

Zdrava šola: ozaveščanje in promocija celostne krepitve zdravja



Maja Sršen, profesorica razrednega pouka, OŠ Mengeš

Osnovna šola Mengeš je že vrsto let vključena v Mrežo slovenskih zdravih šol. Svojo nalogo jemljemo z navdušenjem in zelo odgovorno, saj je skrb za zdravje pomembno znanje, ki ga potrebujemo za kvaliteto življenje. Glede na to, da je večina zdravstvenih težav, zaradi katerih ljudje obiščemo zdravnika, posledica stresa, smo v naše aktivnosti premišljeno vključili tudi dejavnosti za krepitev duševnega zdravja in konstruktivnega soočanja s stresom. S tem namenom je nastal tudi ta prispevek; podeliti primere dobre prakse z drugimi učitelji in s strokovnimi delavci, ki sodelujejo v učnem procesu, saj so aktivnosti uporabne in zelo koristne.

1 Uvod

Področje zdravja in kako poskrbeti, da bomo zdravi, je zelo široko. Že najmlajši učenci vedo, da na naše zdravje in dobro počutje vplivajo zdrava in raznolika prehrana, gibanje, količina spanja, osebna higiena, zadostna količina popite tekočine itd. Teoretično znanje seveda ni dovolj, da bodo veščine uporabljene tudi v praksi. Prav iz tega razloga smo se v uvodnem delu naših delavnic dotaknili skrbi za fizično zdravje: razmišljali smo, kaj spada v to področje in teoretično znanje poskusili čim bolj ozavestiti z različnimi aktivnostmi ter učence spodbuditi, da bi to dejansko izvajali v svojem vsakodnevem življenju.

Nato smo se dotaknili področja, ki je za mlajše učence dokaj zahtevno in težko razumljivo – duševno zdravje. Otroci so spoznali, da se kljub gibanju na svežem zraku in zelo zdravi prehrani ne bomo počutili dobro, če bomo zaskrbljeni, jezni, prestrašeni, sprti s sošolci, če imamo o sebi slabo mnenje ipd. Vsebine so spoznavali prek premišljeno pripravljenih delavnic, pravljič, zgodbic in tudi risank, da so lahko ozavestili pomembno sporočilo.

Veseli smo, da so dejavnosti našim učencem všeč in da so dosegle svoj namen. Učinek vsake delavnice vedno preverimo z enostavno raziskavo, v kateri otroci označijo, kaj so spoznali in kako pridobljeno znanje uporabljajo v svojem vsakdanu.

2 Telesno oz. fizično zdravje

Otroci so že ob vstopu v šolo precej dobro opremljeni s teoretičnim znanjem glede skrbi za telesno zdravje in krepitve ter ohranjanja fizične kondicije. Seveda pri tej starosti sami nimajo velikega vpliva na samo izbiro prehrane, količino gibanja, ustrezno higieno ter zagotavljanje zadostne količine kvalitetnega spanca. Pri mlajših učencih imajo pri tem največji vpliv starši. Pa vendar se šolske dejavnosti ozaveščanja obrestujejo, saj starši poročajo, da jih otroci doma opominjajo in podajajo usmeritve za bolj zdrav način življenja.

Na Osnovni šoli Mengeš Zdrava šola spodbuja učitelje k redni izvedbi kratkih gibalnih dejavnosti za prekinitve pouka. Poimenovali smo jih *minutka za zdravje*. Spodbujamo tudi gibalne odmore, ki naj bi bili izvedeni zunaj na svežem zraku, saj se naša šola nahaja v čudovitem okolju v neposredni bližini gozda. Da bi bilo učiteljem in učencem lažje, smo se domislili *poskočne zdrave škatle*, ki obiskuje oddelke ter jih z domiselnimi idejami in zabavnimi gibalnimi igrkami spodbudi h gibanju. Gibalni paket med odmorom v učilnico prinese starejši učenec; eden od predstavnikov Zdrave šole s predmetne stopnje. Za izbor vaj in nalog smo se temeljito zavzeli in raziskali Brain Gym, očesne vaje ter tehnike sproščanja. Te aktivnosti pozitivno vplivajo na koncentracijo, spodbudijo sodelovanje leve in desne



možganske hemisfere, izboljšajo koordinacijo in razvedrijo učence. To vpliva na prijetno klimo v oddelku in izboljša sodelovanje pri pouku. Ker se zavedamo, da je smeh pol zdravja, smo vključili tudi šale. Smeh namreč zelo koristi zdravju – tako preventivi kot tudi kurativi. Veščina humorja nam zelo pomaga tudi pri socialni vključenosti in pripomore k priljubljenosti. Smeh zmanjša negativne učinke stresa, saj sprosti napetosti v mišicah, zniža povišan krvni tlak, omili občutenje bolečine in zniža raven stresnih hormonov ter okrepi imunski sistem.



