ne le lepote kot čezmerna hranjenost. Debelost pri najstnikih je precej redka (približno 3 % mladostnikov med 15. in 19. letom je debelih). V polovici primerov gre za bolezenski vzrok, pri ostalih je vzrok v zunanjih dejavnikih (uživanje energijsko pregoste hrane, neredno prehranjevanje, pogosto uživanje "hitre hrane", premajhna telesna dejavnost, pozitivna energijska bilanca in drugo).





### Priporočila za debele mladostnike

Najbolje bo, da se obrnejo na zdravnika, ki ima dovolj znanja in izkušenj za spreminjanje prehranjevalnih navad mladostnikov. Hujšanje je lahko škodljivo, zato je bolje, da ga izvajajo pod budnim očesom strokovnjaka. Morda se mladostnik dogovori z zdravnikom za začetno hujšanje v bolnišnici, kar je zelo priporočljivo. Poleg strokovnega nadzora mu to prinese tudi dobro družbo, saj je najstnikov z enako nadlogo še nekaj; poleg spodbudnega okolja je to tudi mesto, kjer se bo veliko naučil o tem, kako živeti bolj zdravo.

Hujšanje naj nikoli ne poteka samo z omejevanjem hrane. Vedno naj bo združeno z redno telesno dejavnostjo. To mladostniku prinese ne le nižjo težo, ampak tudi samozavest in boljšo telesno pripravljenost.

#### ◆ **Prenizka telesna teža**

Vzrokov zanjo je več (slabo izkoriščanje hranil – kronični malabsorpcijski sindrom, anoreksija, družinska nagnjenost, psihogeni vzroki, življenje v pomanjkanju in drugi vzroki).

### Priporočila za mladostnike s prenizko telesno težo

Nekatere vzroke za prenizko telesno težo je možno odstraniti. Zato je pomembno mladostnika s prenizko telesno težo usmeriti k osebnemu zdravniku. Ta bo naredil preiskave, s katerimi bo dokazal ali ovrgel sum na odstranljive vzroke za nizko težo.

Pridobivanje telesne teže pri mladostnikih s to težavo je lahko še bolj zahtevno kot hujšanje. Potrebno je veliko vztrajnosti in doslednosti, da se teža zviša za samo dva kilograma. Poleg rednega prehranjevanja svetujemo še zmerno telesno dejavnost in zadostno količino spanja s čim manj ponočevanja.

Mladostniki potrebujejo pri tem veliko spodbude odraslih. Za njihovo samopodobo je pomembno, da jih čim manj primerjamo z okolico in pri njih najdemo ter krepimo "močne točke".





## Učna ura - delavnica

Učna ura sestoji iz naslednjih delov:

- samoocene telesne teže,
- pogovora o pomenu telesne teže za mladostnika,
- izračuna indeksa telesne mase,
- pogovora o omejitvah ocene stanja hranjenosti in
- pogovora o zdravem hujšanju.

### NAVODILA ZA IZVEDBO DELAVNICE

#### Delavnica naj poteka po korakih od 1 do 10:

1. Dijakom povemo, da se bomo pogovarjali o telesni teži. Prosimo jih, da se razdelijo v skupinice po dva ali trije. Vsaka skupinica dobi knjižico »Telesna teža za mladostnike«. Vsak dijak dobi svoj delovni list »Telesna teža«.
2. Za začetek naj vsak odgovori na vprašanje št. 1 na delovnem listu (»Sam sebi se zdim: O.K./predebel/presuh«).
3. Spodbudimo jih, da se znotraj skupinic pomenijo o pomenu telesne teže. Odgovorijo naj na vprašanje št. 2 v delovnem listu. Mladostniki pri teži največkrat pomislijo na zunanji videz, odrasli pa na zdravje. Sledi kratka razprava o morebitnih različnih stališčih skupinic.
4. Dijake vprašamo, katere načine ocene telesne teže poznajo (pogledam se v ogledalo, vprašam se po počutju v »lastni koži«, vprašam prijateljico/prijatelja za mnenje; vprašam mamo, zdravnika; se primerjam s sošolci/sošolkami; se primerjam z vzornicami ...). Nato naj odprejo knjižico na strani št 4. Tam je napisan obrazec za izračun indeksa telesne mase. V delovnem listu pri vprašanju št. 3 vsak izračuna svoj indeks telesne mase.
5. Sledi pogovor o mejah, znotraj katerih je indeks normalen (lahko na Anjinem primeru, ki je v knjižici predstavljen na strani 4). Za najstnike je treba indeks telesne teže odčitati v tabeli, ki upošteva starost in spol. Taka tabela je v knjižici na strani 5. Vsak mladostnik poišče svoj indeks telesne mase in odgovori na vprašanje št. 4 v delovnem listu (»Moja telesna teža je v kategoriji: prenizka teža/ primerna hranjenost/ čezmerna hranjenost/debelost«). Z dvigom rok preverimo, koliko jih je svojo težo v prvem vprašanju na delovnem listu ocenilo tako, kot se je izkazalo ob izračunu. Zanima nas še, koliko jih je bilo pri samooceni prestrogih (primerjajo naj odgovora št. 1 in 4 na delovnem listu).
6. Dijaki naj odgovorijo na vprašanje št. 5 na delovnem listu (»Če je indeks telesne mase previsok, si gotovo predebel«, trditev je: pravilna ali ne?«). Sledi pogovor o tem, da indeks telesne mase včasih ni realen. Ko gre za nadpovprečno veliko mišično maso, izračun pokaže prekomerno hranjenost ali celo debelost, kar pa ni res. Dijake usmerimo k Rokovem primeru na strani 6 v knjižici.





7. V skupinica~~h~~ naj odgovorijo na vprašanja od št. 6 do 9. Pri tem uporabijo knjižico. O odgovorih se na kratko pogovorimo in poudarimo, da je pomembno natančno in pravilno odčitati telesno višino in težo.
8. Dijaki naj odgovorijo na vprašanje št. 10 na delovnem listu. Sledi pogovor o zdravem hujšanju (z več gibanja, brez pripravkov, z uravnoteženo prehrano).
9. Če ostane še kaj časa in če je skupina zainteresirana, odgovorijo še na vprašanji št. 11. in 12 in se o njih pogovorimo.

Zaključimo z zahvalo za sodelovanje.





