



**VI. MEDNARODNA ZNANSTVENA KONFERENCA
NA TEMO**

**PREHRANA, GIBANJE IN
ZDRAVJE**

od 30. 11. do 01. 12. 2015

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

613.2(082)(086.034.44)

613.7(082)(086.034.44)

MEDNARODNA znanstvena konferenca na temo Prehrana, gibanje in
zdravje (6 ; 2015 ; Rakičan)

[Šesta]

VI. mednarodna znanstvena konferenca na temo Prehrana, gibanje in
zdravje, od 30. 11. do 01. 12. 2015 [Elektronski vir] / urednici Tadeja
Horvat, Sabina Jakob. - Rakičan : RIS Dvorec, 2015

ISBN 978-961-93880-1-3

1. Horvat, Tadeja, 1980-, org. vede
282358784

Kazalo

Domen Ambrož	1
TELESNA DEJAVNOST UČENCEV NA I. OSNOVNI ŠOLI CELJE	1
PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS AT I. PRIMARY SCHOOL CELJE	1
Petra Arko.....	12
POPESTRIMO GIBANJE PREDŠOLSKIH OTROK	12
MAKING EXERCISE FOR PRE-SCHOOLERS MORE INTERESTING	12
dr. Tanja Bagar in Željko Perdija	21
KANABINOIDI: PREHRANSKO DOPOLNILO ALI UČINKOVITO ZDRAVILO?.....	21
DILEME, DVOMI IN KLINIČNI POGLED.....	21
CANNABINOIDS: FOOD SUPPLEMENT OR EFFICIENT MEDICINE?	21
dr. Tanja Bagar in Lara Resman	32
ZDRAVA TLA IN KAJ IMA NAŠE ZDRAVJE S TEM?	32
HEALTHY SOIL AND WHAT OUR HEALTH HAS TO DO WITH IT?	32
mag. Branislava Belović in Zdenka Verban Buzeti.....	42
SODOBNI VIDIKI PREHRANE V STAREJŠEM ŽIVLJENJSKEM OBDOBJU.....	42
THE CONTEMPORARY NUTRITION ASPECTS OF ELDERLY	42
Marjeta Blatnik.....	48
KAKO ŠPORTNO AKTIVNI SO NAŠI OSNOVNOŠOLCI.....	48
HOW ACTIVE IN SPORTS ARE OUR ELEMENTARY SCHOOL PUPILS	48
Barbara Burjak.....	59
FOLKLORA ALI MODERNI TEKMOVALNI PLESI?.....	59
NATIONAL DANCE OR MODERN DANCE?.....	59
Ivana Domjan.....	72
PREHRANSKO VEDENJE SREDNJEŠOLCEV IN ŠTUDENTOV IZ STATISTIČNEGA VIDIKA	72
DIETARY BEHAVIOR OF HIGH SCHOOL AND COLLEGE STUDENTS FROM THE STATISTICAL POINT OF VIEW	72
Urška Filipič	85
NIKAMOR NE GREM, NISEM PRI VOLJI.....	85
I'M NOT GOING ANYWHERE, I'M NOT IN THE MOOD	85
mag. Breda Forjanič in Darja Dresler.....	92
PROMOCIJA ZDRAVJA V VRTCU MANKA GOLARJA GORNJA RADGONA	92
PROMOTING HEALTH IN KINDERGARTEN MANKA GOLARJA GORNJA RADGONA.....	92

mag. Katja Gobec, Dragica Keše in Elvis Jahiri.....	101
UGOTAVLJANJE DELOVANJA RAZLIČNIH DEZINFEKCIJSKIH SREDSTEV NA MIKROORGANIZME	101
ASSESSMENT OF EFFICIENCY OF DIFFERENT DISINFECTANTS ON MICROORGANISMS.....	101
Franc Grlica.....	116
OKOLJSKO-ŠPORTNI DNEVI NA SREDNJI ŠOLI JOSIPA JURČIČA IVANČNA GORICA	116
OUTDOOR RECREATION AND ENVIRONMENTAL ACTIVITIES AT JOSIP JURČIČ HIGH SCHOOL	116
dr. Slavoljub Hilčenko	127
NUTRITION (=WATER...), MOVEMENT (=SWIMMING...) AND HEALTH (=LONG LIFE...) = MODERATION IN EVERYTHING + POSITIVE THOUGHTS!.....	127
Anita Horvat in Irena Podpečan	134
Z GIBANJEM IN ZDRAVO PREHRANO OHRANIMO ZDRAVJE V ŠOLSKEM OKOLJU	134
MAINTAINING HEALTH IN THE SCHOOL ENVIRONMENT WITH EXERCISING AND HEALTHY FOOD	134
mag. Marjetka Hovnik Keršmanc	146
ALKOHOL IN NOSEČNOST	146
PREGNANCY AND ALCOHOL	146
Tina Hozjan	154
SPREMLJANJE POČUTJA ZAPOSLENIH S POMOČJO NEBESEDNE LESTVICE	154
EMPLOYEES WELLBEING MONITORING WITH NON-VERBAL SCALE	154
Alenka Kajtna Zorko	163
GIBANJE IN ZDRAVA PREHRANA	163
EXERCISE AND HEALTHY DIET.....	163
Alenka Kajtna Zorko	170
VPLIV ŠOLE NA PREHRANO OTROK IN MLADOSTNIKOV	170
THE IMPACT OF SCHOOLS ON NUTRITION FOR CHILDREN AND ADOLESCENTS.....	170
Ana Koce Jurjevčič	177
SOCIOKULTURNI DEJAVNIKI IN MOTNJE HRANJENJA	177
SOCIO-CULTURAL FACTORS AND EATING DISORDERS.....	177
Natalija Kozar	188
KAM PA KAM, NEMIRNEŽ?	188
WHERE ARE YOU GOING, HYPERACTIVE CHILD?.....	188
Renata Kutnjak Kiš, dr.med., Diana Uvodić-Đurić, dr.med. in Marina Payerl-Pal, dr.med	201
POPULATION BASED APPROACH TO THE PROMOTION OF PHYSICAL ACTIVITY – EXPERIENCE OF THE INSTITUTE OF PUBLIC HEALTH OF MEĐIMURJE COUNTY	201
POPULACIJSKI PRISTUP PROMICANJU TJELESNE AKTIVNOSTI - ISKUSTVO ZAVODA ZA JAVNO ZDRAVSTVO MEĐIMURSKE ŽUPANIJE	201

Elvira Laharnar.....	211
PROTAGONIST IN PREHRANJEVANJE V VRTCU	211
PROTAGONIST AND EATING HABITS IN KINDERGARTEN	211
Nina Leban Vindiš.....	217
POMEN ZDRAVE PREHRANE IN VLOGA GIBALNE/ŠPORTNE DEJAVNOSTI ZA SKLADEN TELESNI RAZVOJ OTROK	217
THE IMPORTANT ROLE OF PHYSICAL ACTIVITIES THAT ENCOURAGE A HARMONIOUS PHYSICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN	217
Anita Leskovšek Feldin	231
TUDI JOGA PREPREČUJE IZGORELOST NA DELOVNEM MESTU	231
YOGA PREVENTS BURNOUT AT WORKPLACE.....	231
Maja Mehle	241
CIGARETA ZA ZAJTRK?	241
A CIGARETTE FOR BREAKFAST?.....	241
Edita Nemec	249
ŠPORTNE AKTIVNOSTI NA PODRUŽNIČNI ŠOLI	249
SPORT ACTIVITIES ON BRANCH PRIMARY SCHOOL.....	249
Darinka Novak Jerman in Janez Jerman	258
VPLIV SAMOPODOBE NA MOTNJE HRANJENJA	258
INFLUENCE OF SELF – ESTEEM ON EATING DISORDERS	258
Mateja Pučnik Belavič	273
VZGAJANJE ZELIŠČ ZA PRIPRAVO ČAJEV IN RAZLIČNIH OSVEŽILNIH ZELIŠČNIH NAPITKOV KOT NADOMESTEK SLADKIM PIJAČAM.....	273
CULTIVATION OF HERBS FOR PREPARATION OF DIFFERENT KINDS OF TEA AND REFRESHMENT DRINKS AS SUBSTITUTES FOR SWEETENED BEVERAGES.....	273
Gabrijela Rztresen	282
KAKO UČENCEM V ŠOLI ZAGOTOVITI ZDRAVO IN KAKOVOSTNO HRANO?	282
HOW TO ENSURE THAT PUPILS IN SCHOOLS HAVE HEALTHY AND QUALITATIVE FOOD?	282
Katja Selčan	289
ŠPORTNA OLIMPIJADA – Z GIBANJEM DO ZDRAVJA	289
SPORTS OLYMPIAD – FROM MOVEMENT TO HEALTH	289
Katja Selčan	296
PROMOCIJA ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU.....	296
HEALTH PROMOTION AT THE WORKPLACE	296

Urška Suhodolčan Homer.....	304
GIBANJE V VRTCU	304
PHYSICAL ACTIVITY IN KINDERGARTEN	304
Jure Šuštarč	311
DIH.....	311
BREATH.....	311
Darinka Tomažin.....	314
EKOLOŠKA HRANA V ŠOLI IN VRTCU	314
ECOLOGICAL FOOD IN SCHOOL AND KINDERGARTEN	314
Nada Vajs Vidnar	321
GIBANJE: OTROKOVA VSAKODNEVNA POTREBA, SPROSTITEV IN VIR ENERGIJE ZA INTELKTUALNE NALOGE	321
EVOLUTION AS THE CHILD'S DAILY NEEDS, RELEASE AND SOURCE OF ENERGY FOR INTELLECTUAL TASKS.....	321
Miroslava Vučko	330
Z GIBANJEM DO ZDRAVJA	330
WITH MOVEMENT TO HEALTH.....	330
mag. Drago Zalar	338
PROGRAM ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG – ODLIČNA PRILOŽNOST ZA DODATNO ŠPORTNO/GIBALNO AKTIVNOST UČENCEV NA ŠOLI.....	338
HEALTHY LIFESTYLE PROGRAMME – EXCELLENT OPPORTUNITY FOR ADDITIONAL PHYSICAL ACTIVITY OF SCHOOL PUPILS.....	338
Mojca Zauneker.....	346
AKTIVNI ODMORI	346
ACTIVE RECESSES.....	346
Darja Žižek	352
VAROVANJE IN KREPITEV ZDRAVJA V OKVIRU VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNEGA SISTEMA	352
HEALTH PROTECTION AND STRENGTHENING IN EDUCATIONAL SYSTEM	352

Uvodne besede

Število udeležencev konference in število znanstvenih in strokovnih prispevkov domačih in tujih predavateljev kaže na aktualnost izbrane vsebine VI. mednarodne znanstvene konference z naslovom: Prehrana, gibanje in zdravje. Bilten, ki je pred vami, vključuje vsa tri vsebinska področja, glavni poudarek pa je na preventivnem delovanju na omenjenih področjih tako v Sloveniji, kot tudi v tujini.

Prispevki v zborniku osvetlijo profesionalni razvoj zaposlenih iz vidika prehrane, gibanja in zdravja in kažejo, da je zdravje vrednota, ki jo kljub promociji različnih deležnikov, še vedno ne cenimo dovolj. Pomembno je, da je delodajalcem promocija zdravja na delovnem mestu investicija in ne zgolj strošek in kot takšna predstavlja dodano vrednost kulturi in klimi institucije. V takšni delovni sredini zaposleni lahko profesionalno rastejo in uvajajo zdrav življenjski slog v družini, na delovnem mestu, v vzgojno-izobraževalnih institucijah itd.

Prispevki v zborniku imajo izobraževalni in tudi praktični pomen, saj lahko prikazani primeri dobrih praks služijo kot izzivi za spreminjanje prakse, predvsem v vzgojno-izobraževalnih sredinah.

Verjamemo, da je izzivov na izbranih področjih še veliko, zato se že veselimo prihodnje mednarodne znanstvene konference in novega zbornika z bogatimi vsebinami in primeri dobrih praks iz različnih delovnih okolij.

mag. Breda Forjanič,
predsednica organizacijskega odbora

TELESNA DEJAVNOST UČENCEV NA I. OSNOVNI ŠOLI CELJE

POVZETEK

Svetovni mediji nam vsakodnevno poročajo o zmanjšani telesni dejavnosti otrok, njihovem zmanjšanem interesu za gibanje v prostem času, upadanju interesa za organizirano vadbo v športnih društvih oz. klubih in nenazadnje o povečanju števila otrok s prekomerno telesno težo, ki je posledica vedno bolj sedečega načina življenja današnjih otrok. Ker na šoli, kjer poučujem, ne opažam, da bi bili ti trendi tako izraziti, sem začel razmišljati, da bi tudi na naši šoli izvedli anketo, ki bi razkrila navade oz. telesno dejavnost naših učencev. Po razmisleku sem se odločil, da bodo anketo izpolnili učenci in učenke od petega do devetega razreda. Z anketo sem pridobil podatke o njihovi športni dejavnosti v šoli in zunajšolskih organizacijah ter o njihovi športni in telesni dejavnosti v prostem času. Poleg tega sem s podatki o višini in telesni teži otrok, ki sem jih pridobil na meritvah za Športno-vzgojni karton, izračunal indeks telesne mase za vsakega učenca in učenko ter jih glede na rezultat razvrstil v pet kategorij. S tem sem dobil podatek, kolikšen je na naši šoli odstotek otrok s prekomerno telesno težo. Na koncu sem vse dobljene podatke naših učencev primerjal tudi s podatki iz raziskav, ki sem jih pridobil v različnih strokovnih člankih in knjigah.

Gljučne besede: anketa, gibanje, indeks telesne mase, prekomerna telesna teža, šport, telesna dejavnost.

PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS AT I. PRIMARY SCHOOL CELJE

ABSTRACT

The media report daily about the reduction of children's physical activity, their reduced interest in movement in their spare time, a decline in interest for organized training in sports clubs and ultimately about the increasing number of overweight children, which is the result of increasingly sedentary lifestyles of children today. I do not see that these trends are so pronounced in the school I teach at, so I began to think that I could conduct a survey at our school, that would reveal the habits of physical activity of our pupils. After reflection, I decided to have pupils from fifth to ninth grade fill out the survey. With the survey, I have obtained information about their sports activities in school and in extracurricular organizations and also on their sports and physical activity in their free time. Furthermore, gathering the height and body weight data of children from their sports and educational card, I calculated the body mass index for each student and, sorted by results, allocated them in five categories. With this, I got information on what percentage of our schoolchildren are overweight. In the end, I compared all the results with the data from the research that I have gathered in various professional articles and books.

Key words: survey, movement, body mass index, overweight, sport, physical activity.

UVOD

V današnjem času imajo mediji, zaradi svoje dostopnosti, izredno vplivno vlogo. Mediji se borijo za svojo prepoznavnost, zato pogosto iščejo primerjave med sedanostjo in preteklostjo. Kljub vsem primerjavam in šokantnim podatkom se moramo zavedati, da se današnja družba in z njo tudi otroci precej razlikujejo od preteklih družb, zato nas ne smejo presenetiti takšni podatki. Velikokrat slišimo, da se človek spreminja v »sedečega« človeka, saj veliko preveč časa preživi pred računalnikom, kratke razdalje premaguje z avtomobilom, v šolah je preobremenjen, itd. Vse to pelje pri otrocih v prekomerno telesno težo in upad motoričnih sposobnosti, kar posledično pripelje do srčno-žilnih bolezni in sladkorne bolezni. S tem vedenjem je potrebno otroke vzpodbujati k športni in telesni dejavnosti.

Šport oz. športna dejavnost ima več definicij, ki so si med seboj precej različne. Škof (2010) je v svoji knjigi iz različnih definicij postavil svojo definicijo, in sicer šport oz. športna dejavnost je prostovoljna, se odvija po vnaprej določenih pravilih in se ljudje vanjo vključujejo, ker jim ponuja zadovoljstvo, zabavo in veselje ter hkrati možnost, da izboljšajo ali ohranjajo svoje telesne zmogljivosti.

Pogosto ljudje ne razlikujejo med športno dejavnostjo in telesno dejavnostjo. Škof (2010) razlaga, da s pojmom telesna dejavnost zajamemo veliko širši spekter človekovih dejavnosti kot s pojmom športna dejavnost. Telesna dejavnost zajame poleg športnih še mnogo drugih dejavnosti, ki jih ne moremo poimenovati kot športne (planinarjenje, kolesarjenje v službo, delo na polju, itd.).

DOSEDANJE RAZISKAVE O TELESNI DEJAVNOSTI SLOVENSКИH UČENCEV

Raziskave, ki obravnavajo telesno dejavnost in prekomerno telesno težo otrok, vse bolj opozarjajo, da se otroci premalo telesno in športno udeležujejo. Krivcev za takšno stanje je seveda več, in sicer današnja družba, starši, šolstvo, zdravstvo, medijske osebnosti, idr. Današnja družba je usmerjena v lagodno življenje, kjer je telesna in športna dejavnost prikazana kot nekaj naporega, kot nekaj kar nas utruja in povzroči bolečine v telesu. Kljub družbenemu lagodju, lahko starši veliko pripomorejo pri izvajanju telesne dejavnosti svojih otrok in pri vključenosti otrok v športno dejavnost. Starši bi morali poskrbeti, da otroku privzgojijo potrebo po telesni dejavnosti in zdravem načinu življenja, ki ga bo tudi v kasnejšem obdobju obvaroval pred boleznimi, ki nastanejo zaradi premalo gibanja in nezdravega načina življenja. Starši so najpomembnejši člen pri vzgoji otrok v zdrave in športno dejavne odrasle ljudi. Šolstvo in zdravstvo bi morala družno prispevati k ozaveščanju o dobrih straneh ukvarjanja s športom. Otrok se mora v šoli navdušiti za športno dejavnost oz. vsaj privzgojiti telesno dejavnost kot sestavni del življenja (vrednota in navada). Zdravstvo mora več narediti pri opozarjanju o posledicah neaktivnega življenja in slabih življenjskih navadah, saj se na koncu sami ukvarjajo s temi posledicami. V šolstvu ne bi smeli dovoliti, da se je z devetletko število ur športa v šoli zmanjšalo. Dr. Viktor Murnik je že leta 1932 v knjigi »Sokolstvo in življenje« zapisal, da je za šolsko mladino potrebna vsaj ena ura »telovadbe« vsak dan, varšavska resolucija iz leta 2002 pa poziva vse evropske države, da povečajo število

ur športne vzgoje in priporoča najmanj tri ure obvezne športne vzgoje na teden (Škof, 2010). Učenci ne morejo biti tisti, ki si izbirajo ali bodo obiskovali šport ali ne, saj je že dolgo znano, da si izbirni predmet šport izberejo tisti učenci, ki se v svojem prostem času že sami veliko gibajo, ne izberejo pa ga tisti, ki bi dodatno uro športa nujno potrebovali zaradi slabših motoričnih sposobnosti, prekomerne teže, premalo športne aktivnosti in slabega znanja športnih elementov.

Raziskava »Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji (HBSC 2014)«, ki jo je izvedel Nacionalni inštitut za javno zdravje (v nadaljevanju: NIJZ), je pokazala nekaj zaskrbljujočih podatkov med mladostniki v Sloveniji. Raziskava je bila narejena na reprezentativnem vzorcu učencev in dijakov, starih 11, 13 in 15 let ter se izvaja vsake štiri leta v kar 43 državah Evrope in Severne Amerike. V delu raziskave o telesni dejavnosti mladostnikov sta prikazana dva kazalnika, in sicer celotna telesna dejavnost, ki zajema ves čas, ki ga mladostnik v posameznem dnevu nameni telesni dejavnosti, ter telesna oz. športna dejavnost, s katero se mladostnik ukvarja le v svojem prostem času. Po smernicah Svetovne zdravstvene organizacije (v nadaljevanju: SZO) bi morali biti mladostniki zmerno do intenzivno dejavni vsaj eno uro na dan vse dni v tednu, podatki pa kažejo, da je samo še 18% mladostnikov telesno aktivnih vse dni v tednu, medtem ko ugotovitve SZO kažejo, da je med mladostniki dovolj telesno dejavnih 25% fantov in samo 15% deklet (NIJZ, 2015). Mladostniki so eno uro dejavni povprečno 4,17 dni v tednu. Delež fantov, ki so redno telesno dejavni, je pomembno višji kot delež deklet, kar se ugotavlja tudi v vseh starostnih skupinah. Telesna dejavnost s starostjo pomembno upada, in sicer med mladostniki skupaj in pri obeh spolih. Skupina 11-letnikov je telesno dejavna eno uro na dan povprečno 4,6 dni, skupina 13-letnikov povprečno 4,2 dni in skupina 15-letnikov povprečno 3,6 dni v tednu. V prostem času je vsaj dvakrat do trikrat na teden telesno oz. športno dejavna skoraj večina mladostnikov (73,2 %). Manj kot polovica mladostnikov (49,3 %) pa telesni oz. športni dejavnosti v prostem času na teden nameni vsaj 2 do 3 ure. Delež fantov, ki so v prostem času športno dejavni, je pomembno višji kot delež deklet, kar se kaže v vseh starostnih skupinah. S starostjo športna dejavnost v prostem času (dvakrat do trikrat na teden) pomembno upada, in sicer med mladostniki skupaj in pri obeh spolih (povzeto po: Jeriček Klanšček idr., 2015).

V raziskavi, ki jo je opravil NIJZ, so podatki tudi pokazali, da kar 20% mladostnikov v prostem času več kot štiri ure preživi v sedečem položaju, pri 15-letnih dekletih pa je takšnih kar tretjina. Prekomerno sedenje je dejavnik tveganja za razvoj debelosti in prekomerne telesne teže ter drugih kroničnih nenalezljivih bolezni, zato se priporoča omejevanje sedenja v prostem času na maksimalno 2 uri na dan (povzeto po: NIJZ, 2015). V Sloveniji smo tri desetletja beležili resen javnozdravstveni problem naraščajočega deleža čezmerno hranjenih in debelih otrok ter mladostnikov po kriteriju indeksa telesne mase (v nadaljevanju: ITM). Zadnji podatki iz raziskave vlivajo nekoliko optimizma saj kažejo, da se je ta delež malce zmanjšal in trenutno znaša 17,1% mladostnikov. Neustrezna prehranjenost otrok in mladine se odraža tudi na njihovi vse slabši gibalni učinkovitosti. Poleg tega je debelost v otroštvu in mladosti povezana z večjo obolevnostjo in umrljivostjo pri odraslih. Vedeti moramo, da sta čezmerna telesna teža in debelost vzrok za približno 80% vseh primerov sladkorne bolezni

tipa II, 35% vseh ishemičnih bolezni srca in 55% vseh primerov povišanega krvnega tlaka med odraslimi (povzeto po: NIJZ, 2015).

V Resoluciji o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2025 (2015) so predstavili bolj zaskrbljujoče podatke o čezmerno telesni teži in debelosti pri otrocih in mladostnikih. Delež čezmerno hranjenih in debelih otrok in mladostnikov se je v zadnjih tridesetih letih podvojil. Povečanje je izrazitejše pri fantih, saj se je delež dečkov s čezmerno telesno maso povečal s 13,3 % na 19,9 %, delež debelih pa se je povečal z 2,7 % na 7,5 %. Iz teh podatkov lahko povzamemo, da je delež prekomerno težkih in debelih mladostnikov skupaj 27,4%, kar je kar za 10% več kot pri raziskavi HBSC (2014). Po normah SZO pa naj bi bilo najslabše stanje pri 12-, 13-, in 14-letnikih, kjer je pretežkih in debelih več kot 40% otrok (Lorenčič, 2012). Slovenija se tako kot druge razvite države srečuje s porastom čezmerne telesne mase in debelosti. Ena od pozitivnih novic, ki so jo predstavili v resoluciji je, da se je rast deleža čezmerno težkih in debelih otrok in mladine med 6. in 19. letom starosti po podatkih Fakultete za šport v Ljubljani pri fantih začela zaustavljati leta 2010, pri dekletih pa leta 2011. Kljub upočasnjenemu naraščanju debelosti pri otrocih in mladostnikih, je ta še vedno visoka. Slovenija se tako po lanskih podatkih Organizacije za ekonomsko sodelovanje in razvoj (OECD) uvršča po debelosti otrok na četrto mesto med 34 polnopravnimi članicami. Zgodnje znake sladkorne bolezni pa opažajo pri tretjini otrok in polovici mladostnikov, ki jih obravnavajo (B. V., 2015).

ANKETA O TELESNI DEJAVNOSTI UČENCEV NA I. OSNOVNI ŠOLI CELJE

Na podlagi prebranih člankov, raziskav in knjig sem se odločil, da bom na naši šoli izvedel anketo, ki bi pokazala, koliko so učenci od 5. do 9. razreda naše šole telesno dejavni. Z anketo sem pridobil podatke o njihovi športni dejavnosti v šoli in zunajšolskih organizacijah ter o njihovi športni in telesni dejavnosti v prostem času.

Anketa je bila anonimna. Sestavljena je bila tako, da sem najprej dobil podatke o spolu, starosti in razredu. Ker je količina ur na teden pri predmetu šport znana, tega vprašanja nisem umestil v anketo. So pa morali učenci obkrožiti, če obiskujejo izbirni predmet s športno vsebino, športno interesno dejavnost, zunajšolsko športno dejavnost in koliko so telesno dejavni v svojem prostem času. Pri zunajšolski dejavnosti in telesni dejavnosti v prostem času so morali navesti še koliko dni v tednu so dejavni in koliko časa traja njihova dejavnost. Dobljene odgovore sem nato analiziral s pomočjo programa Microsoft Office Excel 2013.

Rezultati ankete v 5. razredu

V anketi je sodelovalo 42 učencev petega razreda, od tega 14 fantov in 28 deklet. Učenci so povprečno na teden telesno dejavni skoraj 12 ur, torej na dan 1,7 ure. Dekleta so povprečno bolj telesno dejavna, in sicer na teden dobro uro več. Med petošolci se kaže tudi velika razlika o urah telesne dejavnosti med tistimi, ki trenirajo v klubih in tistimi, ki ne. Tisti ki trenirajo so telesno dejavni 13,6 ure na teden, ostali pa samo 8,8 ure. Še posebej velika razlika se kaže pri fantih, saj so tisti, ki trenirajo telesno dejavni kar 16 ur na teden, medtem ko so tisti, ki ne

trenirajo, telesno dejavni samo 8 ur na teden. Pri dekletih je razlika samo 3 ure v prid tistih, ki trenirajo. Po dobljenih podatkih je 42,9% petošolcev (ni razlike med spoloma) telesno dejavnih vse dni v tednu, vsaj eno uro na dan pa je povprečno dejavnih 71,4% fantov in kar 85,7% deklet. V svojem prostem času je vsaj trikrat na teden telesno dejavnih 64,2% fantov in 71,4% deklet, vsaj tri ure na teden pa 75% fantov in 82,1% deklet. Zanimivo pri teh podatkih je, da so dekleta več telesno dejavna kot fantje.

Rezultati ankete v 6. razredu

V šestem razredu je sodelovalo 36 učencev, od tega 20 fantov in 16 deklet. Učenci so povprečno na teden telesno dejavni skoraj 17 ur, torej na dan 2,4 ure. Fantje in dekleta so na teden telesno dejavni enako število ur. Pomembna razlika se kaže samo med treniranimi dekleti in tistimi, ki ne trenirajo, saj so prve telesno dejavne kar 18 ur na teden, druge pa samo 13 ur. Pri šestošolcih je vse dni v tednu telesno dejavnih 58,3% učencev, od tega 45% fantov in kar 75% deklet. Vsaj eno uro na dan je povprečno telesno dejavnih 95% fantov in vsa dekleta (100%). V svojem prostem času je vsaj trikrat na teden telesno dejavnih 85% fantov in 81,3% deklet, vsaj tri ure na teden pa 80% fantov in ponovno vsa dekleta (100%). Iz podatkov je razvidno, da so fantje in dekleta iz šestega razreda zelo telesno dejavni.

Rezultati ankete v 7. razredu

V anketi je sodelovalo 33 sedmošolcev, od tega 13 učencev in 20 učenk. Učenci so povprečno na teden telesno dejavni 11,5 ure, torej na dan 1,6 ure. Fantje so povprečno bolj telesno dejavni, in sicer na teden dobro uro več. V sedmem razredu se kaže tudi velika razlika med učenci, ki trenirajo in tistimi, ki ne trenirajo, saj so prvi telesno dejavni 13,7 ure, drugi pa 8,5 ure. Pri fantih je ta razlika 2,5 ure na teden, pri dekletih pa kar 6,5 ure na teden. V sedmem razredu je vse dni v tednu telesno dejavnih 36,4% učencev (med spoloma ni razlik), vsaj eno uro na dan pa je povprečno telesno dejavnih 84,8% učencev (med spoloma ni razlik). V svojem prostem času je vsaj trikrat na teden telesno dejavnih 76,9% fantov in 65% deklet, vsaj tri ure na teden pa 76,9% fantov in kar 90% deklet.

Rezultati ankete v 8. razredu

V anketi je sodelovalo 33 učencev osmega razreda, od tega 18 fantov in 15 deklet. Učenci so povprečno na teden telesno dejavni skoraj 13,5 ure, torej na dan kar 1,9 ure. Fantje so povprečno bolj telesno dejavni, in sicer na teden kar 5,5 ure več kot dekleta. V osmem razredu se je pokazala velika razlika o urah telesne dejavnosti med tistimi, ki trenirajo v klubih in tistimi, ki ne. Tisti, ki trenirajo so telesno dejavni 15,5 ure na teden, ostali pa 11,4 ure. Poleg tega se je pri dekletih pokazala pomembna razlika med treniranimi dekleti in tistimi, ki ne trenirajo, saj so prve telesno dejavne 14,3 ur na teden, druge pa kar 5 ur manj. Pri osmošolcih je vse dni v tednu telesno dejavnih 39,4% učencev, od tega 50% fantov in samo 26,7% deklet. Vsaj eno uro na dan je povprečno telesno dejavnih 88,9% fantov in 80% deklet. V svojem prostem času je vsaj trikrat na teden telesno dejavnih 72,2% fantov in kar 93,3% deklet, vsaj tri ure na teden pa 72,2% fantov in vsa dekleta (100%). Iz podatkov je

razvidno, da je enkrat več fantov telesno dejavnih vse dni v tednu, vendar pa pri dekletih telesna dejavnost traja dlje časa.

Rezultati ankete v 9. razredu

V anketi je sodelovalo 33 učencev devetega razreda, od tega 18 fantov in 15 deklet. Učenci so povprečno na teden telesno dejavni skoraj 15 ur, torej na dan 2,1 ure. Pri devetošolcih pa se je pokazala velika razlika med fanti in dekleti. Fantje so na teden telesno dejavni kar 19,4 ure (2,8 ure na dan), dekleta pa samo 9,3 ure (1,3 ure na dan). Velika razlika se je pokazala tudi pri urah telesne dejavnosti med tistimi, ki trenirajo v klubih in tistimi, ki ne. Tisti, ki trenirajo, so telesno dejavni 16,7 ure na teden, ostali pa kar polovico manj, in sicer samo 8,3 ure. Še posebej velika razlika se kaže pri dekletih, saj so tista, ki trenirajo, telesno dejavna kar 16,3 ure na teden, medtem ko so tiste, ki ne trenirajo, telesno dejavna samo 4,7 ure na teden. Pri fantih je ta razlika samo 3 ure v prid tistih, ki trenirajo. V devetem razredu je vse dni v tednu telesno dejavnih 51,5% učencev, od tega kar 77,8% fantov in samo 20% deklet. Vsaj eno uro na dan je povprečno telesno dejavnih 94,4% fantov in 53,3% deklet. V svojem prostem času je vsaj trikrat na teden telesno dejavnih 77,8% fantov in 33,3% deklet, vsaj tri ure na teden pa 77,8% fantov in 40% deklet. Iz podatkov pri devetošolcih je razvidno, da so fantje veliko več telesno dejavni kot dekleta.

Telesna dejavnost glede na starost

V enem od člankov sem zasledil, da telesna dejavnost s starostjo upada, zato sem naredil še analizo o povprečnih urah telesne dejavnosti na teden. Učence sem razdelil po starosti in dobil zanimive podatke. Učenci, ki so stari 10 let so telesno dejavni 12 ur na teden, 11-letniki 17,7 ur, 12-letniki 11,4 ure, 13-letniki 12,4 ure in 14-letniki 15,4 ure. Iz tega lahko sklepam, da na naši šoli trditev o upadanju telesne dejavnosti s starostjo ne velja.

INDEKS TELESNE MASE UČENCEV NA I. OSNOVNI ŠOLI CELJE

ITM sodi med najbolj dosledno proučevane biološke faktorje gibalne/športne aktivnosti (Dolenc in Pišot, 2010) in je zagotovo najbolj razširjena metoda spremljanja razmerja med telesno maso in telesno višino (Šimunič, 2010). ITM se uporablja za oceno razmerja med pustjo telesno maso (mišice, kosti, notranji organi) in maščobami (potrebne – lipidne komponente celic, nepotrebne – maščobne obloge). Izračunamo ga po spodaj navedeni formuli (formula 1), in sicer tako, da določimo razmerje med telesno težo (izraženo v kilogramih) in kvadratom telesne višine (izražene v metrih). ITM po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) ljudi razvršča v pet kategorij: podhranjenost (ITM do 18,5), normalna telesna teža (18,5 – 24,9), prekomerna telesna teža (25 – 29,9), debelost (30 – 39,9) in ekstremna debelost (nad 40) (Indeks telesne mase – izračun, 2011).

$$ITM = \frac{\text{telesna teža (kg)}}{(\text{telesna višina (m)})^2}$$

Formula 1: Indeks telesne mase

Višino in telesno težo učencev in učenk sem pridobil na meritvah za Športno-vzgojni karton (v nadaljevanju: ŠVK). ŠVK je nacionalni sistem za spremljavo telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine, v katerega so vključene vse slovenske osnovne in srednje šole. S pomočjo podatkov ŠVK lahko otroci in njihovi starši spremljajo svoj telesni in gibalni razvoj, učitelji športne vzgoje pa pridobivajo pomembne informacije, na podlagi katerih lahko otrokom ali mladostnikom, ki imajo v svojem razvoju težave, strokovno pomagajo in jih usmerjajo (SLOfit šolar, 2015).

V raziskavah in člankih, ki sem jih zasledil o ITM, so se podatki nanašali na otroke in mladostnike stare med 11 in 15 let, zato sem se odločil, da bom opravil analizo enako starih učencev naše šole skozi štiriletno obdobje, kolikor poučujem na šoli. Na podlagi podatkov iz ŠVK sem izračunal ITM za vsakega učenca in učenko ter jih, glede na rezultat, razvrstil v pet kategorij. S tem sem dobil podatek, kolikšen je na naši šoli odstotek otrok, ki so podhranjeni, ki imajo normalno telesno težo, ki imajo prekomerno telesno težo in odstotek otrok, ki spadajo v kategorijo debelosti in ekstremne debelosti. Pri pridobivanju podatkov sem si pomagal s programom Microsoft Office Excel 2013.

Izračun ITM za leto 2012

Za izračun ITM učencev med 11. in 15. letom starosti sem uporabil podatke 149 učencev, od tega 82 fantov in 67 deklet. Rezultati so pokazali, da je bilo v tem letu na šoli 31,5% učencev podhranjenih, 55,7% učencev z normalno telesno težo, 9,4% s prekomerno telesno težo in 3,3% učencev je spadalo v kategorijo debelost. Tako je bilo skupaj 12,7% učencev prekomerno težkih in debelih. Če primerjamo fante in dekleta, je bilo 9% deklet prekomerno težkih in debelih, fantov pa skoraj 16%, od tega je bilo 6% fantov debelih, med dekleti pa ni bila nobena v tej kategoriji.

Izračun ITM za leto 2013

V letu 2013 sem uporabil podatke 166 učencev med 11. in 15. letom starosti, od tega 86 fantov in 78 deklet. V tem letu je bilo na šoli 39,8% učencev podhranjenih, 47,6% učencev z normalno telesno težo, 9,6% s prekomerno telesno težo in 3% učencev je bilo debelih. Skupaj je bilo 12,6% učencev prekomerno težkih in debelih. Pri primerjavi fantov in deklet se je pokazalo, da je bilo ponovno manj deklet kot fantov prekomerno težkih in debelih, in sicer deklet 10,3% in fantov 15,1%, od tega je bilo 4,6% fantov debelih.

Izračun ITM za leto 2014

Za izračun ITM učencev med 11. in 15. letom starosti sem uporabil podatke 174 učencev, od tega 89 fantov in 85 deklet. Na šoli je bilo 35,6% učencev podhranjenih, 51,7% učencev z normalno telesno težo, 10,9% s prekomerno telesno težo in 1,7% učencev je spadalo v kategorijo debelost. Skupaj je tako bilo 12,6% učencev s prekomerno telesno težo in debelih. Če primerjamo fante in dekleta, je 10,6% deklet prekomerno težkih in debelih, fantov pa

14,6%. Nobena od deklet ni spadala v kategorijo debelost, medtem ko je bilo takšnih fantov 3,4%.

Izračun ITM za leto 2015

V letu 2015 je bilo analiziranih 179 učencev starih med 11 in 15 let, od tega 88 fantov in 91 deklet. Na šoli je bilo 41,9% učencev podhranjenih, 45,2% učencev z normalno telesno težo, 10,1% s prekomerno telesno težo in 2,8% učencev je bilo debelih. Skupaj je tako bilo 12,9% učencev s prekomerno telesno težo in debelih. Pri primerjavi fantov in deklet se je prvič zgodilo, da je bilo več deklet (14,3%) prekomerno težkih in debelih, kot pa fantov (11,4%), kljub temu pa je več fantov kot pa deklet spadalo v kategorijo debelih, in sicer 4,6% fantov in samo 1,1% deklet.

Primerjava izračunov ITM po letih

Izračuni ITM učencev med 11. in 15. letom starosti so pokazali zanimivo sliko stanja ITM na naši šoli. Delež podhranjenih učencev se giba med 32% in 42%, delež učencev z normalno telesno težo pa med 45% in 55%. Zelo konstanten pa je delež učencev s prekomerno telesno težo, saj se le-ta giba med 9,4% in 10,9%. Isto velja tudi za delež učencev, ki spadajo v kategorijo debelost (1,7% do 3,3%). Najbolj zanimiv pa je podatek deleža prekomerno težkih in debelih učencev, saj se le-ta giba med 12,64% in 12,85%.

ZAKLJUČEK

Na svetu obstaja veliko raziskav, ki vse ugotavljajo, da telesna in športna dejavnost pozitivno vplivata na človeško telo. Trenutni življenjski slog na katerega se ljudje hitro navajamo, nam vedno bolj jemlje čas, ki je potreben za ukvarjanje z različnimi dejavnostmi, ki nas sproščajo in imajo pozitiven učinek na naše telo. Odrasli dajemo vzgled otrokom in mladostnikom, ki se na lagodno življenje hitro navajajo, kar že postaja problem. Jeriček Klanšček idr. (2015) menijo, da je redna telesna dejavnost ključna za razvoj, zdravje in splošno dobro počutje otrok in mladostnikov. Pavčnik (2013) pa meni, da se srečujemo s težavo – preskromno telesno dejavnostjo otrok v prostem času, saj je pri marsikaterem otroku celotna telesna dejavnost padla na šolsko športno vzgojo.

Pridobljene rezultate ankete, izvedene na naši šoli, se lahko primerja z različnimi raziskavami, ki so bile narejene v preteklosti. Učenci naše šole so povprečno telesno dejavni od 12 do 17 ur na teden oz. 1,6 do 2,4 ure na dan. Glede na dobljene rezultate naši učenci presegajo smernice SZO, ki priporoča mladostnikom vsaj eno uro zmerne do intenzivne dejavnosti na dan. Dovolj telesno dejavnih (vsaj 1 uro na dan) je 86% fantov in 80% deklet, medtem ko SZO navaja, da je takšnih 25% fantov in samo 15% deklet. Vse dni v tednu je povprečno telesno dejavnih 43% učencev naše šole, SZO navaja, da je takšnih samo 18% mladostnikov. Po rezultatih sodeč je 72% učencev naše šole v prostem času telesno dejavnih vsaj trikrat na teden, kar je primerljivo z raziskavo, ki jo je izvedel NIJZ, kjer je takšnih mladostnikov 73%. Po podatkih NIJZ je v prostem času vsaj tri ure na teden telesno dejavnih 49% mladostnikov, podatki naše

šole pa kažejo na precej višji delež, in sicer je takšnih 87% učencev. Iz analize, ki sem jo opravil lahko rečem, da so na naši šoli učenci od petega do devetega razreda še vedno dovolj telesno in športno dejavni, se pa zavedam, da je analiza rezultatov naše šole narejena na manjšem vzorcu ljudi, kar je lahko eden od vzrokov za takšne razlike pri primerjavi rezultatov. Poleg tega sem ugotovil, da na naši šoli športna dejavnost v prostem času s starostjo ne upada med mladostniki skupaj in po spolu, kot je navedeno v raziskavi NIJZ.