Ideja o poskočni zdravi škatli je bila z navdušenjem sprejeta tudi na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje, pri koordinatorjih Slovenske mreže zdravih šol. Povabili so nas, da svoje dejavnosti predstavimo na 25. obletnici delovanja Zdrave šole v Zrečah.

Pester nabor zabavnih gibalnih dejavnosti je bil učencem razredne stopnje všeč in hitro so izbrali svoje najljubše vaje ter jih pričeli izvajati tudi brez opomnika potujočega gibalnega paketa oz. poskočne zdrave škatle.

3 Anketa

V kolikšni meri so učenci ozavestili skrb za telesno zdravje, smo preverili z anketo. Pripravili smo jim preprost vprašalnik, v katerem so teden dni beležili količino gibanja in spanja, svojo prehrano ter količino popite vode. Prišli smo do naslednjih ugotovitev.

3.1 Spanje

Otroci v starosti 7–12 let bi morali spati vsak dan 10 do 11 ur. Toliko spanja otroci potrebujejo za pravi razvoj in rast ter tudi zato, ker so zelo aktivni. Zadostna količina spanja pripomore k dobremu spominu, koncentraciji, razpoloženju, pozornosti, boljšim zmogljivostim na vseh področjih, varuje imunski sistem in poveča raven serotonina. Pomanjkanje spanja poveča občutek lakote in počasni presnovo.

BELEŽENJE GIBANJA								SPREMLJANJE SPANJA								
več kot 3h								več kot 12h								
3 ure								12 ur								
150 min								10 ur								
2 uri								8 ur								
90 min								6 ur								
1 ur								4 ure								
30 min								2 uri								
	PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED		PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED	
OCENA MOJE AKTIVNOSTI	ODLIČNO		SREDNJE DOBRO		PREMALO			ALI ZADOSTI SPIM?	DA		VEČINOMA DA, OBČASNO NE		PREMALO SPIM			

SPREMLJANJE PREHRANE								SPREMLJANJE ZAUŽITE TEKOČINE								
SADJUR								SOK								
MELENO, MESE								SOK 2 LITRO								
CELNA PIVA								VODA								
SADIJE									PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED	
	PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED									
OCENA MOJE PREHRANE	ZELO ZDRAVO		SREDNJE ZDRAVO		NEZDRAVA PREHRANA			OCENA PITJA	ZELO ZDRAVO		SREDNJE ZDRAVO		NEZDRAVO			

Na Osnovni šoli Mengeš si učenci od drugega do četrtega razreda privoščijo zadosti spanca za zdravo rast in razvoj:

- večina drugošolcev (77 %) spi 10 ur dnevno,
- tretješolci večinoma spijo 9–10 ur dnevno (71 %) in
- večina četrtošolcev (81 %) spi 9–10 ur dnevno.

3.2 Gibanje

Svetovna zdravstvena organizacija svetuje, da bi se morali otroci gibati vsaj eno uro na dan. Med gibanjem naj bi izvajali vaje za vzdržljivost, moč in gibljivost. Kako intenzivno? Toliko, da se pospeši srčni utrip in da otroci postanejo zadihani ter se pričnejo znojiti.

Naše ugotovitve:

- Najbolj so aktivni učenci drugega razreda; več kot 90 minut vsak dan.
- Količina gibanja iz 2. v 3. razred upade za 30 %, v naslednjem letu še za 14 %.
- S starostjo se povečuje število premalo aktivnih (neaktivnih) otrok; vsako leto za 8 %.

3.3 Prehrana

Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) poroča, da slovenski otroci pojedjo preveč hrane, ob tem pa premalo koristnih hranil. Z raziskavo, v kateri so sodelovale evropske države, so ugotovili, da so slovenski otroci na prvem mestu glede presežka uživanja sladkorja. Najvišjo količino, ki naj bi še bila v zdravih merah, slovenski otroci presežejo že s pitjem sokov. Tudi naša raziskava je žal potrdila zgornjo trditev:

- Velika večina anketiranih otrok uživa sladkarije vse dni v tednu.
- Malo otrok uživa sadje in zelenjavo vsak dan v tednu.
- Večina otrok vsak dan popije vsaj 1 kozarec vode.
- Večina otrok pije sok vsak dan.