## DELOVNI LIST »TELESNA TEŽA« ZA DIJAKE

1. Sama/sam sebi se zdim:
  - a) O.K.
  - b) Predebela/predebel
  - c) Presuha/presuh
2. Kaj je po tvojem mnenju bolj pomembno za tvojo srečo kot telesna teža? Premisli in napiši:
  - a) .....
  - b) .....
  - c) .....
3. Moj indeks telesne mase znaša:  
telesna teža v kg  
ITM =  $\frac{\text{.....}}{\text{telesna višina v metrih}^2}$       moj ITM = .....
4. Glede na tabelo na strani 5 v knjižici »Telesna teža za mladostnike« sem z zgoraj izračunanim indeksom telesne mase v naslednji kategoriji:
  - a) prenizka teža
  - b) primerna hranjenost
  - c) prekomerna hranjenost
  - d) debelost
5. Če tvoj indeks telesne mase pokaže, da je previsok, potem si prav gotovo predebel/predebela:
  - a) pravilno
  - b) nepravilnoRazloži svojo trditev:  
.....
6. Ko si meriš telesno višino, se mora tvoj križni del hrbtenice dotikati stene, ob kateri se meriš:
  - a) da
  - b) ne
7. Med tehtanjem je pomembno, da stojiš na tehtnici s celima stopaloma, ki sta enakomerno obremenjeni:
  - a) da
  - b) ne







Med puberteto se otroško telo preoblikuje v žensko ali moško postavo. Za te spremembe so odgovorni naslednji hormoni:

- c) .....
- d) .....
- e) .....

8. Med puberteto je rast pospešena. V dolžino zrasteš tudi za deset ali več cm. Da bi se mišice tudi primerno okrepile in ne le raztegnile v dolžino, je potrebno redno in zadostno gibanje. Koliko moraš biti vsak dan telesno dejaven, da se to zgodi?

.....

9. Če si predebel, je najbolje, da začneš jesti le 1-krat dnevno:

- a) Da, priporočljivo, saj .....
- b) Ne, ni priporočljivo, ker .....

10. Kaj bi priporočili fantu, ki je star 17 let, ima 175 cm in 80 kg?

.....  
.....  
.....

11. Kaj priporočate deklici, stari 16 let, ki ima 157 cm in 41 kg?

.....  
.....  
.....





## VPRAŠALNIK ZA MLADE za evalvacijo učne ure

Prosim te, da oceniš današnjo uro. Tvoja ocena nam bo pomagala, da bomo lahko pripravili še bolj zanimiv in tvojim vrstnikom prilagojen program o telesni teži. Zato te prosimo, da skrbno prebereš vprašanja in izbereš ustrezen odgovor. Veseli bomo tudi tvojega dodatnega mnenja oziroma ocene, za katero smo pripravili prostor na koncu tega vprašalnika.

### 1. Tema današnje ure me je zanimala:

- a) Popolnoma se strinjam.    b) Se strinjam.    c) Nisem odločen/a, ne vem.    č) Se ne strinjam.    d) Sploh se ne strinjam.

### 2. V današnji uri sem rad sodeloval/a:

- a) Popolnoma se strinjam.    b) Se strinjam.    c) Nisem odločen/a, ne vem.    č) Se ne strinjam.    d) Sploh se ne strinjam.

### 3. Naučil/a sem se veliko novega:

- a) Popolnoma se strinjam.    b) Se strinjam.    c) Nisem odločen/a, ne vem.    č) Se ne strinjam.    d) Sploh se ne strinjam.

### 4. Najbolj zanimiv del današnje ure je bil, ko smo:

- a) prebirali knjižico v skupinah in izpolnjevali vprašalnik;  
b) se pogovarjali o vprašalniku in pravih odgovorih;  
c) se pogovarjali o primeru mladostnika, ki bi moral shujšati;  
č) se pogovarjali o primeru deklice, ki je presuha;  
d) vsi deli ure so bili enako zanimivi.

### 5. Najmanj zanimiv del današnje ure je bil, ko smo:

- a) prebirali knjižico v skupinah in izpolnjevali vprašalnik;  
b) se pogovarjali o vprašalniku in pravih odgovorih;  
c) se pogovarjali o primeru mladostnika, ki bi moral shujšati;  
č) se pogovarjali o primeru deklice, ki je presuha;  
d) vsi deli ure so bili enako zanimivi.

### 6. Ali je bil po tvojem mnenju kateri od vsebinskih delov ure predolg?

- a) ja, tisti del, ko smo prebirali knjižico v skupinah in izpolnjevali vprašalnik;  
b) ...se pogovarjali o vprašalniku in pravih odgovorih;





- c) ...se pogovarjali o primeru mladostnika, ki bi moral shujšati;
  - č) ...se pogovarjali o primeru deklice, ki je presuha;
  - d) vsi deli ure so bili enako zanimivi;
  - e) ne, nobeden od vsebinskih delov ni bil predolg;
  - f) vse skupaj se mi je zdelo predolgo.
- 7. Ali je bil po tvojem mnenju kateri od vsebinskih delov ure prekratek?**
- a) da, del, ko smo prebirali knjižico v skupinah in izpolnjevali vprašalnik;
  - b) se pogovarjali o vprašalniku in pravih odgovorih;
  - c) se pogovarjali o primeru mladostnika, ki bi moral shujšati;
  - č) se pogovarjali o primeru deklice, ki je presuha;
  - d) vsi deli ure so bili enako zanimivi;
  - e) ne, nobeden od vsebinskih delov ni bil prekratek;
  - f) vse skupaj se mi je zdelo prekratko.
- 8. Moja ocena knjižice TELESNA TEŽA za mladostnike (ocena 0 pomeni, da ti sploh ni všeč; ocena 5, da ti je zelo všeč):**
- a) 0                      b) 1                      c) 2                      č) 3                      d) 4                      e) 5
- 9. Tvoje dodatne želje, zamisli in pripombe (lahko pišeš tudi na hrbtno stran tega lista):**

Za sodelovanje se ti najlepše zahvaljujemo.





## EVALVACIJSKI VPRAŠALNIK ZA IZVAJALCE

Prosim Vas, da ocenite današnjo uro. Vaša ocena nam bo pomagala, da bomo lahko pripravili še bolj zanimiv in sedmošolcem prilagojen program ure o telesni teži.

### 1. Tema današnje ure je udeležence zanimala.

- a) Popolnoma se strinjam.    b) Se strinjam.    c) Nisem odločen/a, ne vem.    č) Se ne strinjam.    d) Sploh se ne strinjam.

### 2. Današnja ura je pritegnila pozornost mladih, bila je zanimivo pripravljena in je pritegnila njihovo pozornost in pripravljenost k sodelovanju.

- a) Popolnoma se strinjam.    b) Se strinjam.    c) Nisem odločen/a, ne vem.    č) Se ne strinjam.    d) Sploh se ne strinjam.