Rezultate ITM, pridobljene iz podatkov ŠVK, sem primerjal z rezultati drugih raziskav in ugotovil, da se podatki precej razlikujejo. V raziskavi, ki jo je opravil NIJZ, je delež prekomerno težkih in debelih mladostnikov 17,1%, v Resoluciji o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2025 pa je takšnih mladostnikov kar 27%. Rezultati naše šole kažejo, da je samo 12,7% učencev med 11. in 15. letom prekomerno težkih in debelih, kar je občutno manj, kot v obeh navedenih raziskavah. SZO pa navaja, da je kar 40% otrok med 12. in 14. letom prekomerno težkih in debelih. Glede na podatke naše šole lahko sklepam, da so te ocene pretirane, saj je na naši šoli v tem starostnem obdobju takšnih učencev samo 14,4%. Iz dobljenih rezultatov in primerjave z ostalimi raziskavami lahko ugotovim, da na naši šoli ni pretirane zaskrbljenosti s prekomerno telesno težo in debelostjo, kot jo prikazujejo v posameznih raziskavah.

Zdrava prehrana ter ustrezna telesna dejavnost v različnih življenjskih obdobjih sta neodvisna dejavnika, s katerima lahko krepimo svoje zdravje ter preprečimo ali odložimo različne bolezenske motnje in zmanjšamo tveganja za razvoj kroničnih nenalezljivih bolezni ter zdravstvenih zapletov. Pomembno je, da v vseh življenjskih obdobjih sledimo načelom zdravega življenjskega sloga (NIJZ, 2015).

LITERATURA

B. V. (2015). *V Boju s sladkorno boleznijo ključna zajezitev debelosti pri otrocih*. Pridobljeno 10. 11. 2015, iz <http://www.rtv slo.si/zdravje/novice/v-boju-s-sladkorno-boleznijo-kljucna-zajezitev-debelosti-pri-otrocih/378035>.

Dolenc, P. in Pišot, S. (2010). Dejavniki gibalne/športne aktivnosti otrok in mladostnikov. V R. Pišot (ur.), *Otroci potrebujejo gibanje: Otrok med vplivi sodobnega življenjskega sloga – gibalne sposobnosti, telesne značilnosti in zdravstveni status slovenskih otrok* (str. 15-24). Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Univerzitetna založba Annales.

Indeks telesne mase – izračun. (2011). Pridobljeno 9. 11. 2015, iz http://www.hujsaj-zdravo.si/hujsanje/izracuni/index_telesne_mase_izracun/.

Jeriček Klanšček, H., Koprivnikar, H., Drev, A., Pucelj, V., Zupanič, T., Britovšek, K. (2015). *Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji: izsledki mednarodne raziskave HBSC, 2014*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje. Pridobljeno 7. 11. 2015, iz http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/hbcs_2015_e_verzija30_06_2015.pdf.

Lorenčič, M. (2012). Na vsako uro za računalnikom naj bo otrok vsaj pol ure telesno dejaven. Pridobljeno 11. 11. 2015, iz <https://www.dnevnik.si/1042657694>.

Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ). (2015). *Gibanje je življenje in življenje je gibanje: Vabilo k aktivnostim Simbioze giba*. Pridobljeno 7. 11. 2015, iz <http://www.nijz.si/sl/gibanje-je-zivljenje-in-zivljenje-je-gibanje-vabilo-k-aktivnostim-simbioze-giba>.

Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ). (2015). *Vsak peti mladostnik v prostem času presedi več kot štiri ure*. Pridobljeno 7. 11. 2015, iz <http://www.nijz.si/sl/vsak-peti-mladostnik-v-prostem-casu-presedi-vec-kot-stiri-ure>.

Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ). (2015). *Že skoraj vsak drugi mladostnik redno zajtrkuje*. Pridobljeno 7. 11. 2015, iz <http://www.nijz.si/sl/ze-skoraj-vsak-drugi-mladostnik-redno-zajtrkuje-0>.

Pavčnik, M. (2013). *Dr. Gregor Starc o športu v slovenskih šolah: Raven gibalnih sposobnosti naših otrok pada*. Pridobljeno 11. 11. 2015, iz http://www.siol.net/sportal/sportal_plus/intervjuji/2013/11/gregor_starc_o_sportu_v_slovenskih_solah.aspx.

Resoluciji o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2025. (2015). Državni zbor Slovenije. Pridobljeno 7. 11. 2015, iz

http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/javno_zdravje_2015/Resolucija_o_pr_ehrani_in_gibanju_verzija_Vlada_RS_140515.pdf.

SLOfit šolar. Pridobljeno 7. 11. 2015, iz http://slofit.org/index.php?stran=solar_vstopna.

Šimunič, B. (2010). Metode spremljanja in merjenja morfoloških značilnosti otrok. V R. Pišot (ur.), *Otroci potrebujejo gibanje: Otrok med vplivi sodobnega življenjskega sloga – gibalne sposobnosti, telesne značilnosti in zdravstveni status slovenskih otrok* (str. 33-44). Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Univerzitetna založba Annales.

Škof, B. (2010). *Spravimo se v gibanje – za zdravje in srečo gre: kako do boljše telesne zmogljivosti slovenske mladine*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

POPESTRIMO GIBANJE PREDŠOLSКИH OTROK

POVZETEK

V svojem prispevku bom poglobljeje predstavila, zakaj je gibanje tako pomembno, kako vpliva na otroke in zakaj je gibanje njihova primarna potreba.

V članku bom analizirala cilje, ki so opredeljeni v Kurikulumu za vrtce (1999) in jih označila s konkretnimi primeri. Hkrati bom razčlenila namen različnih gibalnih sprostivnih iger za otroke.

V glavnem delu bom zajela, kako v Vrtcu Trnovo bogatimo gibalno-športni program, v katerega so vključeni otroci prve in druge starostne skupine. V Vrtcu Trnovo so otroci od dveh let naprej vključeni v gibalno-športni program *Mali sonček* (Zavod za šport Republike Slovenija Planica). Poleg tega drugo leto zapored sodelujemo v programu integracijskih uric s strokovnima sodelavkama Smučarskega društva Novinar, ki samostojno pripravljata program vadbe za otroke od treh let naprej. Lansko šolsko leto smo k sodelovanju povabili tudi športne animatorje Košarkarskega kluba Globus, ki organizirajo različne gibalne aktivnosti in v svoj program vključujejo osnovne elemente košarke in naravne oblike gibanja.

V vrtcu otrokom tako omogočamo pestro in široko paleto gibalnih izkušenj, ki so osnova kasnejšim, zahtevnejšim gibalnim vzorcem. Mnoge gibalne dejavnosti od otroka namreč zahtevajo, da se zaveda drugih otrok in drugih odraslih, ne samo vzgojiteljice in pomočnice, da z njimi deli znan in nov prostor, pripomočke, da sodeluje.

V zaključku bom strnila nekaj mnenj o tem, katere športne aktivnosti ali gibalne igre so otrokom najbolj zanimive, ki jih bom pridobila z izvedbo ankete med vzgojiteljicami, animatorji in otroki.

Ključne besede: gibanje, otroci, vrtec, program, animatorji

MAKING EXERCISE FOR PRE-SCHOOLERS MORE INTERESTING

ABSTRACT

The following article discusses why it is so important for children to be physically active, how does exercise influence on children and why is physical activity children's fundamental need.

Further on, the article analyses the objectives set in the National Kindergarten Curriculum (1999) and provides actual examples. Moreover, it defines the purpose of various relaxing exercises.

In the main part, the article presents how the Trnovo Kindergarten enriches motor-sport programme, in which all pre-school children are included. In the Trnovo Kindergarten, the children aged from 2 to 6 years participate in motor-sport programme *Mali sonček* (Little Sun) under the leadership of Planica Institute of Sports of the Republic of Slovenia. In addition, we take part in the programme of integration lessons under the leadership of two professional workers from Smučarsko društvo Novinar (Novinar Skiing Association) who independently prepare exercises for children over the age of 3. Last year we started to cooperate also with sport animators from Globus Basketball Club, who organize different activities, which include also the basic elements of basketball and natural forms of movement. In this way, our kindergarten enables a vast variety of experiences that form the base for future, more complex movement patterns. Many physical exercises actually demand from a child to be aware of the presence of other children and adults, not only the educators. In this way, a child has to cooperate and share familiar and unfamiliar space and different materials with others.

In the conclusion, the article sums up several opinions about which physical activities and exercises are the most interesting for children. To obtain the opinions, a survey will be conducted among educators, animators and children.

Key words: physical activity, children, kindergarten, educators, animators

UVOD

Gibanje je radost, je svoboda, je ustvarjalnost. Vse to pa otrok ob hitrem tempu življenja potrebuje kot zrak, ki ga diha. Potrebi po gibanju in igri sta osnovni otrokovi potrebi, zato je smiselno, da se prepletata kot rdeča nit skozi vse otrokove dejavnosti. Na gibalno aktivnost otrok najbolj vplivajo otrokovi starši oz. okolje, iz katerega prihajajo. Pomembno je, kako otrok preživlja prosti čas, konce tedna, počitnice. Ali bo prosti čas aktiven ali pasiven, je odvisno od športne angažiranosti staršev, kar pa je pogostokrat pogojeno z izobrazbo in dohodki staršev. Ravno zato je smiselno čim več raznovrstnih aktivnosti uvrstiti v program vrtca, kar predvideva tudi Kurikulum za vrtce (1999), ki poudarja pomen gibanja. Tam je gibanje opisano kot primarna otrokova potreba. Kurikulum za vrtce (1999) še navaja, da je z gibanjem telesa pogojeno in povezano zaznavanje **okolja, časa, prostora in samega sebe** (Kurikulum za vrtce, 1999, str. 25).

Predšolsko obdobje je obdobje temeljnega gibalnega razvoja, zato aktivnosti, ki jih otrok opravlja v prvih letih življenja odločilno vplivajo na otrokov razvoj in oblikovanje njegovih sposobnosti, lastnosti, zmožnosti in značilnosti (Karpuljk, 2014). Potrebo po gibanju lahko zadovoljimo na različne načine. Za otroke v predšolskem obdobju so kot športna dejavnost primerne predvsem različne metode, oblike dela ter pripomočki, da bi otroci spoznavali in doživljali športne aktivnosti predvsem skozi igro. V primerjavi z ustaljenim organizmom odraslega človeka, otroško telo namreč neprestano raste in se razvija. Na rast in razvoj pa v veliki meri vpliva ravno gibanje. Z rastjo in razvojem se otrokove sposobnosti večajo in tako sta rast in razvoj v nenehni odvisnosti od gibanja in obratno (Karpuljk, 2014).

Razvoj gibalnih funkcij je rezultat otrokovega zorenja in učenja. Če otrok nima možnosti za izvajanje različnih gibalnih dejavnosti, lahko zastane v gibalnem razvoju. Zmanjšanje telesne aktivnosti v predšolskem obdobju pogosto vodi k prekomerni teži in posledično vpliva na zdravje, bistveno je povečano tudi tveganje za različne bolezni. Športna aktivnost daje otroku določen red, disciplino, ritem. Lažje navezuje stike z vrstniki, hkrati spoznava in opazuje svoje gibalne sposobnosti in spremembe, uživa ob uspehu in napredku. Telesna aktivnost otroku omogoča pogoje za oblikovanje močnejših kosti, krepi duševno zdravje, predvsem pa vzpostavlja temelje zdravega življenjskega sloga, ki ga je mogoče obdržati v odraslem življenjskem obdobju (Završnik in Pišot, 2005).

KURIKULARNI CILJI

Globalni cilji, ki so opisani v Kurikulumu za vrtce (1999), so zelo široko zastavljeni, zato vzgojiteljem dopuščajo možnost izbire različnih dejavnosti. Bolj konkretno dejavnosti opredelijo cilji, ki jih Kurikulum navaja v nadaljevanju, a kljub temu dovoljujejo kreativen izbor gibalnih aktivnosti. Vzgojitelj si lahko tako svobodno izbira način, ki najbolj ustreza otrokom, vzgojitelju in danim pogojem.

Že z eno dejavnostjo lahko realiziramo celo paleto ciljev. V nadaljevanju bom na podlagi štirih dejavnosti prikazala doseganje več ciljev kurikula:

Z dejavnostjo *Zbijanje muhic* realiziramo naslednje cilje:

- razvijanje koordinacije oziroma skladnost gibanja (koordinacija gibanja celega telesa, rok in nog), ravnotežje,

- povezovanje gibanja z elementi časa, ritma in prostora,
- razvijanje moči, natančnosti, hitrosti in gibljivosti, vztrajnosti,
- sproščeno izvajanje naravnih oblik gibanja (hoja, tek, skoki, poskoki, valjanje, plezanje, plazenje itn.)
- spoznavanje in izvajanje različnih elementarnih gibalnih iger.
- usvajanje osnovnih načinov gibanja z žogo,
- iskanje lastne poti pri reševanju gibalnih problemov,
- uvajanje otrok v igre, kjer je treba upoštevati pravila,
- spoznavanje pomena sodelovanja v igralni skupini, medsebojne pomoči in "športnega obnašanja",
- spoznavanje osnovnih varnostnih ukrepov, ki so potrebni pri izvajanju gibalnih dejavnosti, ter ozaveščanje skrbi za lastno varnost in varnost drugih.

Z dejavnostjo *Vožnja s poganjalčki* realiziramo naslednje cilje:

- razvijanje koordinacije oziroma skladnost gibanja (koordinacija gibanja celega telesa, rok in nog), ravnotežje,
- povezovanje gibanja z elementi časa, ritma in prostora,
- razvijanje moči, natančnosti, hitrosti in gibljivosti, vztrajnosti,
- usvajanje osnovnih gibalnih konceptov: zavedanje prostora (kje se telo giblje), načina (kako se telo giblje), spoznavanje različnih položajev in odnosov med deli lastnega telesa, med predmeti in ljudmi, med ljudmi,
- iskanje lastne poti pri reševanju gibalnih problemov,
- pridobivanje spretnosti vožnje s kolesom, spretnosti kotalkanja ipd.,
- spoznavanje osnovnih varnostnih ukrepov, ki so potrebni pri izvajanju gibalnih dejavnosti, ter ozaveščanje skrbi za lastno varnost in varnost drugih.

Z dejavnostjo *Poligon* (obroči, koš, stožci, vedra s kamni, žoge, plastične ovire) realiziramo naslednje cilje:

- razvijanje koordinacije oziroma skladnost gibanja (koordinacija gibanja celega telesa, rok in nog), ravnotežje,
- povezovanje gibanja z elementi časa, ritma in prostora,
- razvijanje moči, natančnosti, hitrosti in gibljivosti, vztrajnosti,
- sproščeno izvajanje naravnih oblik gibanja (hoja, tek, skoki, poskoki, valjanje, plezanje, plazenje itn.)
- usvajanje osnovnih gibalnih konceptov: zavedanje prostora (kje se telo giblje), načina (kako se telo giblje), spoznavanje različnih položajev in odnosov med deli lastnega telesa, med predmeti in ljudmi, med ljudmi,
- usvajanje osnovnih načinov gibanja z žogo,
- iskanje lastne poti pri reševanju gibalnih problemov,
- spoznavanje različnih športnih orodij in pripomočkov, njihovo poimenovanje in uporabo.

Z dejavnostjo *Lopatanje na snegu* realizirano naslednje cilje:

- razvijanje koordinacije oziroma skladnost gibanja (koordinacija gibanja celega telesa, rok in nog), ravnotežje,
- razvijanje moči, natančnosti, hitrosti in gibljivosti, vztrajnosti,
- sproščeno izvajanje naravnih oblik gibanja (hoja, tek, skoki, poskoki, valjanje, plezanje, plazenje itn.)
- usvajanje osnovnih gibalnih konceptov: zavedanje prostora (kje se telo giblje), načina (kako se telo giblje), spoznavanje različnih položajev in odnosov med deli lastnega telesa, med predmeti in ljudmi, med ljudmi,
- spoznavanje zimskih dejavnosti,
- spoznavanje pomena sodelovanja v igralni skupini, medsebojne pomoči in "športnega obnašanja",
- spoznavanje različnih športnih orodij in pripomočkov, njihovo poimenovanje in uporabo,
- spoznavanje oblačil in obutev, ki so primerne za gibalne dejavnosti,
- spoznavanje vloge narave in čistega okolja v povezavi z gibanjem v naravi,
- spoznavanje osnovnih varnostnih ukrepov, ki so potrebni pri izvajanju gibalnih dejavnosti, ter ozaveščanje skrbi za lastno varnost in varnost drugih.

GIBALNO SPROSTITVENE IGRE ZA OTROKE

Gibanje pa ni samo šport, je tudi zelo dobro sredstvo za učenje, za sproščanje in za ustvarjanje ugodne klime. Z gibanjem predšolskim otrokom pomagamo, da »predelajo« težka doživetja, neugodne izkušnje in razne duševne obremenitve. Tako otroci pridejo do notranjega ravnotežja in ga ohranijo (Uranjek, 1995).

Dr. Breda Kroflič (1992) potrjuje, da gibanje deluje sprostitveno na mišično in duševno napetost otrok in odraslih. Človek z gibanjem sprošča napetost, ki je posledica raznih pritiskov v njem samem in v okolju. Zato moramo otrokom omogočiti čim več gibanja.

Del gibanja so tudi različne sprostitvene dejavnosti, ki uporabljajo domišljijo, zvoke, barve, telesni stik in svet čutil. Cilj takšnih dejavnosti je ozavestiti otroke o pomenu sproščenosti za naše (njihovo) telesno in duševno stanje. Z umirjeno sprostitvijo sprožimo v telesu vegetativne spremembe, ki povzročijo tudi posebna duševna doživetja:

- večja notranja umiritev,
- poveča se pozornost in zbranost,
- otroci se naučijo zaznavati svoje telesne občutke (teža, toplota, ...),
- v pogovornih vajah se soočijo s svojimi občutki.

Vendar pa sprostitvenih dejavnosti ni mogoče doseči brez občutka varnosti. Treba je ustvarjati ugodno čustveno klimo ter pozitiven čustven odnos med otrokom in odraslim (Uranjek, 1995).

Sprostitvene dejavnosti v našem vrtcu izvaja sodelavka Nina Zorko, ki je zaposlena kot vzgojiteljica. Končala je podiplomski študij in si pridobila naziv specialistka plesne terapije. Po predhodnem dogovoru enkrat tedensko v različnih oddelkih vodi masaže, jogo in sprostitvene vaje za otroke, ki jih prilagaja starosti otrok. Z otroci se v jutranjem krogu

uglasijo, in sicer tako, da si podajajo svečke ali žogico, pri tem usmerijo pogled v prijatelja, se igrajo električni pozdrav ali vržejo kocko, na kateri so narisani deli telesa in se z določenimi deli pozdravijo (z nosom, glavo, roko ...). Pri tej igri uporabljajo tudi svetilnik, zvonček, boben. Pri svojem delu se Nina poslužuje tudi joge in masažnih vaj, ki so namenjene predšolskim otrokom. Ugotavlja, da tako otroci postanejo do sebe in drugih bolj čutni, strpni, razvijajo zmožnost empatije. Hkrati spoznavajo svoje telo in občutijo, kaj vse zmore. V asana položajih si krepijo gibljivost in različne motorične spretnosti, učijo se pravilne telesne drže, povečuje se jim tudi koncentracija. Joga otrokom razvija tudi domišljjski svet, ustvarja se pozitivna energija. Pri izvajanju sprostitvenih vaj pa je zelo pomembno, da vaje niso tekmovalno naravnane.

Ideje za dejavnosti Nina črpa iz študijskega gradiva, ki ga je dobila na Pedagoški fakulteti in iz knjige *Pravljična joga* avtorice Urške Božič (priročnik za vadbo joge za otroke). Pri sproščanju ali masaži si pomaga tudi s knjigo *Potovanje na krilih domišljije* (Srebot, Menih). V sprostitvene aktivnosti vključuje različne rekvizite, kot so rute, večje šale, plišaste igrače in meditativno, ljudsko in klasično glasbo kar otroke še dodatno motivira.

OBOGATITVENE DEJAVNOSTI NA PODROČJU GIBANJA

Kot je pojasnjeno v uvodu, je v program vrtca smiselno vključevati čim več raznovrstnih gibalnih aktivnosti. V Vrtcu Trnovo otrokom to omogočamo s povezovanjem z različnimi institucijami. Otroci prve in druge starostne stopnje Vrtca Trnovo so vključeni v gibalno-športni program Mali sonček, katerega namen je obogatiti gibanje v vrtcu s sodobnimi gibalnimi in športnimi vsebinami. Poudarek dejavnosti je na igri in vadbi, ki sta prijetni in prilagojeni otroku. V program so vključeni tudi otroci s posebnimi potrebami, ki jim je treba posvetiti še več pozornosti ter jim prilagoditi naloge oz. oblike in metode dela.

Program Mali sonček vsebuje 4 stopnje:

- modri za otroke od 2. do 3. leta;
- zeleni za otroke od 3. do 4. leta;
- oranžni za otroke od 4. do 5. leta in
- rumeni za otroke od 5. so 6. leta.

Vse štiri ravni se vsebinsko med seboj povezujejo, dopolnjujejo in nadgrajujejo, tako da lahko otroci opravijo vse stopnje programa. Program je pomemben tudi z vidika spodbujanja staršev k dejavni udeležbi pri različnih aktivnostih. Sodelovanje s starši je namreč zelo pomembno, zato jim na začetku šolskega leta predstavimo program in posamezne naloge v okviru programa ter jih povabimo k sodelovanju (Videmšek et al., 2012).

Različne stopnje programa Mali sonček vsebujejo različno število nalog. V okviru zadnje stopnje rumeni Mali sonček za otroke od 5. do 6. leta starosti otroci na primer opravijo 11 nalog: rumeni planinec, igre brez meja, mini kros, igra na prostem s smučmi, kolesarjenje, rolanje, drsanje, igre z žogo, ustvarjanje z gibanjem in ritmom, elementi atletske in gimnastične abecede, igre z vodo, ob vodi in v vodi. Za končno priznanje naj bi otroci opravili vsaj 7 nalog (Mali sonček, 2015).

Naloge so opisane v knjižici, ki jo dobi vsak otrok in v katero s priloženimi nalepkami beležimo vsako uspešno opravljeno nalogo. V knjižice si lahko otroci po osvojenem vrhu tudi sami odtisnejo žig in imajo takó motivacijo in zadovoljstvo za nadaljnje aktivnosti. Tudi nalepke otroci dobijo takoj po opravljeni dejavnosti in jih sami nalepijo v ustrezna okenca v knjižici.

Lažjo uresničitev izbranih nalog iz programa Mali sonček nam omogoča dobro izhodišče in odlična lokacija našega vrtca. Sprehodimo se lahko do Tivolija, gremo na Rožnik, Golovec, Ljubljanski grad, v Botanični vrt, smo blizu mestnega jedra in Poti spominov in tovarštva. Ker program zajema tudi igre z vodo, že vrsto let organizirano letovanje v otroškem letovišču Pacug, in sicer za otroke od četrtega leta starosti naprej. Letovanje, ki je običajno umeščeno v začetek junija, traja pet dni, od ponedeljka do petka. V vrtcu izvajamo tudi dejavnosti rolanja in kolesarjenja, pri čemer s pridom izkoriščamo ogromno asfaltno ploščad na vrtčevskem igrišču. Kolesa in rolarje otroci prinesejo od doma, nekaj jih imamo tudi v vrtcu. Prav tako imamo veliko skirojev, poganjalčkov, triciklov in čelad, kar vse omogoča, da lahko izvajamo kvalitetne športne aktivnosti.

Vrtec Trnovo sicer nima telovadnice, zato za izvajanje gibalnih in obogatitvenih športnih programov sodelujemo z Osnovno šolo Trnovo in TVD Partizanom, kar nam omogoča uporabo njunih telovadnih prostorov. Prav tako so nam na voljo tudi pripadajoči rekviziti in športni pripomočki. Vsak oddelek v obdobju od 1. 10. do 30. 4. koristi telovadne prostore, in sicer 45 minut tedensko. Otrokom tako omogočamo, da se sprostijo, uživajo in si nasploh izboljšajo počutje. Program vadbe vsaka strokovna delavka načrtuje glede na temo in željo otrok. Ker pa tudi timsko sodelujemo, si ideje večkrat izmenjamo.

Ker ugotavljamo, da otrokom zaradi neprimernega načina življenja upadajo motorične sposobnosti, že drugo leto sodelujemo v programu integracijskih uric s Smučarskim društvom Novinar, ki je sicer zelo uspešen tekmovalni klub. Pobuda po sodelovanju je prišla s strani omenjenega društva, ki sicer sodeluje z Mestno občino Ljubljana. V sodelovanju s Smučarskim društvom Novinar sami pripravimo vse potrebno za izvedbo jesenskega in spomladanskega krosa, ki ga vodita sodelavka, vzgojiteljica, ki je hkrati tudi diplomirana profesorica športne vzgoje, in pomočnik vzgojiteljice, ki končuje študij in bo pridobil naziv diplomirani trener rokmeta. Sicer pa v okviru društva z vrtcem sodelujeta dve animatorki – diplomirana trenerka smučanja in profesorica športne vzgoje. V začetku leta v smučarskem klubu izdelajo letni program vadbe, vsakodnevno pripravo pa napišeta animatorki sami in jo prilagodita potrebam posameznega oddelka. Za animacijo koristita večnamenski prostor, garderobne prostore pa tudi zunanje igrišče, dokler seveda to dopušča vreme. Pri svojem delu animatorki uporabljata športne rekvizite in pripomočke, ki jih imamo v vrtcu. Pred samo izvedbo se animatorki posvetujeta z vzgojiteljico otrok in upoštevata tudi njene želje in predloge. Dejavnosti poskušamo tudi tematsko obarvati – ko smo v lanskem letu z otroki odkrivali material papir, sta dekletki pripravili gibalne spretnosti, pri katerih so vsi otroci uporabljali različne vrste papirja, kot na primer: *kdo prej zmečka polo časopisnega papirja, hoja, drsenje na papirnatih brisačah, hiter tek, sprint z listom na prsih, da slednji ne pade na tla, žoganje s kroglico iz papirnatih robčkov* in podobno.

Pri otrocih opazimo, da se animatork zelo razveselijo. Otroci se ne le športno razvedrijo, ampak so deležni tudi različnih pristopov pri podajanju navodil in gibalnih igric na sploh. Na ta način se odmaknejo od znanega, vsakdanjega prostora (igralnica) in od vzgojiteljice oz.

pomočnice vzgojiteljice. Animatoriki imata svojo metodo, svoj tempo, ritem in drugačne aktivnosti. Ob tem se otroci navajajo na druge strokovne sodelavce, jih sprejmejo v svoje vrtčevsko okolje in jim zaupajo.

Poleg omenjenih dejavnosti vsako leto v okviru šole rolanja in drsanja Lucky Luka organiziramo drsalni tečaj z animacijskim programom za otroke stare od 5 do 6 let. Letos so otroci pričeli s tečajem 11. 11. in ga zaključili 18. 11. Starši so poskrbeli za ustrezno opremo, drsalke in čelade pa so si izposodili na drsališču. Tečaj vodijo športni animatorji iz šole Lucky Luka in za to usposobljene vzgojiteljice in pomočnice vzgojiteljic, ki imajo opravljen tečaj prilagajanja na led. Pri drsanju opazimo, kako se otroci, ki prvič stopijo na led, večinoma hitro prilagodijo. Zadnji dan drsanja pokažejo že velik napredek, saj vsi osvojijo osnove drsanja. Pridobljene veščini lahko ta dan otroci pokažejo tudi staršem, ki jih povabimo na drsališče.

Lansko leto smo v sklopu projekta košarkarskih vrtcev sklenili sodelovanje še košarkarskim klubom Globus, ki z osnovnimi šolami sodeluje že deset let, z vrtci pa dve leti. Pobudniki za sodelovanje so bili ravnateljica, starši otrok in animatorji kluba. Animatorji košarkarskega kluba so namreč ugotovili, da so otroci nižjih razredov osnovne šole okorni, premalo gibljivi in da mnogi nimajo usvojenih osnovnih gibalnih formacij. Občutiti je pomanjkanje zadostne količine gibalnih dejavnosti, zato je organizirana, pospešena vadba v vrtcih učinkovit način, da si otroci pridobijo izkušnje v gibalnem, motoričnem razvoju, saj je vpliv gibalnih aktivnosti na otrokov razvoj največji prav v obdobju do petega leta starosti.

Animatorji košarkarskega kluba Globus so se izobraževali na Fakulteti za šport in imajo licenco za trenerja košarke. Letošnje leto v Vrtcu Trnovo animatorji ob četrtkih organizirajo in vodijo vadbo v telovadnici Osnovne šole Trnovo. Vadba je namenjena otrokom od četrtega do šestega leta starosti. V aktivnosti je vključenih pet skupin. Vodja in trener mladinskega programa s pomočjo sodelavcev sestavita plan treninga za različne starostne skupine. Rekvizite za vadbo priskrbi klub. Ti so za vrtčevske otroke zelo zanimivi, saj so drugačni od tistih, ki so jih vajeni. Zanimivi so jim predvsem mali prenosljivi košarkarski koši, žoge iz različnih materialov in različne teže ter barve, mini gumijasti obroči, prenosljive lestve, elastične mreže, kanvas za žoge ter kovinsko ogrodje. Zanimivo je, da z otroki vedno sodelujejo trije animatorji. Poleg dveh animatorjev program izvaja tudi animatorka, z namenom, da se deklice lažje sprostijo in navežejo.

IZVAJANJE GIBALNIH AKTIVNOSTI V VRTCU TRNOVO

V nadaljevanju bom na podlagi kvalitativne raziskave in izsledkov polstrukturiranega intervjuja, osebnih zapisov ter opazovanj prikazala načine izvajanja gibalnih aktivnosti v Vrtcu Trnovo in prikazala katere športne aktivnosti in različne gibalne igrice so otrokom najljubše. Intervjuje sem izvedla 18. in 19. novembra 2015. Anketirala sem športno animatorje SD-Novinar, KK Globus, vzgojiteljice in pomočnice vzgojiteljic ter otroke različnih starosti v Vrtcu Trnovo.

Iz prejetih odgovorov animatorjev košarkarskega kluba lahko povzamem, da otroci obožujejo različne igre z žogo in premagovanje različnih ovir na poligonu, najraje pa mečejo na koš. Animatorki SD Novinar pa opažata, da otroci najbolj uživajo pri elementarnih igrah. Enako ugotavljajo tudi vzgojiteljice in pomočnice vzgojiteljic, ki potrjujejo, da imajo otroci radi igre

kot so *Mačka in miš*, *Vzemi repek*, *Makarončki*, *Letalo*, *potres*, *poplava*, *Pajek plete mrežo*, *Kipi*, *Slepe miši*, *Lisica*, *kaj rada ješ?*, *Kdo se boji črnega moža?*, *Gnilo jajce*, *Ugrizni leva za rep* itd.

Po mnenju vzgojiteljic in pomočnic vzgojiteljic otroci v starosti od 5 do 6 let zelo radi preskakujejo dolgo vrvo, ki se vrti v loku, radi tečejo na kratke proge – t.i. šprint, kjer se merijo v hitrosti. Všeč jim je lovljenje v parih ali trojicah, kotaljenje različnih žog med ovirami, tudi s pripomočki kot so na primer hokejske palice. Uživajo v različnih poskokih, preskokih, ciljanju tarče, tudi premične. Radi imajo igre s pravili npr. zbijanje muhic – te igre si vedno znova želijo. Priljubljene pa so tudi vse štafetne igre in igre v skupinah. Radi tekmujejo med seboj, stremijo k temu, kdo bo hitrejši, močnejši, spretnejši. Zelo priljubljeni sta tudi igrici *Ali je kaj trden most?* in *Ptički v gnezda*.

Za otroke stare od 2 do 3 leta največkrat pripravimo poligon, ki ga sestavimo iz mehkih blazin različnih oblik in velikosti. Opazimo, da otroci zelo radi plezajo navzgor, stopajo po stopnicah, skačejo v globino, se valjajo, plazijo med ali pod različnimi ovirami, radi se vrtijo, gugajo. Izkazalo se je, da so otroci te starosti precej nezahtevni in vodljivi, pomembno pa je, da tudi pri otrocih prve starostne skupine dejavnosti potekajo prek igre.

Zanimiva je ugotovitev vzgojiteljic v heterogeni skupini, da velika telovadnica otroke kar prevzame, jih pritegne k teku v vse smeri. Takrat je težko uvesti pravila in ozavestiti otroke, da pravila ne veljajo le v vrtcu, ampak tudi v telovadnici. Motivacijo vzgojiteljice, pa tudi animatorji vzpostavljajo tudi z novimi rekviziti kot so pilates žoge, uteži, blazine na ježke, tuneli itd.

Odgovori otrok so podobni odgovorom strokovnih delavcev. Starejši otroci so navdušeni predvsem nad elementarnimi igrami, premagovanju ovir na poligonu, radi imajo igre z žogo (košarka, nogomet), uživajo v vožnji s kolesi, radi rolajo. Mlajši otroci pa se radi gugajo na gugalnicah, uživajo na poligonih in v spretnostih s poganjalci.

ZAKLJUČEK

Ko opazujemo in spremljamo otrokov razvoj, ugotavljamo, da je nujno v otrokovo življenje vnesti čim več gibanja. Pomembno je, da v vrtcu otrokom omogočimo izbiranje, raziskovanje in odkrivanje izvornih rešitev gibalnih nalog. Otrokom pomagamo, da zaznajo svoj napredek. Naloga vsakega strokovnega delavca je, da skrbi tako za gibalno nadarjene kot tudi gibalno šibkejša otroke, da otrokom približa aktivnost in jih pripravi na športno življenje. S pestro izbiro dejavnosti in različnimi načini, metodami in rekviziti lahko motiviramo otroke za aktivno udeleževanje in razvijamo njihovo naklonjenost športnim aktivnostim. Z otroki se pogovarjamo o uspehu in porazu ter športnemu vedenju. Športno vzgojo povezujemo tudi z drugimi področji dejavnosti v vrtcu ter se skupaj igramo različne športne igre, vse dejavnosti pa začnimo z igro, otrokovo primarno dejavnostjo. Vedno pa poskrbimo za varnost otrok.

LITERATURA

Karpuljk., D. (2014). Skripta predavanj.

Kroflič, B. in Gobec, D. (1992). Ustvarjalni gib in plesna vzgoja za najmlajše. Pedagoška vzgoja. Novo mesto.

Kurikulum za vrtce (1999). Ljubljana. Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod za šolstvo.

Uranjek, A. (1995). Sprostitutvene igre za vrtce in šolo. Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše. Ljubljana.

Videmšek, M. et al. (2012). Gibalni/športni program Mali sonček. Športna vzgoja. Dostopno na:

http://www.sportmladih.net/uploads/cms/file/Mali%20soncek/Revija_Sport_MS_17_22_maj_2012.pdf.

Završnik, J. in Pišot R. (2005). Gibalno/športna aktivnost za zdravje otrok in mladostnikov. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kinezološke raziskave, Univerzitetna založba Annales.

KANABINOIDI: PREHRANSKO DOPOLNILO ALI UČINKOVITO ZDRAVILO?

DILEME, DVOMI IN KLINIČNI POGLED

POVZETEK

Kannabinoidi so spojine, ki se vežejo na kanabinoidne receptorje. Poznamo tri vrste kannabinoidov: endokanabinodi (te proizvaja naše telo), fitokanabinoide (te najdemo v rastlinah) in sintetične kanabinoide (proizvedene s sintezno kemijo). Kanabinoidi so lipidne molekule, ki delujejo kot signalne spojine v našem telesu in uravnavajo delovanje nevronov. Pravo mesto kanabinoidom pa je dalo odkritje endokanabinoidnega sistema. To je krovni endogeni signalni mehanizem prisoten pri vseh vretenčarjih. Njegova vloga je zaščita našega telesa. V stresnih okoliščinah naše telo proizvede endokanabinoide, ki uravnajo funkcije našega živčnega sistema in omogočijo delovanje našega telesa tudi v izrednih okoliščinah. Ker pa življenje v sodobni družbi človeka konstantno izpostavlja stresnim okoliščinam (toksini, hormoni motilci, stres), se naš endokanabinoidni sistem lahko poruši, kar vodi v razna patološka stanja. Tako medicina kot tudi farmacija sta že prepoznala potencial kanabinoidov pri zdravljenju. Primeri in izkušnje iz tujine ter številne raziskave, predvsem v zadnjem desetletju dokazujejo visoko učinkovitost kanabinoidov pri različnih bolezenskih stanjih. Sintetične oblike dveh kanabinoidov so dostopne tudi v Sloveniji na beli recept, vendar pa praksa kaže, da je učinkovitost naravnih kanabinoidov bistveno večja. Največ kanabinoidov je prisotnih v konoplji, pa tudi v drugih rastlinah (npr. ameriški slamnik). V tem prispevku se bomo dotaknili omejitev in predsodkov uradne medicine do uporabe kanabinoidov in pogledali vsakodnevne klinične dileme s katerimi se srečujejo zdravniki. Kanabinoidi so lahko tako prehransko dopolnilo kot tudi zdravilo, odvisno od namena in protokola zdravljenja. In čeprav veljajo kanabinoidi v tem trenutku kot alternativa pri zdravljenju, se v praksi velikokrat izkaže, da so učinkovita rešitev.

Ključne besede: endokanabinoidni sistem, kanabinoidi, CB receptorji, konoplja

CANNABINOIDS: FOOD SUPPLEMENT OR EFFICIENT MEDICINE?

ABSTRACT

Cannabinoids are compounds that bind to cannabinoid receptors. There are three types of cannabinoids: endocannabinoids (produced by our body), phytocannabinoids (found in plants) and synthetic cannabinoids (manufactured artificially). Cannabinoids are lipid molecules that act as signaling molecules in our body and regulate the function of neurons. After the discovery of the endocannabinoid system, cannabinoids became a strong research field. The endocannabinoid system is an endogenous signaling mechanism, present in all vertebrates. Its role is to protect our body. Namely, in stressful situations your body produces endocannabinoids, which regulates the functions of our nervous system and facilitate the functioning of our body in exceptional circumstances. However, because we are constantly exposed to stressful situations (toxins, hormone disruptors, stress) in modern society, our endocannabinoid system can become dysregulated, resulting in various pathological conditions. Medicine and pharmacy have already recognized the potential of cannabinoids. Cases from abroad and numerous research papers, especially in the last decade, are demonstrating the high efficiency of cannabinoids in various diseases. Two synthetic cannabinoids are also available in Slovenia, prescribed on the white recipe, but practice shows that the effectiveness of natural cannabinoids is significantly higher. Cannabis contains the highest amount of cannabinoids but they are also present in other plants (Echinacea). In this article we will touch upon the limitations and prejudices of official medicine in the use of cannabinoids and everyday clinical dilemmas faced by doctors. Cannabinoids may be as a dietary supplement as well as a medicine,

depending on the purpose and the dosage. And even though the cannabinoids are viewed as an alternative in the treatment process, the practice shows it often proves to be an effective solution.

Key words: endocannabinoid system, cannabinoids, CB receptors, hemp, cannabis

UVOD

V zadnjem času se veliko pozornosti namenja konoplji in njenim učinkovinam kanabinoidom. V Sloveniji je vrsta združenj, društev in aktivistov, ki javno opozarjajo in osveščajo o tej temi. Tudi mediji spremljajo dogajanje in objavljajo bolj ali manj strokovne članke. Stroka pa je v Sloveniji dokaj nedorečena, čerpav v tujini to ni več tabu tema. Kljub temu da znanstvena raziskovanja pri nas niso omogočena, se nekateri strokovnjaki poglobljajo v področje konoplje, njenih učinkovin in delovanja.

To področje spremlja močna stigmatizacija in vse kar se dotika konoplje hitro dobi negativen prizvok. Tudi zato se le redki znanstveniki in strokovnjaki podajo v to smer. Najbrž bi težko našli področje s toliko potenciali (ekološkimi, agronomskimi, biološkimi, prehranskimi, industrijskimi, medicinskimi ...) in hkrati s toliko zmede ter napačnih informacij. Uporaba konoplje v medicinske namene pa še posebej izstopa. Že iz prvih zgodovinskih zapisov je razvidno, da so konopljo uporabljali za različne namene, tudi za lajšanje zdravstvenih težav. Tudi nedaven razmah v zanimanju za uporabo konoplje v medicinske namene je posledica zgodbe Ricka Simpsona, ki je sam zvaril svoje »čudežno« olje iz konoplje in tako premagal svoje zdravstvene težave, po tem ko je uradna medicina izčrpala vse možnosti.