4 Uvod v spoznavanje duševnega zdravja

Na razredni stopnji je termin duševno zdravje dokaj zahteven tako za razlago kot tudi za samo razumevanje. Preden smo se lotili dejavnosti, smo se pozanimali, kaj učenci menijo o pomenu besedne zveze duševno zdravje. Ker si niso znali predstavljati, smo za začetek duševno zdravje razdelili na 7 področij in jih obravnavali na različne načine:

- druženje oz. povezovanje,
- gibanje,
- nočni počitek (spanje),
- dnevni počitek (kadar ne počnemo nič),
- igra (ne računalniške igrice),
- zbranost oz. osredotočenost: da zmoremo delati oz. misliti le na eno stvar,
- čas zase: razmišljanje o tem, kaj si želim; v čem sem dober; kakšni so moji cilji ...

Hitro so spoznali, da se duševno in telesno zdravje prepletata ter zelo vplivata drug na drugega; ne

moremo biti dobrega fizičnega počutja, če naše duševno počutje ni dobro. Prav tako drži tudi obratno; ne moremo se dobro počutiti v duševnem smislu, če je naše telo bolno ali v slabi kondiciji.



Tudi za to področje smo po opravljenih delavnicah raziskali, kako gre našim mlajšim učencem. Izkazalo se je, da učenci najbolje od vseh področij poskrbijo za druženje, saj je več kot 85 % otrok označilo, da uživajo v prijetnih odnosih (skoraj) vsak dan. Le 15 % vprašanih meni, da bi morali več storiti na tem področju. Tudi na področju gibanja so se učenci ocenili kot uspešne. Kar tri četrtine vprašanih se giblje (skoraj) vsak dan. Preostala četrtina pa jih meni, da bi se morali gibati več.

Pri spanju smo se tokrat srečali s slabšim rezultatom. Le približno 65 % odstotkov vprašanih ocenjuje, da spijo dovolj. Tudi za dnevni počitek si naši učenci žal ne vzamejo časa. Verjetno so preveč zasedeni z gibanjem in druženjem s prijatelji, kajti le dobra tretjina vprašanih pravi, da si vsak dan vzamejo nekaj minut in si oddahnejo.

Za igranje si vzamejo čas. Poudarili smo, da v to področje ne spadajo računalniške in video igre. Kljub temu skoraj vsi drugošolci in 83 % tretješolcev pravi, da se igrajo prav vsak dan. V četrtem in petem razredu časa za igro nekoliko zmanjkuje, saj je kar četrtina otrok ocenila, da bi se morali igrati več.

V sodobnem svetu, ko smo zasuti z množico informacij, je zares zelo težko biti zbran in osredotočen. To so zaznali tudi naši učenci, saj jih le polovica meni, da jim vsak dan uspe biti vsaj kratek čas osredotočen le na eno stvar.

Na področju prehrane se otroci zelo dobro zavedajo, da je nezdrava hrana pogosto tako zelo okusna, da se ji ne zmorejo upreti. Zaradi tega (prepogosto) zavračajo zdrave obroke. Žal je le dve tretjini

otrok odgovorilo, da se prehranjujejo zdravo, ena tretjina pa meni, da bi morala biti njihova prehrana bolj zdrava.

Zamislili smo se tudi nad osebno higieno. Vsi vemo, da higiena vpliva na naše zdravje. Z umivanjem rok bi lahko preprečili marsikatero okužbo. Pa vendarle so bili naši učenci iskreni in pravijo, da si roke veliko-krat umijejo zelo površno. Približno tri četrtine vprašanih učencev meni, da si dovolj temeljito umivajo roke, ostali pa so se malce zamislili. Mnogi so sklenili, da bodo to navado izboljšali.