### 3. Mladi so se tekom ure naučili veliko novega.

- a) Popolnoma se strinjam.    b) Se strinjam.    c) Nisem odločen/a, ne vem.    č) Se ne strinjam.    d) Sploh se ne strinjam.

### 4. Za mlade je bil po moji oceni najbolj zanimiv tisti del današnje ure, ko s(m)o:

- a) prebirali knjižico v skupinah in izpolnjevali vprašalnik;  
b) se pogovarjali o vprašalniku in pravih odgovorih;  
c) se pogovarjali o primeru mladostnika, ki bi moral shujšati;  
č) se pogovarjali o deklici, ki bi morala pridobiti na teži;  
d) vsi deli ure so bili enako zanimivi.

### 5. Za mlade je bil po moji oceni najmanj zanimiv tisti del današnje ure, ko s(m)o:

- a) prebirali knjižico v skupinah in izpolnjevali vprašalnik;  
b) se pogovarjali o vprašalniku in pravih odgovorih;  
c) se pogovarjali o primeru mladostnika, ki bi moral shujšati;  
č) se pogovarjali o deklici, ki bi morala pridobiti na teži;  
d) vsi deli ure so bili nezanimivi.

### 6. Del, v katerem so mladi najbolj sodelovali in jih je najbolj pritegnil, je bil tisti del ure, ko s(m)o:

- a) prebirali knjižico v skupinah in izpolnjevali vprašalnik;  
b) se pogovarjali o vprašalniku in pravih odgovorih;  
c) se pogovarjali o primeru mladostnika, ki bi moral shujšati;  
č) se pogovarjali o deklici, ki bi morala pridobiti na teži;  
d) Med vsemi deli ure sem se naučil približno enako.





- 7. Del, v katerem so mladi najmanj sodelovali in jih je najmanj pritegnil, je bil tisti del ure, ko s(m)o:**
- a) prebirali knjižico v skupinah in izpolnjevali vprašalnik;
  - b) se pogovarjali o vprašalniku in pravih odgovorih;
  - c) se pogovarjali o primeru mladostnika, ki bi moral shujšati;
  - č) se pogovarjali o deklici, ki bi morala pridobiti na teži;
  - d) Med vsemi deli ure sem se naučil približno enako.
- 8. Koliko časa ste izvajali posamezen del ure?**
- a) prebiranje knjižice v skupinah in izpolnjevali vprašalnik: ..... minut;
  - b) pogovor o vprašalniku in pravih odgovorih ..... minut;
  - c) pogovor o primeru mladostnika, ki bi moral shujšati ..... minut;
  - č) pogovor o deklici, ki bi morala pridobiti na teži ..... minut.
- 9. Ali je po Vašem mnenju celotna izvedba predolga?**
- a) Da, skrajšal/a bi jo za vsaj ..... minut.
  - b) Ne.
  - c) Drugo: .....
- 10. Ali bi po Vašem mnenju morali kateremu od vsebinskih delov ure dati večji poudarek in več časa?**
- a) prebiranju knjižice v skupinah in izpolnjevali vprašalnik;
  - b) pogovoru o vprašalniku in pravih odgovorih;
  - c) pogovoru o primeru mladostnika, ki bi moral shujšati;
  - č) pogovoru o deklici, ki bi morala pridobiti na teži;
  - d) ne, nobeden od vsebinskih delov ni bil predolg.
- 11. Ali bi po Vašem mnenju morali kateremu od vsebinskih delov ure dati manjši poudarek in manj časa?**
- a) prebiranju knjižice v skupinah in izpolnjevali vprašalnik;
  - b) pogovoru o vprašalniku in pravih odgovorih;
  - c) pogovoru o primeru mladostnika, ki bi moral shujšati;
  - č) pogovoru o deklici, ki bi morala pridobiti na teži;
  - d) ne, nobeden od vsebinskih delov ni bil prekratek.
- 12. Ali bi po Vašem mnenju morali katerega od vsebinskih delov izločiti?**
- a) prebiranju knjižice v skupinah in izpolnjevali vprašalnik;
  - b) pogovoru o vprašalniku in pravih odgovorih;
  - c) pogovoru o primeru mladostnika, ki bi moral shujšati;
  - č) pogovoru o deklici, ki bi morala pridobiti na teži;
  - d) ne, nobeden od vsebinskih delov ni bil prekratek.





**Ali je bil po Vašem mnenju kateri od vsebinskih delov ure le stežka izvedljiv ali neprimeren za to starostno skupino?**

- a) prebiranju knjižice v skupinah in izpolnjevali vprašalnik;
- b) pogovoru o vprašalniku in pravih odgovorih;
- c) pogovoru o primeru mladostnika, ki bi moral shujšati;
- č) pogovoru o deklici, ki bi morala pridobiti na teži;
- d) ne, vsi deli so izvedljivi brez večjih težav.

**13. Prosim, zapišite, koliko mladih iz tega razreda je želelo po delavnici še pogovor o svoji teži:**

..... dijakov od skupaj ....., kolikor jih je bilo na delavnici, to je ..... % dijakov.

**14. Kakšen je po vašem mnenju odnos mladih do telesne teže:**

- a) njen pomen precenjujejo
- b) njen pomen podcenjujejo
- c).....

**15. Zapišite, prosim, še svoje mnenje o knjižici:**

.....

**16. Prosim, navedite Vaše dodatne komentarje, dopolnila, ocene in razmišljanja po izvedbi ure.**





## VIRI

1. Uršič Bratina N (2003): Otrok s čezmerno telesno težo, V: Preprečimo odvisnosti, zapolnimo vrzeli; Društvo za zdravje srca in ožilja, Ljubljana.
2. Kuhar M (2004). V imenu lepote, Fakulteta za družbene vede, Ljubljana 2004.
3. [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net), poglavje Sijem od zdravja, podpoglavje Telesna samopodoba.

## PRIPOROČENA LITERATURA ZA MLADE

1. [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net), poglavje Sijem od zdravja, podpoglavja Telesna samopodoba; Prehrana; Gibanje
2. Podkrajšek D (2004): Telesna teža za mladostnike, Inštitut za varovanje zdravja RS, Ljubljana.
3. Gabrijelčič Blenkuš M (2005). Prehrana za mladostnike- zakaj pa ne? Inštitut za varovanje zdravja RS, Ljubljana.
4. Koprivnikar H (2004). Gibam se – za mladostnike, Inštitut za varovanje zdravja RS, Ljubljana.