Danes je tako, da smo domala že vsi slišali za tega ali onega, ki je uporabljal konopljo za izboljšanje zdravja. Večina jih poseže po tem, ko odpove vse ostalo: klasična medicina, alternativa ... Enim pomaga, jih dobesedno zbudi od mrtvih, drugim ne. Zgodb, zmot in anekdot, ki spremljajo konopljo je skoraj toliko kot uporabnikov. Na spletu je objavljenih mnogo pričevanj in informacij, tudi zelo kontradiktornih. Tako se človek, ki razmišlja o uporabi konoplje znajde v kopici nepreverjenih in kontradiktornih informacij. Komu verjeti, če sploh, kaj, kdaj in koliko jemati, so resna vprašanja, ki lahko včasih odločajo tudi o življenju in smrti. Torej pogledjmo korak po koraku: kaj so kanabinoidi, kako delujejo v našem telesu in kaj ima to z našim zdravjem.

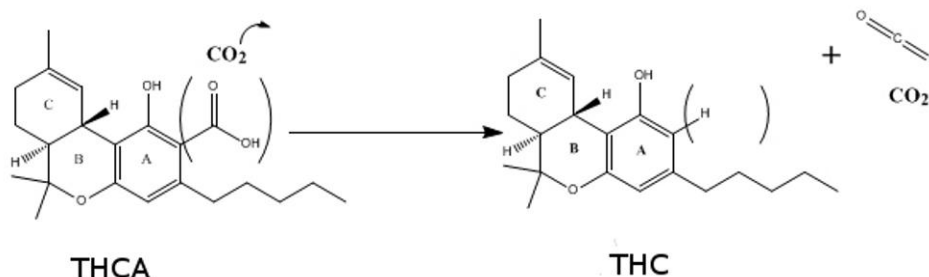
KAJ SO KANABINOIDI

Kanabinoidi so heterogena skupina spojin, katerih skupna značilnost je, da se vežejo na kanabinoidne receptorje. Te molekule spadajo med terpenofenole in so lipidne, oz. topne v maščobah. V osnovi jih razdelimo v tri skupine glede na njihov izvor:

- Endokanabinoidi: nastajajo v določenih okoliščinah v telesih vretenčarjev, tudi človeka
- Fitokanabinoidi: nahajajo se v rastlinah (konoplja, ameriški slamniki, vinska rutica, nekatere vrste iz rodov *Apiaceae* in *Brassica*)
- Sintetični kanabinoidi: nastanejo v laboratorijih s kemijskimi reakcijami

Najbolj znan kanabinoid je THC ali tetrahidrokanabinol. To je fitokanabinoid, ki se v večjih količinah nahaja v nekaterih vrstah konoplje. Je eden izmed preko 140 kanabinoidov v rastlini *Cannabis sativa*, pa vendar se o njem največ govori in ve. To je seveda zato, ker je ravno ta kanabinoid odgovoren za psihotropne učinke konoplje. THC se v naravi nahaja v dveh oblikah: kislinski (THCA) in dekarboksilirani (THC). V sveži rastlini je večina tega

kanabinoida v kislinski obliki, do dekarboksilacije pa prihaja pri sušenju in segrevanju (slika 1). To poteka denimo pri kajenju, vaporizaciji, toplotni ekstrakciji ... Najpomembnejša razlika med tema dvema oblikama je to, da je THCA nepsihotropen, THC pa ima psihoaktivne učinke.

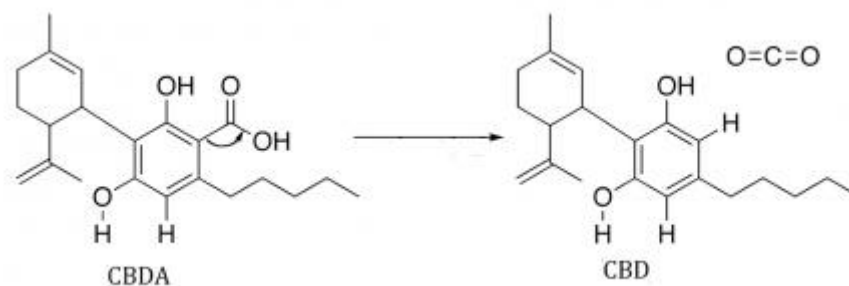


Slika 1. Kemijska reakcija dekarboksilacije nepsihoaktivne kislinske oblike THC-ja (THCA) v THC, psihoaktivno obliko

Ta kanabinoid je bil prvi odkrit in sintetiziran in je zato tudi najboljše proučen. Njegovi učinki na naše telo so dobro proučeni in poleg psihotropnih učinkov ima tudi vrsto ugodnih zdravstvenih učinkov. Vezavna mesta za THC so predvsem v centralnem živčnem sistemu in se veže na iste receptorje kot endokanabinoidi, ki jih izloča tudi naše telo. V medicinske namene se največkrat uporablja za lajšanje bolečin, pri posttravmatskem sindromu, za vzbujanje apetita, proti slabosti in bruhanju, pri astmi, pri glavkomu ter pri motnjah spanja. THC je mogoče že dobro leto dobiti tudi v slovenskih lekarnah, sintetično obliko. Na beli recept jo lahko predpiše lečeči zdravnik in po njegovem navodilu se v lekarnah pripravi ustrezna redčina. Tako vaj omogoča zakonodaja, vendar se v praksi to ne izvaja.

Kjub temu, da je o THC molekuli daleč največ znanega in se o njej največ govori, pa se izkaže, da ima konoplja še druge kanabinoide, nekateri med njimi pa imajo še širše in bolj obetavne spektre delovanja. Tak je tudi kanabidiol oz. CBD.

CBD je kanabinoid, ki prevladuje v industrijski konoplji. Njegovo odkritje in kemična sinteza sta omogočila raziskave, ki so pokazale njegov neverjeten spekter delovanja. Kanabidiol je nepsihotropen in njegovo uživanje ne povzroča omame. Tudi ta kanabinoid obstaja v kislinski in dekarboksilirani obliki, podobno kot THC. S tem da sta tako CBDA kot CBD nepsihotropna kanabinoida. V sveži rastlini je večina kanabidiola v kislinski obliki, ta pa dekarboksilira s staranjem rastline, sušenjem in segrevanjem (slika 2). Delovanje na naše telo je bistveno bolje proučeno za CBD, za kislinsko obliko pa se šele v zadnjih letih pojavljajo študije, ki kažejo izjemen potencial CBDA molekule. Zato nekateri strokovnjaki v določenih primerih svetujejo sočenje zelenih delov rastline in uživanje netoplotno obdelanih listov in cvetov.



Slika 2. Kemijska reakcija dekarboksilacije kislinske oblike CBDA v dekarboksilirano CBD obliko

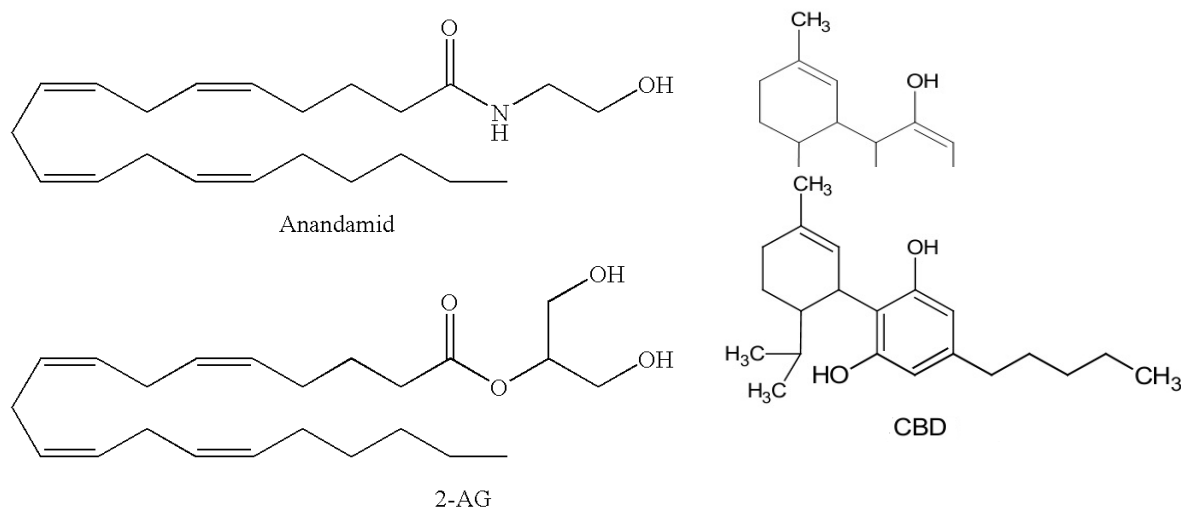
V farmaciji in medicini je CBD hitro dobil veliko pozornosti, saj so izključene nevšečnosti povezane z psihoaktivnim učinkovanjem, spekter pozitivnih učinkov pa celo širši. CBD ima v našem telesu drugačno delovanje od THC-ja in ta razlika je posledica aktivacije drugih receptorjev. CBD se veže na receptorje, ki so prisotni po celem telesu, ne le v centralnem živčnem sistemu, zato je pri CBD-ju zaznati širši spekter delovanja. Največjo gostoto receptorjev, na katere se veže CBD, pa najdemo na celicah imunskega sistema. Vlogo imunskega sistema že dobro poznamo in vemo, da je vpleten tako v razvoj veliko kroničnih bolezni sodobne družbe, kot tudi seveda pri boju z infekcijskimi boleznimi. Že samo zato ima CBD ogromen potencial, vendar pa deluje v našem telesu širše. CBD deluje tudi protibakterijsko, anti-emetično, anti-ishemično, protibolečinsko, protivnetno, nevroprotektivno, proti-tesnobno, anti-proliferativno, vazo-relaksacijsko in še bi lahko naštevali. Vsaka nova raziskava prinese nova spoznanja o učinkih.

Ker so raziskave kanabinoidov šele v fazi, kjer se proučujejo posamezni kanabinoidi (tudi zaradi zaviranja tovrstnih raziskav z rigidno zakonodajo), pa se prave razsežnosti kažejo že v praksi. *Cannabis sativa* vsebuje preko 140 identificiranih kanabinoidov, preko 100 terpenov, fitosterolov ...do sedaj je identificiranih preko 1000 bioaktivnih substanc v tej rastlini. In vse te učinkovine naravnega izvora delujejo tudi medsebojno, v bistvu sinergistično (bolje kot seštevek učinkov posameznih delov). Denimo izkaže se, da CBD blaži psihoaktivne učinke THCja, da nekateri terpeni izboljšajo jakost vezave na receptorje ... Tudi izkušnje iz praktične klinike kažejo, da učinki sintetičnih analogov niso primerljivi z naravnimi ekstrakti. Naše telo je kompleksna psiho-biološka enota, ki se bistveno bolje odzove na vnos naravnih učinkovin kot pa na sintetične agoniste/antagoniste. Na kak način pa v bistvu delujejo kanabinodi na naše telo? Na katere mehanizme vplivajo in zakaj delujejo tako različno (denimo THC in CBD) in od kod njihov širok spekter delovanja? Odgovor na ta vprašanja pa je prineslo odkritje endokanabinoidnega sistema.

ENDOKANABINOIDNI SISTEM

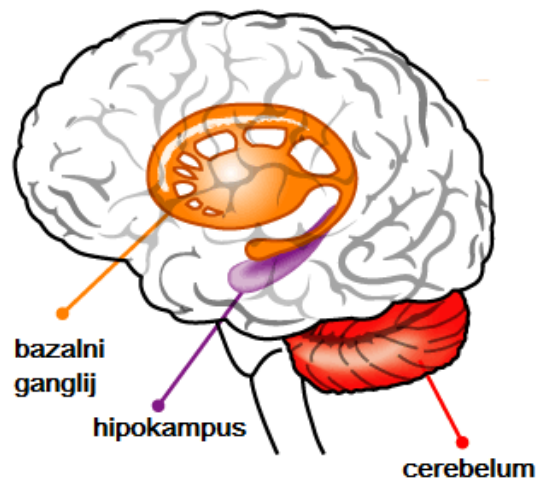
Ko so leta 1990 odkrili receptor, ki veže THC, se je začela nova smer raziskovanja kanabinoidov. Začelo se je aktivno iskanje nam lastnih kanabinoidov in receptorjev ter proučevanje signalnih poti, ki jih aktivirajo. Od takrat so odkrili vsaj dva endokanabinoida in vsaj dva receptorja, pri nastajanju le-teh pa sodeluje vrsta metabolnih encimov. Skupek receptorjev, endokanabinoidov in encimov imenujemo endokanabinoidni sistem, oz. naš lastni kanabinoidni sistem. Izkaže se namreč, da so kanabinoidi našemu telesu zelo znane snovi, saj

jih tudi naše telo v določenih okoliščinah proizvede. Tako v določenih okoliščinah proizvede snov podobno THC-ju, imenovano anandamid in v določenih okoliščinah 2AG, snov podobno CBD-ju. Fitokanabinoidi in endokanabinoidi so si tako podobni v 3D molekulski strukturi, da se vežejo na enake receptorje in povzročijo enake fiziološke reakcije (Slika 3). Kanabinoidi se iz tega stališča celo uvrščajo med ortomolekularna zdravila. Ortomolekularna medicina je namreč veja v medicini, ki za zdravljenje uporablja telesu lastne snovi (vitamini, minerali, hormoni, neurotransmiterji,...).



Slika 3. Strukturne formule kanabinoidov, dveh endokanabinoidov (anandamida in 2 arahnoidil glicerola 2-AG) ter dveh fitokanabinoidov THC-ja in CBD-ja

V našem telesu sta dva tipa kanabinodinih receptorjev: CB1 in CB2. CB1 receptor je bil odkrit prvi, ko so iskali tarčo na katero se veže psihotropni THC. CB1 receptor je prisoten predvsem na nevronih v centralnem živčnem sistemu. Dejansko je to receptor, ki ga je v naših možganih največ. Tako je naš živčni sistem zelo dobro opremljen, da zazna že majhne spremembe v koncentraciji kanabinoidov in sproži odziv. Receptor CB1 pa je prisoten tudi na celicah reproduktivnih organov, tako pri moških kot pri ženskah ter na celicah nekaterih notranjih organov. Pomembno vlogo ima tudi pri razvoju v pre- in postnatalnem obdobju. Psihotropno delovanje THC molekule je posledica vezave na CB1 receptor. Ko se THC veže na ta receptor spremeni vzdraženost nevronov, posledično se spremeni profil izločenih neurotransmiterjev v ključnih delih možganov in najbolj znani učinki THCja so tu. Največja koncentracija CB1 receptorjev je v možganih v bazalnem gangliju, hipokampusu in cerebelumu (slika 4). Ti deli možganov so odgovorni za kratkotrajni spomin, koordinacijo, učenje, občutenje bolečine in sistem nagrajevanja. Ko se zaradi vezave endogenega anandamida ali THC-ja spremeni izločanje neurotransmiterjev v teh delih možganov, to zaznamo kot psihotropne učinke.



Slika 3. Možganske regije z največjo gostoto CB1 receptorjev

Drugi kanabinoidi se večinoma ne vežejo na CB1 receptor, oz. se vežejo z bistveno nižjo afiniteto in ne sprožijo takšnih fizioloških reakcij. CBD in naš endogeni analog 2-AG se vežeta na CB2 receptorje. Ti so bolj enakomerno razporejeni po telesu, z največjo gostoto so pa prisotni na površini imunskih celic (makrofagi, nevtrofilci, monociti, limfociti, mikroglia celice ...), možganih, gastrointestinalnem traktu in perifernem živčnem sistemu. Ker so ti receptorji prisotni na tako različnih celicah in tkivih, je tudi fiziološki vpliv aktivacije tega receptorja drugačen. Biokemično se v celicah aktivira podoba signalna pot, vendar vodi v različne učinke.

Oba kanabinoidna receptorja sta čezmembranska receptorja sklopljena s proteinom G. Splošna naloga celičnih receptorjev je, da zaznajo spremembe v okolici in omogočijo čim hitrejši odziv celice, tkiva in telesa na določeno spremembo.

Torej zdaj vemo, da je naše telo dobro opremljeno, da zazna spremembe v koncentraciji kanabinoidov in da tudi izloča svoje lastne kanabinoide, vendar pa čemu služijo te molekule in receptorji? Kakšna je njihova vloga v našem telesu? Izkaže se, da imamo ta signalni sistem že dolgo, pojavil se je že zgodaj v evoluciji in je prisoten pri vseh vretenčarjih. V našem telesu deluje kot nekakšen SOS mehanizem, kot krovni varovalni sistem. V določenih okoliščinah naše telo hitro sprosti endokanabinoide, ti opravijo svojo vlogo in sinteza se ustavi. Vlogo endokanabinoidnega sistema lahko opišemo s petimi atributi: sprosti, stimulira apetit, spodbuja spanje, varuje in omogoči pozabo. Vloga tega signalnega sistema je očitno zelo široka. Vse proučene celice našega telesa imajo na svoji površini receptorje za kanabinoide in se vsi doslej proučeni telesni sistemi odzivajo na kanabinoide. Krovna vloga endokanabinoidnega sistema je zaščita našega telesa, tako pred fizičnimi dejavniki (npr. infekcije, poškodbe) kot tudi psihološkimi (npr. stresne situacije, izredni dogodki). Ko se naše telo znajde v stresni situaciji, naše telo proizvede endokanabinoide, ki uravnavajo funkcije živčnega sistema in omogočijo delovanje našega telesa tudi v izrednih okoliščinah (povzročijo začasno izgubo spomina, vzpodbudijo apetit, omogočijo sprostitev živčnega sistema in spanje. Življenje v sodobni družbi prinaša dnevno izpostavljenost toksinom v hrani, zraku, vodi, hormonskim motilcem v okolju, stresnim dejavnikom ... in vse to lahko vodi v disregulacijo našega endokanabinoidnega sistema. To pomeni, da nas v stresnih situacijah naš endokanabinoidni sistem ne more več učinkovito zaščititi in če to traja dlje časa lahko

pride do razvoja različnih bolezenskih stanj. V tem primeru so nam lahko v veliko pomoč fitokanabinoidi.

KLINIČNE IZKUŠNJE

V Sloveniji z zdravljenjem s kanabinoidi še ni veliko izkušenj, vendar lastne izkušnje že postopno nabiramo. Trenutna zakonodaja omejuje uporabo naravnih kanabinoidnih preparatov, ki so po izkušnjah iz tujine precej bolj učinkoviti kot sintetični. Sintetične kanabinoide lahko v Sloveniji predpisujemo na beli recept. Trenutno sta na voljo preparat s sintetskim THC pod nazivom Dronabinol in preparat s sintetskim CBD pod nazivom Cannabidiol. Največ izkušenj pri zdravljenju s kanabinoidi imajo v ZDA in v Izraelu. V Evropi se zdravljenje s kanabinoidi šele uveljavlja, saj je močno odvisno od Evropske zakonodaje ter od zakonodaje vsake posamezne države, ki regulira predelavo, promet in uporabo izdelkov in preparatov iz konoplje. Za preparate iz konoplje, ki jih uporabljamo za zdravljenje je izrednega pomena razmerje med posameznimi kanabinoidi in koncentracija kanabinoidov. Niso vse vrste konoplje primerne za pridobivanje kanabinoidov. Naravne preparate je v nekaterih primerih smiselno kombinirati s sintetičnimi kanabinoidi, tako lahko potenciramo zelene pozitivne učinke. Stranskih učinkov zdravljenja je razmeroma malo. Preparati z nizko vsebnostjo THC nimajo psihotropnih učinkov. Lahko vplivajo na presnovo ter na krvni pritisk. To je potrebno upoštevati zlasti pri bolnikih, ki imajo še druga zdravila in se že zdravijo zaradi arterijske hipertenzije. Občasno je potrebno utečeno terapijo modificirati. Dosedanje izkušnje slovenskih zdravnikov s spremljanjem bolnikov pri uporabi naravnih kanabinoidov so bile zelo pozitivne. Do sedaj so večinoma spremljali bolnike z malignimi boleznimi. Pred uvedbo zdravljenja s kanabinoidi so ugotavljali splošno oslabelost, neješčnost, motnje spanja, pogoste infekcije, slabo prenašanje kemoterapije in prebavne težave. Po uvedbi naravnih kanabinoidnih preparatov smo zaznali ugodne učinke na potek bolezni. Predvsem ugotavljamo izredno ugoden vpliv na imunski sistem, število infekcij se po uvedbi zdravljenja s kanabinoidi zmanjša, čas trajanja in okrevanja po infekciji se skrajša v primerjavi z stanjem pred uvedbo zdravljenja s kanabinoidi. Sodelovanje bolnikov je bilo popolno, saj so bili pri zdravljenju zelo motivirani in ob ugodnih učinkih zelo zadovoljni (ustni vir: zdravniki, ki so spremljali paciente pred in po samoiniciativni uvedbi kanbinoidne terapije).

SKLEPNE MISLI

Konoplja je hkrati najbolj uporabna in uporabljena rastlina ter hkrati najbolj zlorabljena. Spremlja jo mnogo mitov in zgodb in velikokrat je težko ločiti prave verodostojne informacije od zmot.

Ko pregledamo znana dejstva in znanstvene raziskave, je očitno, da je ta rastlina innjene učinkovine zelo dobro proučena. Ima izjemne potenciale, iz nje se lahko izdelata hrana, lahko služi za obleke in plastiki podobne materiale, njeno gojenje je zelo dobrodejno za zemljo in ozračje, hkrati pa vsebuje substance, ki lahko v določenih okoliščinah bistveno izboljšajo naše zdravje. Trenutno so v fazi razvoja metode, ki bodo omogočile vpogled v stanje našega endokanabinoidnega sistema (koncentracije endokanabinoidov, izražanje receptorjev). Ko

bodo te metode dostopne, bo omogočen naslednji korak. Individualni vpogled v stanje našega kanabinoidnega sistema, predlagana terapija na tej podlagi in spremljanje fizioloških učinkov. Tako bo tudi ta oblika zdravljenja bodila oprijemljivo biokemijsko podlago.

V Sloveniji je zakonodaja v tem trenutku zelo rigidna. Dovoljeni so sintetični analogi THC-ja in CBD-ja in se lahko predpišejo na beli recept (predpisuje se jih v praksi zelo malo). Naravne oblike in ekstrakti niso dovoljeni, kljub temu, da so bolj učinkoviti. Nepojmljiv paradoks. Zlasti zato, ker to vključuje tudi CBD prehranski dodatek, pridelan iz industrijske konoplje, brez psihotropnih učinkov in z veliko pozitivnih indikacij. Tudi zato cveti črni trg konopljinih smol, olj in drugih pripravkov. Ta sicer omogoča dostop do naravnih kanabinoidov, vendar so to večinoma proizvajalci, ki ne preverjajo vsebnosti kanabinoidov in porekla rastlin. Tako v bistvu ne vemo kaj kupimo, ponavadi dobimo izpod pulta zavitek brez navodil za jemanje in protokola za doziranje. Kupimo »mačka v žaklju« in držimo pesti. Pa vendar je že toliko znano o kanabinoidih in njihovi vpletenosti v različne bolezni in zdravje, da točno vemo v katerih primerih je potreben THC in v katerih CBD. Precej natančno so poznani protokoli in doziranje pri večini telesnih stanj. Tudi strokovno spremljanje in svetovanje ob jemanju kanabinoidov je nujno potrebno, saj se pacienti soočajo z različnimi pomisleki in lahko imajo v nekaterih primerih določene neželejene učinke. V primeru, da jemljejo še druga zdravila je potrebna posebna pozornost pri odmerkih in protokolu uvajanja kanabinoidnega zdravljenja. Kanabinoidi so zelo pomembni za optimalno delovanje našega telesa in večplastno varujejo naše telo. Vendar pa ni vseeno kaj, kdaj in koliko kanabinoidov vnesemo. Zato je nujna pravna ureditev, ki bo omogočala kontrolirano pridelavo, predelavo in analitiko konoplje. Nujna so tudi izobraževanja zdravnikov in izpolnjevanja strokovnjakov, le tako lahko svojim pacientom najbolje pomagajo. Slovenija ima tu edinstven položaj, leži v klimatskem območju, kjer je gojenje konoplje zelo uspešno, ima stroko, znanje, raziskovalne kapacitete, analitične možnosti in vse danosti, da bi na tem področju zablestela in postala primer dobre prakse. Namesto, da že sedaj krepko zaostajamo za precej državami v EU in svetu.

LITERATURA

Bifulco, M. and Di Marzo, V. (2002) Targeting the endocannabinoid system in cancer therapy: a call for further research. *Nat. Med.* 8, 547–550.

Bosier B, Muccioli GG, Hermans E and Lambert DM. Functionally selective cannabinoid receptor signalling: therapeutic implications and opportunities. *Biochem Pharmacol.* 2010; 80(1):1-12.

Burstein, S. (2008) The elmiric acids: biologically active anandamide analogs. *Neuropharmacology* 55, 1259–1264.

Červek J, Červek M., Možnosti zdravljenja maligne bolezni s kanabinoidi, v *Onkologija–tarčna zdravila 2015. Lekarniška zbornica. Zbornik strokovnega izobraževanja za magistre farmacije v letu 2015*, str. 145–154.

Devane WA, Hanus L, Breuer A, Pertwee RG, Stevenson LA, Griffin G, Gibson D, Mandelbaum A, Etinger A and Mechoulam R. Isolation and structure of a brain constituent that binds to the cannabinoid receptor. *Science.* 1992; 258(5090):1946-1949.

Di Marzo, V. et al. (2004) The endocannabinoid system and its therapeutic exploitation. *Nat. Rev. Drug Discov.* 3, 771–784.

Ferjan I, Kržan M, Lipnik-Štangelj M, Žiberna L, Stanovnik L, Černe K. *Farmakologija kanabinoidov. Zdrav Vestn* 2015; 84: 456–71.

Gertsch, J., Pertwee, R.G., Di Marzo, V. Phytocannabinoids beyond the Cannabis plant - do they exist? *B. J. Pharm.* 160 (2010) 523-529.

Hillig, K.W., Mahlberg, P.G. A Chemotaxic Analysis of Cannabinoid Variation in Cannabis (Cannabaceae). *Am. J. Bot.* 91 (2004) 966-975.

Mackie K. Distribution of cannabinoid receptors in the central and peripheral nervous system. *Handb Exp Pharmacol.* 2005; (168):299-325.

Matsuda LA, Lolait SJ, Brownstein MJ, Young AC and Bonner TI. Structure of a cannabinoid receptor and functional expression of the cloned cDNA. *Nature.* 1990; 346(6284):561-564.

McAllister, S.D. et al. (2011) Pathways mediating the effects of cannabidiol on the reduction of breast cancer cell proliferation, invasion, and metastasis. *Breast Cancer Res. Treat.* 129, 37–47.

Mele T., Drevenšek G. Nove indikacije in razvoj zdravil na osnovi konoplje. *Med Razgl.* 2015; 54 (2): 191–209.

Munro, S., Thomas, K. L. & Abu-Shaar, M. Molecular characterization of a peripheral receptor for cannabinoids. 1993. *Nature* 365, 61–65.

Nolimal, D., Ali strah pred medicinsko konopljo res hromi zdravnike?, ISIS (v tisku)

Nolimal, D., Povezovanje raziskovanja, politike in prakse v javnem zdravju: primer politike do konoplje. 2014. »40 let Sekcije za preventivno medicino-pogled nazaj in naprej« »Pogled na strategijo javnega zdravja z zornega kota izvajalca« 23. do 24. oktober 2014, Rogaška Slatina

Pacher P, Batkai S and Kunos G. The endocannabinoid system as an emerging target of pharmacotherapy. *Pharmacol Rev.* 2006; 58(3):389-462.

Pisanti, S. et al. (2007) Antiangiogenic activity of the endocannabinoid anandamide: correlation to its tumor-suppressor efficacy. *J. Cell. Physiol.* 211, 495–503.

Sarfaraz S, Adhami VM, Syed DN, Afaq F and Mukhtar H. Cannabinoids for cancer treatment: progress and promise. *Cancer Res.* 2008; 68(2):339-342.

ZDRAVA TLA IN KAJ IMA NAŠE ZDRAVJE S TEM?

POVZETEK

Pridelavo hrane, kot jo poznamo v sodobnem času in je dostopna na policah supermarketov, ženejo gonila ekonomije – pridelati čim več, čim hitreje in s čim manj urami človeškega dela. Po njivah vozimo težko kmetijsko mehanizacijo, ki tlači zemljo, uporabljamo na tone mineralnih gnojil, pridelujemo hektarske donose kot še nikoli prej v človeški zgodovini. Ob povečanih pridelkih na njivah pa po drugi strani postajamo ljudje ob polni mizi podhranjeni – kronično nam primanjkuje mikrohranil, ki jih tla zaradi uporabe mineralnih gnojil ne vsebujejo več, rastline pa so jih skozi leta uporabe takih gnojil izčrpale. Hkrati pa nova spoznanja v medicini kažejo, da se za veliko večino kroničnih bolezni sodobnega časa skriva porušeno mineralno in vitaminsko ravnovesje. Tudi na rastlinah se pozna to pomanjkanje – postale so neodporne, zbolevaljo, napadajo jih škodljivci in kmetje posegajo po čedalje več pesticidih. Konvencionalno kmetijstvo se vrti v začaranem krogu. Vzroka se čedalje bolj zavedamo in ta vzrok je, da smo v pehanju za velikimi hektarskimi donosi in uporabo destruktivnih kmetijskih praks pozabili na osnovo, ki nam omogoča zdrav in hranilen pridelek – to so tla. Le na živih, z organsko snovjo in organizmi bogatimi tlemi, lahko pridelamo zdravo, s hranili bogato hrano. Naši predniki so poznali mnogo skrivnosti in dobrih praks ravnanja z naravo, ki pa smo jih v naši nujni potrebi po več in več pozabili. Uporabljali so pepel, oglje, kompost, gnoj, da so vrtovom in njivam dali potrebna hranila in pridelali zdravo hrano. Vse to so naravni izboljševalci tal, ki imajo dolgoročno pozitivne učinke na ravnovesje v tleh. Bioogljje je pri nas še precej nepoznano in neraziskano. To je oglje, ki se uporablja kot izboljševalec tal in ima zelo blagodejne ter dolgoročne učinke na ravnovesje tal. Dokazano izboljšuje zadrževanje vode, ionsko izmenjevalno kapaciteto tal, njegova edinstvena struktura pa nudi habitate za koristne talne mikroorganizme in tako spodbuja in podpira življenje v tleh. Uporaba biooglja je primer, kako se lahko s pomočjo starih modrosti soočimo s sodobnimi izzivi.

Ključne besede: vrt, hranilne rastline, življenje v zemlji, kompost, bioogljje

HEALTHY SOIL AND WHAT OUR HEALTH HAS TO DO WITH IT?

ABSTRACT

The production of food as we know it in today and see it on the shelves of supermarkets, is driven by economy - to produce as much as possible, in the shortest time, with minimum human labor. We are driving on the fields with heavy farm equipment that compresses the soil, we use tons of mineral fertilizers, produce larger yields per hectare as ever before in human history. We are increasing yields on fields, but at the same time we are ever more undernourished. Consuming larger amounts of food than ever, higher caloric daily consumption, but still we are lacking essential micronutrients. Overfed and undernourished. Due to the extensive use of mineral fertilizers and pesticides, the soil has become depleted of micronutrients. At the same time newest research in medicine is showing that the vast majority of chronic diseases we know today is linked to mineral and vitamin dis-balance. The plants are also suffering the consequences, they have become non-resistant, attacked by pests and diseases, so farmers reach for more and more pesticides. Conventional agriculture revolves in a vicious circle. We are becoming increasingly aware of the reason and the reason is that in the pursuit of capital and hectare yields by the use of destructive agricultural practices, we have forgotten the foundations that enables us to grow healthy and nutritious food – the soil. Only in a living soil, rich in organic matter and beneficial organisms, can we hope to produce healthy nutrient-dense foods. Our ancestors knew many secrets and good practices in the management of nature, most of which we have forgotten in our drive for more and more. They used ashes, charcoal, compost, manure that gave gardens and field's nutrients, microelements and organic matter, so they could grow healthy food. These are all natural soil improvers, which have long-term beneficial

effects on the balance in the soil. Biochar is still quite unknown and unexplored in Slovenia. It is char that is used as a soil improver and has a very beneficial and long-term effects on the life in the soil. It has been proven to improve water retention, ion exchange capacity of the soil, its unique structure provides habitats for beneficial soil microorganisms and therefore promotes and supports life in the soil. Using biochar is an example of how we can use the wisdom of our ancestors to confront contemporary challenges.

Key words: garden, nutrients, plants, life in the soil, compost, biochar

UVOD

Ljudje smo se v času tehnološkega napredka navadili stvari secirati na mikrodolge, proučevati te dele v potankosti in sčasoma se je začelo dogajati, da so ti deli postali samostojni in jih več ne vidimo kot sestavnih delov ene celote. Tudi na področju agronomije obstaja veliko različnih pristopov k gojenju rastlin. Ukvarjamo se s škodljivci in boleznimi na rastlinah, jih zatiramo z različnimi pesticidi. Ukvarjamo se s posameznimi hranili in pH-jem v tleh; gnojimo s specialnimi mineralnimi gnojili ter uravnavamo pH z apnenjem. Merimo donose kmetijskih rastlin v t/ha in več mase kot pridelamo, več zaslužimo. Večino časa porabimo za posledice in simptome kot pa se posvečamo samim vzrokom.

MRTVA TLA - OSIROMAŠENA HRANA - BOLNI LJUDJE

Posledice našega načina razmišljanja in ravnanja z okoljem se začenjajo poznati na zdravju našega planeta, stanju naših tal in končno tudi na našem zdravju. Sodobno kmetijstvo, ki ga vodi le dobiček, je prineslo uporabo ogromnih količin umetnih gnojil in fitofarmaceutskih sredstev. Ker se posledice množične uporabe vseh teh kemičnih spojin na globalni ravni niso pokazale v prvih letih uporabe, so se takšne prakse uveljavile in postale standard v sodobnem kmetijstvu. Malo po malo so vsako leto te kemikalije rušile ravnovesje v tleh in uničevale življenje. Po desetletjih pa se začenjajo posledice kazati na vseh področjih. Tla so osiromašena, vodni viri polni nitratov in ostankov pesticidov, ozračje v kritičnem stanju, zdravje sodobne družbe pa čedalje slabše. Kljub temu, da nas dejstva bodejo v oči že nekaj časa, ne vidimo ključnih povezav. Brez zdravih in živih tal enostavno ni zdravih in življenja polnih ljudi.

Naši dedki in babice niso poznali fibromalgije, depresije, Lu-Gerigove bolezni, Kronove bolezni... Sodobna medicina odkriva čedalje več kroničnih bolezni in išče čedalje več zdravil. Tako se lovimo v krogu, bolezen-zdravilo, stranski učinki-več zdravil, več stranskih učinkov-nova zdravila in tako naprej in naprej. Zdaj je že ustaljena praksa, da osebe nad 60 let od svojega osebnega zdravnika odidejo s kopico recepti in iz lekarne z vrečko polno zdravil. Pa vprašajmo se, če imamo toliko zdravil, metod, posegov, medicinske tehnologije, zakaj smo kljub temu čedalje bolj bolni?

V čem se je bistveno razlikovalo naše življenje danes ter to pred 50 in več leti? Zagotovo je bilo okolje, v katerem so živeli, bolj prijazno in manj strupeno. Voda, ki so jo pili, je bila res čista in zrak, ki so ga dihali, je bil neonesnažen. Danes povprečen človek letno nevede v svoje telo vnese 5 kg kemikalij (detergenti, mila, šamponi, čistila, kreme, dezodoranti ...), veliko od teh je hormonskih motilcev. Temu se ne moremo popolnoma izogniti, lahko pa z zavestnimi odločitvami omilimo vpliv okolja na nas (izbiramo ekološka čistila, dezodorante brez aluminijevih soli, kreme brez ftalatov ...). Lahko pa vplivamo na to, kaj dajemo v usta. Hrana naših dedkov in babic se je od vseh dejavnikov še najbolj razlikovala od naše. Tako to, katera živila so jedli in tudi kakšne kvalitete je bila njihova hrana. Zagotovo se je bistveno razlikovala v tem, da ni bila škropljena in obdelana. Vendar pa ugotavljamo, da tudi če danes vzamemo v roke jabolko ali paradižnik, ki ni škropljen, ni enak jabolku ali paradižniku, ki je zrastle pred 50 in več leti. Najnovejše prehranske analize različnih živil so prinesle šokantno spoznanje. Ko so okrog leta 2000 prvi laboratoriji po svetu z najnovejšimi aparaturami merili

vsebnost vitaminov, mineralov in vlaknin v živilih, so najprej mislili, da gre za napako v meritvah. Šele ko je več laboratorijev po svetu potrdilo iste rezultate, je bilo dejstvo neizpodbitno. Ne glede na to, katero živilo so analizirali, so bili rezultati podobni. Drastično nižje vsebnosti vitaminov in mineralov pri isti teži in isti kalorični vrednosti živila. Predvsem vsebnost kalcija, fosforja, železa, magnezija, riboflavina, vitamina C ter mikronutrientov (mangan, cink, molibden,...) je bila bistveno nižja. Pri nekaterih primerih tudi do 90% nižja. To pomeni, da če pojemo danes 5 kg jabolk ne dobimo enake količine vitaminov in mineralov, kot ko so naše babice dobile s 3 jabolki.

Naše telo potrebuje 90 mineralov in mikronutrientov, da optimalno deluje. Večino od teh dobimo s hrano. In če naša hrana več ne vsebuje teh hranil, jih prej ali slej zmanjka našemu telesu. Podobno kot so včasih odkrivali povezave med pomanjkanjem vitaminov in pojavom bolezni, se zdaj kaže za minerale. Ker je med pomanjkanjem mineralov in elementov v sledovih ter pojavom bolezni potreben bistveno daljši čas, so te povezave tudi velikokrat prezrte. Najnovejša spoznanja, ki so nastala z interdisciplinarnim povezovanjem živilske tehnologije, agronomijo, funkcionalne hrane in medicine, pa kažejo na tesno povezavo med pomanjkanjem mineralov in pojavljanjem nekaterih bolezni, predvsem tako imenovanih kroničnih neozdravljivih bolezni sodobnega časa. Deloma tudi zaradi tega je področje prehranskih dodatkov eno najhitreje rastočih panog. Pa vendar ali je to pravi odgovor? Da s tabletkami, kapsulami in raznimi praški blažimo posledice osiromašenih tal in hrane? Dejstva kažejo, da je to le obliž na rano, saj je večina prehranskih dodatkov sintetičnih, njihovi biodostopnost in absorpcija sta slabi in večino tega, kar pojemo na tak način, tudi izločimo brez učinka. Hranila iz hrane se bistveno bolje absorbirajo in kombinacija različnih mineralov, vitaminov in organskih vlaken daje našemu telesu pravo informacijo in prava hranila. Toda kako do takšne hrane?

ŽIVA TLA – S HRANILI BOGATA HRANA – ZDRAVI LJUDJE

Vrtiček niso le rastline, ki tam rastejo zaradi naših potreb. Vrtiček je ekosistem, sestavljen iz veliko neločljivo povezanih delov v celoto. In ko en del ne deluje, kot bi moral ali pa manjka, trpi celota. Rastline so le delček zapletenega ekosistema, sicer z našega vidika najpomembnejši del, z vidika narave pa le del. Rast rastlin, njihova vitalnost, cvetenje, razmnoževanje in propadanje, so odvisni od vseh drugih delov tega ekosistema. Najbolj so odvisne od dejavnikov nežive narave – temperature, svetlobe, zraka, vode, strukture rastne podlage, prisotnosti makro- in mikrohranil. Vendar vrtiček ni le nek skupek neživih dejavnikov, je dom milijonov različnih organizmov, ki so med seboj prepleteni v kompleksnih medsebojnih odnosih. Nekateri od njih poznamo, vsak dan vidimo pikapolonice, polže, ptice, gosenice, listne uši... nekateri so nam ljubi, drugi pač ne; narava pa je vsakega od njih postavila na njegovo mesto z namenom, ne glede na naša čustva do njih. Če hočemo ali nočemo, je vrt del narave in v naravi stvari potekajo tako, da težijo v smer nekega ravnovesja. Če deli delujejo kot treba, je to ravnovesje navzven in za nas pozitivno... če pa kaj manjka, se stvari obrnejo v smer, ki zna za nas biti negativna, z vidika narave pa sta tudi bolezen ali propadanje le del življenja in teženje k temu, da na koncu stvari delujejo kot morajo. Če je kateri od organizmov šibek, ga je pač treba izločiti. Narava nad šibke rastline pošlje razne škodljivce in bolezni... kajti šibki posamezniki niso namenjeni temu, da bi se ohranjali v

evoluciji, razmnoževanje je privilegij najmočnejših. Če rastlinam nekaj manjka, oslabijo, zbolijo, propadejo. Posledice pomanjkanja vode poznamo vsi - rastline se posušijo, če je premalo svetlobe, se pretegnejo in zbledijo, če je mraz, pomrznejo. Veliko bolj kompleksne pa so posledice pomanjkanja hranil. Ne glede na to, kje rastline rastejo, kako izgledajo njihovi listi, cvetovi in plodovi, za izgradnjo svojih tkiv, rast in razmnoževanje nujno potrebujejo 17 od 90-ih elementov, ki so prisotni v naravi; v sodobnem času raziskovalci ugotavljajo, da rastlin potrebujejo v zelo majhnih koncentracijah dosti več kot le 17 elementov. Brez makroelementov vodika, ogljika, kisika, dušika, fosforja in kalija ter kalcija, magnezija in žvepla, rastline enostavno ne morejo obstajati. Za svoje življenje pa v mikrogramske količinah nujno potrebujejo še bor, klor, baker, železo, mangan, cink, molibden, nikelj, natrij. Ti elementi ne sestavljajo le rastlin, sestavljajo vsa živa bitja na svetu. Ko pojemo rastlino, pojemo te elemente, ki se pretvorijo v sestavine naših teles. Če rastlinam manjka katerikoli od teh elementov, ne morejo preživeti, če pa je prisotno njegovo pomanjkanje pa se to pozna na rasti rastlin, na njihovem zdravju, izgledu in sposobnosti razmnoževanja. Ko rastlinam primanjkuje kateri od elementov, postanejo občutljive za bolezni in škodljivce, mi pa začnemo posegati po pripravkih t.i. fitofarmacevtike, namesto da bi se zazrli v vzroke nastanka bolezni.