5 Naša čustva, samopodoba in samovrednotenje vplivajo na duševno zdravje

Dotaknili smo se tudi razvoja čustvene inteligentnosti, saj je to zelo pomembna osebnostna lastnost. Oseba z razvito čustveno inteligentnostjo je bolj uspešna pri odnosih z drugimi in s samim seboj. Lažje se uči in rešuje težave, saj se svojih čustev zaveda, nadzoruje in jih zmore upravljati. Torej tudi sam šolski uspeh ni odvisen le od intelektualnih sposobnosti otroka, temveč nanj vplivajo tudi samozavest, primerno vedenje (zmožnost obvladovanja samega sebe), potrpežljivost, upoštevanje navodil in prijateljski odnosi z vrstniki.

Naš naslednji korak v spoznavanje duševnega zdravja je bilo odkrivanje in zavedanje čustev. Za obvladovanje čustev in preprečevanje konfliktov je zavedanje čustev predpogoj. V veliko pomoč so nam bile zgodbe o kameleonu iz knjige *Mavrica čustev* (Elena Ulyeva), v katerih smo spoznavali različna čustva in razmišljali, ali so prijetna ali neprijetna, in pričeli uporabljati besedi pozitivna in negativna. Učenci so hitro ugotovili, da nam negativna čustva škodujejo, pozitivna pa nam omogočajo dobro počutje.

Razmišljali smo tudi o tem, kako mnenje in prepričanja o sebi (samopodoba in samovrednotenje) vplivajo na duševno zdravje, naše vedenje, razpoloženje in splošno počutje. Odnos, ki ga imamo do sebe, zelo vpliva na naše vedenje. Oseba s pozitivno samopodobo se ima rada takšna, kot je. Sposobna je izraziti, kaj čuti do sebe in drugih. Zmore se soočiti z neprijetnimi okoliščinami in je empatična. Tudi otroci so hitro prišli do spoznanja, da je tisti, ki ima o sebi dobro mnenje, bolj prijeten. Pogovarjali smo se o tem, kako ravnati takrat, ko ugotovimo, da nekdo nagaja zaradi tega, ker ima slabo mnenje o sebi in ga je pravzaprav strah, da bo ostal brez prijateljev.

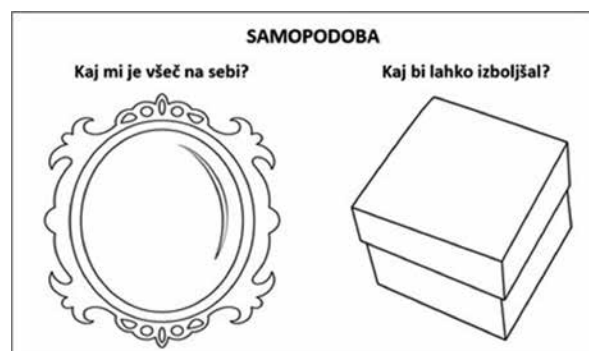
Potrdili smo trditve psihologov, ki pravijo, da sta pozitivna samopodoba in zdravo samovrednotenje pomemben del čustvene inteligentnosti. Čustveno zrela oseba ima naslednje lastnosti:

- Ima se rada takšna, kot je. Zaupa v svoje zmožnosti.
- Dobro nadzoruje svoje vedenje.

- Ceni lastne sposobnosti in omejitve.
- Sposobna je izraziti, kaj čuti do sebe in drugih.
- Lažje in hitreje navezuje prijateljske odnose.
- Zmore se soočiti z neprijetnimi okoliščinami.
- Veliko lažje in uspešno rešuje konflikte.
- Je empatična. Spoštuje druge. Razvije prijetne odnose.
- V povprečju je dobrega razpoloženja in optimistična.

Vrednostne sodbe o sebi, svojih sposobnostih in lastnostih so temeljno področje osebnosti. Razvijajo se skozi celo življenje, najintenzivnejše pa razvoj poteka v otroštvu. Zaradi tega je zelo pomembno, da otrokom pomagamo razviti zdrav odnos do sebe, saj bo to vplivalo na njegove kasnejše življenjske odločitve. Na otrokovo samovrednotenje namreč najbolj vplivajo povratne informacije, ki jih prejmejo od pomembnih oseb v njihovem življenju: od staršev, učiteljev, vzgojiteljev ter vrstnikov.

Za razmišljanje o samopodobi, samovrednotenju in vedenju posameznika nam je zelo prav prišla zgodba o dveh pastirjih. Govori o pastirici in pastirju, ki sta pasla vsak svojo čredo na travnikih, ki ju je ločeval visok zid. Nista se videla, le slišala sta se lahko.