## ZA ZDRAVO IN VARNO LJUBEZEN

(avtorji po abecednem vrstnem redu):

Alenka Hafner, Marjetka Hovnik Keršmanc, Katra Lesjak, Marjeta Podlipnik, Helena Ribič, Tanja Torkar

### Namen in cilji:

Namen zdravstvenovzgojnega programa ZA ZDRAVO IN VARNO LJUBEZEN je varovanje in krepitev reproduktivnega zdravja mladih.

Cilj programa je spodbujanje humanih odnosov med spoloma ter preprečevanje prezgodnjih nosečnosti in spolno prenosljivih bolezni s poudarkom na bakteriji *Chlamydia trachomatis*.

### Ciljna populacija:

Dijaki 3. letnikov srednjih šol

### Metode dela:

Skupinska zdravstvena vzgoja ob sistematskem pregledu. Izvajajo jo medicinske sestre v zdravstvenem domu v obliki predavanja, odgovorov na vprašanja in skupinske diskusije. Trajala naj bi 40 minut.

### VSEBINA:

#### 1. OPREDELITEV POJMOV

Razumevanje adolescence (mladostništva) se razlikuje glede na različna kulturna ozadja. Na splošno pa obdobje zaznamujejo telesne in duševne spremembe na prehodu iz otroštva v odraslo dobo ter priprava na vlogo odraslega. Doživljanje in narava adolescence je odvisna od več dejavnikov in se lahko močno razlikuje glede na spol, socialno, kulturno, geografsko in versko okolje. Obdobje adolescence je obdobje priložnosti, hkrati pa tudi obdobje večjih tveganj, tudi na področju spolnega vedenja. Zaradi biološke in socialne nezrelosti je to obdobje zaznamovano z večjo ranljivostjo ob tveganem spolnem vedenju (spolno prenosljive okužbe, neželena nosečnost).

Spolnost je sestavni del življenja vsakega človeka. Ne gre izključno za spolni akt, pomembne so tudi posameznikove vrednote, načela, samopodoba in odnosi z drugimi ljudmi.

#### 2. SPOLNO VEDENJE MLADOSTNIKOV

Podatki raziskave o spolnem vedenju slovenskih srednješolcev, ki jo je opravila Pinterjeva s sodelavci, kažejo, da postajajo mladi spolno dejavni vse bolj zgodaj. V letu 2004 je v starosti 17 let imela spolne odnose že polovica srednješolcev. Odgovori







mladostnikov o uporabi kontracepcijskih metod in sredstev kažejo, da jih največ (49 %) uporablja kondom, tretjina kontracepcijske tablete, po 4 % hkrati kondom in kontracepcijske tablete, prekinjeni odnos in drugo kontracepcijo, 7 % pa ne uporablja nobene kontracepcije. Poznavanje kontracepcijskih metod in sredstev med mladimi je slabo, prav tako tudi poznavanje spolno prenosljivih okužb in bolezni.

### 3. KONTRACENCIJA

#### 3.1 Opredelitev

Kontracepcija je preprečevanje spočetja. Poznamo več kontracepcijskih sredstev in metod: kondom, hormonska kontracepcija (tablete, injekcije, vsadki), diafragma, spermicidi, maternični vložek, naravne metode (koledarska, temperaturna, opazovanje cervikalne sluzi, ugotavljanje plodnih dni s testi), sterilizacija. Nekatere metode se uporabljajo samo ob spolnem odnosu (npr. kondom, diafragma, spermicidi ...), druge pa stalno (kontracepcijske tablete, maternični vložek). Za mladostnike primerna kontracepcija so kontracepcijske tablete, obliži, kondom. Urgentna kontracepcija (»jutranja« tabletk) pa je le izhod v sili.

V zadnjih letih se posebej poudarja pomen **trojne zaščite in A B C – izbire**. Trojna zaščita je hkrati zaščita pred neželjeno nosečnostjo, spolno prenosljivimi okužbami in neplodnostjo. Dosežemo jo lahko z ABC – izbiro:

- A – Abstinenca:** vzdržnost od tveganih spolnih odnosov in odlaganje prvega spolnega odnosa na kasnejši čas.
- B – Bodi zvest/a:** zveza z enim stalnim, zvestim, neokuženim partnerjem in uporaba zanesljive kontracepcije.
- C – Condom (Kondom):** uporaba kondoma samega ali v kombinaciji z drugo zanesljivo kontracepcijo.

#### 3.2 Opis posameznih kontracepcijskih sredstev in metod:

Metode, ki so dostopne na našem trgu, zadosti zanesljive in primerne za mlade so: kontracepcijske tablete, kondom in diafragma.

##### Kontracepcijske tablete

Kontracepcijske tablete so zelo učinkovita zaščita pred neželjeno nosečnostjo, ne ščitijo pa pred spolno prenosljivimi okužbami. Vsebujejo podobne hormone, kot jih izločajo jajčniki. Kontracepcijske tablete preprečijo dozorevanje in sproščanje jajčeca (ovulacijo). Če ni drugačnih navodil, se z jemanjem tablet začne prvi dan menstruacije in nadaljuje z eno tableto/dan 21 dni, približno ob istem času. Sledi 7 dnevni premor, ko se pojavi menstruaciji podobna krvavitev. Nato se z jemanjem tablet nadaljuje.





## Kondom

Kondom je narejen iz lateksa in ima obliko tulca, vrh katerega je rezervoar za semensko tekočino. Kondom mehanično prepreči izliv semenske tekočine v nožnico. Kondom edini varuje pred spolno prenosljivimi okužbami, v kombinaciji s kontracepcijskimi tabletami pa je najbolj zanesljiva zaščita pred neželjeno nosečnostjo. Za učinkovito zaščito je pomembna pravilna uporaba. Raziskave namreč kažejo, da mladi kondom pogosto uporabljajo napačno, ga prepozno namestijo ali prehitro odstranijo.

## Diafragma

Diafragma je mehanična kontracepcijska zaščita, podobna gumijasti kapici, napeti na jeklenem obročku, ki z izbočenim delom prekrije maternični vrat. Ustrezno velikost mora določiti ginekolog. Uporablja se v kombinaciji s spermicidi. Pri nas je slabo dostopna.

## Kontracepcijske injekcije

Kontracepcijske injekcije vsebujejo ženske spolne hormone, ki začasno preprečijo ovulacijo, ovirajo gibanje semenčic in tako preprečijo oploditev. Dajejo se v mišico vsake 3 mesece. Primerne so za ženske, ki dojijo.

## Spermicidi

Spermicidi so kemične snovi, ki ohromijo in uničijo semenčice. Na voljo so v obliki kreme, pene, vaginalnih svečk. Priporočljiva je uporaba v kombinaciji s kondomom ali diafragmo. V nožnico jih vstavimo 15 minut pred spolnim odnosom.