Vodik, kisik in ogljik sestavljajo 96% mase rastline. Za ostalih 14 elementov tako ostane samo še 4%. Vendar pa prve tri lahko rastlina dobi iz dveh virov, ki so običajno rastlinam na voljo vsenaokrog, to je iz vode in ogljikovega dioksida, ki lahko v rastlino vstopita ne samo skozi korenine, ampak predvsem skozi listne reže. Vse ostale elemente rastlina običajno dobi iz tal skozi korenine. Zato je faktor, ki tako ključno vpliva na vitalnost rastlin in katerega smo ljudje dejansko sposobni nadzorovati in poskrbeti zanj, obstoj hranilne podlage, ki vsebuje vse ostale esencialne elemente. Možno je seveda gojiti rastline v raznoraznih nezemeljskih substratih z dodatkom hranil ali pa v zemlji ob dodajanju sintetičnih gnojil. Najbolj naraven in enostaven pristop pa je vsekakor, da pustimo naravi, da nahrani rastline tako kot sama najbolje ve in zna. In tukaj se cela zgodba šele začne.

Zemlja ima, kar se tiče rastlin, dve najpomembnejši nalogi – je opora njihovim koreninam ter je vir hranil. Vendar je vse skupaj bolj zapleteno. Ko smo govorili o ekosistemih, so tla tisti del vrta, ki ima za zdravje rastlin največjo vrednost. Tu se dogajajo procesi, ki ključno vplivajo na rast in zdravje rastlin. Tla niso le skupek neživih delcev, hranil in vode, ampak so dom številnih mikro- in makroorganizmov, ki s svojimi dejavnostmi vplivajo na njihovo strukturo, dostopnost hranil in vode, živijo v sožitju z rastlinami, skrbijo za kroženje hranil, ti organizmi se borijo za svoj prostor, iščejo hrano, jedo eden drugega in tudi rastline, razkrajajo odmrle organizme... Tla so prav poseben ekosistem, ki za svoje dolgoročno delovanje potrebuje tudi rastline, vendar še bolj rastline za svoje optimalno delovanje nujno potrebujejo talne prebivalce. Ne samo, da talni prebivalci skrbijo za kroženje hranil in njihovo dostopnost rastlinam, življenje v zemlji vpliva tudi na druge lastnosti tal, ki določajo njihovo rodovitnost. Organizmi v tleh dejansko določajo kakšna tla želijo imeti: živa tla se ne zbijajo, živa tla se ne zakisajo, v živih tleh ni pomanjkanja hranil in mineralov zaradi neprimerne pH, živa tla so zračna, zadržujejo vodo in aktivno skrbijo za zdravje rastlin. In če poskrbimo, da se talni prebivalci dobro počutijo, potem posledično tisti nad tlemi, torej rastline, zadovoljno rastejo. Konec koncev med njimi vlada sožitje.

V tleh živi milijarde organizmov, večina je očem nevidnih in med njih spadajo bakterije, glive in praživali. V enem gramu zdrave, žive prsti lahko najdemo tudi milijardo bakterij. Njihova naloga je razgradnja enostavnih substanc, sposobne pa so razgrajevati tudi takšne snovi kot so ostanki pesticidov in drugi toksini. S svojimi izločki skrbijo tudi za zlepjanje talnih delcev in nastanek agregatov, kar izboljša strukturo tal. Nekatere bakterije razgrajujejo organsko snov v prisotnosti kisika, druge so sposobne to narediti v odsotnosti kisika, spet tretje so sposobne fotosinteze, podobno kot rastline in za preživetje ne potrebujejo drugega kot zrak, svetlobo in vodo. Obstajajo celo bakterije, ki so sposobne dušik iz zraka pretvoriti v obliko, ki je dostopna rastlinam – v sožitju za rastlinami živijo na koreninah metuljnic in nekaterih drugih rastlin, spet druge pa so prostoživeče.

V tleh živijo tako enocelične glive kot takšne sestavljene iz milijonov celic, povezanih v hife, ki se prepletajo skozi tla kot mikroskopske korenine. Nekatere glive tvorijo z rastlinskimi koreninami simbioze in jih imenujemo mikorizne glive. V zameno za sladkorje, ki jih dobijo od rastline, omogočajo rastlinam dostop do mineralov in vode iz območij, ki presegajo zmoglosti samih rastlinskih korenin. Glive v tleh so sposobne razgrajevati kompleksne organske snovi kot je na primer lignin, sposobne pa so tudi izlužiti iz kamninske podlage minerale, ki so drugim organizmom praktično nedostopni, npr. fosfor in tako postanejo minerali rastlinam dostopni.

Praživali so zelo pomemben člen talne prehranske verige, saj lahko ena sama pražival poje tudi do 10000 bakterij na dan. Pri tem se sprošča amonij, ki je oblika dušika dostopna rastlinam. Dušik v tleh je shranjen v organski snovi in v telesih živih bakterij in gliv, ki ga imobilizirajo v svojo telesno maso; ko pražival poje bakterijo ali glivo, se dušik v procesu mineralizacije iz organske oblike pretvori v anorgansko, rastlinam dostopno.

V tleh živi še na tisoče drugih, večjih živali, od najmanjših nematod in pršic do večjih hroščev, pajkov, stonog, deževnikov, krtov... Vsak je del kompleksne prehranske verige in na koncu so njihovi izločki hrana rastlinam in njihova mrtva telesa hrana bakterijam in glivam.

Tudi rastline so pomemben člen talne prehranjevalne verige. Iz zraka vežejo ogljikov dioksid, ga pretvorijo v organsko obliko, nekaj ga porabijo za izgradnjo svojih teles, nekaj ga izločijo skozi korenine in je hrana za njihove talne zaveznike. Rastline s svojimi koreninami ščitijo tla pred erozijo, nudijo dom talnim prebivalcem, njihova biomasa je vir organske snovi v tleh, aktivno pa so udeležene tudi v nastajanju same prsti iz matične kamninske podlage in nastajanju humusa.

Praktičen pristop k ohranjanju oziroma povečanju živosti tal je najlažje povzeti z zgledom iz narave. Če pogledamo gozd kot končen, vrhunski, samooskrben ekosistem narave, vidimo da brez kakršnegakoli človeškega posega rastline ne samo, da obstajajo, ampak bujno rastejo. Nihče ni tal v tem gozdu nikoli prekopaval, nikoli gnojil, pa vendar rastlinam ne manjka hranil. Nalogo lopate, motike, kompostiranja in gnojenja opravljajo organizmi v tleh – oni s svojimi dejavnostmi tla zračijo in skrbijo za kroženje hranil. Tla v gozdu in kjerkoli v naravi, kamor ni posegel človek, so vedno pokrita – z listjem, podrastjo, travo – in ta naravna zastirka ščiti zemljo in njene prebivalce pred vremenskimi vplivi – izsuševanjem, zbijanjem, erozijo, mrazom ter je vir hranil za talne organizme in posledično rastline.

Ko snujemo nov vrt in predvidevamo, da imamo slabo, mrtvo zemljo, ki ne vsebuje veliko živih organizmov, je najbolje, če sledimo tem točkam:

- Zemljo dobro premešamo s kompostom, ki je vir organske snovi in je bogat z mikro in makroorganizmi. Kompost rahlja tla, zadržuje vodo in je vir hranil. Ker je kompost produkt, ki nastane z razgrajevanjem rastlin, vsebuje vse elemente, ki jih rastline potrebujejo za rast.
- Zemlji lahko primešamo katerega od izboljševalcev tal – aktivirano bioogljje, kameno moko, zeolit, pepel, pesek, glino, opečnati drobljenec... odvisno od teksture naših tal in tega kaj želimo doseči. Aktivirano bioogljje je vsestranski izboljševalec tal, katerega uporaba ima poleg koristnih učinkov na rodovitnost tal tudi okoljsko noto pri zniževanju emisij CO₂. Ima namreč negativen ogljični odtis, saj se ogljik, ki bi drugače pri zgorevanju biomase emitiral v atmosfero, ohrani v bioogljju, z uporabo bioogljja kot izboljševalca tal pa ga shranimo v tleh vrsto let. Lastnosti za izboljševanje tal daje bioogljju njegova posebna struktura sestavljena iz milijonov majhnih por, ki nudijo prostor za naselitev mikroorganizmov, v pore se ulovita voda in zrak, ima pa tudi visoko kationsko izmenjevalno kapaciteto in zato sposobnost zadrževanja hranil.
- Dodamo koristne mikroorganizme – uporabimo pripravke z učinkovitim mikroorganizmi in mikorizne glive. Naredimo komposti čaj.
- Tla zastiramo – s slamo, listjem, nedozorelim kompostom, travo, ostanki rastlin...
- Ne prekopavamo in ne preobračamo zemlje, za rahlanje zemlje uporabimo orodja, ki ne rušijo strukture tal – prezračujemo z vilami, rahljači...

V že obstoječem vrtu pa primešamo kompost in izboljševalce tal v zgornji sloj 10 cm prsti, dodamo koristne mikroorganizme, tla zastremo in jih več ne prekopavamo, ampak le zračimo. Vsekakor pa poskušajmo opustiti prakse, ki motijo talne prebivalce:

- Zemlje ne prekopavamo in obračamo, saj s tem pretrgamo preplete glivnih hif, porušimo stalne poti po katerih potujejo podtalne živali; mikroskopsko majhne bakterije, ki živijo v zgornjih plasteh zemlje zakopljemo v globine, kjer nimajo zadosti kisika, fototrofne pa ne dovolj svetlobe, tiste iz spodnjih temnih in s kisikom revnih plasti pa izpostavimo soncu in zraku in na ta način umrejo.
- Ne puščajmo golih tal, uporabljajmo zastirko – gola tla so podvržena izsuševanju, razpokajo, se zbijajo, odnašata jih voda in veter, talni prebivalci pa niso zaščiteni pred soncem in mrazom.
- Ne uporabljajmo pesticidov, saj ti pobijajo tudi koristne organizme. Ko bomo vzpostavili dober ekosistem, bo ta poln koristnih organizmov, ki bodo poskrbeli da se tisti, ki povzročajo bolezni in škodljivci ne bodo preveč namnožili in povzročali težav.
- Ne uporabljajmo mineralnih gnojil razen če niste na podlagi analize tal prepričani, da posamezen element res potrebujete. Mineralna gnojila vsebujejo posamezne elemente v običajno dosti višjih koncentracijah kot je to značilno za organska gnojila in v razmerjih, ki jih v naravi običajno ni. Z nepravilno uporabo lahko tako porušimo razmerje hranil v zemlji, kar ima lahko hude posledice – npr. preveč fosforja zmanjša dostopnost bakra, kalcija, kalija, železa in cinka za rastline. V tleh mora biti razmerje med hranili ravno pravšnje. Poleg tega imajo nekatera mineralna gnojila kislo fiziološko reakcijo in z njihovo uporabo zakisamo tla. Če pa uporabljamo mineralne

oblike dušika ob neprimernem času ali v prevelikih količinah, se zgodi, da ga rastline ne bodo (vsega) sprejele in se bo izpral s prvim dežjem v podtalnico in vodotoke ter povzročil onesnaženje.

ZAKLJUČEK

Vse premalo se zavedamo pomena naših tal. Brez tega edinstvenega plašča okoli našega planeta, življenje na planetu zemlja sploh ne bi bilo mogoče. Brez zdravih živih tal, pa ni mogoče dolgoročno zdravje ljudi. To kar imamo pod svojimi stopali, ko smo na vrtu ali njivi odloča o zdravju ljudi. Več kot vemo o zemlji, bolj se zavedamo njenega pomena in z večjim spoštovanjem bi morali ravnati z njo. Danes točno vemo kateri pristopi negujejo in podpirajo življenje v tleh in kateri jih rušijo. Ko vztrajamo nekaj časa, kašno leto, dve, z metodami in sredstvi, ki oživljajo zemljo, se v zemljo naselijo zelo različni koristni organizmi, vzpostavi se talna prehranjevalna veriga in tako rast ter zdravje rastlin postaneta logična posledica delovanja talnih prebivalcev. In ko s takimi očmi pogledamo na svoj vrtiček, je naša glavna skrb, skrb za živa tla. Zato – nahranimo življenje v zemlji in zemlja bo nahranila nas.

LITERATURA

Amberger, A., Pflanzenernährung. Ökologische und physiologische Grundlagen. Stuttgart: Verlag Eugen Ulmer, 1979.

Bradic, M., Sikora, S., Redzepovic, S. & Stafa, Z. Genetic identification and symbiotic efficiency of an indigenous *Sinorhizobium meliloti* field population. *Food Technology and Biotechnology*, 2003, 41, 69-75.

Glaser, B.; Haumaier, L.; Guggenberger, G. & Zech, W. The Terra Preta phenomenon: a model for sustainable agriculture in the humid tropics. *Naturwissenschaften*, 2001, 88, 37- 41.

Glaser, B.; Lehmann, J. & Zech, W. Ameliorating physical and chemical properties of highly weathered soils in the tropics with charcoal - a review. *Biology and Fertility of Soils*, 2002, 35, 219-230.

Guillette, E.A., Mercedes Meza, M., Aquilar M.G., Delia Soto, A., Garcia, I.E. An anthropological approach to the evaluation of preschool children exposed to pesticides in Mexico. *Environmental Health Perspectives*, 1998, let. 106, št. 6, str. 347-353.

Hietanen E., Linnainmaa K., Vainio H. Effects of phenoxyherbicides and glyphosate on the hepatic and intestinal biotransformation activities in the rat. *Acta Pharmacol Toxicol*. 1983. 53(2):103–12.

Hofbauer B. Kompost auf dem Weg zur Terra Preta. Diplomsko delo, Technische Universität Graz 2012

Insam H., Franke-Whittle I., Goberna M., *Microbes at Work - From Wastes to Resources*, Springer-Verlag Berlin Heidelberg, 2010

Jack A.: Nutrition under siege. *One Peaceful World* (Kushi Institute newsletter), Becket, MA, Spring 1998, pp 1, 7–8.

Johnson PE: Letter to Cheryl Long of Organic Gardening, Dec. 14, 1999.

Koller V.J., Fürhacker M., Nersesyan A., Mišák M., Eisenbauer M., Knasmueller S. Cytotoxic and DNA-damaging properties of glyphosate and Roundup in human-derived buccal epithelial cells. *Arch Toxicol*. 2012 May;86(5):805-13.

Kuntze, H., Roeschmann, G., Schwerdtfeger, G. *Bodenkunde*. Stuttgart: Verlag Eugen Ulmer, 1994.

Mayer AM: Historical changes in the mineral content of fruits and vegetables. *Br Food J* 99:207–211, 1997.

Lee SK, Kader AA: Preharvest and postharvest factors influencing vitamin C content of horticultural crops. *Postharv Biol Technol* 20:207–220, 2000.

Lehmann J., Kaampf N., Woods W.I., Sombroek W., D.C. Kern, T.J.F. Cunha. Historical Ecology and Future Explorations" in "Amazonian Dark Earths: origin, properties, and management, 2003, Chapter 23., (Clark Erickson)

Lehmann J., Rillig M. C., Thies J., Masiello C. A., Biochar effects on soil biota - A review, *Soil Biology & Biochemistry* 43 (2011) 1812-1836

Li JG, Dong YH.. Effect of a rock dust amendment on disease severity of tomato bacterial wilt. *Antonie Van Leeuwenhoek*, 2013 Jan;103(1):11-22.

Long C: Is chemical farming making our food less nutritious? *Organic Gardening*, Nov./Dec. 1999, p 12.

Lowenfels J., *Teaming with nutrients: the organic gardener's guide to optimizing plant nutrition*, Timber Press, Inc., 2013

Luo Y., Zhang M. A geo-referenced modeling environment for ecosystem risk assessment: organophosphate pesticides in an agriculturally dominated watershed. *J Environ Qual*. 2009 Feb 25;38(2):664-74.

Mercola J. *Roundup and Glyphosate Toxicity Have Been Grossly Underestimated*, 2013.

O'Grady R. and Rush R., The Terra Preta phenomenon, 'Managing the Carbon Cycle' Katanning Workshop 21-22 March 200.

Pietikäinen, J.; Kiikkila, O. & Fritze, H.. Charcoal as a habitat for microbes and its effect on the microbial community of the underlying humus. *Oikos*, 2000, 89, 231-242.

Roberts, K. G.; Gloy, B. A.; Joseph, S.; Scott, N. R. & Lehmann, J. Life Cycle Assessment of Biochar Systems: Estimating the Energetic, Economic, and Climate Change Potential. *Environmental Science & Technology* 2010,, 44, 827-833.

Saito, M. and Marumoto, T. Inoculation with arbuscular mycorrhizal fungi: The status quo in Japan and the future prospects, *Plant and Soil*, 2002, vol 244,273-279.

Steiner, C.; Glaser, B.; Teixeira, W. G.; Lehmann, J.; Blum, W. E. H. & Zech, W. Nitrogen retention and plant uptake on a highly weathered central Amazonian Ferralsol amended with compost and charcoal. *Journal of Plant Nutrition and Soil Science-Zeitschrift Fur Pflanzenernahrung Und Bodenkunde*, 2008, 171, 893-899.

Su L.Y., Dela Cruz A., Moor P.H., Maretzki P.H. The Relationship of Glyphosate Treatment to Sugar Metabolism in Sugarcane: New Physiological Insights. *Journal of Plant Physiology*. 1992. 140(2):168.

Vadakattu, G. and Paterson, J. Free-living bacteria lift soil nitrogen supply. *Farming Ahead*, 2006, 169, 40.

Verheijen, F.G.A., Jeffery, S., Bastos, A.C., van der Velde, M. and Diafas, I. *Biochar Application to Soils. A Critical Scientific Review of Effects on Soil Properties, Processes and Functions* Luxembourg, 2009.

mag. Branislava Belović in Zdenka Verban Buzeti

SODOBNI VIDIKI PREHRANE V STAREJŠEM ŽIVLJENJSKEM OBDOBJU

POVZETEK

Staranje prinaša številne telesne in psihične spremembe, ki vplivajo na prehranske potrebe in stanje prehranjenosti starejših oseb. Zmanjšuje se potreba po energiji in to zaradi manjše mišične mase, zmanjšanih potreb po energiji za osnovne funkcije telesa ter zmanjšane telesne aktivnosti. Kljub temu, da se potreba po energiji znižuje, potreba po hranilnih in zaščitnih snoveh ostaja ista ali se celo poveča. Prehrana starejših mora biti pestra, raznovrstna, vsebovati mora zadostne količine hranilnih in zaščitnih snovi.

Ključne besede: zdrava prehrana starejših, hranilne in zaščitne snovi, promocija zdrave prehrane pri starejših

THE CONTEMPORARY NUTRITION ASPECTS OF ELDERLY

ABSTRACT

The aging causes numerous physical and mental alteration which affect needs and nutritional status of elderly. The energy needs are lower due to reduced muscle tissue, reduced metabolic needs and physical activity. Although the energy needs are lower, the needs on nutritional and protective substances are increased. The nutrition of elderly should be rich and diverse, with sufficient amount of nutrients and protective ingredients.

Key words: healthy nutrition of elderly, nutrients and protective ingredients, promotion of health nutrition for elderly

Zakaj je potrebno nameniti pozornost prehrani oseb, ki so stari nad 65 let? Razlogov je več: staranje prinaša številne telesne in psihične spremembe, ki vplivajo na prehranske potrebe in stanje prehranjenosti; prehrana vpliva na kronične bolezni (bolezni srca in ožilja, sladkorna bolezen tipa 2, osteoporoza, visok krvni tlak...) prisotne pri starejših; slaba prehranjenost je pogosto prisotna pri starejših; število starejših in življenjska doba se nenehno povečujeta; vse to pa vpliva tudi na izdatke v zdravstvu.

V razvitih državah, vključno s Slovenijo se število oseb nad 65 let nenehno povečuje. Od leta 1991 se je število starejših v Sloveniji povečalo od 11,2% na 17,3%.

Staranje je povezano z nenehno progresivno slabitvijo funkcij številnih organov, ki lahko vpliva na absorpcijo (vsrkavanje), transport, presnovo in izločevanje hranilnih snovi. Prav tako izguba okusa, vonja, oslavljen vid, patologija zobovja in ustne votline s protetiko ter nezmožnost samostojnega prehranjevanja lahko povzroči slabše stanje prehranjenosti. S starostjo prihaja do spremembe v sestavi telesa. Posebej je potrebno poudariti izgubo mišične mase. Izguba mišične mase se povečuje s starostjo. Zmanjšuje se tudi potreba po energiji – zaradi manjše mišične mase, zmanjšanih potreb po energiji za osnovne funkcije telesa (bazalni metabolizem) ter zmanjšane telesne aktivnosti. Spremembe zajemajo številne organe kot so srce, pljuča, ledvice, prebavila, koža, kosti... Tako na primer prihaja do izgube kostne mase ter pojava osteoporoze. Spremembe se dogajajo tudi v žlezah z notranjim izločanjem, kar med drugim ima za posledico slabšo toleranco krvnega sladkorja.

Kakšna je prehranjenost starejših oseb? Raziskave kažejo, da je podhranjenost najbolj razširjena med hospitaliziranimi starostniki. Starostniki, ki živijo doma ali v drugih ustanovah so prav tako ogroženi. Čeprav številne raziskave potrjujejo, da podhranjenost pri starejših narašča in da je z uporabo preprostih orodij mogoče podhranjenost pri starejših, zlasti hospitaliziranih in tistih, ki so nastanjeni v institucijah, dokaj enostavno odkriti, ocenjevanje prehranskega statusa starejših še ni rutinsko. Razlogi za to so predvsem v nepoznavanju smernic za zdravo prehranjevanje starostnikov in nepoznavanju orodij za oceno prehranskega statusa starostnika.

Za hitro presejanje prehranskega stanja starostnikov je primeren vprašalnik Mini prehranski pregled (MNA), katerega namen je prepoznati njihovo podhranjenost in nevarnost za nastanek podhranjenosti. Pomemben del ocene prehranskega statusa so tudi vrednotenje z metodo jedilnika prejšnjega dne, antropometrijske meritve (višina, teža, indeks telesne mase, kožna guba) in laboratorijski izvidi.

Potreba po energiji se zmanjšajo za 10% v dobi 51-75 let, potem pa še za 10% vsako desetletje, potreba po hranilnih in zaščitnih snoveh ostaja enaka ali se celo zvišuje.

Glede na fizično aktivnost potrebujejo ženske nad 65 letom med 1600 in 1800 kalorij (tiste telesno zelo aktivne okrog 2200 kalorij). Moški potrebujejo med 2000 in 2400 (tisti telesno zelo aktivni okrog 2600 kalorij). Pomembna so razmerja makrohranil: ogljikovi hidrati, beljakovine in maščobe. Ogljikovi hidrati naj bi prispevali 45-65 % energije, maščobe 20-35% energije in beljakovine 10-20% energije.

Priporočljiva so predvsem ogljikohidratna živila, ki vsebujejo esencialne hranilne snovi in prehranske vlaknine- integralna žita in žitni izdelki. Prehranske vlaknine so v zdravi in uravnoteženi prehrani izredno pomembne tudi zato, ker znižujejo glikemični indeks (GI) živilu/obroku in ugodno vpliva na prebavo.. praviloma nimajo izkoristljive energijske

vrednosti, vplivajo pa na različne pomembne funkcije v prebavnem traktu. Orientacijska vrednost za vnos prehranskih vlaknin je med 25 in 30 g.

V prehrani naj prevladujejo rastlinske maščobe. Posebno skrb je potrebno nameniti zagotavljanju esencialnih maščobnih kislin kot so (**omega-3** in **omega-6**). V zdravi prehrani je priporočen delež omega-3 maščobnih kislin **0,5 %**, omega-6 maščobnih kislin pa **2,5 %** dnevnega energijskega vnosa. Prav tako je pomembno pravilno razmerje med omega-6 in omega-3 maščobnimi kislinami ($\text{omega-6:omega-3} = \mathbf{5:1}$). Bogat vir omega 3 maščobnih kislin so ribe ter olja (sončnično, iz koruznih kalčkov).

Prehrana starejših oseb mora vsebovati zadostne količine vitaminov, predvsem vitamina A, D, E, C in B (B6, B12). Zagotavljati mora tudi zadostno količino mineralov: kalcija, železa, cinka, selena, magnezija, kalija.

Veliko pozornost je potrebno posvetiti zagotavljanju zadostne količine tekočine. Starejše osebe potrebuje okrog 30 ml tekočine na kg telesne teže oziroma okrog 1,5-2 litra tekočine dnevno. Tudi če je telesna teža pod normalo je potrebno zagotoviti vsaj 1,5 l tekočine. Velik problem pri zagotavljanju oziroma uživanju zadostne količine tekočine ima zmanjšan občutek žeje.

Opozoriti je potrebno na vnos soli. Ker okus po slanem slabi, so starejši nagnjeni k čezmernemu uživanju soli. Dnevna količina soli naj ne presega 5 g soli oziroma 2000 mg natrija.

Kako v vsakdanji praksi zadostiti priporočilom zdrave prehrane pri starejših osebah? Osnova prehrane oseb v starejše obdobju je zdrava prehrana. Priporoča se uživanje hranilno bogate in energijsko uravnotežene kakovostne pestre mešane prehrane, ki naj bo razporejena v manjše dnevne obroke v primernih časovnih razmakih. Pomembno je, da starejši obroke uživajo v sproščenem vzdušju in imajo možnost počitka po obroku.

Prednost imajo živila rastlinskega izvora. Zelenjava in sadje vseh barv zagotavlja pomembne hranilne in zaščitne snovi. Vsaj polovica živil iz skupine žita in žitni izdelki naj bo polnovrednih. Prehrana starostnika naj vključuje ribe in različne stročnice. Prednost naj ima meso z manj maščob. Enako velja za mleko in mlečne izdelke. Prehrana naj vsebuje manjše do zmerne količine rastlinskih maščob. Le tako bo starostnik v enaki količini (energetski vrednosti hrane) lahko dobil potrebne količine hranilnih in zaščitnih snovi. Ne pozabimo, da se potreba po energiji znižuje, potreba po hranilnih in zaščitnih snoveh pa ostaja ista ali se celo poveča. Pozornost je potrebno nameniti tudi sladkorju. V prehrani starostnika ga naj bo čim manj. Potrebno je zagotoviti zadostne količine tekočine (voda iz pipe, mineralna voda, nesladkan čaj ter občasno razredčeni 100% sadni/zelenjavni sokovi). Jedi naj bodo pripravljene na zdrav način (kuhanje, dušenje, pečenje). Cvrtje v globoki maščobi naj bo izjema (posebne priložnosti). V vsakdanji praksi je potrebno upoštevati dejstvo, da imajo starejši običajno težave z žvečenjem, lahko pa tudi s požiranjem. Jedi naj bodo prilagojene potrebam starostnika.

Kako spodbujati starostnike, predvsem tiste, ki živijo doma, k zdravi prehrani? Informacije, sporočila in priporočila o zdravi prehrani, je potrebno "prevesti" in prenesti v vsakdanje življenje. Upoštevati je potrebno sposobnosti in zmožnosti starostnikov in pri sestavi in pripravi obrokov vključiti njegovo družino. Družina oziroma skrbnik starostnika ima ključno vlogo pri nabavi živil, sestavi jedilnika in pripravi obroka pri tistih starostnikih, ki tega niso

več zmožni sami. Le tako je možno vplivati na pestro prehrano ciljne skupine. Priporočila naj bodo pa za vse jasna, razumljiva, kratka ter predvsem praktična in uporabna.

LITERATURA

American Institute for Cancer Research. Nutrition for Healthy Aging. Washington: AICR, 2013. <http://www.aicr.org/assets/docs/pdf/brochures/nutrition-for-healthy-aging.pdf> (pridobljeno 25.10. 2015)

Gabrijelčič Blenkuš M, Stanojević Jerković O (ur). Prehrana in telesna dejavnost za zdravje pri starejših - pregled stanja. http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/prehranaintelesnadejavnoststarejsih_4940.pdf (pridobljeno 27.10. 2015)

Nigg CR, Burbank PM, Padula C et al. Stages of change across ten health risk behaviors for older adults. *Gerontologist* 1999; 39: 473-482. <http://gerontologist.oxfordjournals.org/content/39/4/473.full.pdf+html> (pridobljeno 28.10. 2015).

Hu FB, Willett WC. *Optimal diets for prevention of coronary heart disease*. *JAMA* 2002; 288: 2569–578. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12444864> (pridobljeno 7. 11. 2013).

Kondrup J, Rasmussen HH, Hamberg O, Stanga Z. Ad Hoc ESPEN Working Group. Nutritional risk screening (NRS 2002): a new method based on an analysis of controlled clinical trials. *Clin Nutr* 2003;22:321–36.

Mahan KL, Escott-Stump S. *Krause's Food, Nutrition, and Diet Therapy*, 9th edn. Philadelphia: WB Saunders Co., 1996: 1098 – 9.

Marcenes W et al. The relationship between dental status, food selection, nutrient intake, nutritional status, and body mass index in older people *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, 2003;19: 809-816.

Maučec Zakotnik et al. *Manj maščob-več sadja in zelenjave: zdravo prehranjevanje s pomočjo prehranske piramide*. Ljubljana: CINDI Slovenija; 2001.

Ministry of Health. *Food and Nutrition Guidelines for Healthy Older People: A background paper Draft for consultation*. Wellington: Ministry of Health, 2009. [http://www.moh.govt.nz/notebook/nbbooks.nsf/0/84bbe5f068e613a5cc25764d00671d2e/\\$FILE/food-nutrition-guidelines-older-people-consultation-sep09.pdf](http://www.moh.govt.nz/notebook/nbbooks.nsf/0/84bbe5f068e613a5cc25764d00671d2e/$FILE/food-nutrition-guidelines-older-people-consultation-sep09.pdf) (pridobljeno 20.10. 2015)

Nigg CR, Burbank PM, Padula C et al. Stages of change across ten health risk behaviors for older adults. *Gerontologist* 1999; 39: 473-482. <http://gerontologist.oxfordjournals.org/content/39/4/473.full.pdf+html> (pridobljeno 22.10. 2015)

NIJZ. Demografski podatki.
http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/publikacije/letopisi/2013/1_demografski_podatki_1_2.pdf (pridobljeno 28.10. 2015)

Persenius Mona Wentzel, Hall-Lord Marie-Louise, Baath Carina, Larsson Henrik BW. Assessment and documentation of patients' nutritional status: perceptions of registered nurses and their chief nurses. *J Clin Nurs* 2008;17: 2125-36.

Porter K. A healthy fundantion: understanding older adults' caloric needs and how to achieve them. *The Journal on Active Aging* may/June 2011.
<http://www.surequest.com/wp-content/uploads/2011/09/Fuel-for-Health-Caloric-needs....pdf> (pridobljeno 29.10. 2015)

Seeman T E Health Promoting Effects of Friends and Family on Health Outcomes in Older Adults. *Am J Health Promot* 2000; 14: 362-370.

Suominen Merja H, Kivisto Sari Marjut, Pitkala Kaisu H. The effects of nutrition Education on professionals' practice and on the nutrition of aged residents in dementia wards. *European Journal of Clinical Nutrition* 2007; 61: 1226-32.

Thomas B, Bishop J (eds). *Manual of Dietetic Practice* (4th edition). Oxford: Blackwell Publishing 2007.

Vranešić Bender D, Krznarić Ž, Reiner Ž et al. Hrvatske smjernice za prehranu osoba starije dobi, dio I. *Liječ Vjesn* 2011; 133: 263-272.

KAKO ŠPORTNO AKTIVNI SO NAŠI OSNOVNOŠOLCI

POVZETEK

Z anketo sem želela zvedeti, kako športno aktivni so naši osnovnošolci. V anketi so sodelovali posamezni razredi iz prve, druge in tretje triade OŠ Oskarja Kovačiča v Ljubljani. Zanimalo me je, če dan začnejo s telovadbo in koliko časa zjutraj namenijo vadbi. Prav tako me je zanimalo, če so pri telovadbi aktivni starši.

Naslednja vprašanja so povezana s športom v šoli. Predvidevala sem, da je večini otrok najljubši predmet šport in da si na urniku želijo imeti šport vsak dan. Tisti anketiranci, ki imajo izbirne predmete (2.in 3. triada), lahko izberejo tudi šport. Naslednja domneva je, da se otroci kljub čedalje bolj sedečemu načinu življenja v prostem času še vedno radi gibajo oziroma ukvarjajo s športom. Vprašani so bili tudi po tem, ali trenirajo kakšen šport. Napisali so šport, ki ga trenirajo ali so ga trenirali. Tisti, ki ne hodijo na treninge pa so imeli možnost, da napišejo, s katerim športom bi se radi ukvarjali.

Domneva, da se po gibanju počutijo odlično, je skoraj v celoti potrjena. Malo manj dejavni so pri razteznih vajah, čeprav so z njimi seznanjeni. Prav tako se potrjuje domneva, da so še vedno priljubljeni športni dnevi. Ob koncu so imeli možnost, da napišejo katere športe oziroma športne dogodke spremljajo ter da zapišejo imena svojih najljubših slovenskih športnikov.

Ključne besede: anketa, gibanje, športni dnevi, šport, vzorniki

HOW ACTIVE IN SPORTS ARE OUR ELEMENTARY SCHOOL PUPILS

ABSTRACT

By carrying out the questionnaire I was interested in finding out how active in sports our elementary school pupils are. Individual classes of the first, second and third triad of Oskar Kovačič Elementary School in Ljubljana were included in the research. I wanted to know if they start their day with exercise and how much time they exercise in the morning. I was also wondering if their parents participate in the exercise.

The following questions are connected with sports at school. I predicted that most children's favourite school subject is PE and that they want to have it in their schedules every day. Those respondents that have elective subjects (the second and third triad) can also choose PE as one of the elective subjects. My next assumption is that children, despite the more and more "sitting" way of life, still like to move and do sports in their free time. They were also asked if they train any sports. They named the sport they train or were training. Those who do not had the option to name the sport they would like to do.

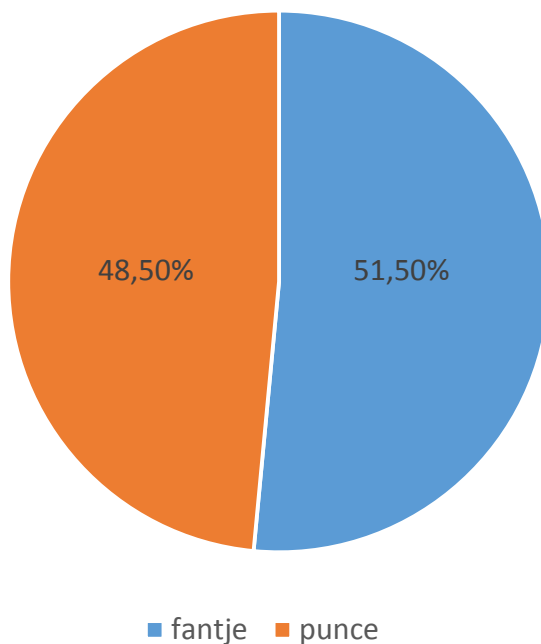
The assumption that they feel great after doing sports is almost entirely confirmed. They are a little less active in terms of stretching exercises despite being acquainted with them. The assumption that sporting days are still popular is confirmed as well. At the end they had the option of naming the sports or sporting events they watch and to write the names of their favourite Slovenian sportsmen and sportswomen.

Key words: questionnaire, movement, sporting days, sports, role models

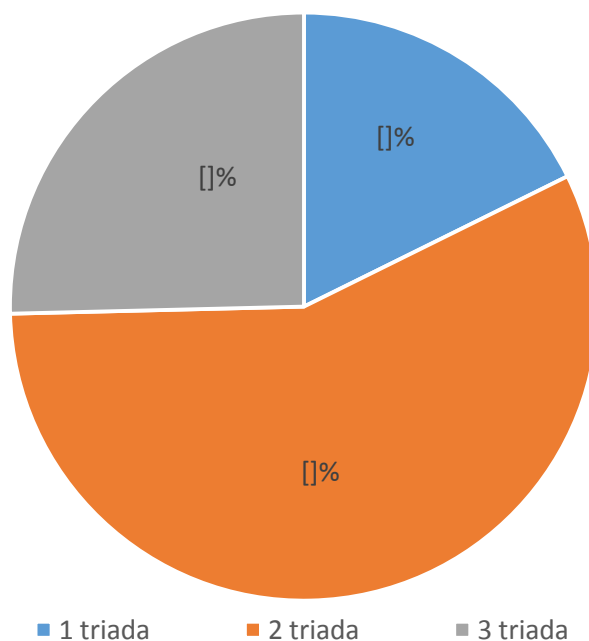
Osnovna šola Oskarja Kovačiča v Ljubljani je ena izmed večjih ljubljanskih osnovnih šol. Na šoli je skoraj 800 učencev, ki se izobražujejo v štirih stavbah, na razredni stopnji na Dolenjski cesti in podružnici Rudnik ter na predmetni stopnji z dislocirano enoto.

V nadaljevanju so predstavljeni rezultati, ki so bili pridobljeni izključno iz anket (oktober 2015) izvedenih na naši osnovni šoli v Ljubljani.

V anketi je sodelovalo 130 učencev; 51,5% dečkov in 48,5% deklic. Največ učencev je iz druge triade, katero so zastopali učenci 4., 5. in 6. razreda. Poleg teh so sodelovali še učenci iz tretjega in devetega razreda.



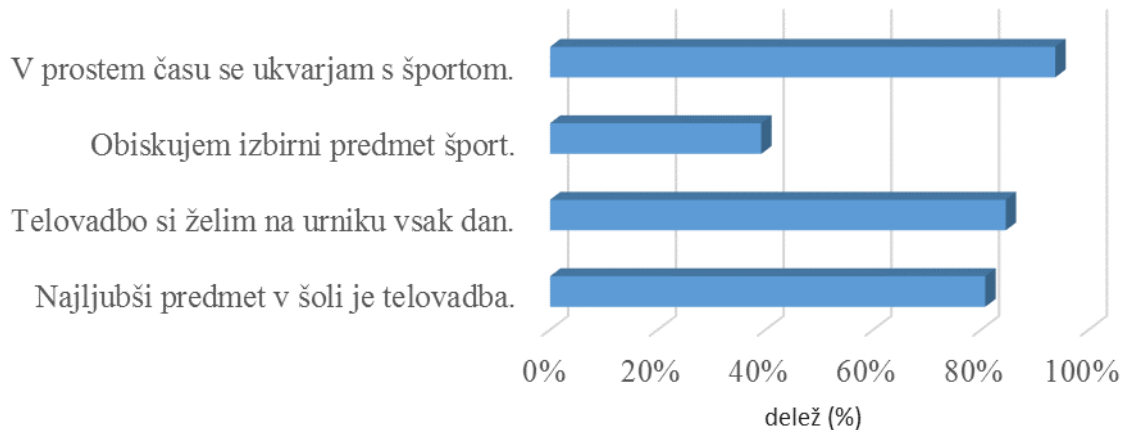
Graf 1: Prikaz razporeditve anketirancev glede na spol



Graf 2: Prikaz razporeditve anketirancev glede na triado

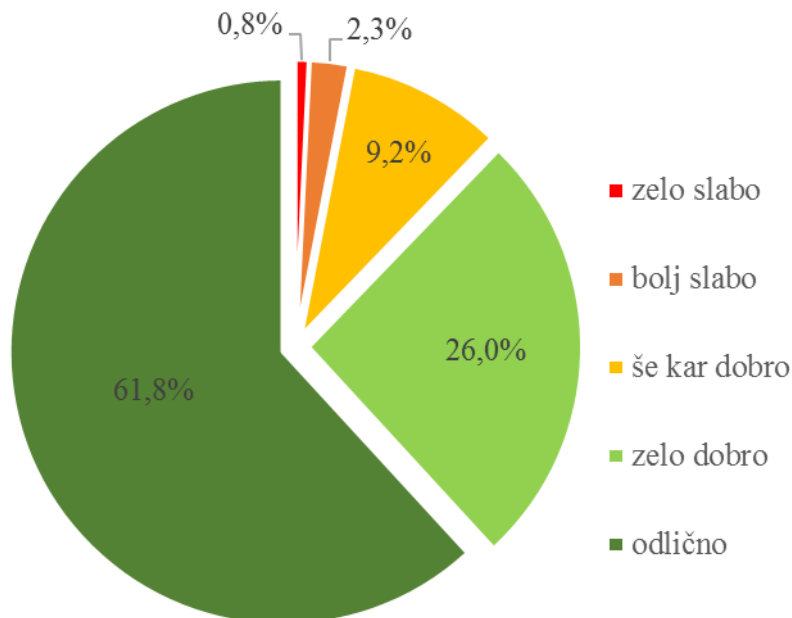
Zakaj sem se odločila za izvedbo ankete?