Spoprijateljila sta se, vendar sta lagala o svojem videzu. Nekega dne se je zid podrl. Pastirja se zaradi laži nista prepoznala in sta ostala brez čudovitega prijateljstva. Učenci so razmišljali o tem, kako se želimo pokazati drugim in da včasih želimo nekoliko vplivati na to, kako naj bi nas drugi sprejemali. Zaradi tega kdaj tudi lažemo. V pogovoru smo ugotavljali, da se ob tem ne počutimo dobro in da nas skrbi, kaj se bo zgodilo, če bo naša laž razkrinkana.

Skupaj smo prišli do zaključka, da ima samopodoba velik vpliv na naše duševno zdravje in zelo vpliva tudi na naše vedenje, prijateljstvo ter sprejemanje odločitev.

Delavnico smo zaključili s kratko samorefleksijo: vsak učenec je razmisli, s čim je pri sebi zadovoljen in kaj bi rad spremenil. To je lahko narisal ali zapisal.

Ugotovili smo, da učenci od 2. do 4. razreda pri sebi najbolj cenijo značajsko lastnost, da so dobri prijatelji in prijazni do drugih. Zelo veliko jim pomeni fizični izgled in da so dobri v športu. Na fizičnem področju si želijo izboljšati predvsem športne zmogljivosti (radi bi bili hitrejši). Sledi videz: radi bi drugačne lase, oči, obraz, shujšali bi. Pri značajskih lastnostih pa bi spremenili pri sebi to, da se ne bi posmehovali drugim, da ne bi bili tako trmasti in da bi pogostejše pomagali drugim, predvsem mami pri gospodinskih opravilih.

6 Zaključek

Skrb za zdravje je zelo kompleksna dejavnost, ki zajema več področij. Telesno zdravje je v tesni povezavi z duševnim zdravjem. Tudi čustvena inteligentnost je v življenju posameznika izjemno pomembna. Visok inteligenčni količnik (IQ) ni jamstvo za uspeh, saj se vedno več zelo inteligentnih ljudi znajde v težavah psihološke narave; depresija,

anksioznost, tesnoba, slabo obvladovanje jeze ipd. Zaradi tega vse več ljudi poišče zdravniško pomoč. Raziskave pravijo, da IQ v najboljših primerih prispeva komaj 20 % dejavnikov, ki so odločilni za uspeh v življenju. Zelo pripomorejo naslednje zmogljivosti: spodbujanje sebe, soočanje s frustracijami, nadziranje čustvenih odzivov, obvladovanje razpoloženja, empatija in upanje. Inteligenčni količnik in čustvena inteligentnost sta dve ločeni sposobnosti. Torej je zelo smiselno, da se s spoznavanjem tovrstnih veščin pričnemo ukvarjati že zgodaj v otroštvu in jih ne zanemarimo oz. se ne osredotočamo le na učni uspeh in učne sposobnosti. Tudi čustveno življenje je namreč področje, ki ga je moč obvladati. Osebe z visoko razvitimi čustvenimi spretnostmi so bolj zadovoljne z življenjem in tudi bolj učinkovite. Zato je otrokom potrebno pomagati pri učenju razvijanja odnosov; da ne bi posvečali pozornosti le sebi in se ne menili za druge. Le tako bodo v družbi sprejeti.

Kvaliteta odnosov ima odločilen vpliv na naše zdravje, celo bolj kot (zdrav) način življenja. Torej je smiselno in vredno vlagati trud v čustveno pismenost; vzgajajmo otroke z dejavnostmi, ob katerih bodo razvijali osnovne čustvene spretnosti, saj jim teh veščin primanjkuje in čustvena zrelost upada, saj starši ne opravijo svojega poslanstva dovolj učinkovito.

Viri

Bisquerra Alzina, R. (2010): *Čustvena inteligenca otrok. Priročnik za učitelje in starše z vajami*. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije
Goleman, D. (2017): *Čustvena inteligenca*. Ljubljana: Mladinska knjiga
Musek, K. (2017): *Samozavedanje, samovrednotenje, pozitivna samopodoba*. Brezovica pri Ljubljani: ISPOS
Shapiro, L. E. (1999): *Čustvena inteligenca otrok*. Ljubljana: Mladinska knjiga
Ulyeva, E. (2022): *Mavrica čustev*. Ljubljana: Hiša knjig
Vir 1: NIJZ Zdrava šola. Dostopno na: <https://nijz.si/publikacije/izvajanje-promocije-zdravja-v-solskem-okolju/>