## MATERNIČNI VLOŽKI S HORMONOM ALI Z BAKROM

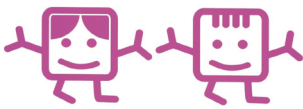
### Maternični vložki:

1. z bakrom (IVD): ob menstruaciji se jih vstavi v nožnico. Baker, ki se počasi izloča v sluznico, upočasni gibanje spermijev in vpliva na sluznico v maternici, da je za morebitno oplojeno jajčece neugodna.
2. s hormonom (Mirena): izloča se hormon, ki vpliva na maternično sluznico, tako da se močno stanjša in je neugodna za jajčece. Sluz v vratu maternice se zgosti in tako onemogoči semenčicam vstop v maternico.

Maternični vložek je primeren za ženske, ki so že rodile. V maternici lahko ostane 5 let.

**NOŽNIČNI PRSTAN, KONTRACEPCIJSKI PODKOŽNI VSADKI in ŽENSKI KONDOM:** pri nas niso na voljo.





## Naravne metode

Naravne metode temeljijo na poznavanju plodnosti in spolni vzdržnosti v plodnih dneh. To so: koledarska metoda, metoda opazovanja gostote cervikalne sluzi, temperaturna metoda, ugotavljanje plodnih dni s testi. Te metode niso primerne za mlade, ker niso zadosti zanesljive.

## Prekinjen spolni odnos

To ni kontracepcijska metoda. Pri prekinjenem spolnem odnosu moški odmakne spolni ud iz nožnice pred izlivom semenske tekočine. Ker so semenčice lahko tudi v predsemenski tekočini, ki se izloči pred izlivom, zanesljivosti ni.

## Sterilizacija

Sterilizacija ženske je operativni postopek, pri katerem se prekine prehodnost obeh jajcevodov. Tako se onemogoči srečanje jajčeca s semenčico. Sterilizacija moškega (vazektomija) je poseg, s katerim se prekine oba semenovoda in tako v izlivu ni več semenčic. Opravi se na posameznikovo prošnjo po 35. letu starosti, prej samo, če je medicinski razlog.

## Urgentna kontracepcija

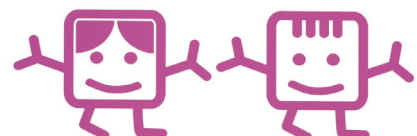
Urgentna kontracepcija (jutranja tabletk) je le izhod v sili in ni stalna kontracepcijska metoda. Z njo se preprečuje neželena nosečnost po nezaščitenem spolnem odnosu. Nezaščiten spolni odnos je tudi, če počti ali zdrsne kondom ali če partnerka pozabi vzeti kontracepcijske tablete več dni zapored. Urgentno kontracepcijo je potrebno vzeti čimprej, najkasneje pa v 120 urah po spolnem odnosu.

## 4. NOSEČNOST

OVULACIJA: od spolne zrelosti dalje v jajčnikih vsak mesec dozori jajčece, približno 14. dan ciklusa. Ko se sprosti iz jajčnika, ga ujamejo prstasti podaljški na jajcevodu in jajčece potuje proti maternici. Do oploditve pride, če na tej poti pride v stik s semenčico. V 10 do 12 dneh po oploditvi se oplojeno jajčece razvije v zarodek in ugnezdi v maternično sluznico, zato menstruacija izostane. **Izostanek menstruacije** je prvi znak morebitne nosečnosti.

Drugi znaki, ki so lahko prisotni že v zgodnji nosečnosti, so pogosto **uriniranje**, **spremembe na dojkah** (občutek teže in občutljivost, povečanje dojk, potemnitev bradavic in njihovih kolobarjev), **želja po določenih jedeh, pijači, vonjih ali odpor do njih**, občutek **utrujenosti**, **slabost**, lahko tudi **bruhanje** (ni nujno, da se pojavlja vedno zjutraj), **čustvena občutljivost**.

Ob ugnezdenju oplojenega jajčeca v maternici lahko pride do rahle krvavitve v času, ko bi ženska morala imeti menstruacijo.





Ob sumu na nosečnost, naj se mladi odločijo za preverjanje z nosečnostnim testom. V primeru pozitivnega ali dvomljivega testa, je potreben posvet pri ginekologu, prav tako tudi v primeru izostanka menstruacije.

Poleg tega, da je nosečnost pri mladostnicah večinoma nenačrtovana in neželena, je povezana tudi s tveganji. Mladostnice so telesno, duševno in čustveno manj zrele; pogosto so brez stalnega partnerja, problematično je lahko njihovo socialno in gmotno stanje. Nosečnost in porod lahko ogrozita zdravje mlade matere in otroka (npr. anemija, preeklampsija, prezgodnji porod, porod s carskim rezom, nizka porodna teža, višja umrljivost).

## 5. UMETNA PREKINITEV NOSEČNOSTI (ABORTUS)

**Umetna prekinitev nosečnosti – dovoljeni splav** je postopek, ko z manjšim kirurškim posegom ali določenimi zdravili prekinemo neželeno nosečnost. Pri nas se lahko na željo nosečnice nosečnost prekine v prvih desetih tednih. Po desetem tednu o prekinitvi odloča posebna komisija.

## 6. SPOLNO PRENOSLJIVE OKUŽBE

Danes poznamo več kot 20 različnih spolno prenosljivih okužb (SPO). Zanje so dovzetni vsi spolno dejavni ljudje, vendar mlajši bolj kot starejši. Zato ne preseneča dejstvo, da so najpogostejše med mladimi. Do dve tretjini vseh SPO zasledimo pri mlajših od 25 let.

Eden največjih problemov SPO je, da jih pogosto ne prepoznamo. Neredko potekajo le z blagimi znaki ali pa celo povsem brez znakov. Zato velik delež okuženih ne poišče zdravniške pomoči in ostane nezdravljen. Bolniki brez znakov bolezni okužbo prenašajo na spolnega partnerja.

Tudi spolna bolezen brez znakov lahko pušča trajne posledice (npr. trajne bolečine, neplodnost). SPO bolj prizadenejo ženske kot moške (trajne okvare rodil, zunajmaternična nosečnost, trajne bolečine, prenos okužbe na plod, rak materničnega vratu, idr).

SPO preprečimo s pravilno uporabo kondoma, ki hkrati ščiti tudi pred neželeno nosečnostjo. Ostala kontracepcijska sredstva ne ščitijo pred spolno prenosljivimi okužbami.