Že v samem naslovu sem želela izpostaviti gibanje. V času, ko so tudi otroci veliko dalj časa pred različnimi ekrani – računalniki, tablicami, telefoni in so že skoraj zasvojeni z njimi, je gibanje še toliko bolj pomembno. Zanimalo me je, kako je z gibanjem, koliko se otroci sploh gibajo oz. kako je z njihovimi športnimi aktivnostmi. Kot je razvidno iz spodnjega prikaza, je njihov odnos do športa skoraj pri vseh vprašanjih ovrednoten visoko. Izstopa le izbirni predmet šport, saj učenci prve triade še nimajo izbirnih predmetov.



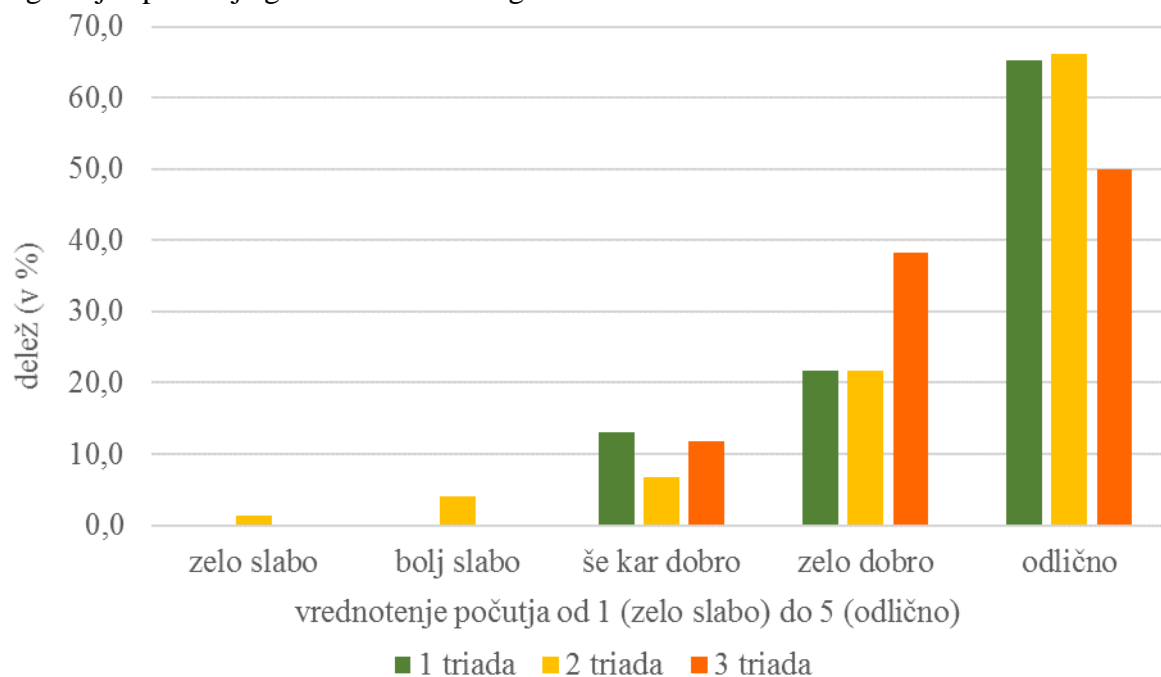
Graf 3: Odnos anketirancev do športa

Moja domneva je bila, da imajo otroci zelo radi šport in s športom povezane aktivnosti. Prav tako sem predvidevala, da je šport pri večini najbolj priljubljen predmet in da se po športnih aktivnostih počutijo odlično ali vsaj zelo dobro. Podatki kažejo, da je temu res tako.



Graf 4: Kako se anketiranci počutijo po športni aktivnosti?

V spodnjem prikazu so učenci razdeljeni še po triadah. Zanimalo me je namreč, če se počutje po gibanju spreminja glede na triado oz. glede na starost otroka.



Graf 5: Kako se otroci počutijo po aktivnosti glede na triado

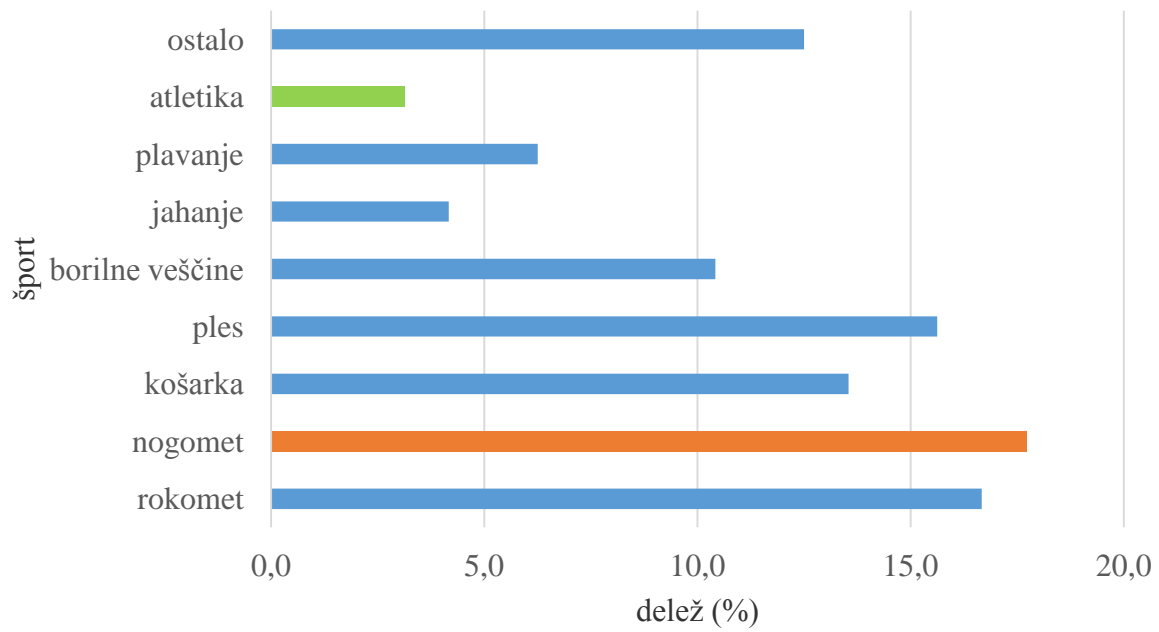
Kot je razvidno iz prikaza, med triadami glede na počutje po aktivnosti, ni zelo velikih razlik. Zanimivo je, da se je manjši delež otrok iz druge triade, ki je bila sicer tudi številčno najmočnejša, odločilo za odgovor bolj slabo oz. zelo slabo. Kljub vsemu pa se anketiranci v splošnem po aktivnosti počutijo dobro.

Velika večina otrok prve in druge triade se po dejavnosti počuti odlično, medtem ko se učenci tretje triade v malo večjem številu počutijo zelo dobro. Rezultati torej kažejo na to, da gibanje pozitivno vpliva na počutje otrok.

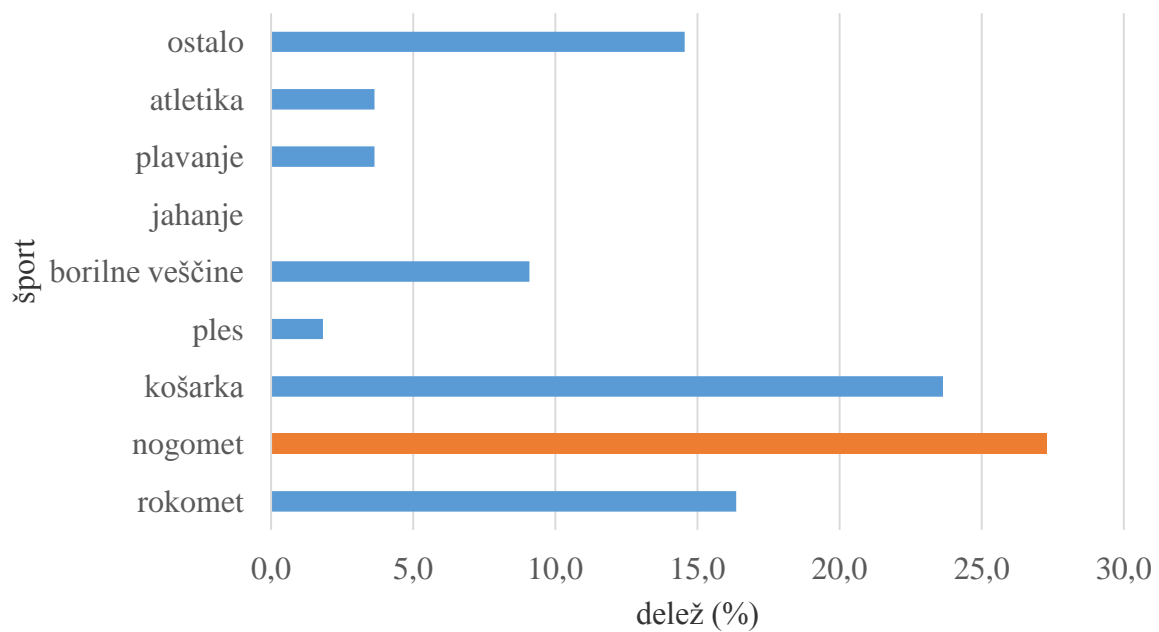
Katere športne aktivnosti so najbolj priljubljene pri fantih in katere pri dekletih?

Pri ogledu prikazov, kjer so zajeti najprej vsi učenci in nato še posebej dečki in deklice je videti, da je po pričakovanjih najbolj priljubljen nogomet in ples. Prav tako se naši anketirani učenci radi ukvarjajo z ostalimi moštvenimi športi, predvsem z rokometom in s košarko. Veliko zanimanje za rokomet je verjetno povezano tudi z dobrimi rezultati rokometne reprezentance Krim, ki trenira v dvorani, kjer imajo naši šolarji šport. Nekateri izmed njih so tudi člani rokometne šole Krim.

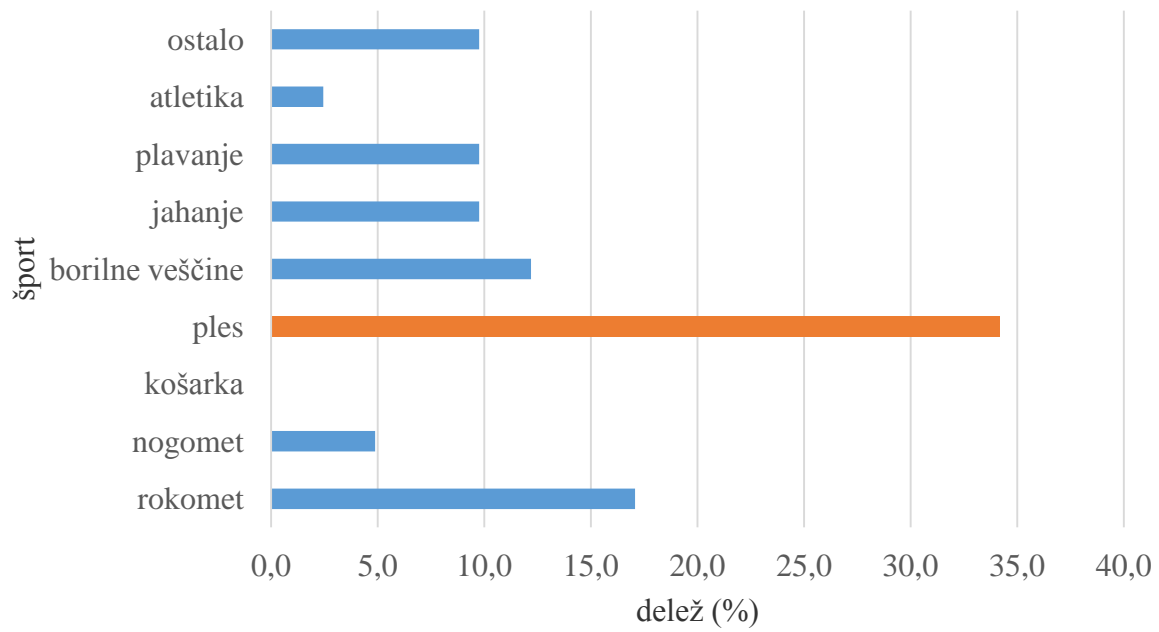
Od individualnih športov so najbolj zastopane borilne veščine, kot so ju-jitsu, boks, karate, kickboks, judo itd.



Graf 6: Športi, s katerimi se ukvarjajo anketiranci



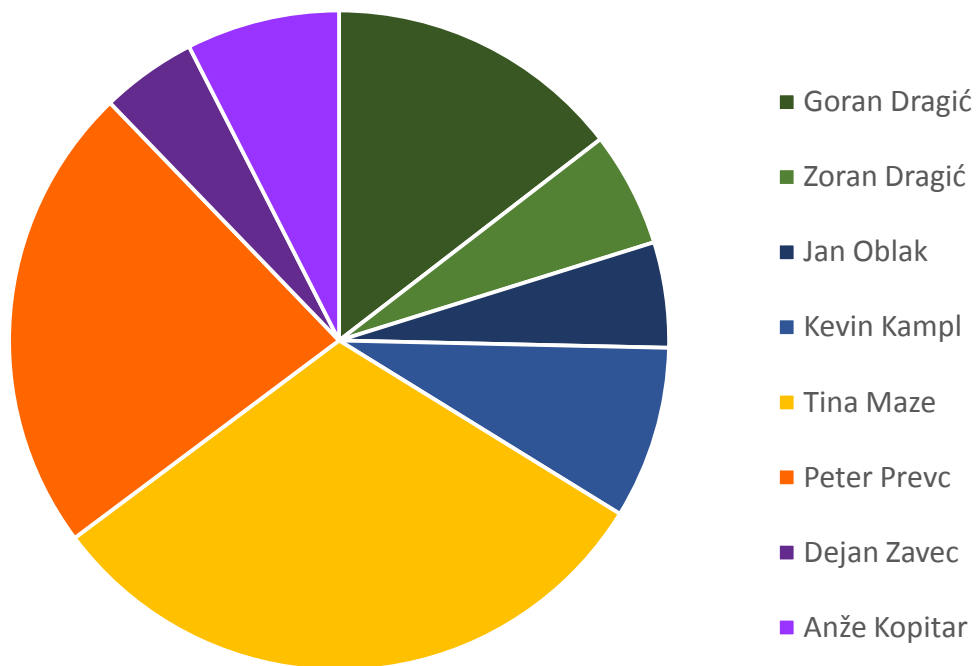
Graf 7: Športi, s katerimi se ukvarjajo dečki



Graf 8: Športi, s katerimi se ukvarjajo deklice

Katere športnike spremljajo naši osnovnošolci?

Kateri slovenski športniki so vzorniki naših osnovnošolcev oziroma katere poznajo in jih spremljajo, kaže naslednji prikaz. Tudi po naši anketi sta Tina Maze in Peter Prevc najprepoznavnejša slovenska športnika; otroci spremljajo njune smučarske nastope, čeprav letih športov ne trenirajo.



Graf 9: Najbolj priljubljeni športniki med osnovnošolci

Ostali športniki so večinoma vzorniki naših nogometašev, košarkarjev, rokometošev in rokometošic.

Kaj menijo o športnih dnevih? Jih imajo radi?

Športne dneve imajo naši učenci seveda zelo radi. Veliko otrok uživa v pohodih, radi imajo izlete, razlog pa je predvsem v tem, ker »nimajo pouka«, »se lahko igrajo in pogovarjajo«...



Slika 1: Naši osnovnošolci Pohod na Toško čelo. Foto: Blatnik M., 2015



Slika 2: Pohodi so na splošno zelo priljubljeni. Foto: Blatnik M., 2015

Kakšne športne dneve si želijo? Večinoma so z izborom kar zadovoljni in ne bi nič spreminjali, nekateri pa so le dodali, da si želijo več medrazrednih tekmovanj.

Piramida gibanja

Na konec vprašalnika sem vnesla piramido gibanja. Le-ta je ponujala okvirna priporočila za gibanje. Učenci prve triade piramide niso imeli, saj sem predvidevala, da bo za njih prezahtevna. Že tako se je izkazalo, da je bil sam anketni vprašalnik za njih prezahteven, vsaj kar se tiče branja in razumevanja samih vprašanj.

Starejši učenci so se le redko dotaknili te naloge. Tisti, ki imajo težave z branjem in razumevanjem so imeli že dovolj dela z branjem in reševanjem ostalih nalog tako, da so imeli piramido le kot dodatno nalogo, če so imeli dovolj časa. Tisti, ki so se je lotili, so v večini le prepisali podatke v svojo piramido.

Učenci tretje triade niso dobili nobenih dodatnih pojasnil glede piramide. Pričakovala sem kakšno zanimivo idejo predvsem od njih, a le-teh ni bilo. Ta naloga tako ni izpolnila mojih pričakovanj in iz nje nisem uspela pridobiti novih spoznanj.

ZAKLJUČEK

Z izvedbo omenjene raziskave sem zadovoljna, saj sem z dobljenimi rezultati potrdila domneve, da imajo otroci radi šport in se z njim tudi redno ukvarjajo. Zavedam se, da je za posploševanje dobljenih podatkov število anketirancev premajhno. Kljub vsemu pa so nakazane smernice, ki nam kažejo, da je gibanje v času razvoja zelo pomembno in prav tako priljubljeno pri naših osnovnošolcih. Prav tako domnevam, da bi podobne rezultate pridobila na katerikoli drugi ljubljanski ali drugi osnovni šoli.

Za podrobnejše in bolj zanesljive analize bi bilo v prihodnje potrebno vključiti večje število anketirancev, torej več osnovnošolcev iz različnih ljubljanskih šol. V kolikor bi se analize delale na višjem nivoju, torej na področju celotne Slovenije, bi lahko dobili dejansko stanje oz. morebitne razlike v gibanju med posameznimi regijami. Zanimivo bi bilo primerjati tudi gibalne navade osnovnošolcev v večjih in manjših mestih ter gibalne navade otrok, ki živijo v manjših krajih oz. vaseh.

PRILOGA

ANKETNI VPRAŠALNIK

SE KAJ GIBAŠ?

Starost: _____

Spol: M Ž

Pred teboj je krajša anonimna anketa o gibanju.

Preberi in poskušaj odgovoriti čim bolj odkritosrčno.

1. Ali zjutraj kdaj telovadiš? DA NE
a) Če si odgovoril z DA. Telovadim: SAM S STARŠI
b) Telovadim in se razgibavam približno _____ minut.
2. Moj najljubši predmet v šoli je telovadba. DA NE
3. Telovadbo si želim imeti na urniku vsak dan. DA NE
4. Obiskujem izbirni predmet šport. DA NE
5. Ali se v prostem času sam ukvarjaš s kakšnim športom?
Kaj počneš? (npr. kolesarjenje, rolanje, hoja v hrib, tek ...)

-
6. Ali treniraš kakšen šport? DA, treniram _____ NE
NE, a si želim trenirati _____
NE VEČ, treniral sem _____

7. Če si obkrožil NE. Zakaj se ne ukvarjaš s športom?

-
8. Kako se počutiš po gibanju ?

Označi z oceno: 1 - zelo slabo, zanič
2 - bolj slabo
3 - še kar dobro
4 - zelo dobro
5 - odlično, super, poln energije

9. Ali po končanem gibanju delaš raztezne vaje – »strečing«? DA NE

10. Kje si se naučil razteznih vaj? a) v šoli, pri pouku
b) pri izbirnem predmetu
c) na treningu
d) naučili so me starši
e) drugo _____

11. Ali imaš rad športne dneve? DA NE NE PREVEČ

Zakaj si se odločil za izbran odgovor? Kaj ti je najbolj všeč oziroma kaj ne?

12. Kateri športni dnevi so ti najbolj všeč?

13. Kakšne športne dneve si želiš, kaj bi predlagal ?

14. Katere športne dogodke spremljaš (kaj gledaš) v prostem času?

15. Kateri so tvoji najljubši slovenski športniki?

(Napiši ime in priimek in športno panogo, s katero se ukvarja)

<i>Npr. Tomaž Vnuk</i>	<i>Npr. hokej</i>

16. Moj najljubši šport je (ni nujno, da se z njim ukvarjaš):

1. vsekakor najljubši : _____
2. si deli prvo mesto : _____
3. spada med moje najljubše tri: _____

17. Kako bi ti prikazal svoje gibanje? Poskusi narisati svojo piramido gibanja.



HVALA ZA ODGOVORE!
ŠE NAPREJ SKRBI ZA ZDRAVO IN GIBČNO TELO!

FOLKLORA ALI MODERNI TEKMOVALNI PLESI?

POVZETEK

Človeško telo je ustvarjeno za gibanje. Plesno gibanje je način izražanja, ki človeka spremlja že skozi vso zgodovino. Ples človeku nudi sprostitvev, krepi in razvija telo, krepi čut za estetiko, razvija pozitivno samopodobo, osebnost in samozavest ter spodbuja ustvarjalnost. Prek plesa otroci že zelo zgodaj pridobivajo zmožnosti telesnega izražanja, ki je enako pomembno kot besedno izražanje. S plesnimi dejavnostmi dosežemo vsestransko harmoničen razvoj vseh telesnih in duševnih zmogljivosti otroka. Šola si prizadeva, da poleg posredovanja znanja in veščin usmerja svoje učence tudi tako, da s sodelovanjem pri različnih nalogah pridobivajo izkušnje, uporabne za življenje. Zato so plesne vsebine zajete že v obvezna učna predmeta šport in glasbena umetnost. Pogosto se šole odločajo za dodatne plesne dejavnosti, in sicer za obvezni ali neobvezni izbirni predmet, interesne dejavnosti, plesni tečaj za devetošolce in omogočanje izvajanja zunanjih plesnih dejavnosti na šoli. Ponudba je pestra, odvisna pa je predvsem od kadrovskih pogojev in povpraševanja. Mnogokrat povpraševanje presega ponudbo, kar zelo uspešno dopolnjujejo plesne šole. Ne glede na vse pozitivne učinke plesa na celovit razvoj otroka pa ključno vlogo odigra tudi osebni interes in razumljivo je, da niso vsi otroci enako navdušeni nad plesom. Med najpogostejšimi razlogi za vključitev k plesnim dejavnostim je veselje do plesa, želja po nastopanju, spoznavanje in raziskovanje izbrane plesne zvrsti, nemalokrat pa tudi to, da dejavnost obiskujejo njihovi prijatelji. In dejstvo je, da zanimanje za obisk plesnih dejavnosti v zadnjih letih narašča.

Ključne besede: ples, šola, celovit razvoj, plesne dejavnosti, plesna šola

NATIONAL DANCE OR MODERN DANCE?

ABSTRACT

The human body is created for movement. The dance movement is a way of expression that has accompanied man throughout the history. Dancing offers us a release, strengthens and develops the body, strengthens the sense of aesthetics, develops positive self-image, personality and confidence, encourages creativity. Through dance the children very early acquire the ability of physical expression that is as important as verbal expression. With dance activities we achieve all-round harmonious development of all physical and mental capacities of a child. Besides giving knowledge and skills, the school aims directs its students to participate in various tasks to gain experience, useful for life. Because of that the dance contents are already covered in the mandatory learning objects, sports and musical art. Schools often offer additional dance activities, either mandatory or optional, extracurricular activities, dance classes, in addition they enable implementation of dance activities by dance schools. A wide range of activities depend primarily on the staff conditions and demand. In many cases, demand exceeds supply, which dance schools supplement successfully. Despite all the positive effects of dance on the comprehensive development of children, the key role is a personal interest. It is understandable that all children are not equally enthusiastic about dancing. The most common reasons for incorporation of dance activities are the joy of dancing, the desire for performing, understanding and exploring selected dance genre, often even the fact that the activity is visited by their friends. And the fact is that the interest for visiting dance activities is growing.

Keywords: dance, school, comprehensive development, dance activities, dance school

POMEN PLESA V ŽIVLJENJU ČLOVEKA

Človeško telo je ustvarjeno za gibanje in prav plesno gibanje je način izražanja, ki človeka spremlja že od nekdaj. Ljudje so plesali že v prazgodovini. Ples je pravzaprav oblika neverbalne komunikacije in kot tak ena osnovnih oblik človeškega izražanja in komuniciranja. Temelje ima v posnemanju živali in narave, nato pa se je razvijal skozi različna obdobja zgodovine in pod močnim vplivom družbenih sprememb. Razvoj plesa je šel z roko v roki z razvojem glasbe, ki se ji je prilagodil tudi telesni gib. Ples je človeka spremljal skozi vse pomembnejše dogodke v življenju: rojstvo, poroko, smrt, lov, vojne, slavje ... Prisoten je bil povsod, saj ne pozna omejitev. Že od nekdaj je bil pomemben del družabnega življenja, ki ga je moral vsakdo usvojiti že v rosno mladih letih.

ZAKAJ PRAV PLES?

Ples človeku nudi sprostitev, krepi in razvija telo, krepi čut za estetiko, razvija pozitivno samopodobo, osebnost in samozavest, spodbuja ustvarjalnost, posameznika vzgaja ter vpliva na njegov socialni, čustveni in umetniški razvoj. Pomaga pri oblikovanju celostne podobe vsakega človeka, pogosto pa deluje tudi preventivno in terapevtsko pri različnih motnjah, ki jih povzročajo obremenitve mladih med šolanjem. Prek plesa otroci že zelo zgodaj pridobivajo zmožnost telesnega izražanja, ki je enako pomembno kot besedno izražanje, poleg tega pa spodbuja njihovo doživljanje in razmišljanje ter pridobivanje vedenjskih norm, kar vodi k izoblikovanju določenih vrednot in vrednostnih sodb o sebi in drugih. S plesnimi dejavnostmi dosežemo vsestransko harmoničen razvoj vseh telesnih in duševnih zmogljivosti posameznika.

VKLJUČENOST PLESA V IZOBRAŽEVALNI PROGRAM

Šola si prizadeva, da poleg posredovanja znanja in veščin usmerja svoje učence tudi tako, da s sodelovanjem pri različnih nalogah pridobivajo izkušnje, uporabne za življenje. Zato so plesne vsebine zajete že v obvezna učna predmeta šport in glasbena umetnost. Pogosto se šole odločajo tudi za ponudbo obveznega ali neobveznega izbirnega predmeta s področja plesa.

Učni načrt, ki je pripravljen na nacionalni ravni, je temelj vsakega učnega predmeta in predstavlja osnovo za pripravo učiteljeve letne priprave. V njem so natančno opredeljeni cilji, ki jim predmet sledi, na njihovi podlagi pa učitelj načrtuje vsebine in dejavnosti, skozi katere bodo ti cilji pri učencih tudi doseženi. V nadaljevanju bom predstavila vsebnost ciljev, ki narekujejo plesne dejavnosti, pri predmetih šport in glasbena umetnost ter splošno usmeritev izbirnega predmeta Plesne dejavnosti – ples, ljudski plesi, starinski in družabni plesi.

Plesne vsebine pri športu

Skladno z navodili učnega načrta se učitelj odloči, kolikšen del celotnega časa bo posvetil določenim dejavnostim in vsebinam. Namerna odprtost učnega načrta pri športu omogoča učitelju precejšnjo stopnjo avtonomije, hkrati pa odgovornost za lastno načrtovanje.

Cilji predmeta so v učnem načrtu premišljeno razvrščeni po triletjih, upoštevajoč pedagoška načela in razvojne značilnosti otroka. V 1. triletju je tako v igro vpletena tudi glasba, saj ritem in glasbena spremljava zagotavljata večjo sproščenost ter gibalno ustvarjalnost otrok. Pomembno je, da v tem obdobju učenci ob gibanju in igri doživljajo veselje in zadovoljstvo, kar je osnovni vzgib za sistematično ukvarjanje s športom v kasnejšem obdobju. V 2. triletju morajo učenci osvojiti določen obseg temeljnih športnih znanj atletike, gimnastike, plesa in športnih iger. To obdobje je najprimernejše za učenje gibalnih dejavnosti, ki zahtevajo veliko naučenih vzorcev in so podlaga za razvoj osnovnih struktur gibalne inteligentnosti posameznika. V 3. triletju se program vertikalno stopnjuje s širjenjem vsebin in poglobljanjem znanj ter postopno ponuja možnosti izbiranja nekaterih vsebin glede na okolje in učencem lastno različnost v zmožnostih ter interesih. Število ur predmeta se s treh ur zmanjša zgolj na dve, zato je prav, da so učencem ponujene še druge možnosti vključevanja v športne programe, med drugim sta navedena tudi izbirna predmeta šport in plesne dejavnosti.

Vključenost plesnih dejavnosti pri Športu:

Obdobje:	Učenec/-ka:
1. triletje	<ul style="list-style-type: none"> - razvija koordinacijo gibanja z enostavnejšimi oz. zahtevnejši gibalnimi nalogami in družabno-plesnimi igrami, ki jih izvajamo v različnem ritmu ob glasbeni spremljavi; - izraža občutke in razpoloženja z gibanjem in izvaja enostavna oz. zahtevnejša gibanja ob glasbeni spremljavi; - spoznava in izvaja nekatere otroške plesne in plesne igre;
2. triletje	<ul style="list-style-type: none"> - spoznava družabno-plesne igre in se nauči osnovnih korakov nekaterih ljudskih ter družabnih plesov oz. ljudske in družabne plesne v celoti;
3. triletje	<ul style="list-style-type: none"> - razvija gibalne sposobnosti (moč, koordinacijo gibanja, gibljivost, ravnotežje, natančnost) z različnimi nalogami, tudi z različnimi pripomočki in ob glasbeni spremljavi; - skladno in estetsko izvaja različne gibalne naloge ob glasbeni spremljavi ter izraža občutke in razpoloženja z gibanjem ob glasbeni spremljavi; - izpopolnjuje izvedbo osnovnih elementov atletike, gimnastike in plesa.

Pri predmetu šport je tudi skozi plesne dejavnosti poudarjena vloga gibanja v vsakdanjem življenju. Učenci spoznavajo slovensko ljudsko izročilo, sprva otroške plesne in plesne igre, nato ljudske plesne slovenskih pokrajin. Kasneje se vsebine razširijo še na spoznavanje osnov plesnih tehnik (balet, jazz, sodobni ples), preprostih standardnih in latinskoameriških plesov, gibalnega ustvarjanja, aerobike ter elementov joge in drugih tehnik sproščanja. Učni načrt v zadnjem obdobju osnovnega šolanja poudarja tudi pomen sproščenega gibanja in komuniciranja ter plesa kot kulturne in družabne dejavnosti, omenja pa še kulturo vedenja na družabnih in plesnih prireditvah.

Plesne vsebine pri glasbeni umetnosti

Pouk glasbene umetnosti je načrtovan kompleksno, tako da s svojimi dejavnostmi in vsebinami prispeva k splošnemu in glasbenemu razvoju učencev. Priporočeno je, da program zajema povezave z gibanjem in plesom, kar je bolj poudarjeno zlasti v 1. triletju. Ustvarjalno izražanje ob glasbi se namreč poraja z glasbeno zaznavo, izkazuje pa v drugih oblikah komunikacije in učenci v 1. triletju skozi ustvarjalno gibanje, rajanje ter ples najbolj spontano

izrazijo glasbena doživetja in zaznave zvočnih značilnosti. V 2. triletju so, po raziskavah, učenci posebej odprti za likovno sporočanje glasbenih vtisov, medtem ko v 3. triletju izstopa sposobnost kreativnega ubesedovanja glasbenih vtisov, sledi likovno sporočanje, gibalno-plesni odzivi pa so večinoma značilni za posameznike.

Vključenost plesnih dejavnosti pri Glasbeni umetnosti:

Obdobje:	Učenec/-ka:
1. triletje	<ul style="list-style-type: none"> - glasbena doživetja in značilnosti izraža gibalno-plesno, likovno ali besedno; - se giba, raja ob petju ali ritmični izreki; - pleše plese in izvaja glasbene igre iz slovenske ljudske zapuščine;
2. triletje	<ul style="list-style-type: none"> - ob petju, izreki in igri oživlja slovensko plesno izročilo; - z ubesedovanjem, v likovnih sporočilih ali v gibalno-plesni obliki ustvarjalno izrazi glasbena doživetja;
3. triletje	<ul style="list-style-type: none"> - podkrepi doživetja z značilnimi plesi ob obravnavi glasbenih in plesnih vsebin; - petje in instrumentalno igro povezuje s plesi; - zapleše ob plesni glasbi; - razlikuje ljudski, družabni in umetniški ples.

IZBIRNI PREDMET PLESNE DEJAVNOSTI – PLES, LJUDSKI PLESI, STARINSKI IN DRUŽABNI PLESI

Izbirni predmet s področja plesnih dejavnosti sicer sodi v sklop družboslovno-humanističnih predmetov, vendar si je nekako izboril mesto ob športu in zapolnjuje vrzel, ki je nastala z zmanjšanjem števila ur športa v 3. triletju.

Ples je tista umetnostna zvrst, pri kateri lahko učenci v največji meri sodelujejo z lastno aktivnostjo in ustvarjalnostjo kot posamezniki ali v skupini. Cilji predmeta so usmerjeni v seznanjanje s plesom in nikakor ne posegajo v domeno strokovnih šol s področja plesa, ki so namenjene vzgoji bodočih poklicnih plesalcev. Ples kot predmet osnovnošolske vzgoje pomaga pri oblikovanju celostne podobe vsakega človeka, njegov namen pa je navajanje učencev na redno plesno-gibalno dejavnost ob spremljavi glasbe.

KAKŠNA JE PONUDBA PLESNIH DEJAVNOSTI NA ŠOLAH?

Šole se pogosto odločajo za ponudbo dodatnih plesnih dejavnosti. Poleg obveznega ali neobveznega izbirnega predmeta s področja plesa ponujajo tudi interesne dejavnosti, plesni tečaj za devetošolce, kulturne dneve s področja plesa ali pa omogočajo izvajanje plesnih dejavnosti na šoli s strani zunanjih izvajalcev (klubov, društev ...). Ponudba je pestra, odvisna pa je predvsem od kadrovskih pogojev in povpraševanja.

Tudi na naši šoli je situacija podobna. V tem šolskem letu učenci lahko obiskujejo tri dejavnosti s področja plesa: interesno dejavnost folklor, moderne tekmovalne plese (showdance) in ritmično gimnastiko v izvedbi zunanjih ponudnikov. V letošnjem šolskem letu smo sicer ponudili neobvezni izbirni predmet s področja umetnosti, Slovensko ljudsko izročilo, ki bi vsebinsko pokrival folklorno dejavnost, vendar za njegovo izvedbo s strani učencev ni bilo dovolj interesa.

Zanimiva pa je zlasti interesna dejavnost folklor, ki na šoli poteka drugo leto in je namenjena učencem od 1. do 5. razreda. V primerjavi z lanskim šolskim letom, ko smo šele začeli in je to dejavnost obiskovalo 13 učenk in učencev, se je letos obisk več kot podvojil. Obiskuje jo kar 33 otrok, ki so razdeljeni v dve skupini.

Seveda me je zanimalo, kako je s ponudbo plesnih dejavnosti na drugih šolah. V ta namen sem izdelala kratek anketni vprašalnik, izpolnilo pa ga je sedem ravnateljic in ravnateljev z okoliških šol. Ugotovitve:

- Vse anketirane šole ponujajo plesne dejavnosti.
- Ponujajo jih kot interesne dejavnosti, obvezne izbirne predmete ali zunajšolske dejavnosti.
- Ponudba je pestra in pokriva širok spekter plesnih dejavnosti: plesni krožek, jazz balet, folklor, hip hop, mažoretna dejavnost, twirling šport in ritmična gimnastika.
- Po presoji ravnateljev zanimanje za plesne dejavnosti na šoli ostaja najmanj na enaki ravni kot pretekla leta, več pa jih opaža, da zanimanje zanje celo narašča.

PONUDBO USPEŠNO DOPOLNJUJEJO PLESNE ŠOLE

Šole navadno ponujajo dejavnosti, ki jih, tudi na podlagi kadrov, lahko. Ponudba je tako precej odvisna od pestrosti znanj zaposlenih. Odločanje za obisk dejavnosti pa je seveda tesno povezano z interesi učencev. Pogosto vzgibi so, vendar se za določeno dejavnost ne odloči dovolj otrok in ta potem ne pride v končno ponudbo. Mnogokrat pa povpraševanje tudi presega ponudbo, kar zelo uspešno dopolnjujejo plesne šole ali društva. Mnoge se uspejo dogovoriti za izvajanje na šoli, kot zunanje interesne dejavnosti, zelo pogosto pa otroci plesne šole obiskujejo kot svojo popoldansko dejavnost. Spraševala sem se, kako je s tem v našem šolskem okolju oz. v njegovi neposredni bližini, zato sem za mnenje povprašala ustanoviteljico in vodjo Plesnega kluba Forma, Natašo Potočnik, sicer učiteljico plesa in priznana plesno koreografinjo. Zanimalo me je, kakšen je interes za vpis v plesno šolo, razlogi zanj in katere zvrsti plesa so najbolj priljubljene.

Plesni klub Forma deluje šele pet let, nudi pa pester izbor plesnih zvrsti v različnih starostnih kategorijah: jazz, showdance, hip hop, breakdance, step, klasični balet in akrobatiko, možno pa je obiskovati tudi jazz rekreacijo. V plesni šoli se s plesom ukvarjajo tekmovalno, tekmovalci pa v različnih starostnih kategorijah dosegajo zavidljive rezultate tako na državni kot tudi na mednarodni ravni. Poleg svoje osnovne dejavnosti na naši šoli izvaja tudi zunajšolsko interesno dejavnost (moderni tekmovalni plesi – showdance), zadnjih nekaj let pa uspešno sodelujemo tudi z izvedbo plesnega kulturnega dne, kjer otroci spoznavajo različne plesne zvrsti, s katerimi se sicer v rednem procesu izobraževanja ne bi srečali. Navdušenje učencev je izjemno, ponudba plesnih zvrsti pa na srečo velika, zato nas plesne učiteljice lahko vedno znova presenetijo s čim novim.

Tako kot že ravnatelj nekaterih okoliških šol, tudi Nataša opaža porast zanimanja za plesne dejavnosti, kar podkrepi s podatki o vpisu v svojo plesno šolo za obdobje zadnjih petih let, torej od njene ustanovitve do danes. Osredotočili sva se na podatke v starostni skupini pionirjev (8–12 let), za primerjavo pa navajam tudi podatke o vpisu za vse člane plesnega kluba.

Tabela 1: Podatki o vpisu v pionirsko skupino PK Forma za obdobje 2010–2015

Leto	Pionirska formacija	OŠ Dobrova–ID	Skupaj
2010	9	18	27
2011	12	28	40
2012	13	27	40
2013	23	14*	37
2014	29	21	50
2015	40	25	65

* Upad vpisa v ID, vendar tega pravzaprav ni bilo, saj so bile nekatere starejše pionirke glede na plesno predznanje vključene v mladinsko skupino.

Tabela 2: Podatki o vpisu v PK Forma (vse skupine) za obdobje 2010–2015

Leto	PK Forma – vsi člani
2010	96
2011	101
2012	109
2013	123
2014	135
2015	146

Najbolj množičen je prav vpis v pionirsko formacijo (showdance), kot razloge za porast vpisa, ki jih je pridobila v pogovorih s starši, Nataša navaja:

- lokacijo plesne šole, saj je edina plesna šola na tem območju;
- ozaveščenost staršev, ki opažajo primanjkljaj gibanja pri svojih otrocih;
- spoznanje, da je ples univerzalna dejavnost pri mlajših otrocih, saj krepi vseh pet motoričnih sposobnosti (zasledila je nekaj primerov vpisa otrok, ki sicer trenirajo druge športe, vendar so jih starši dodatno vpisali še k plesu, prav zaradi razvoja motoričnih sposobnosti);
- vpliv plesa na krepitev samozavesti pri otrocih (nastopanje);
- socializacija, saj je ples skupinski šport;
- skrb za zdrav način življenja;
- disciplina in organiziranost, ki jo skozi ples pridobijo otroci;
- ples je zanimiva dejavnost;
- ni finančno zahteven, saj ni potreben velik začetni vložek, da postaneš tekmovalec;
- sprostitev po napornem pouku.