**Verjetnost za okužbo zmanjšamo, če prvi spolni odnos odložimo na kasnejše obdobje in če imamo stalnega partnerja.**





Pomembno je, da SPO **pravočasno prepoznamo in zdravimo**. Zato se je potrebno ob prvih znakih, kot so pekoče in/ali boleče uriniranje, izcedek iz spolovil, zatrdline, razjede ali bradavice na spolovilih in koži okrog njih, posvetovati z zdravnikom.

Večino SPO lahko uspešno pozdravimo z antibiotikom ali drugimi ustreznimi zdravili. Pogoji za uspešno zdravljenje je, da **začnemo dovolj zgodaj**. **V tem primeru preprečimo tudi vse pozne posledice okužbe**. Zdravljenje SPO je uspešno le, če **hkrati zdravimo hkrati oba ali vse spolne partnerje**.

### Najpogostejše SPO so:

#### Klamidijske spolno prenosljive okužbe

Povzročitelj je bakterija *Chlamydia trachomatis*. Več kot polovica primerov okužbe poteka brez simptomov in ostane nezdravljena. Nezdravljeni ženske in moški prenašajo bolezen na svoje spolne partnerje. Kasneje se lahko pojavijo posledice, ki so trajne in hude: bolečine v spodnjem delu trebuha, zunajmaternična nosečnost, neplodnost.

Prvi znaki bolezni se pojavijo 1 do 3 tedne po okužbi. Pri ženskah so to izcedek iz nožnice, krvavitev ob spolnem odnosu, bolečine v spodnjem delu trebuha in pekoče uriniranje. Moški imajo najpogosteje blag izcedek iz sečnice, včasih tudi težave pri uriniranju ali pa samo pekoč ali dražeč občutek v sečnici brez izcedka. **Najbolj ogrožene so spolno dejavne mladostnice in mlade ženske**.

Bakterija se prenaša predvsem s spolnimi odnosi. Z dotikom, na primer s prsti, pa lahko okužimo oči. Pri porodu se okužba lahko prenese z matere na novorojenčka.

Ob sumu na klamidijsko okužbo zdravnik bolnika napoti na mikrobiološko testiranje. Na voljo je več metod. Za bolnika je najenostavnejši pregled vzorca urina. **Ker okužba pogosto poteka brez znakov, je smiselno, da se tudi oseba brez znakov bolezni odloči za preventivno testiranje na klamidijo**.

Klamidijsko okužbo zdravimo z antibiotiki. Zdravljenje je enostavno. Uspešno je le, če **hkrati zdravimo oba ali vse spolne partnerje**. **S pravočasnim zdravljenjem preprečimo tudi vse pozne posledice okužbe in širjenje okužbe na spolne partnerje**.

#### Genitalni herpes

Povzročitelj je virus *Herpes simplex*, najpogosteje tip 2. Druga vrsta virusa *Herpes simplex*, tip 1, povzroča predvsem vnetje ustnic in ustne sluznice, redkeje tudi vnetje spolovil.

Dva do sedem dni po okužbi se pojavijo prvi znaki: bolečine v spolnih organih in/ali analnem predelu, težave pri uriniranju, izcedek iz nožnice ali sečnice. Dimeljske





bezgavke so povečane in boleče. Na sluznici nožnice, sečnice ter na koži zunanjega spolovila in penisa se pojavijo mehurčki, ki se na koži spremenijo v kraste, na sluznicah pa v razjede. Oboje se zaceli brez posledic, vendar se bolezen ponavlja. V enem letu se ponovi vsaj enkrat pri 90% okuženih, pri 38% do šestkrat, pri 20% pa več kot desetkrat. Ponavljajoče se okužbe pogosto potekajo brez znakov bolezni, vendar je oseba kužna in lahko bolezen nezavedno prenese na spolnega partnerja.

Okužba je trajna, ne moremo je ozdraviti in se ponavlja doživljenjsko. Zdravljenje z mazili in tabletami bolezen le omili.

### Sifilis

Povzročitelj je bakterija *Treponema pallidum*, ki se prenaša predvsem s spolnimi stiki. Bolezen je znana iz zgodovine, vendar se pojavlja še danes. Poleg aidsa velja za najhujšo spolno prenosljivo bolezen.

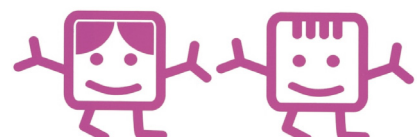
Prvi znak so neboleče zatrdline, ki se v treh tednih po okužbi pojavijo na mestu vstopa bakterije: na zunanjem spolovilu, v nožnici, danki ali v ustih. Zatrdline se v nekaj dneh spremenijo v razjedo okrogle ali ovalne oblike s trdim robom, ob tem so običajno povečane področne bezgavke. Kasneje se lahko pojavi nesrbeč izpuščaj, in sicer najprej na trupu, nato se razširi na ude. Izpuščaj v enem do dveh mesecih spontano izgine. Na mestu izpuščaja ostanejo belkaste lise. Več mesecev po okužbi lahko pride do izpadanja las. V začetnem (prvem) stadiju je bolezen ozdravljiva z antibiotiki.

Če bolezni ne zdravimo, prvi znaki sicer izginejo, vendar bolezen napreduje. V drugem stadiju (2 do 10 tednov po prvih znakih) je prizadeta koža, lahko se pojavijo utrujenost, bolečine v žrelu, glavobol, otekle bezgavke in drugo. V tretjem stadiju pa so prizadeti različni organi: koža, možgani, živčevje, srce, ožilje, oči in drugi.

Z matere se okužba lahko zanese na plod in povzroči splav, mrtvorojenost ali bolezen ploda (prirojeni sifilis).

### Gonoreja (kapavica, triper):

Povzročitelj je bakterija *Neisseria gonorrhoeae* (gonokok). Prvi znaki bolezni se pojavijo 2 do 10 dni po spolnem stiku z okuženo osebo. Pri ženskah so znaki okužbe običajno blagi, posledice nezdravljene okužbe pa hude: neplodnost, kronično vnetje in bolečine v mali medenici. Znaki pri ženskah so zelo podobni klamidijski okužbi: krvavitev ob spolnem odnosu, boleče in/ali pekoče uriniranje, rumen ali krvav izcedek iz nožnice, vnetje v mali medenici. Pri moških so znaki bolezni običajno bolj izraženi: pekoče bolečine ob uriniranju, zelenorumen gnojen izcedek, oteklina testisov. Bolezen je ozdravljiva z antibiotiki, nezdravljena pa lahko povzroči neplodnost in druge zaplete.





### Trihomoniaza

Je ena najpogostejših SPO v današnjem času. Povzroča jo pražival *Trichomonas vaginalis*. Znaki okužbe so pri moških redki, pri ženskah pa pogostejši. Pri obeh spolih se lahko pojavi vnetje sečnice z bolečim uriniranjem, pri ženskah pa tudi vnetje nožnice (rumeno-zelen ali sivkast izcedek neprijetnega vonja) ter srbenje zunanjega spolovila. Trihomoniano uspešno zdravimo z antibiotiki.

### Hepatitis B in C

Povzročata ga virus hepatitisa B (VHB) in virus hepatitisa C (VHC). Virusa se prenašata z okuženo krvjo, z okuženimi iglami pri venskih uživalcih drog, s spolnimi stiki in z matere na plod. Znaki bolezni so izguba apetita, slabo počutje, utrujenost, bolečine pod desnim rebrnim lokom, bruhanje, temen urin, rumena koža in beločnice. Okužba pogosto poteka brez znakov, pri hepatitisu C celo v 80 %.

Virusa lahko povzročita trajno okvaro jeter, ki se razvija več let. V redkih primerih jetrna bolezen napreduje v raka jeter. Zaradi možnosti prenosa s krvjo testirajo vse krvodajalce na okužbo z VHB, VHC in virusom HIV.

Proti hepatitisu B je na voljo cepivo, ki preprečuje okužbo z virusom hepatitisa B pri neokuženih osebah. V Sloveniji je obvezno cepljenje otrok v 1. razredu osnovne šole, v določenih primerih pa že prej, (Program imunoprofilakse in kemoprofilakse za leto 2006 (Ur. L. RS, št. 30/06). Cepljenje je obvezno tudi za vse zdravstvene delavce, priporočljivo pa za družinske člane in spolne partnerje oseb, okuženih s HBV. Cepiva proti VHC še ni na voljo.

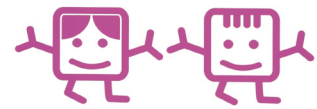
### Okužba z virusom HIV in AIDS

AIDS (Acquired Immune Deficiency Syndrom ali sindrom pridobljene imunske pomanjkljivosti). AIDS povzročata virusa HIV 1 in HIV 2 (Human Immunodeficiency Virus ali virus človeške imunske pomanjkljivosti). Prenášata se s spolnimi stiki, z okuženo krvjo in z okuženimi iglami pri venskih uživalcih drog. Virus se lahko prenese tudi z matere na plod med nosečnostjo in med porodom ter na otroka ob dojenju.

Okužba je danes zelo razširjena po vsem svetu. V 25 letih se je okužilo preko 65 milijonov ljudi, več kot 25 milijonov okuženih je umrlo. Okrog 40 % okuženih je mladih, starih od 16 do 24 let.

Okužba z virusom HIV se običajno začne z blagimi znaki ali pa povsem brez znakov. En do dva meseca po okužbi se lahko pojavijo zvišana telesna temperatura, glavobol, utrujenost, povečane bezgavke. Znaki izzvenijo v enem ali nekaj tednih, oboleli jih običajno pripisujejo drugim virusom in jim ne posvečajo večjega pomena. V tem obdobju je oboleli zelo kužen in lahko prenese okužbo na spolne partnerje, z iglami in krvjo pa tudi na druge ljudi.





Virus HIV poškoduje imunski sistem. Ko okvara imunskega sistema doseže določeno stopnjo ( $< 200$  limfocitov T CD4+ / $\mu$ l), oseba resno zboli in govorimo o bolezni aids. Pri odraslih je to običajno v času do deset let po okužbi, pri otrocih pa v dveh letih. Bolezen je neozdravljiva in se konča s smrtjo. Zdravili jo le omilimo in upočasnimo slabšanje zdravstvenega stanja bolnika. V obdobju, ko se razvije AIDS, oboleli močno shujša, je utrujen, lahko ima izgubo spomina, kožni izpuščaj, predvsem pa številne druge okužbe, povzročene z glivami, paraziti, bakterijami ali drugimi virusi, ki so nemalokrat tudi usodne.

### Sramne uši

Sramne uši (*Pediculus pubis*) živijo na dlakah spolovil. Okužbo lahko povzročata še dve vrsti zajedalcev, *Pediculus corporis* in *Pediculus capitis*. Znak okužbe je srbež v predelu spolovil, vidne so uši ali gnide. Okužbo zdravimo z zdravili, ponovitev preprečujemo s higieno perila, posteljnine in oblačil, in sicer s pranjem vsaj pri 95°C.

### Okužbe s HUMANIMI PAPILOMA VIRUSI (HPV):

Povzročitelji so različni tipi virusov HPV. Danes poznamo preko 100 tipov HPV, od tega se jih okrog 30 prenaša ob spolnem stiku in povzroča SPO. V Združenih državah Amerike ocenjujejo, da je okužba s HPV najpogostejša SPO.

Različni tipi virusov HPV so različno nevarni. Številne okužbe s HPV potekajo brez znakov. Viruse HPV razdelimo v dve skupini. V prvo skupino uvrščamo tipe **HPV z nizkim tveganjem** (angl. low risk HPV, predvsem HPV tip 6 in tip 11), ki povzročajo predvsem **genitalne bradavice (kondilomi)**. To so izrastki, ki se razlikujejo od običajnih bradavic na koži. Pojavijo se v nekaj tednih do več mesecih po okužbi na glavici moškega spolnega uda, na mošnji, notranji strani stegen, na sramnih ustnicah, v nožnici, na materničnem vratu, v okolici zadnjika, v zadnjikovem kanalu, redkeje v ustni votlini in žrelu. Genitalne bradavice so pogostejše pri ženskah. Pomembno je, da jih odstranimo čimprej, saj se lahko razširijo in prenesejo na spolnega partnerja. Odstranimo jih z raztopinami, laserjem ali kirurško. Način odstranitve je odvisen od oblike bradavic, števila in mesta. V drugo skupino uvrščamo **viruse HPV z visokim tveganjem** (angl. high risk HPV, predvsem HPV tip 16 in tip 18). Ti virusi lahko celice tako poškodujejo, da se razvije rak (rak materničnega vratu, rak nožnice, zunanega spolovila, penisa in zadnjika). Zgodnje odkritje predrakavih sprememb in pravočasno zdravljenje je mogoče z rednimi ginekološkimi pregledi. V nekaterih državah je že na voljo cepivo proti najpogostejšim tipom HPV, kmalu bo tudi v Sloveniji.