To so hkrati tudi razlogi, ki bi tudi njo samo vodili k vpisu otroka k plesnim dejavnostim. Sama pa moram dodati še to, da je Nataša izjemno pozitivna oseba, ki na prvo mesto v svoji plesni šoli postavlja dejstvo, da se je ob plesu potrebno razmigati, se sprostiti in uživati, na treningih pa je pogosto slišati moto »Lušt'n se 'mamo!«. Nedvomno so tudi zato njeni plesalci med seboj močno povezani, s treningov kljub temu, da so naporni, odhajajo nasmejani in dobre volje, poleg tega pa še dosežajo zavidanja vredne rezultate.

KAJ BI IZBRALI OTROCI – FOLKLORA ALI MODERNI TEKMOVALNI PLESI?

FOLKLORA – LJUDSKI PLES

Ljudski ples je del slovenske kulturne dediščine in je v OŠ vključen v redni učni program predmeta šport, poleg tega pa tudi v izbirne vsebine. Zunaj rednega programa šole se z njim srečamo v folklorni dejavnosti. Plese srečujemo skupaj s pesmimi, oblačilno in materialno kulturo, šegami in navadami, tudi pri spoznavanju okolja, družbi, glasbeni umetnosti, slovenščini, geografiji, zgodovini in drugod.

Plesno izročilo niso le plesi z izoblikovanim obrazcem korakov, ampak tudi najbolj preprosto gibanje, kot je hoja, tek, poskakovanje, če je bilo povezano z obredom ali s šegami in navadami.

Ob plesu odraslih je živelo tudi otroško plesno izročilo, za katerega je značilno prvinsko gibanje, ki meji med igro in plesom.

Ljudski ples je spremljal slovenskega človeka ob vseh pomembnih mejnikih njegovega življenja in v prazničnih dneh, nepogrešljiv je bil na zabavah po končanem skupnem delu. V ljudskem plesu, njegovih oblikah in načinu izvedbe se izražajo duša, značaj in temperament Slovenca, številne različice plesov pa odkrivajo njegovo ustvarjalnost. Zaradi vsega tega je vredno, da ljudsko plesno izročilo spoznavajo tudi nove generacije. (Fuchs, 2004, 5–7)



Slika 1: Nastop otroške folklorne skupine OŠ Dobrova
marec, 2015

MODERNI TEKMOVALNI PLESI

Moderni tekmovalni plesi imajo korenine v starih prazgodovinskih plesih. Razvili so se skozi različna obdobja zgodovine in pod močnim vplivom družbenih sprememb, npr. migracije, suženjstvo, vojne, kolonializem.

Pomemben mejnik v razvoju modernih tekmovalnih plesov predstavlja razvoj jazza, ki ima zametke v afriških plemenskih obredih. Črnska plemena so plesala ob ritmičnih tolkal, izražanje

je spremljalo močno poudarjeno gibanje zgornjega dela telesa, kar je značilno tudi za moderno jazz tehniko. Jazz se je dokončno izoblikoval na ameriških tleh, kamor je prišel preko afriških sužnjev, najprej pa so ga prevzeli najrevnejši sloji prebivalstva. Jazz je ples celega telesa, vzgib za gibanje pa prihaja iz predela trebuha, zato je v evropskem kulturnem prostoru vseskozi veljal za nemoralnega. Vsebuje elemente afriškega plesa, evropskega družabnega plesa, ameriškega sodobnega plesa in klasičnega baleta. Petdeseta leta 20. stoletja so bila ključna za končno oblikovanje jazzovske tehnike. Do popolnosti sta ga oblikovala Broadway show in hollywoodski film, ki ga je tudi ponesel v svet.

Iz osnove jazza se je razvila vrsta modernih tekmovalnih plesov: step, rock and roll, breakdance ter showdance. (Zagorc, 1998)



Slika 2: Pionirska show formacija PK Forma
Svetovno prvenstvo v Riesi, Nemčija
november, 2015



Slika3: Pionirska show formacija PK Forma
Plesna produkcija
junij, 2015

KAJ BI IZBRALI OTROCI?

Ne glede na vse pozitivne učinke plesa na celovit razvoj otroka pa ključno vlogo odigra osebni interes in razumljivo je, da niso vsi otroci enako navdušeni nad plesom.

Želela sem ugotoviti, kaj je tisto, kar otroke vodi k temu, da se skupaj s svojimi starši odločijo za vpis k plesnim dejavnostim, zato sem zanje pripravila anketo, reševalo pa jo je 47 tretješolcev.

Anketa je dala naslednje rezultate:

- Otroci zelo dobro poznajo ponudbo plesnih interesnih dejavnosti na šoli, tudi če jih sami ne obiskujejo.
- Tisti, ki plesne dejavnosti obiskujejo (37 %), so se za sodelovanje najpogosteje odločili zaradi želje po nastopanju, potem pa še zaradi veselja do plesa, spoznavanja in raziskovanja izbrane plesne zvrsti, nemalokrat pa je razlog tudi to, da dejavnost obiskujejo njihovi prijatelji ali pa menijo, da bodo lahko pokazali svoj talent. Le 2 % je takšnih, ki dejavnost obiskujejo zato, ker so tako želeli njihovi starši.

- Otroci menijo, da je sodelovanje pri plesnih dejavnostih zanje dobro, ker lahko delajo tisto, kar jim je všeč (radi plešejo), ples je lep, se ob njem počutijo mirno, spoznavajo nove prijatelje in z njimi sodelujejo, nastopajo, trenirajo, se gibljejo in tudi učijo.
- Mnogih (63 %), zlasti dečkov, pa ples ne navduši, saj se jim zdi dolgočasen, ne marajo plesati, imajo raje druge dejavnosti, moti jih, da je pri plesu potrebno hitro gibanje in jih utruja, ples predstavlja prevelik strošek (preveč stane) ali pa te dejavnosti ne obiskujejo njihovi prijatelji.
- Kar 53 % anketirancev bi se v prihodnjem šolskem letu zagotovo odločilo za obiskovanje plesnih dejavnosti. Sicer je to le teoretična možnost (vprašanje, kaj bo pokazalo dejansko stanje), vendar spet lahko ugotovimo, da je zanimanje za obisk plesnih dejavnosti v porastu.
- Če bi vsi morali obvezno izbrati eno plesno dejavnost, bi jih 25 % izbralo folkloro, 70 % moderne tekmovalne plese, le 4 % pa bi izbrali balet.
- Tisti, ki bi izbrali folkloro, bi jo izbrali zato, ker se ne pleše hitro, je najbolj mirna, jim je najbolj pri srcu in bi s tem razveselili babico.
- Moderne tekmovalne plese pa bi izbrali zato, ker se hitro plešejo, zaradi gibanja in atraktivnosti plesa ter nošenja plesnih kostumov, možnosti udeležbe na tekmovanjih in ker je to najboljša izbira med vsemi navedenimi zvrstmi.

ZAKLJUČEK

Odločitev je jasna. Otroci bi z veliko večino izbrali moderne tekmovalne plese. Pri njih jih privlači zlasti hitrost gibanja, atraktivnost plesa, uporaba plesnih kostumov ter možnost udeležbe na tekmovanjih. Ne glede na izbiro pa se mi zdi zanimivo, da so otroci ob sporočanju svojega odnosa do plesa pravzaprav sporočali podobne stvari (le s svojimi besedami) kot strokovnjaki z obilico teoretičnih in praktičnih znanj. Dejstvo je, da ples človeku nudi sprostitev, krepi in razvija telo, krepi čut za estetiko, razvija pozitivno samopodobo, osebnost in samozavest, spodbuja ustvarjalnost, posameznika vzgaja ter vpliva na njegov socialni, čustveni in umetniški razvoj. Ples pomaga pri oblikovanju celostne podobe vsakega človeka, zato je razveseljivo dejstvo, ki se je prav tako izraziteje pokazalo, da zanimanje za plesne dejavnosti narašča in se za ples odloča vse več otrok.

LITERATURA

Fuchs, B.: Ljudski plesi v osnovni šoli: priročnik za učitelje, mentorje in vaditelje. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo, 2004.

Kovač, M.: Učni načrt: program osnovnošolskega izobraževanja. Športna vzgoja. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport: Zavod RS za šolstvo, 2001.

Markun Puhan, N.: Šport in plesne dejavnosti v zadnjem triletju devetletne osnovne šole. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo, 2005.

Neubauer, H.: Učni načrt. Izbirni predmet: program osnovnošolskega izobraževanja. Plesne dejavnosti: ples, ljudski plesi, starinski in družabni plesi. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport: Zavod RS za šolstvo, 2001.

Sachs, C.: Svetovna zgodovina plesa. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče, 1997.

Učni načrt: program osnovnošolskega izobraževanja. Glasbena vzgoja. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport: Zavod RS za šolstvo, 2002.

Zagorc, M...et al.: JAZZ ples. Ljubljana: Plesna zveza Slovenije: Združenje plesnih vaditeljev, učiteljev in trenerjev Slovenije: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 1998.

PRILOGE

Priloga 1: Anketni vprašalnik za šole

Folklor ali moderni tekmovalni plesi? ANKETNI VPRAŠALNIK ZA ŠOLE

1. Ali na šoli ponujate dejavnosti, ki so povezane s plesom?

Upoštevajte dejavnosti, ki presegajo okvir plesnih vsebin pri predmetih ŠPO in GUM, npr. folklorna dejavnost, družabni plesi, moderni tekmovalni plesi (showdance, jazz, step, hip hop ...), starinski plesi, ljudski plesi, balet, mažoretna dejavnost, twirling sport, ritmična gimnastika ...

- Ne.
- Da.

2. V kakšni obliki ponujate plesne dejavnosti?

Če ste pri 1. vprašanju odgovorili z DA, izberite ali navedite vse oblike, ki veljajo za vašo šolo.

- Interesna dejavnost.
- Neobvezni izbirni predmet.
- Obvezni izbirni predmet.
- Zunajšolska dejavnost, ki jo na šoli izvaja zunanji ponudnik (klub, društvo).
- Drugo:

3. Navedite nazive dejavnosti, ki jih ponujate na šoli.

Za vsako obliko, ki ste jo označili ali navedli pri 2. vprašanju, navedite naziv. Primer: interesna dejavnost–folklor; obvezni izbirni predmet–družabni plesi ...

4. Kaj je razlog, da plesnih dejavnosti na šoli ne ponujate?

Na to vprašanje odgovorite, če ste pri 1. vprašanju izbrali NE.

- Nimamo kadrovskih pogojev.
- Med učenci za takšno dejavnost ni zanimanja.
- Med učitelji za izvajanje teh dejavnosti ni zanimanja.
- Drugo:

5. Kakšno je, po vaši presoji, v zadnjem času zanimanje za plesne dejavnosti na vaši šoli?

- Zanimanje narašča.
- Zanimanje upada.
- Ves čas je zanimanje približno enako.
- Ne morem odgovoriti.

Folklor ali moderni tekmovalni plesi?

ANKETNI VPRAŠALNIK ZA TRETJEŠOLCE

Obkroži **eno ali več** možnosti ali dopiši svojo.

1. Pri katerih plesnih dejavnostih je možno sodelovati na naši šoli?

- a) Folklorna dejavnost.
- b) Družabni plesi.
- c) Moderni tekmovalni plesi.
- d) Starinski plesi.
- e) Ljudski plesi.
- f) Balet.
- g) Drugo: _____

2. Ali v tem šolskem letu sodeluješ pri kateri od plesnih dejavnosti?

- a) Otroška folklorna skupina.
 - b) Plesna skupina (moderne tekmovalne plesne).
 - c) Ne sodelujem pri plesnih dejavnostih.
 - d) Sodelujem, vendar ne na naši šoli. *(Napiši, kje sodeluješ.)*
- _____

3. Za sodelovanje pri plesni dejavnosti sem se odločil-a, ker:

- a) rad-a plešem.
- b) mi je všeč, da lahko nastopam.
- c) se zanimam za slovensko ljudsko izročilo (petje, ples, igre).
- d) so tako želeli moji starši.
- e) dejavnost obiskuje moj-a prijatelj/prijateljica.
- f) se lahko ob plesu družim z vrstniki, ki jih zanimajo enake stvari.
- g) bom tam lahko pokazal-a svoj talent (petje, ples, igranje na glasbilo ...).
- h) drugo: _____

Za sodelovanje v plesni dejavnosti se letos nisem odločil-a, ker:

- a) me bolj zanimajo druge stvari.
 - b) imam takrat drugo dejavnost in izbira ni bila možna.
 - c) drugo: _____
- _____

4. Sodelovanje v plesni dejavnosti:

- a) je super, ker
- _____
- _____

- b) me ne navduši, ker
- _____
- _____

5. Ko se bom naslednje šolsko leto odločal-a za dejavnosti na šoli, bom zagotovo izbral-a:

- a) folklorno dejavnost.
- b) moderne tekmovalne plesne.
- c) izbirni predmet, ki je povezan s plesom.
- d) nič v povezavi s plesom.

e) plesno dejavnost, vendar ne na naši šoli. *(Napiši, kaj boš izbral-a.)*

6. Za katero plesno dejavnost bi se odločil-a, če bi eno moral-a izbrati?

a) Folklorna dejavnost.

b) Družabni plesi.

c) Moderni tekmovalni plesi. *(Obkroži, katero zvrst bi izbral-a.)*

hip hop

jazz

step breakdance

showdance

d) Starinski plesi.

e) Ljudski plesi.

f) Balet.

g) Drugo: _____

Zakaj bi izbral-a prav to?

PREHRANSKO VEDENJE SREDNJEŠOLCEV IN ŠTUDENTOV IZ STATISTIČNEGA VIDIKA

POVZETEK

Raziskovali smo prehransko vedenje srednješolcev in ga primerjali s prehranskim vedenjem študentov. Raziskava ima svojo posebnost v tem, da v analizi spremlja generacijo študentov od 1. letnika srednje šole do študija, torej v obdobju od leta 2011–2015. Podatke smo zbrali s klasičnim anketnim vprašalnikom in preko spletne ankete v zadnjih dveh letih opazovanega obdobja. Anketiranih je bilo v povprečju letno 130 dijakov, v letu 2015 pa še 124 študentov, kar za raziskavo pomeni primerljivost vzorca. Rezultati raziskave kažejo slabo prehransko vedenje srednješolcev, kar se odraža tudi pri študentih. Razloge za nezdravo prehranjevanje je iskati v premajhnih količinah zaužitega sadja in zelenjave, v poseganju po hitro pripravljene hrani, v izpuščanju obrokov, predvsem zajtrka in s tem posledično v zmanjševanju števila dnevnih obrokov, kar lahko povežemo s slabšim družbeno-ekonomskim statusom družin proučevane populacije. Promocija zdravja se zato mora nadaljevati tudi v času srednješolskega izobraževanja in študija.

Ključne besede: prehransko vedenje, zdrava hrana, statistična analiza, prehranjevalne navade, splošne smernice zdravega prehranjevanja

DIETARY BEHAVIOR OF HIGH SCHOOL AND COLLEGE STUDENTS FROM THE STATISTICAL POINT OF VIEW

ABSTRACT

We researched the dietary behaviour of high school students and compared it to the dietary behaviour of college students. The research is special because the analysis has monitored the generation of high school students from their first high school year till their study at college. It covered the period from 2011–2015. The data was collected by using a classical questionnaire as well as an online survey in the last two years of the monitoring period. About 130 high school students were surveyed annually and 124 college students in 2015 so there is a comparability of samples. The results of the research show bad dietary behaviour of high school students reflected in the college students' behaviour as well. The reasons for unhealthy nourishment are amounts of consumed fruits and vegetables that are much too low, reaching for fast food, leaving out meals, especially breakfast and consequently reducing the number of daily meals which can be connected to a worse socioeconomic status of the families of the population studied. Therefore the promotion of health must be continued during the high school and college period as well.

Key words: dietary behaviour, healthy food, statistical analysis, eating habits, general guidelines of healthy nourishment

UVOD

Način prehranjevanja določa naše prehranjevalne navade. Potrebno je izbrati pravilno količino hrane, ki je primerne izbora in ki jo uživamo ustrezno pogosto (4 do 5-krat na dan) ter primerno razporejeno po obrokih. Hrana mora biti uravnotežena, saj mora vsebovati ogljikove hidrate, beljakovine in maščobe v ugodnem razmerju.

Stanje prehranjevalnih navad v Sloveniji kaže, da se največ nezdravih prehranjevalnih navad zasledijo pri mladih ljudeh, aktivni delovni populaciji, nižje izobraženih ljudeh in ljudeh s slabšim ekonomsko-socialnim statusom. Po raziskavah se slabe prehranjevalne navade odražajo v neprimerni razporeditvi dnevnih obrokov, izpuščanju zajtrka, v prekomernem uživanju škrobnih živil, sladkorja in soli. Zelo radi posegamo po hitro pripravljene hrani, ki ima nizko hranilno in visoko energijsko vrednost z veliko dodanimi aditivi. Raziskave kažejo, da 1/3 Slovencev uživa sadje večkrat dnevno, manj kot 1/5 tako zaužije zelenjavo, 1/2 prebivalcev več kot 3-krat na teden uživa suhomesne izdelke in druge predelane mesnine, 1/5 Slovencev uživa aromatizirane in gazirane brezalkoholne pijače 3-krat tedensko (<http://www.nutris.org/prehrana/novice/zdravje/80-prehranjevalne-navade-slovencev-se-ne-izboljšujejo.html>).

Prehranjevalne navade v veliki meri vplivajo na zdravje ljudi, vendar pa so le eden od elementov življenjskega sloga, ki ne zajema samo vedenja posameznika o zdravju, temveč tudi vpliv družbenega in naravnega okolja na njegove odločitve. Socialno-ekonomski položaj ljudi je zgodovinsko gledano v preteklosti povzročal podhranjenost (premajhna količina hrane, pomanjkanje beljakovin in vitaminov), danes pa ga povezujemo s problemom prevelike telesne teže (nepravilna sestava hrane, ki ni nujno količinsko neustrezna) in ga s psihološkega vidika lahko opredelimo tudi kot stres zaradi socialne neenakosti (tolažilni maščobno-sladkorni način prehranjevanja) (WHO, 2008; Toš in Mlinar, 2002).

Na prehranske izbire vplivata:

- individualna raven – posameznik izbere način prehranjevanja glede na svoje psihološko stanje, željo po določeni hrani, znanju o prehrani, mnenju o zdravem načinu prehranjevanja in odnosu do njega, zaradi psiholoških dejavnikov, ipd.
- strukturna raven (gre za dejavnike, na katere vplivajo medsebojni odnosi (v družini, med sodelavci, prijatelji, znanci), fizično okolje (socialno okolje, socialni status (dohodek, izobrazba, spol), kulturno okolje in politika posameznih držav) (WHO, 2008; Toš in Molnar, 2002).

Pokorn in Kochova (1997) opredeljujeta elemente zdravega prehranjevanja kot:

- ritem prehranjevanja,
- porazdeljenost dnevnih potreb energetskega vnosa,
- sestava živil,
- način priprave hrane in
- način uživanja hrane.

Po podatkih nacionalne raziskave »Z zdravjem povezan življenjski slog« se v Sloveniji zdravo in pretežno zdravo prehranjuje samo 23 % odraslega prebivalstva (Zaletel-Kragelj in drugi, 2004). Pomembno je, da z osveščanjem in izobraževanjem mladih generacij ta odstotek v prihodnosti dvignemo vsaj za 20 %.

Smernice zdrave prehrane nas usmerjajo v to, da je za zdrav organizem potrebno ravnovesje med prehrano in telesno aktivnostjo. Zavedati se moramo, da se razlikujemo po genski zasnovi, zato hrana nanjo izrazito vpliva (za vsakega posameznika ne velja isti način prehranjevanja). Ne smemo pozabiti na okolje, v katerem živimo, stresne situacije in (ne)aktivnosti. V Sloveniji so 12 splošnih smernic zdravega prehranjevanja na osnovi priporočil Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) pripravili v okviru programa CINDI (2004) tudi na Inštitutu za varovanje zdravja Republike Slovenije (Malek, 2011):

- V jedi uživajmo in jejmo redno. Izbirajmo pusto hrano, ki naj vsebuje več živil rastlinskega kot živalskega izvora.
- Izbirajmo živila iz polnovrednih žit in žitnih izdelkov.
- Večkrat dnevno jejmo raznovrstno zelenjavo in sadje.
- Nadzorujmo količino zaužite maščobe in nadomestimo večino nenasičenih maščob (živalskih maščob) z nenasičenimi rastlinskimi olji.
- Nadomestimo mastno meso in mastne izdelke s stročnicami, ribami, perutnino in pustim mesom.
- Dnevno uživajmo priporočene količine manj mastnega mleka in manj mastnih mlečnih izdelkov.
- Jejmo manj slano hrano.
- Omejimo uživanje sladkorja in sladkih živil.
- Zaužijmo dovolj tekočine.
- Hrano pripravljajmo zdravo in higiensko.
- Bodimo telesno aktivni ([http: www.nutris.org/prehrana/abc-prehrana/splošno/ 94-smernice-zdrave-prehrane.html](http://www.nutris.org/prehrana/abc-prehrana/splošno/94-smernice-zdrave-prehrane.html)).

METODE DELA

Podatke o načinu prehranjevanja smo pridobili z anketiranjem dijakov od leta 2011–2014 s klasično, zadnji dve leti pa z elektronsko anketo. Študente smo anketirali v letu 2015 s klasično in elektronsko anketo. Na ta način smo anketirali isto generacijo proučevane populacije v petih zaporednih letih. Metoda raziskovanja je bila deskriptivna. Statistično analizo podatkov smo opravili s pomočjo programskega orodja Excel s kvantitativno metodo.

RAZISKOVALNI VZOREC

Raziskovalni vzorec je zajemal 520 anket dijakov v štirih zaporednih letih, kar povprečno na leto znaša 130 anketiranih dijakov. V letu 2015 smo anketirali 124 študentov, kar nam omogoča, da so podatki raziskave primerljivi. Med srednješolci je bilo 34 % anketirancev moškega spola, pri študentih pa je bil ta odstotek 24 %.

METODA IZRAČUNA

Vprašalnik je bil oblikovan na osnovi zastavljenega problema o načinu prehranjevanja. Zaradi slabih prehranjevalnih navad dijakov v različnih raziskavah smo proučevali zaužitje prvega obroka anketirancev, dejavnike vpliva na njihovo prehranjevanje, vpliv okolja na način prehranjevanja in gibanje oziroma telesno aktivnost anketirancev.

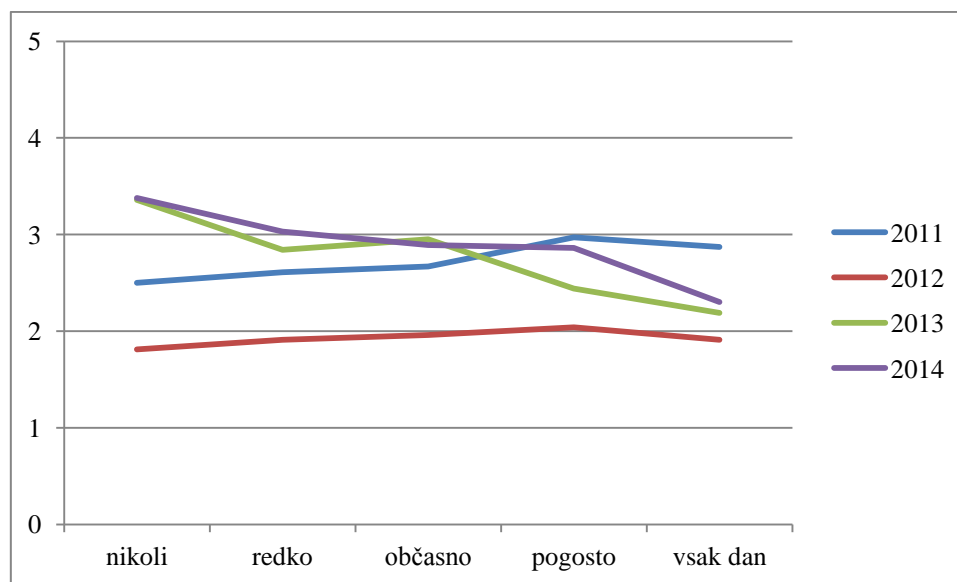
V raziskavi smo predpostavljali naslednje:

- Dijaki se prehranjujejo bolj zdravo kot študenti.
- Način prehranjevanja anketirancev je odvisen od njihovega socialno-ekonomskega statusa.
- Zaradi boljših informacij o zdravem načinu življenja so študentje telesno bolj aktivni kot dijaki.

V analizi smo prikazali strukturne deleže v odstotkih, raziskava pa je temeljila na izračunu srednjih vrednosti in standardnih odklonov.

REZULTATI

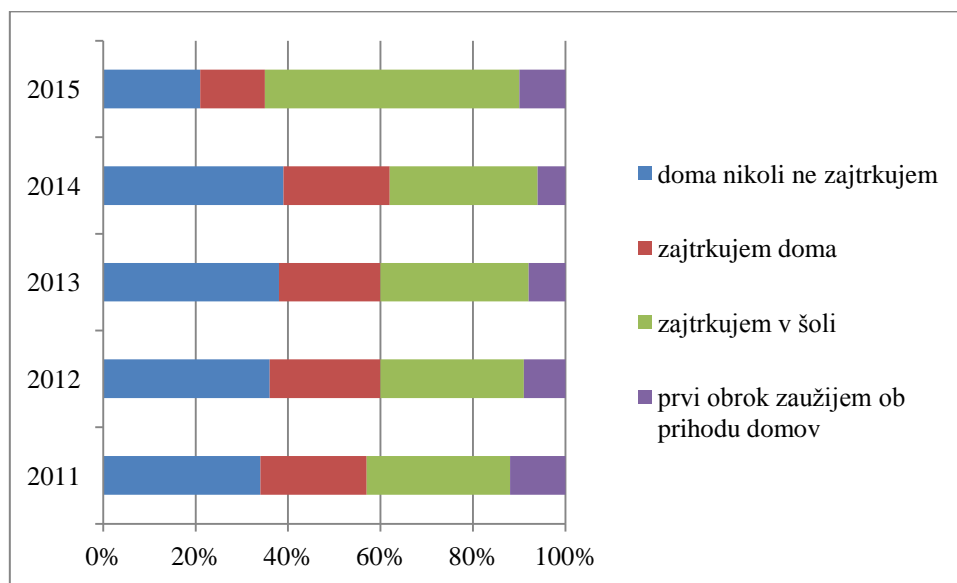
Zaužitje prvega obroka pri dijakih je ponujalo naslednje možnosti: 1-doma nikoli ne zajtrkujem, 2-doma redko zajtrkujem, 3-doma zajtrkujem občasno, 4-doma pogosto zajtrkujem in 5-doma zajtrkujem vsak dan. Zanimalo nas je tudi, kdaj dijaki in študenti zaužijejo prvi obrok, če ne zajtrkujejo doma (na poti v šoli, v šoli kot šolska malica, ob prihodu domov kot kosilo).



Slika 1: Povprečne vrednosti anketirancev po zaužitju prvega obroka od leta 2011–2015

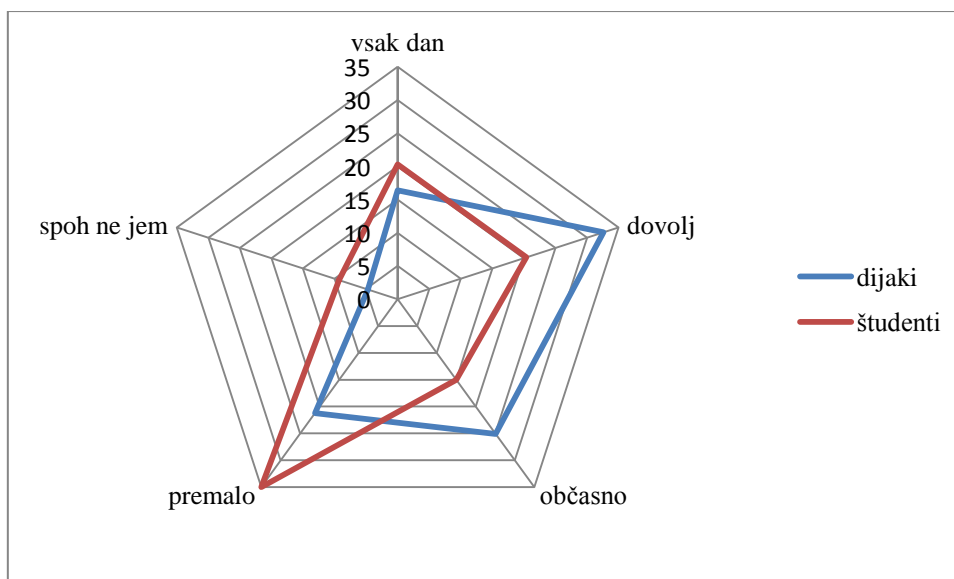
Rezultati kažejo, da je v letu 2011 bilo med dijakih 34 % takih, ki nikoli ne zajtrkujejo doma, medtem ko jih 23 % redno zajtrkuje. 31 % dijakov je v tem letu zaužilo prvi obrok v šoli kot šolsko malico, 12 % pa jih je prvi obrok zaužilo ob prihodu domov. V letu 2012 se je za 2 % povečal odstotek tistih, ki doma ne zajtrkujejo nikoli, za odstotek se je povečal tudi delež

tistih, ki zajtrkujejo doma vsak dan. Odstotek tistih, ki zaužijejo prvi obrok v šoli, je ostal enak, posledično temu pa se je za 3 % zmanjšal odstotek tistih, ki zaužijejo prvi obrok šele ob prihodu iz šole. V letu 2013 se je odstotek dijakov, ki doma nikoli ne zajtrkujejo, zmanjšal za 2 %, za 5 % se je povečal delež tistih, ki prvi obrok zaužijejo v šoli. Za 6 % se je zmanjšal odstotek anketirancev, ki prvi obrok zaužijejo po prihodu iz šole. V letu 2014 se je odstotek dijakov, ki doma ne zajtrkujejo nikoli, povečal za 5 %, odstotek tistih, ki to počnejo vsak dan, pa se je zmanjšal za 2 %. V letu 2015, ko smo anketirali študente, je raziskava pokazala, da le 14 % študentov doma zaužije prvi obrok, 55 % med predavanji, 21 % pa doma ne zajtrkuje nikoli. 10 % študentov zaužije prvi obrok šele ob prihodu domov. Standardni odklon od povprečja pri dijakih znaša 1,4, pri študentih pa 0,8, kar pomeni, da se pri dijakih populacija po značilnostih odklanja za več kot en razred od povprečja, pri študentih pa za malo več kot polovico razreda.



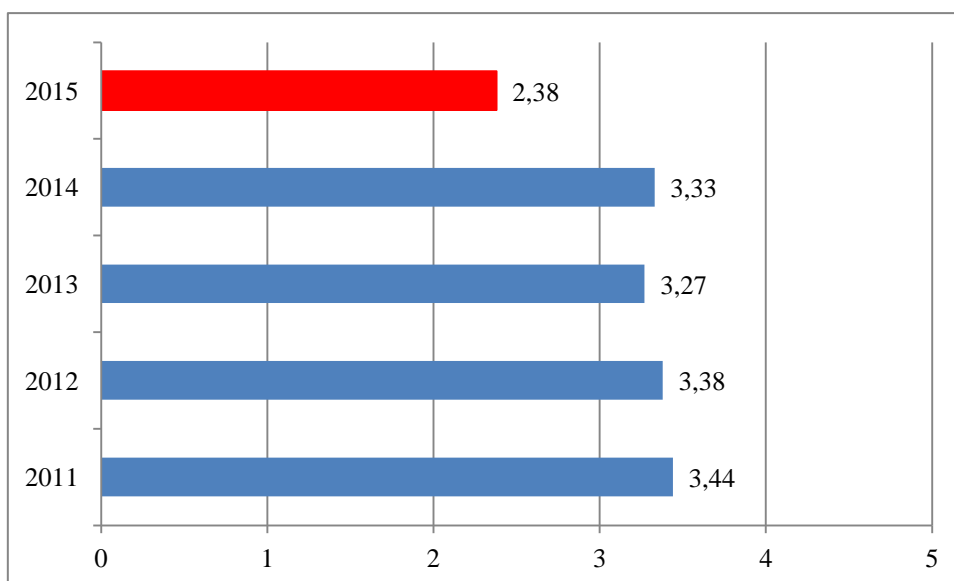
Slika 2: Struktura anketirancev po zaužitju prvega obroka od leta 2011–2015

Zanimalo nas je, ali anketiranci zaužijejo dovolj **sadja in zelenjave**. V letu 2011 se je s trditvijo, da je v njihovi prehrani dovolj sadja in zelenjave, strinjalo 49 % dijakov, v letu 2012 50 % dijakov, v letu 2013 le 42 % dijakov, v letu 2014 pa 45 % dijakov. V povprečju 47,2 % dijakov trdi, da je v njihovi prehrani dovolj sadja in zelenjave, 21,2 % jih meni, da zaužijejo premalo sadja in zelenjave, 4,7 % anketiranih dijakov pa sadja in zelenjave sploh ne je, 14,6 % dijakov pa uživa sadje in zelenjavo vsak dan. V letu 2015 je 35 % študentov mnenja, da ne jedo dovolj sadja in zelenjave, od tega je 14 % študentov, ki zelenjave in sadja sploh ne jedo.



Slika 3: Anketiranci po mnenju o zaužitem sadju in zelenjave v letih 2011–2015

Iz slike 4 so razvidne povprečne ocene anketirancev po stopnji strinjanja z zaužito količino sadja in zelenjave, kjer pomeni 1–sadja in zelenjave ne jem, 2–sadje in zelenjavo jem 1 do 2-krat na teden, 3–sadje in zelenjavo jem 2 do 3-krat na teden, 4–sadje in zelenjavo jem 4 do 5-krat na teden, 5–sadje in zelenjavo jem vsak dan.

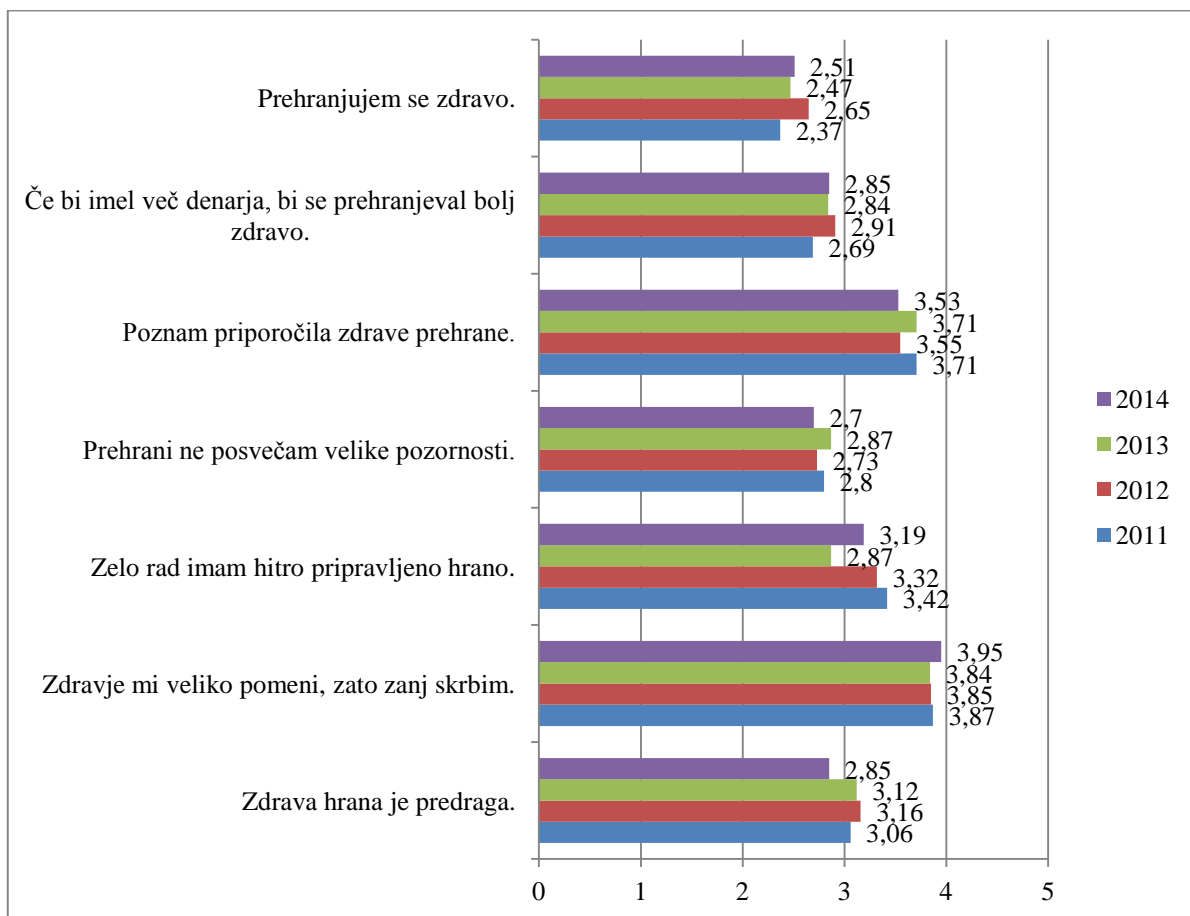


Slika 4: Povprečne ocene anketirancev po zaužitju sadja in zelenjave v letih 2011–2015

Standardni odklon (SD) pri dijakih v štiriletnem obdobju znaša 1,11, kar pomeni, da se njihovo mnenje odklanja za en razred od povprečja, medtem ko je le-ta pri študentih 0,8, kar pomeni, da so odkloni od povprečja manjši kot pri dijakih. Srednješolci v povprečju zaužijejo sadje in zelenjavo 2–3-krat na teden, medtem ko študenti 1–2-krat na teden.

Samoocena zdravega prehranjevanja dijakov je pokazala, da v letu 2011 23 % dijakov meni, da se prehranjujejo zdravo, kar sovпада s podatkom o anketiranih dijakih, ki doma

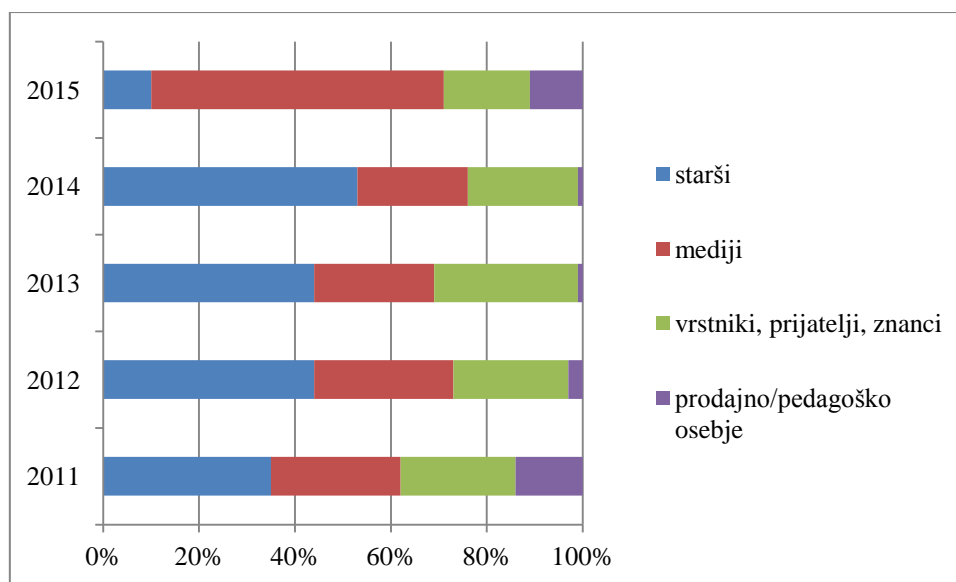
redno zajtrkujejo. V letu 2012 tako misli samo 19 % dijakov, v letu 2013 se je zaskrbljujoče ta odstotek znižal na le 13 %. V letu 2014 se je odstotek dijakov, ki se prehranjujejo zdravo, povečal na 33 %, kar je verjetno posledica nove zakonodaje o subvencionirani prehrani, saj večina dijakov s seboj prinese domače sadje. 24 % študentov (2015) meni, da se prehranjuje zdravo, 22 % pa priznava, da je način njihovega prehranjevanja nezdrav, saj nimajo časa, se premalo gibljejo, zaužijejo preveč alkoholnih pijač in premalo vode. Iz slike 5 je razvidna analiza trditev o samooceni zdravega prehranjevanja prikazana kot srednje vrednosti trditev, pri čemer pomeni 1–nikakor se ne strinjam, 2-ne strinjam se, 3-niti se, niti se ne strinjam, 4-se strinjam, 5-popolnoma se strinjam.



Slika 5: Povprečne ocene anketirancev po trditvah o zdravi prehrani

V povprečju se dijaki ne strinjajo s trditvijo, da se prehranjujejo zdravo v celotnem opazovanem obdobju ($M=2,5$). Če bi imeli dovolj denarja, bi se dijaki prehranjevali bolj zdravo ($M=2,8$) je trditev, s katero se dijaki ne strinjajo oziroma se strinjajo, kar pomeni, da o tem nimajo izoblikovanega ustreznega mnenja. Dijaki v povprečju poznajo priporočila zdrave prehrane ($M=3,6$), vendar prehrani posvečajo ali niti ne posvečajo velike pozornosti ($M=2,8$). Iz analize je razvidno, da imajo v povprečju dijaki neizoblikovano mnenje o hitro pripravljene hrani ($M=3,2$), vendar ima le-ta iz leta v leto manjši vpliv. Zdravje jim veliko pomeni, zato po njihovem mnenju zanj skrbijo ($M=3,9$). Neopredeljeni pa so pri mnenju o ceni zdrave hrane, saj za njihovo hrano finančno še skrbijo starši ($M=3,1$).

Raziskati smo želeli tudi, **kdo je tisti, ki najbolj vpliva** na anketirano populacijo, da začnejo razmišljati o svojem zdravem ali manj zdravem načinu prehranjevanja. V letu 2011 pri dijakih prevladuje največji vpliv staršev (35 %), sledijo izobraževalne oddaje v medijih (27 %). Najmanjši vpliv ima prodajno osebje v prodajalnah in pedagoško osebje v šoli. V letu 2012 se je še povečal vpliv staršev (44 %), vpliv medijev (29 %) in vpliv sošolcev, vrstnikov, prijateljev (24 %). Najmanjši vpliv ima še vedno prodajno osebje v prodajani in pedagoško osebje v šoli. V letu 2013 ostaja vpliv staršev na istem nivoju, povečal se je vpliv sošolcev, vrstnikov, prijateljev (30 %), nekoliko pa se je zmanjšal vpliv medijev (25 %). V letu 2014 53 % proučevane populacije srednješolcev priznava, da imajo starši največji vpliv na njihov način prehranjevanja, sledijo prijatelji, sošolci in vrstniki ter mediji (23 %). Vloga pedagoškega osebja v šoli in prodajnega osebja ostaja enako kot v prejšnjem letu najmanjša. Študenti največ informacij najdejo na svetovnem spletu in revijah (61 %) in ter pri vrstnikih in prijateljih (18 %). Starši na njihove prehranjevalne navade več nimajo velikega vpliva (10 %).



Slika 6: Struktura anketirancev po vplivu na mnenje o zdravi prehrani

Z vprašanjem o tem, katero hrano **jedo dijaki najraje**, smo želeli ugotoviti, ali je to hitro pripravljena hrana ali pa je to sveže pripravljena kuhana hrana. V letu 2011 so bile mesne kroglice s pire krompirjem in pečen piščanec z mlinci, leta 2012 ocvrti sir s prilogo in mesne kroglice v paradižnikovi omaki ter pire krompir. Testenine in mesne kroglice v paradižnikovi omaki so bile najbolj priljubljena hrana v letu 2013, medtem ko so v letu 2014 dijaki najraje jedli špagete z mesno omako in mesne kroglice v paradižnikovi omaki.

Najmanj priljubljena hrana v letu 2011 so bile ribe, pečenice s kislim zeljem in »bujta repa« s svinjsko pečenko. V letu 2012 dijaki niso marali hrenovk z žemljo ter prekmurskih testenin. Leta 2013 je bila najmanj priljubljena hrana zelenjavna enolončnica, leta 2014 pa ribe in zelenjavne juhe.

Pri dijakih prevladuje potreba po hitro pripravljene hrani (kebab, pica, hamburger), hrani z žara, lignjih in sladkih prigrizkih (palačinke, sladoled, čokolada) ter sladkih gaziranih pijačah. Študenti pogrešajo solatne krožnike, sadje v avtomatih, ko so predavanja v popoldanskem času in brezplačne avtomate z vodo.

RAZPRAVA

Rezultati prehranjevalnih navad dijakov in študentov so zanesljivi za proučevano populacijo, vendar jih ne moremo posploševati za vse dijake in študente na državnem nivoju.

- a. V vzorec preučevanja so bili vključeni dijaki in študenti Ekonomske šole Murska Sobota, ki predstavljajo okoli 21 % vseh dijakov v Pomurju in 1,8 % vseh študentov višjih strokovnih šol v Sloveniji. Njihove prehranjevalne navade ni nujno, da se ujemajo s prehranjevalnimi navadami ostalih območij v Sloveniji (ekonomsko-socialni položaj, stil življenja, vpliv okolja, itd.).
- b. Način izpolnjevanja anket (klasični, elektronski) ne daje zagotovila, da so anketiranci odkrito odgovarjali na vsa zastavljena vprašanja (motnje pri izpolnjevanju, vpliv pubertete, strah pred odkritim priznanjem dejanskega stanja prehranjevalnih navad, stereotipi o prehranjevanju, itd.).
- c. Primerjava oziroma spremljanje anketirancev skozi štiriletno obdobje ni nujno identično anketiranju v petem letu, saj smo anketirali študente, ki nadaljujejo študij na Ekonomski šoli, Višji strokovni šoli (študenti, ki so vključeni v izobraževalni proces so lahko tudi študenti, ki so končali druge srednje šole v Pomurju ali širši okolici).
- d. Analize po spolu nismo opravili, saj bi s tem proučevanje populacije zaradi majhnega števila anketirancev moškega spola (34 % dijakov in 24 % študentov) zanemarljivo vplivalo na značilnosti celotne populacije.

Raziskava nas je pripeljala do naslednjih ugotovitev:

- a. Presenetile so nas ugotovitve o zaužitju prvega obroka. Zelo visok odstotek tistih, ki doma ne zajtrkujejo, je osnovni kazalec nezdravega načina prehranjevanja. Ker smo spremljali generacijo dijakov skozi štiriletno obdobje, so ugotovitve, da zajtrkovanje dijakov doma skozi opazovano obdobje ni kazalo pozitivnih sprememb v prehranjevalnih navadah, presenečena, saj so analize pokazale slabšanje stanja iz leta v leto. Presenetljivi je tudi visok odstotek študentov, ki nikoli ne zajtrkujejo (21 %). Ljudje, ki ne zajtrkujejo, nimajo optimalnega energetskega stanja za normalno delo, reševanje problemskih nalog in daljšo koncentracijo. Zato so zastrašujoče ugotovitve, da se v povprečju odstotek dijakov, ki prvi obrok zaužijejo ob prihodu domov, giblje okoli 10 %. Iz analize lahko ugotovimo, da so dejavniki, ki vplivajo na izpuščanje zajtrka, večja svoboda pri načinu prehranjevanja (hitra hrana), zmanjšan vpliv staršev na prehranjevalne navade študentov in večji vpliv vrstnikov ter medijev na oblikovanje mnenja o zdravem načinu prehranjevanja (diete, stereotipi o idealni postavi, ipd).
- b. V prehrani dijakov prevladuje več sadja in zelenjave kot pri študentih. Vzrok za tako interpretacijo rezultatov lahko iščemo v organizirani šolski prehrani srednješolcev, saj se s sestavo jedilnikov ukvarjajo strokovne službe, medtem ko so študenti prepuščeni

lastni samoiniciativnosti v prehranjevanju, vezani na socialno-ekonomski status študenta. Dejavniki, ki vplivajo na uživanje sadja in zelenjave, so vzgled staršev, dostopnost sadja in zelenjave doma in v šoli, promocija s strani pedagoškega in strokovnega osebja v šoli, cene sadja na trgu, ipd.

- c. Največji vpliv na prehranjevalne navade dijakov imajo starši, kar je razumljivo, saj so dijaki ekonomsko vezani na finančna sredstva staršev in prevzemajo vzorce njihovih prehranjevalnih navad. Vpliv vrstnikov, sošolcev in vzornikov je razumljiv, saj jim nekateri od teh predstavljajo idole v obnašanju in posledično tudi v načinu prehranjevanja, na kar pa zelo vplivajo tudi mediji. Najmanjšo vlogo pri tem igra prodajno osebje v prodajalnah, in kar je zaskrbljujoče, pedagoško osebje v šoli. V tej ugotovitvi vidimo vlogo in priložnost pedagoškega osebja in šole kot vzgojno-izobraževalne ustanove, da vsaj v obliki razrednih ur, delavnic in projektnih tednov, nameni več pozornosti izobraževanju in osveščanju dijakov o zdravi prehrani. Pri študentih je zaslediti njihovo samoiniciativnost, da preko dostopnih medijev pridobijo informacije o zdravem načinu prehranjevanja z usmerjanjem in priporočili predavateljev v okviru predmetnih področij, saj gre pri njih za popolnoma drugačen način dela.
- d. Glede na priljubljenost hrane med dijaki prevladuje kuhana hrana (organizirana šolska malica), vendar je želja po hitro pripravljeni hrani velika. Pri študentih je zaradi pomanjkanja časa ali denarja situacija ravno obratna, saj jih hitro pripravljena hrana bolj nasiti in je dosegljiva tudi na poti njihovega gibanja. Zaskrbljujoče je tudi dejstvo, da tisti dijaki, ki nimajo subvencionirane malice ali pa imajo delno subvencijo, večinoma ne zajtrkujejo, denarja za tople obroke pa nimajo, zato običajno pridejo domov pozno popoldne, ko zaužijejo prvi obrok, ki pa običajno ni skuhan doma, saj starši nimajo časa kuhati domače hrane, ampak svojim otrokom ponujajo že pripravljene jedi, ki jih kupijo na poti domov.
- e. Zanimivo je, da dijaki ne izražajo dodatne potrebe po ogljikovih hidratih (kruh), ki bi ga v večjem obsegu vključili v šolsko malico, ampak izražajo potrebo po hitro pripravljeni hrani.
- f. Dijaki imajo v predmetniku športno vzgojo, zato se aktivno gibljejo vsaj tri šolske ure na teden. Študenti v svojih študentskih aktivnostih v šoli nimajo nobenega predmeta, ki bi bil namenjen aktivnemu gibanju (program ekonomist in informatika). Potrebno bi bilo organizirati rekreacijo za študente, minute za zdravje med poukom (raztezne vaje, minute za rekreacijo, ipd.). Šola bi na ta način pokazala interes, da želi zdrave in motivirane dijake ter študente.

Dejstvo je, da v povprečju v Sloveniji ne zajtrkuje kar 56 % mladostnikov in da je to obrok, ki ga največkrat izpuščajo. Vzrok lahko iščemo v organizaciji šolskih malic, saj je naša raziskava pokazala, da proučevana populacija v povprečju zaužije zajtrk pogosteje (23 %) kot ostali srednješolci v Sloveniji.

Mladi ljudje se oblikujejo v dozorele osebnosti tako v času srednješolskega izobraževanja kot v času študija. Šola z načrtovanimi aktivnostmi vpliva na ozaveščanje mladih glede zdravega načina prehranjevanja in življenja. Z uvedbo minut za zdravje, z ustrežno prehrano (šolska

kuhinja), s kotičkom, kjer dijaki odložijo sadje ali priboljške, ki jih ne zaužijejo pri malici in s ponudbo brezplačnega sadja (šolski sadovnjak) na dogovorjenih mestih na hodniku, lahko na neprisiljen način dijake in študente spodbuja k bolj zdravemu načinu prehranjevanja.

Naša predpostavka, da se dijaki prehranjujejo bolj zdravo kot študenti, drži, saj v povprečju 23 % dijakov zaužije zajtrk kot prvi obrok že doma, medtem ko je takih študentov le 14 %. 46,5% dijakov v povprečju zaužije dovolj sadja in zelenjave, medtem ko 35 % študentov tega ne počne v zadostni meri. Samoocena o zdravem načinu prehranjevanja se je med dijaki v povprečju gibala okoli 22 %, med študenti pa je bila 24 %, s tem, da 22 % študentov odkrito priznava, da se ne prehranjujejo zdravo.

Način prehranjevanja anketirancev je odvisen od njihovega socialno-ekonomskega statusa. Vpliv staršev pri dijakih na njihove prehranjevalne navade je zelo velik (v povprečju 46,2 %), kar je povezano z ekonomsko-socialnim položajem družin, v katerih živijo dijaki in študenti. Subvencionirana malica socialno ogroženih dijakov ta problem malo omili, če je dijak naročen na malico v šoli (v letu 2014 je bilo 87,1 % dijakov). Subvencionirano malico je prejelo 86,8 % dijakov, od tega 64,8 % 100 % subvencijo, 24,8 % 70 % in 10,4 % dijakov 40 % subvencijo. Prejšnji sistem, ko je vsak srednješolec lahko brezplačno malical, je bil z vidika družbe, ki želi bolj zdravo populacijo, primernejši. Pri študentih na njihov način prehranjevanja v veliki meri vplivajo štipendije, žepnina staršev oziroma drugi viri prihodkov, pridobljeni z delom preko študentskih servisov. Ugotovimo lahko, da je način prehranjevanja študentov odvisen od njihovega socialnega statusa.

Zaradi boljših informacij o zdravem načinu življenja so študentje telesno bolj aktivni kot dijaki. Omenjene predpostavke ne moremo potrditi, saj imajo dijaki organizirano telesno aktivnost v vsakem tednu vzgojno-izobraževalnega procesa, ki je določena s programom izobraževanja v srednji šoli. Študenti v času svojega izobraževanja v predmetniku študija nimajo (z določenimi izjemami) predmetov, ki bi spodbujali ali izvajali telesno aktivnost med predavanji in vajami. Sami so predlagali, da bi naj višje strokovne šole organizirale rekreacijo v šoli po končanih predavanjih in vsaj na ta način spodbujale telesno aktivnost.

Ne dovolimo, da se naša dovzetnost za izboljšanje prehranjevalnih navad začne šele takrat, ko se naše zdravstveno stanje začne kazati kot začetek neke bolezni. Anketiranci v raziskavi imajo za to idealno priložnost, saj jo lahko začnejo z majhnimi koraki, da postanejo zdrava in aktivna populacija prihodnosti.

LITERATURA

Bracar P. Zdravje mladostnikov: Zdrav življenjski slog srednješolcev. Priročnik za učitelje. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije. 2005.

Bracar, P. Polič, M. Stergar, E. Odnos mladih do zdravja in dejavniki, ki ga določajo. Psihološka obzorja 1995, 4(12), 923.

Gabrijelčič Blenkuš M. in drugi. Prehranjevalne navade odraslih Slovencev z vidika varovanja zdravja. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije. (online). 2009. (citirano 12. 10. 2015). Dostopno na naslovu: http://tradicionalni-zajtrk.si/media/uploads/public/_custom/projekti/Prehrambene_navade_odraslih_z_vidika_zdravja.pdf.

Gregorič, M. Zajtrk – za otroke najpomembnejši obrok (online). 2011. (citirano 12. 10. 2015). Dostopno na naslovu: <http://www.aktivni.si/prehrana/zajtrk-za-otroke-najpomembnejši-obrok/>.

Hlastan Ribič C, Djomba JK, Zaletel-Kragelj L, Maučec-Zakotnik J, Fras Z. (ur). 2008. Tvegana vedenja, povezana z zdravjem in nekatera zdravstvena stanja pri odraslih prebivalcih Slovenije. Ljubljana, Inštitut za varovanje zdravja RS in Univerza v Ljubljani, Medicinska fakulteta, 2008.

Hlastan Ribič C., Jelenc A., Vertnik L. Zdrav krožnik: priporočila za zdravo prehranjevanje. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije. (online). 2009. (citirano 12. 10. 2015). Dostopno na naslovu: http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/cindi_zdravkroznik_preview.pdf.

Koch V. in Kostanjevec, S. Pogostost uživanja živil. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije. 2009.

Koch, V. Prehrambene navade odraslih Slovencev z vidika varovanja zdravja. Doktorska dizertacija. Ljubljana: Biotehnična fakulteta, Oddelek za živilstvo. 1997.

Kragelj, L. Fras, Z. Maučec Zakotnik, J. Tvegana vedenja povezana z zdravjem in nekatera zdravstvena stanja pri odraslih prebivalcih Slovenije. Ljubljana: CINDI Slovenija. 2004.

Malek, N. Smernice zdrave prehrane. (online). 2011. (citirano 12. 10. 2015). Dostopno na naslovu: <http://www.nutris.org/prehrana/abc-prehrana/splošno/94-smernice-zdrave-prehrane.html>.

Pokorn D., Koch V. Hlastan Ribič C. Prehrana in zdravje v Sloveniji. Medicinski razgledi, 2003, 42(1): 29–46.

Prehrana mladostnikov. CINDI Slovenija Inštitut za varovanje zdravja, Center za promocijo zdravja (online). 2011. (citirano 12. 10. 2015). Dostopno na naslovu: <http://www.aktivni.si/prehrana/za-aktivne/prehrana-mladostnikov/>.

Toš N in Mlinar, B. Družbeni vidiki zdravja: sociološka raziskava odnosa do zdravja in zdravstva. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede. 2002.

WHO (2008). Closing the gap in a generation. Commission on social determinants of health report. WHO, Geneva.

NIKAMOR NE GREM, NISEM PRI VOLJI

POVZETEK

Redno gibanje ima velik vpliv na celosten razvoj otrok in mladostnikov. Mladostniki s čustvenimi in vedenjskimi motnjami večinoma niso motivirani za kakršnokoli fizično aktivnost. Prosti čas preživljajo na način, ki vodi v pasivnost in nezdrav način življenja.

Ključne besede: mladostniki s čustvenimi in vedenjskimi motnjami, fizična aktivnost, motivacija, prosti čas

I'M NOT GOING ANYWHERE, I'M NOT IN THE MOOD

ABSTRACT

Regular exercise has a great influence on development of children and youngsters. Youngsters with emotional and behavioural disorders mostly have a lack of motivation for any kind of physical activity. They spend their spare time in a way, that leads to passive and unhealthy way of life.

Key words: youngsters with emotional and behavioural disorders, physical activity, motivation, spare time

POMEN ŠPORTNE AKTIVNOSTI

Gibanje je pomembno v vseh obdobjih človekovega življenja, od zgodnjega otroštva pa vse do starosti, zato je nujno, da že od vsega začetka spodbujamo zdrav način življenja in primeren odnos do športa in gibanja. (Karpljuk, et al., 2013)

Aktiven življenjski slog ključno vpliva na mladostnikov celostni razvoj, kamor sodijo:

- -telesni razvoj,
- -razvoj gibalnih sposobnosti,
- -kognitivni razvoj,
- -emocionalni razvoj,
- -socialni razvoj.(Dolenc in Pišot, 2010)

Redna telesna aktivnost pozitivno vpliva na marsikatero področje človekovega življenja in delovanja. Poleg vpliva na psihično in fizično zdravje ter počutje, vpliva tudi na zmanjševanje anksioznosti in depresivnosti ter izboljšuje samovrednotenje (Tušak, 2005). Škof (2007) ugotavlja, da gibanje pozitivno vpliva tudi na učni uspeh, saj aktivnejši otroci na šolskem posročju dosegajo boljše rezultate.

Znani pa so tudi še drugi koristni učinki športne aktivnosti::

- -formiranje športne in splošne samopodobe,
- -doseganje specifične športne motivacije, pa tudi splošne motivacije za doseganje življenjsko pomembnih ciljev ter ustreznega vrednostnega sistema,
- -pomoč pri iskanju smisla,
- -terapevtski učinek na psihosomatske težave. (Tušak, 2005)

MLADOSTNIKI Z VEDENJSKIMI IN ČUSTVENIMI TEŽAVAMI IN ŠPORTNA AKTIVNOST

Kar pri nekaterih poteka samoumevno, moramo pri otrocih s posebnimi potrebami dodatno spodbujati. Zato je zanje še toliko pomembnejše, da imajo spodbudno okolje, in da njihovo vključevanje v proces športne vzgoje skrbno načrtujemo in izbiramo izvedljive vsebine, s katerimi jim omogočimo prijetno doživljanje športne vadbe ter razvoj različnih sposobnosti in spretnosti. (Karpljuk et al., 2013, p.5)

Gibanje oziroma športna aktivnost je pomemben del vzgojno-izobraževalnega procesa pri mladostnikih z vedenjskimi in čustvenimi motnjami. Vsakodnevno se v šoli srečujejo s športno vzgojo, ki je del obveznega programa. Poleg tega imajo v sklopu interesnih dejavnosti in pa samega pouka veliko aktivnosti, ki vključujejo tudi gibanje.

Prav tako pa se trudimo čim več gibanja vnesti tudi v popoldanski čas, ki ga preživijo v okviru vzgojnih skupin. Veliko truda in napora je potrebno vložiti v vsakršno dejavnost, ki jo želimo izpeljati. Problem pa se pojavi že v samem začetku, ko se je ob dnevnih nakupov potrebno sprehoditi do trgovine. Hoja do trgovine traja slabih deset minut, a je tudi to že dovolj, da se mladostniki uprejo. Kljub temu, da je nakup namenjen njim in njihovim

potrebam, to ne spremeni dejstva, da začnejo nizati izgovore. Najpogostejši izgovor je, da se jim ne ljubi, predvsem dekleta pa se rade zatečejo v razne bolezni in slabo počutje.

Če se zatakne že pri takih malenkostih, si lahko predstavljamo, kaj je šele takrat, ko omenimo pohod oziroma hojo na kakšnega od bližnjih hribov. Takrat se mladostniki usedejo na kavč in nobeno prigovarjanje jih ne prepriča, da bi se premaknili.

Dejstvo je, da jih tovrstne aktivnosti že zaradi samega poimenovanja odbijajo in v njih ne zbudijo nikakršnega interesa. Motivacijo je tako potrebno najti drugje in na drugačen način.

MOTIVACIJA

Mladostniki s čustvenimi in vedenjskimi motnjami v življenju nimajo veliko vzpodbud, okolje iz katerega prihajajo je demotivirajoče. Za uspešno delo in motiviranje mladostnikov za gibanje je v prvi meri najbolj pomembna vzpostavitev in ohranjanje ustreznega osebnega odnosa.

Njihova nemotiviranost je najpogosteje povezana z neuspehi na teh področjih. Velikokrat jih zanimajo predvsem dejavnosti, ki so nevarne in nepredvidljive, zato največkrat naletijo na neodobranje in kritiko. Vključiti jih moramo v dejavnosti, ki omilijo njihove razvojne primanjkljaje. Tako lahko sami spoznajo svoje zmožnosti in sposobnosti, kar pomembno vpliva tudi na izboljšanje samopodobe. Pomembne so torej dejavnosti, ki zadostijo njihovim naravnim potrebam in s katerimi razvijejo svoje gibalne in druge sposobnosti. (Karpiljuk, et al., 2013)

Zelo pomembno je torej, da športna aktivnost ne predstavlja še dodatne obremenitve, pač pa neke vrste sprostitev. Iz tega lahko povzamemo, da bi športna aktivnost morala biti:

- -prostovoljna,
- -bogata z uživanjem,
- -protiutež običajnim življenjskim obremenitvam,
- -nasprotna tekmovanju,
- -kompenzacija stresu ipd. (Kajtna in Tušak, 2005)

Kot že omenjeno, ukvarjanje s športom bistveno pripomore h izgradnji mladostnikove samopodobe. Skozi šport si pridobijo zaupanje v svoje fizične in socialne spretnosti. Tu lahko postavimo v ospredje svojo vlogo, saj jim lahko omogočimo pozitivno športno izkušnjo. Pomembno je, da razumejo, da ni pomembna le zmaga in da je pomembnejše dosegati svoje realno zastavljene cilje. Ob tem moramo izbrati pravi pristop, ključna je podpora in pozitivna izkušnja. (Tušak in Fanagel, 2004)

Samopodoba je latenten produkt, ki s svojo dinamiko pomembno vpliva na različna življenjska področja posameznika in se kaže v različnih manifestnih oblikah. V športu ima močno motivacijsko funkcijo. Ali bo ta funkcija zavirajoča ali napredujoča, je odvisno od mnogo faktorjev. Eden izmed najpomembnejših je mnenje pomembnih drugih-odraslih, ki otroku ali mladostniku pomagajo razumeti vrednost udejstvovanja v športu. S pridobljenim znanjem lahko v prihodnosti z usmerjenim in načrtnim delom pozitivno vplivamo na samopodobo posameznikov-jo ohranjamo ali izboljšujemo. (Tušak in Faganel, 2004, p. 54)

PROSTI ČAS

Kot pravi Tušak (2005), je sodoben življenjski slog poln stresa, skrbi in odgovornosti, zato ljudje preprosto ne najdemo časa in energije za ukvarjanje s športno aktivnostjo. V tem primeru je najlažja alternativa preživljanja prostega časa poležavanje pred televizijo. Tovrstnih, nezdravih življenjskih vzorcev pa so naučeni tudi naši mladostniki.

Hočevar (1986) meni, da je neustrezno preživljanje prostega časa lahko povod tudi za razvoj raznih odvisnosti. Mladostniki z vedenjskimi in čustvenimi težavami so temu še toliko bolj podvrženi, saj niso imeli možnosti ustrezne interesne usmeritve. Prosti čas jim pomeni tisti čas, ki ga lahko preživijo po lastni želji, v družbi vrstnikov in brez prisotnosti ter nadzorstva odraslih, v našem primeru vzgojiteljev. S tem izražajo svojo razvojno potrebo po neodvisnosti in samostojnosti. Problem pa se pojavi, ko prosti čas zapolnijo z vedenji in dejanji, ki jim neposredno škodujejo. Posledično pri naših mladostnikih opazamo povečano uživanje psihoaktivnih substanc, kar vodi v še večjo neaktivnost. Prostemu času zato moramo dati neko obliko in vsebino, saj ga s tem osmislimo.

Nesporna je ugotovitev, da mladi nosilci družbeno negativnih oblik vedenja niso vključeni v organizirane oblike preživljanja prostega časa. (Hočevar, 1986, p. 157)

To je ena od ključnih značilnosti naših mladostnikov, zato se še toliko bolj trudimo, da je njihov prosti čas čim bolj strukturiran, saj jim tako ostane manj časa in prostora za neprimerno preživljanje le-tega. Kadar izrazijo željo, da bi počeli nekaj povsem po svoji izbiri, je opaziti, da si ne znajo izbrati primernih aktivnosti, največkrat so izgubljeni in na koncu pristanejo na računalniku. Poleg zatekanja v zlorabo psihoaktivnih substanc, je izredno problematična tudi prekomerna uporaba mobilnih telefonov, računalnikov, facebooka, ipd. Na ta način postajajo še bolj pasivni in za dejavnosti, ki jih imajo na voljo, niso zainteresirani. Zato je potrebno izredno trdo delo, da jih pritegnemo k dejavnostim in zadovoljimo njihove potrebe po zadovoljstvu in užitku. Le-te namreč, z uživanjem psihoaktivnih substanc ali pa igranjem igrice, dosežejo na veliko lažji in hitrejši način.

TUDI POHOD JE LAHKO ZANIMIV

Športno aktivnost je torej potrebno narediti zanimivo in privlačno, predvsem pa mora biti namenjena samim mladostnikom in zadovoljevanju njihovih potreb. Vsakdo mora imeti možnost, da se pri tem izkaže. V športne aktivnosti zato skušamo vnesti aktivnosti z različnih področij, ki posledično vsebujejo tudi gibanje. Vsak mladostnik lahko na ta način najde svoje močno področje in ob tem doživi uspeh.

Tudi pohod lahko naredimo zanimiv, če le-ta v ospredje ne postavlja same hoje, do katere mladostniki kažejo odkrit odpor. Sestavimo ga iz različnih postojank in nalog, katere mora vsaka skupina čim uspešneje opraviti.

- Umetniško ustvarjanje



- Lovljenje »ribic«



- Pajkova mreža



- Prepoznavanje zdravilnih rastlin



- Gledališče



Kot poudarjata Tušak in Faganel (2004), je v športu najpomembnejše samo zadovoljstvo , saj le-to vpliva na nadaljne ukvarjanje s športno aktivnostjo. Tovrstna aktivnost našim mladostnikom definitivno prinese veliko mero zadovoljstva, doživljanje uspehov in pohvale pa pozitivno pripomorejo k boljšemu samovrednotenju. Mladostniki skozi različne aktivnosti preizkušajo svoje znanje in sposobnosti, ob tem pa je neprestano prisotno gibanje. Poleg tega je to dobra priložnost za sklepanje novih prijateljstev ter vzpostavljanje in utrjevanje zaupnega odnosa med mladostnikom in vzgojiteljem.

LITERATURA:

Kajtna, T., Tušak, M., Psihologija športne rekreacije, Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2005

Karpljuk, D. ... et al., Športna dejavnost otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami, Draga: CUDV, 2013

Milčinski, L., Tomori, M., Hočevar, F., Droge v svetu in pri nas, Ljubljana: Delavska enotnost, 1986

Šimunič, B., Volmut, T., Pišot, R., Otroci potrebujemo gibanje, Koper: Univerzitetna založba Annales, 2010

Škof, B. ... et al., Šport po meri otrok in mladostnikov : pedagoško-psihološki in biološki vidiki kondicijske vadbe mladih, Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2007

Tušak, M., Faganel, M., Jaz - športnik : samopodoba in identiteta športnikov, Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2004

mag. Breda Forjanič in Darja Dresler

PROMOCIJA ZDRAVJA V VRTCU MANKA GOLARJA GORNJA RADGONA

POVZETEK

V Vrtcu Manka Golarja Gornja Radona aktivno udeležujemo program promocije zdravja vse od leta 2011, ko je bila postavljena zakonska zahteva, da mora delodajalec sprejeti ukrepe na področju promocije zdravja (ZVZD-1, Ur. list RS, 43/2011). To pomeni, da bolj aktivno kot do tedaj, načrtujemo, izvajamo in spremljamo procese na tem področju. V teh procesih uporabljamo znanje in nasvete različnih deležnikov.

Prizadevamo si, da so ukrepi na področju promocije zdravja enostavni in sledljivi, zajemati pa morajo tudi skupna prizadevanja delodajalca in delavcev za izboljšanje zdravja in dobrega počutja na delovnem mestu. Ukrepe promocije zdravja planiramo na osnovi analize stanja na področju vseh dejavnikov tveganja v delovnem okolju (analiza bolniškega staleža, analiza nezgod pri delu, anketa o zadovoljstvu zaposlenih itd.). Opravljene analize/ankete, ocena tveganja so osnove za načrtovanje promocije zdravja na delovnem mestu v našem vrtcu.

Promocija zdravja vključuje različne aktivnosti, ki jih sistematično in ciljno izvajamo, z namenom ohranjanja in krepitev telesnega in duševnega zdravja zaposlenih.

Ob tem se zavedamo pomena ustrezne organiziranosti prehrane na delovnem mestu kot temeljnega člena zdravih prehranjevalnih navad in zdravega življenjskega sloga. Ustrezno prehranjevanje pripomore k ohranjanju in krepitevi zdravja posameznika, izboljša njegovo počutje in delovno storilnost. Prehrana na delovnem mestu pa ima tudi svoje posebnosti, saj mora zadovoljiti fiziološke potrebe zaposlenega, hkrati pa mora biti prilagojena in umeščena v delovni proces.

Veliko pozornosti posvečamo medsebojnim odnosom v vrtcu, ki so dobri in temeljijo na medsebojnem spoštovanju, kar prispeva k dobremu psihičnemu zdravju zaposlenih. Za dosego tega cilja spodbujamo timsko sodelovanje in delo, neformalna srečanja zaposlenih (skupna praznovanja rojstnih dni, kolesarjenje zaposlenih, srečanja kolektiva ob obletnicah in jubilejih, ob zaključku leta, skupni izleti in strokovne ekskurzije, pikniki...).

Izvajamo redne razvojne letne pogovore z zaposlenimi in jim tako pomagamo iskati njihova močna področja in postaviti merljive skupne in profesionalne cilje.

Zaposleni vrtca se družijo po interesih (glasbeno-vokalna skupina zaposlenih delavcev vrtca, lutkovna skupina strokovnih delavk ...). Poskrbimo za ustrezno delovno opremo in redne zdravniške preglede v skladu z oceno tveganja. Organiziramo izobraževanja za zaposlene, ki spodbujajo njihovo osebno rast in pridobivanje novih znanj.

Vsi navedeni ukrepi in aktivnosti na področju prehrane, gibanja in zdravja vplivajo na profesionalni razvoj zaposlenih in posledično na kakovost dela vrtca.

Zavedamo se, da so le zdravi in zadovoljni zaposleni produktivni in ustvarjalni ter kos izzivom, ki jih pred njih postavlja delovna praksa. Za dosego tega cilja pa smo odgovorni vsi udeleženci vzgojno-izobraževalnega procesa.

Gljučne besede: promocija zdravja, profesionalni razvoj zaposlenih, zdrav življenjski slog.

PROMOTING HEALTH IN KINDERGARTEN MANKA GOLARJA GORNJA RADGONA

ABSTRACT

Kindergarten Manka Golarja Gornja Radgona is actively practicing health promotion program since 2011, when it was set a legal requirement that the employer must take measures in the field of health promotion (ZVZD-1, Ur. list RS, 43/2011). This means that more actively than hitherto, we plan, carry out and monitor progress in this area. In these processes, we use the knowledge and advice of various people who are involved.

We strive to have simple and traceable measures on health promotion field and include joint efforts of employers and employees to improve health and wellbeing in the workplace. Actions on health promotion field are planned based on an analysis of the state of all risk factors in the work environment (analysis of sick leave, analysis of

accidents at work, employee satisfaction survey, etc.). Completed analysis/surveys, risk assessment are the basis for the planning of health promotion in the workplace in our kindergarten.

Health promotion includes a variety of activities which are carried out in a systematic and targeted way with a purpose to preserve and enhance the physical and mental health of employees.

At the same time we are aware of the importance of appropriate organization of nutrition in the workplace as a fundamental link of healthy eating habits and a healthy lifestyle. Proper nutrition helps to maintain and strengthen the health of the individual, improves his well-being and work performance. Meals on the job also have their own peculiarities, since they must meet the physiological needs of the employee, but must also be adjusted and placed in the working process.

Much attention is paid to mutual relations in kindergarten that are good and based on mutual respect, which contributes to good mental health of the employees. To achieve this goal, we encourage team collaboration and work, informal meetings of the employees (common birthday celebrations, cycling employees, the collective meetings at anniversaries and jubilees, at the end of the year, joined trips and excursions, picnics ...). We carry out regular annual development discussions with the employees and help them find their strengths and set measurable common and professional goals.

The employees of our kindergarten socialize according to their interests (music-vocal group of employees of our kindergarten, puppet group of professional workers ...). We arrange appropriate work equipment and regular medical checks in accordance with the risk assessment. We organize training for the employees to promote their personal growth and the acquisition of new knowledge.

All these measures and activities in the field of nutrition, exercise and health have impact on the professional development of employees and consequently on the quality of work of the kindergarten.

We know that only healthy and happy employees are productive and creative and can meet the many challenges they face in working practice. All participants in the educational process are responsible to achieve this goal.

Keywords: health promotion, professional development of the employees, healthy lifestyle.

UVOD

Beseda zdravje ima širok pomen, zato ga ne moremo opredeliti zgolj v enem stavku. Zdravje je temeljna človekova pravica in eden izmed globalnih socialnih ciljev. Temeljni cilj aktivnosti na tem področju je pravičnost v smislu zagotavljanja enakih možnosti, tako za ohranjanje in krepitev zdravja, kot tudi za preprečevanje obolelosti ali zdravljenje bolezni (Bilban, 2013).

Zdravje ima v življenju človeka pomembno vlogo. Pomembno je tudi zdravje pri delu, saj v današnjem hitrem tempu življenja preživimo v službi skoraj polovico življenja, zato je dobro, da se v delovnem okolju počutimo koristne, da imamo dobre odnose s sodelavci, dobre pogoje dela in delovne prostore ter dobre odnose z delodajalci. Vse to prispeva k dobremu počutju zaposlenih, k dobremu psihičnemu zdravju in posledično k dobremu zdravju, motivaciji, produktivnosti in ustvarjalnosti zaposlenih.

Za ohranjanje zdravja se v delovnih organizacijah izvajajo številni programi promocije zdravja in kot takšni se kažejo za učinkovite, saj imajo pozitivne učinke na zdravje in zviševanje produktivnosti zaposlenih pri delu.

Zaposleni prihajajo v delovno sredino z različnim socialnim in kulturnim kapitalom, ki vpliva na njihov življenjski stil, odnos do zdravja, na njihove delovne navade, prehrano, odnos do sodelavcev, okolja in še bi lahko naštevali. Pri tem je pomemben odnos med zaposlenimi in vodilnimi delavci ter stil vodenja in odnos do lastnega zdravja in zdravja drugih. Prepoznati moramo dejavnike, ki vplivajo na zdravje zaposlenih, zato je smiselno narediti analizo med zaposlenimi. Usklajen program promocije zdravja na delovnem mestu s potrebami delavcev bo pozitivno vplival na spreminjanje kulture zdravja v delovni sredini.

To je še kako pomembno v vrtcu, kjer delamo z najbolj ranljivo populacijo, to je s predšolskimi otroki, katerim smo odrasli zgled in pozitiven identifikacijski vzor. Zato je smiselna politika zdravja v delovni sredini, v katero zaposleni verjamejo, jo dosledno izvajajo in sproti evalvirajo, kar povečuje kakovost življenja in dela udeležencev procesa.

PROMOCIJE ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU

Različni avtorji in svetovna literature navajajo različne definicije promocije zdravja pri delu. Najpogosteje uporabljena definicija je povzeta po Ottawski listini 1986, ki jo je sprejela svetovna zdravstvena organizacija. Glavo sporočilo Ottawske listine je, da skrbi za zdravje ne smemo omejevati samo na zdravstvo. Zdravje nastaja in se obenem izgublja tam, kjer ljudje delajo in živijo.

Termin promocija zdravja pa naj bi prvič izpostavil znan zgodovinar medicine, Henry E. Sigerist, ki je leta 1945 promocijo zdravja, poleg preprečevanja bolezni, zdravljenja bolnih in rehabilitacije, opredelil kot eno izmed štirih temeljnih nalog medicine (Kamin, 2004).

Promocija zdravja zahteva medresorsko in interdisciplinarno delovanje. Področja vplivanja so: oblikovanje zdrave javne politike, oblikovanje podpornih okolij, izobraževanje in usposabljanje ljudi, delo v lokalnem okolju in preusmerjanje težišča dejavnosti (primarnega) zdravstvenega varstva z zdravljenja na preventivo. Temeljni pristopi pri promociji zdravja so: zagovorništvo zdravja, omogočanje in posredovanje (Gospodarska zbornica Slovenije, 2014).

Vizija promocije zdravja pri delu so zdravi zaposleni v zdravih organizacijah. Je skup dejavnosti, s katerimi skušamo v organizaciji večati vire za izboljšanje zdravja in dobrega

počutja zaposlenih in preprečevati njihovo slabo zdravje (vključno z boleznimi, povezanimi z delom, nezgodami, poškodbami, poklicnimi boleznimi in stresom). V procesu sodelujejo delodajalci, delavci in družba. Gre za dejavnosti, s katerimi na podlagi sprejete strategije, v organizaciji izboljšujemo zdravje tako, da spreminjamo okolje in vedenja (Čili za delo, 2014).

V Sloveniji je bil leta 2011 sprejet novi Zakon o varnosti in zdravju pri delu (Ur.list RS, številka 43/11), ki med drugim določa, da mora delodajalec zagotavljati in načrtovati promocijo zdravja na delovnem mestu, zagotoviti potrebna sredstva zanjo ter določiti način spremljanja njenega izvajanja.

V skladu s temi zakonskimi smernicami v Vrtcu Manka Golarja Gornja Radgona vidimo promocijo zdravja kot priložnost za izboljšanje organizacije dela in delovnega okolja, ozaveščanje zaposlenih o zdravem življenjskem slogu, spodbujanje zaposlenih, da se udeležijo različnih dejavnosti, ki prispevajo k izbiri zdravega načina življenja. Promocijo zdravja na delovnem mestu vidimo kot investicijo v ljudi in njihovo zdravje. Promocija zdravja na delovnem mestu so ciljne aktivnosti in ukrepi, ki jih kot delodajalec načrtujemo, izvajamo in evalviramo skupaj z zaposlenimi, zaradi ohranjanja in krepiteve telesnega in duševnega zdravja zaposlenih.

Aktivnosti na področju promocije zdravja udejanjamo na različnih segmentih med katere sodijo:

- prehrana na delovnem mestu,
- skrb za gibanje,
- aktivnosti, ki prispevajo k psihičnemu in telesnemu zdravju zaposlenih.

Prehrana na delovnem mestu

Pravilno prehranjevanje je del zdravega življenjskega sloga in eden od bistvenih dejavnikov dobrega zdravja in počutja ter boljše delovne storilnosti zaposlenega. Tudi ustrezno urejena prehrana je pomemben dejavnik zadovoljstva, ki deluje dolgoročno. Idealni prehranski model, ki ga želimo ponuditi zaposlenim, ne zahteva samo znanja, vzgoje in motiviranosti za zdravo življenje in prehrano, temveč tudi ustrezne razmere za zdravo življenje skupaj s prehrano zunaj delovnega časa.