## POVZETEK

1. Ob znakih, kot so pekoče ali boleče uriniranje, izcedek iz spolovil ali razjede, mehurčki v predelu spolovil, čimprej poiščite zdravniško pomoč. Pravočasno zdravljenje je običajno uspešno in prepreči vse posledice okužbe (izjema so virusne SPO: okužba z HIV/AIDS, genitalni herpes, hepatitis B in C) ter prenos na spolnega partnerja.
2. V času od prvih znakov pa do zaključka zdravljenja prekinimo spolne stike in s tem preprečimo okužbo partnerja.

## Učna ura:

Izvajanje poteka v sklopu sistematskega pregleda. Medicinska sestra seznanji dijake s temo učne ure, sledi predstavitev vsebine in vodena diskusija ob prosojnicah (glej gradiva).

## Gradivo, delovni listi

- Priročnik
- Prosojnice
- Pomisli, preden se ljubiš! Ohrani svoje in partnerjevo zdravje! (zloženka za mladostnike)
- Klamidijska okužba – bodimo osveščeni in jo preprečujmo

## VIRI ZA MLADE

1. Pinter B, Čeh F, Smolnikar Prah F, ured (2004). O vama. Varna izbira za odgovorno spolnost. Brošura za mladostnike. Ljubljana.

## VIRI

1. McLain J ur. (1994). Uvod v spolno vzgojo. Ljubljana: Sklad za odprto družbo – Slovenija.
2. Miller KE. Diagnosis and Treatment of *Chlamydia Trachomatis* Infection. University of Tennessee College of Medicine. Dosegljivo na: [www.aafp.org/afp/20060415/1411.html](http://www.aafp.org/afp/20060415/1411.html) (14.8.2007).
3. Pinter B, Čeh F, Smolnikar Prah F (ur.) (2004). O vama. Varna izbira za odgovorno spolnost. Brošura za mladostnike. Ljubljana: Schering, Podružnica za Slovenijo.
4. Pinter B, Čeh F (ur.) (2004). O vama. Varna izbira za odgovorno spolnost. Didaktično metodični priročnik za učitelje. Ljubljana: Schering, Podružnica za Slovenijo.
5. Pinter B (2004). Reproduktivno zdravje mladostnic. V: Svetovni dan aidsa 2004. Strokovni posvet o reproduktivnem zdravju. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja.
6. Pinter B (2003). Spolno in reproduktivno zdravje mladostnikov – kje smo v Sloveniji?. Zdravniški vestnik: 72: II-27-9.
7. Preidt R. Many Teens Don't Use Condoms Correctly; UK study suggests more education is needed to protect kids, Health Day, 10. avgust 2006. V: [www.nlm.nih.gov/medlineplus/news/fullhistory\\_37204.html](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/news/fullhistory_37204.html); 7.9.2006
8. Preparing for adulthood: adolescent sexual and reproductive health. V: Progress in Reproductive Health Research. World Health Organization 2003: 64. Dosegljivo na: [www.who.int/reproductive-health/hrp/progress/64/64.pdf](http://www.who.int/reproductive-health/hrp/progress/64/64.pdf) (14.8.2007)





9. Sexually Transmitted Infections. Issues on Adolescent Health and Development. Geneva: World Health Organization, Department of Child and Adolescent Health and Development in Department of reproductive Health and Research, 2004.  
Dosegljivo na: [www.who.int/reproductive-health/publications/stis\\_among\\_adolescents/stis\\_adolescent\\_health\\_discussion\\_paper.pdf](http://www.who.int/reproductive-health/publications/stis_among_adolescents/stis_adolescent_health_discussion_paper.pdf) (14.8.2007)
10. The reproductive health situation of adolescents. V: Progress in Reproductive Health Research. World Health Organization 2003: 64. Dosegljivo na: [www.who.int/reproductive-health/hrp/progress/64/64.pdf](http://www.who.int/reproductive-health/hrp/progress/64/64.pdf) (14.8.2007)





## EVALVACIJSKI VPRAŠALNIK ZA IZVAJALCE

Prosim Vas, da ocenite današnjo uro.

**1. Večino udeležencev današnje delavnice je tematika preprečevanja neželenih nosečnosti in spolno prenosljivih okužb zanimala.**

- a) Popolnoma se strinjam.    b) Se strinjam.    c) Nisem odločen/a, ne vem.    č) Se ne strinjam.    d) Sploh se ne strinjam.

**2. Večina udeležencev je bila pripravljenih deliti svoje mnenje, stališča in prepričanja s področja preprečevanja neželenih nosečnosti in spolno prenosljivih okužb in bolezni.**

- a) Popolnoma se strinjam.    b) Se strinjam.    c) Nisem odločen/a, ne vem.    č) Se ne strinjam.    d) Sploh se ne strinjam.

**3. Kakšno je po vašem mnenju poznavanje preprečevanja neželenih nosečnosti ter spolno prenosljivih okužb in bolezni med mladimi:**

- a) zelo dobro  
b) dobro  
c) slabo  
č) zelo slabo

**4. Zapišite, prosim, še svoje mnenje o gradivu za pripravo in izvedbo delavnice »Za zdravo in varno ljubezen«:**

---

---

---

**5. Za nas bodo dragoceni vsi Vaši dodatni komentarji, dopolnila, ocene in razmišljanja o izvedbi ure:**

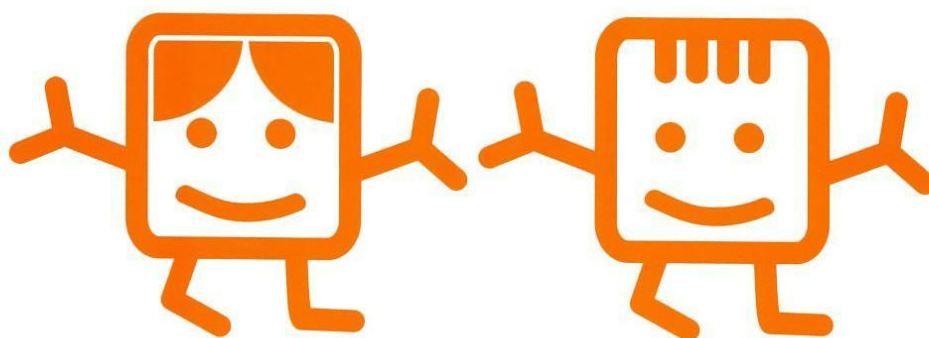
---

---

---

**Najlepše se vam zahvaljujemo za sodelovanje pri evalvaciji!**





**INŠTITUT ZA VAROVANJE ZDRAVJA REPUBLIKE SLOVENIJE**

Dostopno na spletni strani: [www.ivz.si](http://www.ivz.si)

Februar, 2011