Cilji zagotavljanja prehrane na delovnem mestu:

- krepitev in ohranjanje zdravja,
- razvijanje pozitivnih navad, ki vplivajo na zdravje,
- ozaveščanje dejavnikov tveganja,
- promocija zdravega načina življenja.

Obstoječe prehranske navade Slovencev:

- izpuščanje obrokov,
- neustrezen ritem prehranjevanja,
- energijsko gosta hrana,
- preveč maščob,
- preveč nasičenih maščob,
- preveč soli,
- premalo sadja in zelenjave,
- premalo prehranskih vlaknin.

Na podlagi navedenih dejstev se še toliko bolj zavedamo ustrezne organiziranosti prehrane na delovnem mestu, ki ima svoje posebnosti, saj mora zadovoljiti fiziološke potrebe zaposlenega, hkrati pa mora biti prilagojena in umeščena v delovni proces.

Zdrave prehranjevalne navade

- uravnoteženi obroki / energijsko in hranilno,
- 3-5 obrokov na dan,
- reden zajtrk,
- pester izbor živil,
- polnozrnati žitni izdelki,
- zdrave maščobe,
- ribe 1-2 x tedensko,
- sadje in zelenjava večkrat dnevno,
- lokalno in sezonsko sadje in zelenjava,
- omejitev uživanja gotovih jedi, sladkorja, sladkih pijač, alkohola,
- zdravi načini priprave hrane,
- dovolj tekočine,
- uživanje v jedi.

Organiziranost prehrane za zaposlene

Prehrana za zaposlene v našem vrtcu je organizirana in načrtovana sočasno s prehrano otrok tako, da:

- je v vsakodnevnikih jedilnikih v skladu s strokovno zdravstvenimi priporočili zastopan 50-55% delež ogljikovih hidratov, 20-30% maščob, 10-15 % beljakovin in dovolj vlaknin, vitaminov in mineralov;
- živila nabavljamo sproti in sveža;
- izbiramo živila primerna letnemu času;
- upoštevamo načelo pestrosti živil;
- omejujemo porabo industrijsko pripravljenih jedi;
- v vsakodnevno prehrano vključujemo mleko in mlečne izdelke, ki zadostijo potrebam po kalciju;
- izbiramo polnozrnate vrste kruha, kruh z manj soli, brez aditivov
- poudarek dajemo vključevanju stročnic (grah, fižol, leča, čičerika)
- vključujemo polnozrnate žitarice (polnozrnate moke, ajdova in prosena kaša, ajdovi in koruzni žganci, žitni kosmiči, polnozrnate testenine);
- vključujemo ribe in brezmesne obroke 1-2x tedensko;
- enkrat tedensko imajo otroci možnost izbire med dvema različnima kosiloma
- vsakodnevna prehrana vsaj pri enem obroku vsebuje sveže sadje in /ali zelenjavo;
- pri pripravi obrokov uporabljamo le naravne začimbe;
- pri pripravi jedi uporabljamo zdrave načine toplotne obdelave (dušenje, kuhanje, pečenje v parno konvekcijski peči);
- uporabljamo kvalitetne maščobe (100 % sončnično, repično in olivno olje);
- omejujemo porabo sladkorja in soli ;
- kot sestavni del obrokov občasno nudimo sokove s 100 % sadnim deležem, ki jih redčimo z vodo in naravno nesladkano limonado;

- nesladkani napitki (čaj, limonada v poletnih mesecih) in voda so otrokom na razpolago ves dan;
- vsa peciva pripravljamo v domači kuhinji
- redno so v jedilnik vključena ekološka in lokalna živila;
- nudimo individualno dietno prehrano na podlagi zdravniškega potrdila .

Zajtrk na delovnem mestu

Zavedamo se, da so ljudje, ki jejo zajtrk bolj produktivni in imajo večjo sposobnost reševanja problemov. Tako smo malico na delovnem mestu razdelili na 2 obroka (zajtrk in kosilo).

Zadostna količina tekočine na delovnem mestu

Nudimo zadostne količine pijače/ vode oz. nesladkanega čaja, saj se zavedamo, da je ustrezna hidriranost nujna za koncentracijo, hkrati pa preprečuje, da bi zaradi občutka žeje posegali po hrani. Tudi skodelica ali dve kave oz. zelenega čaja poživlja in pozitivno vpliva na presnovo, zato se je med delom tudi poslužujemo.

Čas za obrok in uživanje v jedi

Kljub temu, da gre za hrano na delovnem mestu je zelo dobro, da se med malico nekako izključimo in si odpočijemo, zato pri nas ne jemo za delovno mizo. Prehranjujemo se v skupnem prostoru, ki je v ta namen ustrezno urejen s pogrinjki.

Zdrave prehranjevalne navade so osnova za doseganje dobrega zdravja. Vzgoja o pravilni prehrani se začne pri najmlajših. Odrasli smo vzor otrokom, saj se z zgledi učimo, zato je prehranjevanje vzgojnega osebja in njihov odnos do hrane pomembno sredstvo za oblikovanje zdravega odnosa naših otrok do hrane.

Gibanje

Vrtec Manka Golarja Gornja Radgona je vključen v project Fit Slovenija in kot fit vrtec skrbimo za zdrav življenjski slog vseh udeležencev vzgojno-izobraževalnega procesa, med katere sodijo tudi zaposleni. Tako organiziramo različne aktivnosti, kot so: skupna kolesarjenja otrok, staršev in zaposlenih, skupne orientacijske sprehode, športne popoldneve. V sodelovanju z okoljem pa vsako leto izvedemo tudi športno-zabavni maraton, v katerem sodelujejo zaposleni delavci vrtca, doma starejših občanov, varstveno-delovnega centra in lokalno društvo upokojencev.

Večina zaposlenih lahko med delovnim procesom poskrbi za gibanje, bivanje na prostem, za gibalne minutke in za uporabo tehnik sproščanja.

Zdravje

Za boljše zdravje zaposlenih izvajamo številne aktivnosti in sicer:

- redne zdravniške preglede zaposlenih, v skladu z oceno tveganja,
- premakljiv in prilagodljiv delovni čas zaposlenih,
- izobraževanja iz področja varstva pri delu,
- nabava delovnih oblačil in obutve za zaposlene v skladu z oceno tveganja,

- skrb za ustrezno delovno opremo in pripomočke v skladu z ustreznimi standardi kakovosti,
- organiziramo izobraževanje za vse zaposlene z vsebinami, ki prispevajo k boljšemu raumevanju sebe in vrednotenju lastnega zdravja (med izbrane vsebine oz. teme uvrščamo: obvladovanje stresa na delovnem mestu, hrbtenica, tehnike sproščanja, joga, pozitivna samopodoba...),
- nabava strokovne literature iz področja sproščanja, varovanja in skrbi za zdravje.

Skrb za psihično zdravje

Pomembno je psihično zdravje zaposlenih in dobri odnosi med njimi, saj je to pogoj za dobro klimo v kolektivu in posledično za boljše delovne rezultate. V ta namen vsako leto izvedemo razvojne letne pogovore z vsemi profili zaposlenih, kjer se zaposleni in vodja pogovorita o pogojih in rezultatih dela, naredita načrt in postavita konkretne, merljive cilje, ki temeljijo na poznavanju močnih področij posameznika. Tako postavljeni cilji dajejo posamezniku občutek, da zmore in da je za delodajalca pomemben, vodja pa na ta način odpira poti, kako s timskim pristopom do kakovostnih ciljev. Letni pogovori z zaposlenimi so tudi priložnost, da vodja bolje, prevsem pa bolj osebno spozna zaposlene, jih lahko bolje razume in spoštuje njihovo osebnost. Vse to posledično veča samozavest zaposlenih in prispeva k pozitivni klimi ter dibrim delovnim rezultatom. Vsekakor je pomembna pohvala in medsebojno spoštovanje med udeleženci delovnega procesa.

K dobremu psihičnemu zdravju zaposlenih prispevajo tudi neformalna druženja zaposlenih, ki jih organiziramo ob različnih priložnostih. Med takšne sodijo: skupna praznovanja rojstnih dni zaposlenih izven delovnega časa, skupna druženja ob zaključku poslovnega in šolskega leta, pikniki, izleti, srečanja v mesecu marcu, ko praznujejo metere in žene.... To so prijetna druženja, polna humorja in smeha.

V vrtcu imamo tudi vokalno-instrumentalno skupino Violinke, ki jo sestavljajo različni profili zaposlenih in sicer: vzgojiteljice, računovodja, kuhar, hišnik. Člani te skupine na eni strani promovirajo vrtec, nastopajo za otroke in njihove starše ob različnih priložnostih, obenem pa razveseljujejo tudi svoje sodelavce, saj jim pogosto pripravijo glasbena in pevška presenečenja tudi na njihovih domovih ob priložnosti praznovanj osebnih praznikov, kot so rojstni dnevi, poroke, okrogle obletnice...

Vse navedene aktivnosti prispevajo k boljšim odnosom med zaposlenimi, k boljši klimi in vodijo k bolj kakovostnemu tmskemu povezovanju in delu, posledično pa tudi k boljšemu zdravju zaposlenih.

ZAKLJUČEK

Spodbujanje zdravja na delovnem mestu pomeni veliko več kot samo upoštevanje zakonskih zahtev. Če se delavci na delovnem mestu počutijo dobro in se z veseljem vračajo na delo, če imajo dobre odnose s sodelavci in nadrejenimi to pozitivno vpliva na njihovo splošno zdravje in počutje. Če pri tem ne spregledamo dejstva, da na delovnem mestu preživimo tretjino svojega življenja in tako delovno sredino uvrščamo med najpomembnejše življenjsko okolje. Delovno

okolje, ki zagotavlja aktivnosti za promocijo zdravja je izvor in vir osebnega zadovoljstva, vir osebne rasti in vsestranskega izpopolnjevanja.

V našem vrtcu se zavedamo, da je promocija zdravja na delovnem mestu pri današnjem napornem tempu življenja zaposlenih zelo pomembna. Ker v službi preživimo skoraj polovico življenja, je dobro, da se v delovnem okolju počutimo koristno, da imamo dobre odnose s sodelavci in vodstvom, da imamo dobre pogoje dela, ustrezne delovne prostore in opremo ter pripomočke za delo, saj vse to prispeva k boljšemu zdravju in počutju zaposlenih. S tem posledično dosežemo, da so zaposleni bolj motivirani za delo, samozavestni, produktivni, kreativni, ustvarjalni in marljivi. Posledično takšni zaposleni tudi manj izostajajo od dela, so manj časa bolniško odsotni, kar je pozitivno tudi za zavod.

Pojem promocije zdravja na delovnem mestu predstavlja proces vlaganja skupnih naporov delodajalcev, zaposlenih in družbe, ki omogoča zaposlenim, da povečajo nadzor nad svojim zdravjem in ga s tem čim dlje ohranjajo ali celo krepijo. Zdravje zaposlenih je ključni element dolgoročne uspešnosti podjetja (Sparling, 2010).

Če se vsi skupaj zavedamo, da smo za zdravje odgovorni sami in če znamo prisluhniti tudi drug drugemu ter s skupnimi kortaki prispevati k boljšemu zdravju vseh zaposlenih verjamemo, da bomo na delovnem mestu zadovoljni, kar pa pomeni da bo naše delo kakovostno in v zadovoljstvo vseh udeležencev vzgojno-izobraževalnega procesa. Dejstvo je, da na delovnem mestu preživimo veliko svojega časa, zato se je vredno potruditi, da se tja radi vračamo in smo pri tem uspešni in zdravi.

LITERATURA

Bilban, M. 2013. Program promocije zdravja v delovnem okolju. Osebna komunikacija.

Čili za delo. Univerzitetni klinični center Ljubljana. KIMDPŠ, 2007. <http://www2.izd.si/defaults-2010.html>.

<http://tzslo.si/pic/pdf/projekti/Alojz%20Ihan%20-%20Zdravo%20prehranjevanje%20na%20delovnem%20mestu.pdf>.

Kamin, T. (2006). Zdravje na barikadah. Dileme promocije zdravja, Ljubljana: Delavska enotnost; str. 21-45, 181-203.

Vrtec Manka Golarja Gornja Radgona (2015). Načrt promocije zdravja Vrtca Manka Golarja Gornja Radona.

Smernice zdravega prehranjevanja delavcev v delovnih organizacijah, 2008.

Sparling, P., B. 2010. http://www.cdc.gov/pcd/issues/2010/jan/09_0048.htm.

**mag. Katja Gobec, Dragica Keše in
Elvis Jahiri**

UGOTAVLJANJE DELOVANJA RAZLIČNIH DEZINFEKCIJSKIH SREDSTEV NA MIKROORGANIZME

POVZETEK

V glavni kuhinji Šolskega centra Šentjur smo izbrali 10 površin na katerih smo naredili analizo učinkovitosti dezinfekcijskih sredstev. V laboratoriju smo pripravili petrijevke in ostale potrebščine ki smo jih potrebovali za analizo, stehali smo agar in ga pripravili ter sterilizirali ves pribor, ki smo ga potrebovali pri analizi. Prvo delovno površino, ki smo jo izbrali je bil nož salamoreznice, druga je bil pladenj, tretja delovni pult na katerem stoji salamoreznica, četrta glavna delovna površina/pult, peta površina je bil izdajni pult, šesta in sedma sta bila deska in nož za meso, osma površina je bilo pomivalno korito, deveta krožnik in deseta žlica. Te površine smo poskusili dezinficirati na štiri načine oziroma z štirimi dezinfekcijskimi sredstvi, in sicer: vroča voda, Hygienic des forte, Zoom 7 in Germocid foam. Ugotovili smo, da je bilo čiščenje z vročo vodo temperature 80 °C najmanj učinkovito, morda zato, ker voda ni imela temperaturo nad/oz. točno 100°C. Ostala dezinfekcijska sredstva so delovala različno dobro oziroma slabo na določenih površinah. Vsako sredstvo ima določene prednosti in slabosti, nekatera so bila bolj učinkovita proti plesnim kot druga, nekatera pa bolj učinkovita proti bakterijami. Kolonije mikroorganizmov smo inkubirali 48 ur pri sobni temperaturi, opazili smo velike razlike glede na to, kje smo bris odvzeli in katero dezinfekcijsko sredstvo smo uporabili.

Ključne besede: dezinfekcija, mikroorganizmi, analiza, bris, velika kuhinja.

ASSESSMENT OF EFFICIENCY OF DIFFERENT DISINFECTANTS ON MICROORGANISMS

ABSTRACT

In the main kitchen of Šolski center Šentjur we choose 10 surfaces, on which we could test the effectiveness of disinfectants. In the laboratory we have prepared petri dishes and other utensils, which we needed for the analysis. We prepared the agar needed for the analysis and also we sterilized everything that we would use for the analysis. The first surface we analysed was the razor of the slicer, the second was a tray, the third was the space where the slicer is located on, fourth was the main cooking surface, fifth was kitchen counter, sixth and seventh surface were the cooking desk and the knife for meat, eight sink and ninth and tenth were shallow plate and a spoon. We tried to disinfect these surfaces in 4 ways. First we used hot water temperature 80°C, then Hygienic des forte, Zoom 7 and Germocid foam. We found out that cleaning with hot water was the least effective way. Maybe the temperature was not high enough, because it was not exactly 100°C. The disinfectants worked on some surfaces better then on the others. We incubated the microorganisms 48 hours by room temperature and we saw a big difference in efficiency between the different disinfectants.

Key words: disinfectants, microorganisms, analysis, swab, large kitchen.

UVOD

Mikroorganizmi kot so bakterije in plesni imajo zelo velik vpliv na naše zdravje in življenje. Povzročijo lahko hude zastrupitve in bolezni, zato je zelo pomembno, da v živilski obratih poskusimo odstraniti čim več virov, kjer bi se lahko razmnoževali mikroorganizmi. Predstavljajo velik problem, ker jih ne moremo popolnoma odstraniti. Zato smo se odločili, da ugotovimo učinkovitost različnih dezinfekcijskih sredstev na mikroorganizme prisotne v veliki kuhinji. Da bi ugotovili učinkovitost različnih dezinfekcijskih sredstev v kuhinji, smo naredili mikrobiološko analizo. Analizirali smo skupno število mikroorganizmov, s poudarkom na prisotnih bakterijah in plesnih, na različnih delovnih površinah in priboru po uporabi različnih dezinfekcijskih sredstev.

MATERIALI IN METODE

Materiali potrebni za analizo

Za analizo delovanja različnih dezinfekcijskih sredstev na mikroorganizme smo potrebovali avtoklav (za sterilizacijo pribora), vatirane palčke (za jemanje brisov iz površin), petrijevke, erlenmajerice, steklena palčke, plinski gorilnik, vžigalnik, agar (Tryptic soy Agar), dezinfekcijska sredstva (vroča voda (80°C), Hygienic des forte, Zoom 7, Germocid foam), tehtnica, žlička s spatulo, kapalka, destilirana voda.

Priprava gojišča in sterilizacija gojišča ter pribora

Po navodilih smo pripravili mikrobiološko gojišče iz Tryptic Soy Agar-ja. Pripravljen agar smo sterilizirali v avtoklavu pri temperaturi 140°C. Predhodno smo v avtoklavu pri temperaturi 140°C sterilizirali tudi petrijevke in ves pribor, ki smo ga potrebovali za izvedbo raziskavo. Po sterilizaciji smo gojišče nalili v predhodno sterilizirane petrijevke. Pozorni smo bili na to, da smo petrijevke le delno odprli samo takrat, ko smo vanje nalili agar. Potem smo petrijevke takoj pokrili, da ne bi prišlo do kontaminacije, ki bi lahko vplivala na rezultate analize. Petrijevke smo ustrezno označili, da smo vedeli kateri vzorec je iz določenega odvzemnega mesta in s katerim dezinfekcijskim sredstvom je bilo to odvzemno mesto tretirano.

Izbrane površine za analizo, uporaba dezinfekcijskih sredstev in jemanje brisov

Površine s katerih smo odvzeli brise po tretiranju s štirimi različnimi dezinfekcijskimi sredstvi so bile naslednje: salamoreznica, pladenj, delovna površina na kateri se nahaja salamoreznica, glavna delovna površina v kuhinji, izdajni pult, nož za rezanje mesa, deska za rezanje mesa, pomivalno korito (oddelek za zelenjavo in sadje), krožnik in žlica.

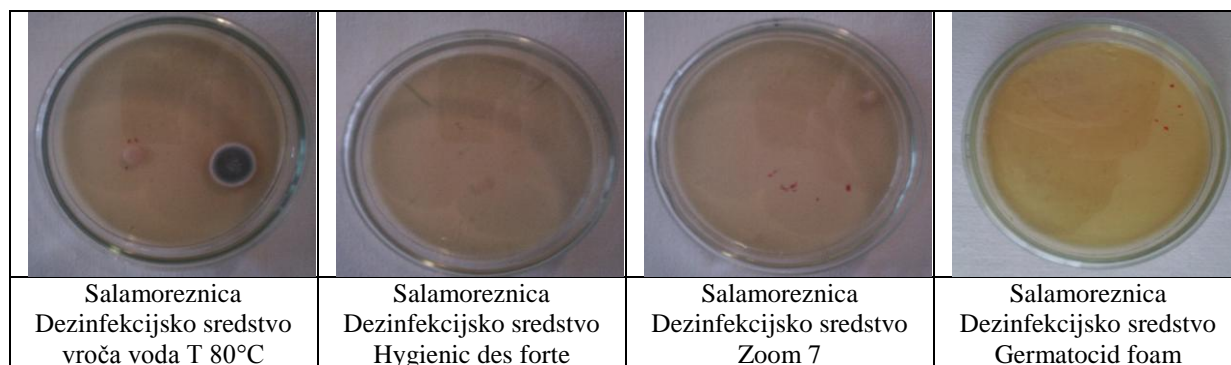
Postopek je potekal tako, da smo dele izbranih površin za analizo tretirali s štirimi različnimi dezinfekcijskimi sredstvi, to so bila vroča voda (80°C), Hygienic des forte, Zoom 7 in Germocid foam. S posameznega dela izbrane površine smo po tretiranju z izbranim dezinfekcijskim sredstvom s sterilno palčko odvzeli bris in ga nanegli na pripravljeno gojišče. Postopek smo ponavljali tako, da smo druge dele izbrane površine tretirali z drugimi dezinfekcijskimi sredstvi, s teh površin odvzeli bris in ga nanegli na pripravljeno

mikrobiološko gojišče. Po odvzemu in nanosu brisov na hranilno podlago in inkubaciji smo prešteli bakterijske kolonije in kolonije plesni.

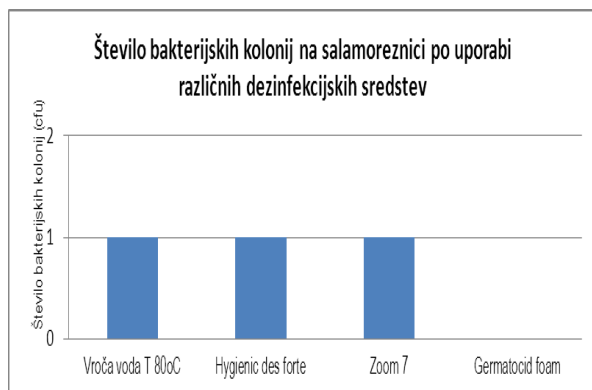
REZULTATI IN RAZPRAVA

Tabela 1: Število kolonij bakterij in plesni na odvzemnih mestih po uporabi različnih dezinfekcijskih sredstev

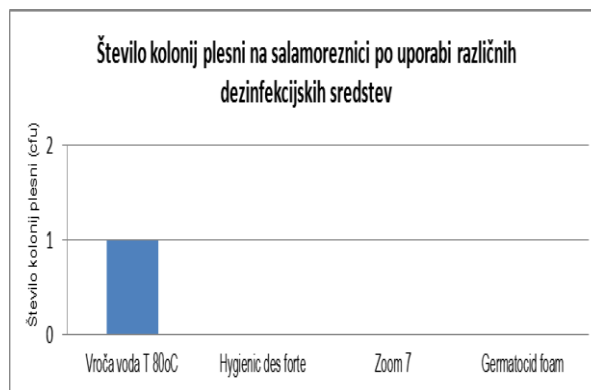
Dezinfekcijsko sredstvo	Vroča voda T 80°C		Hygienic des forte		Zoom 7		Germatocid foam	
	Število kolonij bakterij (cfu)	Število kolonij plesni (cfu)	Število kolonij bakterij (cfu)	Število kolonij plesni (cfu)	Število kolonij bakterij (cfu)	Število kolonij plesni (cfu)	Število kolonij bakterij (cfu)	Število kolonij plesni (cfu)
Odvzemno mesto brisa								
salamoreznica	1	1	1	0	1	0	0	0
pladenj	3	0	1	0	0	1	0	0
pult salamoreznice	3	1	2	1	1	1	1	0
glavna delovna površina	2	3	1	0	1	0	0	0
izdajni pult	1	0	2	0	2	0	22	6
deska za rezanje mesa	2	2	69	0	3	2	3	0
nož za rezanje mesa	70	2	8	1	0	0	59	2
korito (sadje/zelenjava)	33	4	71	1	1	0	51	8
krožnik	1	3	63	12	0	0	2	2
žlica	3	0	1	0	1	0	0	0



Slika 1: Bakterijske kolonije in kolonije plesni - salamoreznica po uporabi dezinfekcijskih sredstev

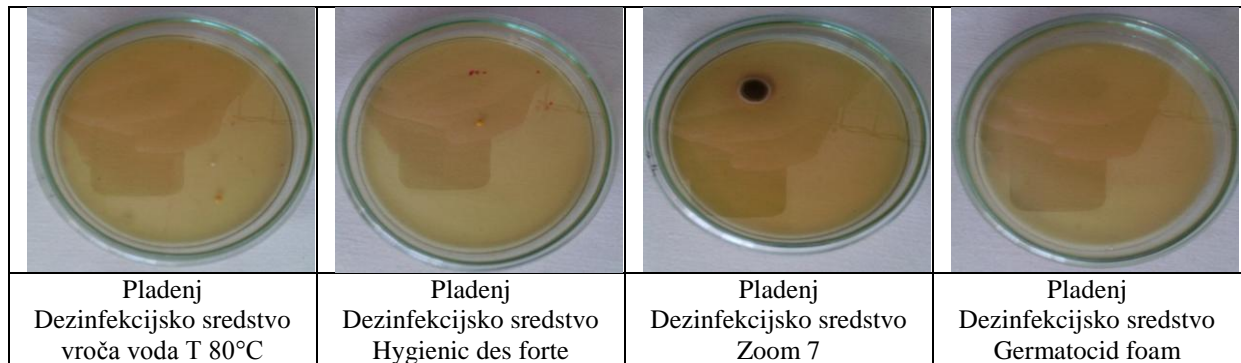


Graf 1: Število bakterijskih kolonij na salamoreznici po uporabi različnih dezinfekcijskih sredstev

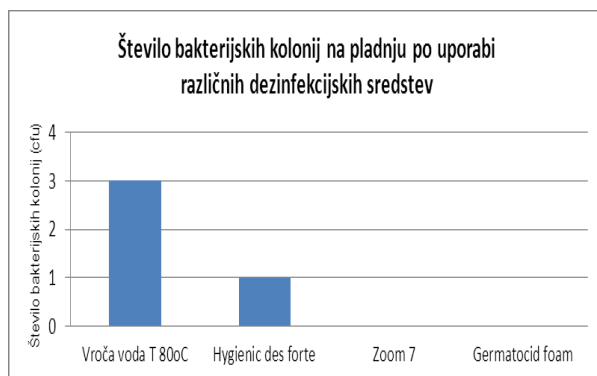


Graf 2: Število kolonij plesni na salamoreznici po uporabi različnih dezinfekcijskih sredstev

Kot lahko razberemo iz grafov 1 in 2 so bila na salamoreznici vsa izbrana dezinfekcijska sredstva precej uspešna. Izmed vseh je bila na salamoreznici najmanj uspešna dezinfekcija z vročo vodo saj so po njeni uporabi na gojišču zrasli po ena bakterijska kolonija in ena kolonija plesni. Dezinfekcijski sredstvi Hygienic des forte in Zoom 7 sta bila na salamoreznici zelo uspešna glede plesni saj po njuni uporabi na gojišču ni nobene kolonije plesni. Kot najbolj učinkovito dezinfekcijsko sredstvo uporabljeno na salamoreznici se v našem primeru izkaže Germatocid forte saj po njegovi uporabi na gojišču ne zrastejo niti bakterijske kolonije niti kolonije plesni.



Slika 2: Bakterijske kolonije in kolonije plesni - pladenj po uporabi dezinfekcijskih sredstev



Graf 3: Število bakterijskih kolonij na pladnju po uporabi različnih dezinfekcijskih sredstev



Graf 4: Število kolonij plesni na pladnju po uporabi različnih dezinfekcijskih sredstev

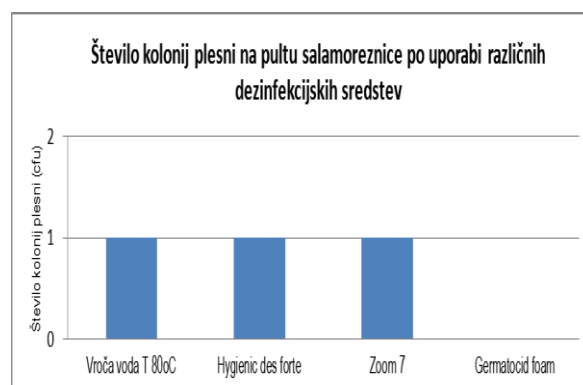
Iz grafov 3 in 4 lahko razberemo, da so bila na pladnju vsa dezinfekcijska sredstva precej učinkovita. Izmed vseh je bila najmanj učinkovita vroča voda saj so po njeni uporabi zrasle 3 bakterijske kolonije. Hygienic des forte in Zoom 7 sta bila precej učinkovita saj je po njihovi uporabi zrastle pri Hygienic des forte 1 bakterijska kolonija, pri Zoom 7 pa ena kolonija plesni. Najbolj učinkovito dezinfekcijsko sredstvo je bilo Germatocid forte saj po njegovi uporabi ni bilo nobene bakterijske kolonije ali kolonije plesni.



Slika 3: Bakterijske kolonije in kolonije plesni – pult salamoreznice po uporabi dezinfekcijskih sredstev



Graf 5: Število bakterijskih kolonij na pultu salamoreznice po uporabi različnih dezinfekcijskih sredstev

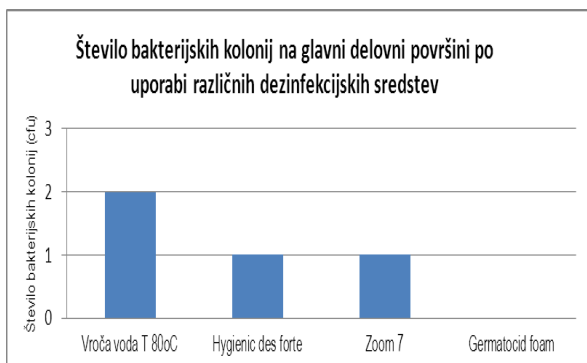


Graf 6: Število kolonij plesni na pultu salamoreznice po uporabi različnih dezinfekcijskih sredstev

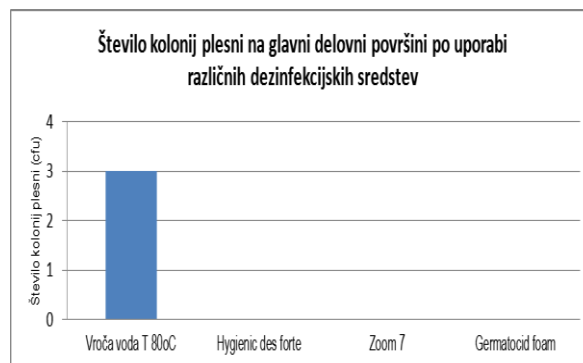
Kot lahko razberemo iz grafov 5 in 6 so bila vsa dezinfekcijska sredstva na pultu salamoreznice precej učinkovita. Najmanj učinkovito dezinfekcijsko sredstvo je bila vroča voda pri katerem je po uporabi zrastle 3 bakterijskih kolonij in 1 kolonija plesni. Hygienic des forte in Zoom 7 sta precej učinkovita saj po uporabi ni bila velika rast plesni in bakterijskih kolonij, razen pri Hygienic des forte, kjer je bilo število bakterijskih kolonij rahlo povečano. Najbolj učinkovito dezinfekcijsko sredstvo na tej površini je bilo Germatocid foam, zrastle je samo 1 bakterijska kolonija po njegovi uporabi in nobena kolonija plesni.



Slika 4: Bakterijske kolonije in kolonije plesni – glavna delovna površina po uporabi dezinfekcijskih sredstev



Graf 7: Število bakterijskih kolonij na glavni delovni površini po uporabi različnih dezinfekcijskih sredstev

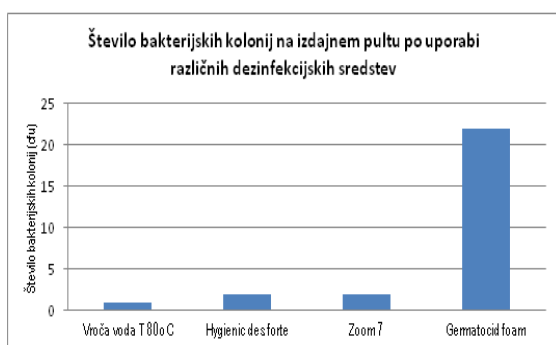


Graf 8: Število kolonij plesni na glavni delovni površini po uporabi različnih dezinfekcijskih sredstev

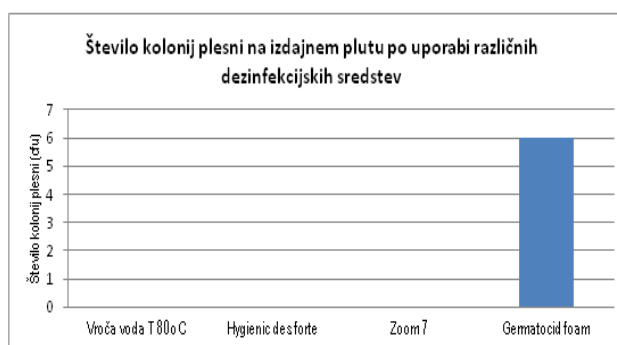
Kot lahko razberemo iz grafov 7 in 8 je bila večina dezinfekcijskih sredstev precej učinkovita. Najmanj učinkovito dezinfekcijsko sredstvo je bila vroča voda, po njeni uporabi so zrastle 3 kolonij plesni in 2 koloniji bakterij. Hygienic des forte in Zoom 7 sta bila precej učinkovita zrastle je le 1 kolonija bakterij pri obeh dezinfekcijskih sredstev. Najbolj učinkovito sredstvo je bilo Germatocid foam saj po uporabi ni bilo na hranilni podlagi nobene kolonije mikroorganizmov.



Slika 5: Bakterijske kolonije in kolonije plesni – izdajni pult po uporabi dezinfekcijskih sredstev



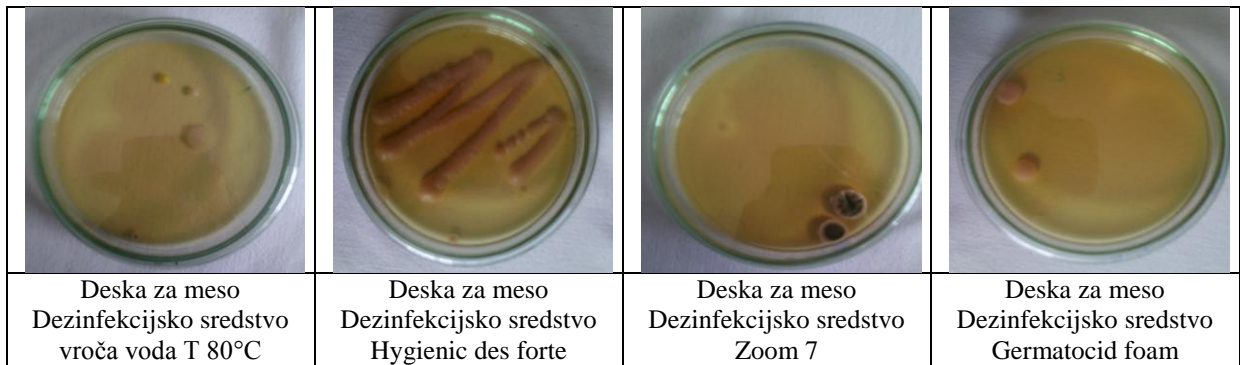
Graf 9: Število bakterijskih kolonij na izdajnem pultu po uporabi različnih dezinfekcijskih sredstev



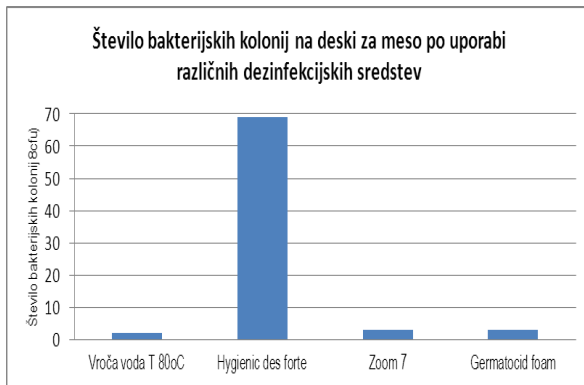
Graf 10: Število kolonij plesni na izdajnem pultu po uporabi različnih dezinfekcijskih sredstev

Grafa 9 in 10 kažeta na to, da so bila dezinfekcijska sredstva na tej odvzemni površini precej uspešna razen eno. Najmanj učinkovito dezinfekcijsko sredstvo je bilo Germatocid foam, saj je po njegovi uporabi na hranilni podlagi zrastle 6 kolonij plesni in 22 bakterijskih kolonij. Ostala dezinfekcijska sredstva so bila precej učinkovita, saj sta po uporabi zrastle le 2 koloniji

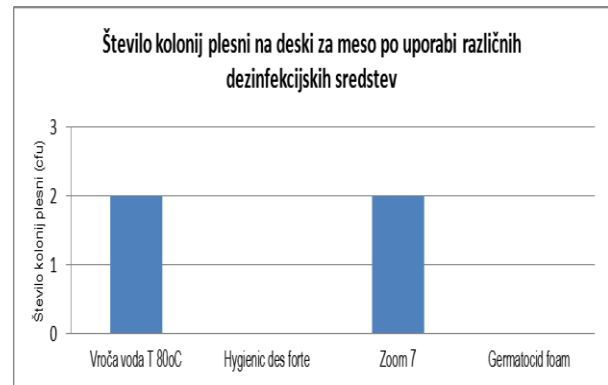
bakterij. Najbolj učinkovito na tej površini je bila vroča voda saj je po uporabi zrastle le 1 bakterijska kolonija.



Slika 6: Bakterijske kolonije in kolonije plesni – deska za meso po uporabi dezinfekcijskih sredstev



Graf 11: Število bakterijskih kolonij na deski za meso po uporabi različnih dezinfekcijskih sredstev

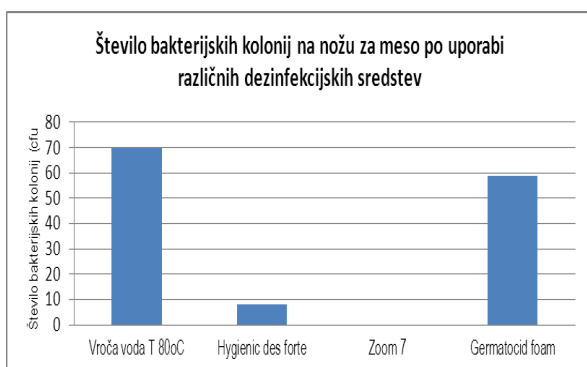


Graf 12: Število kolonij plesni na deski za meso po uporabi različnih dezinfekcijskih sredstev

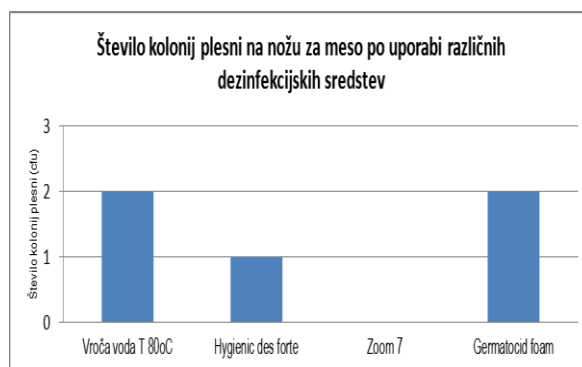
Kot je razberemo iz grafov 11 in 12 niso bila vsa dezinfekcijska sredstva učinkovita. Najmanj učinkovito dezinfekcijsko sredstvo je bilo Hygienic des forte saj je po njeni uporabi zrastle 68 bakterijskih kolonij, ampak 0 kolonij plesni. Zoom 7 in vroča voda sta bila precej učinkovita saj je zrastle le 2 koloniji plesni in 1 kolonija bakterij po uporabi vroče vode in 3 pri uporabi Zoom 7 dezinfekcijskega sredstva. Najbolj učinkovito dezinfekcijsko sredstvo je Germatocid foam saj so po njegovi uporabi zrastle le 3 bakterijske kolonije in 0 kolonij plesni.



Slika 7: Bakterijske kolonije in kolonije plesni – nož za meso po uporabi dezinfekcijskih sredstev

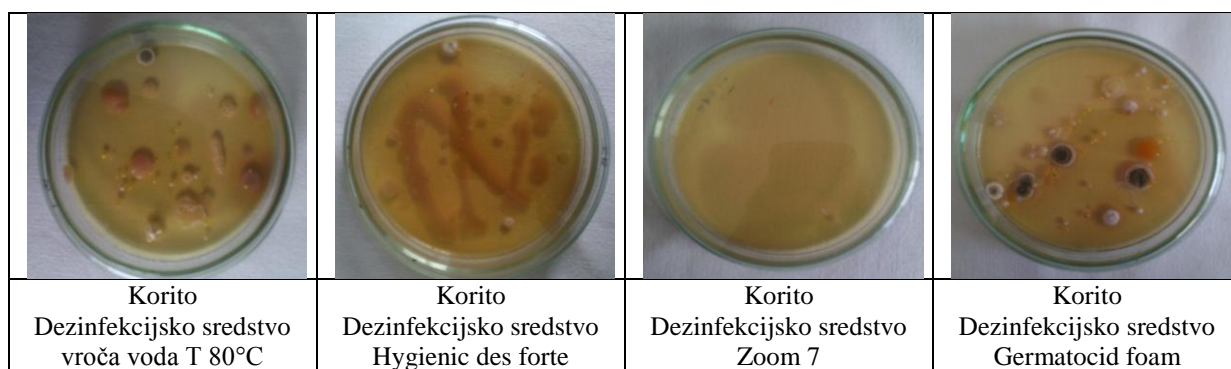


Graf 13: Število bakterijskih kolonij na nožu za meso po uporabi različnih dezinfekcijskih sredstev

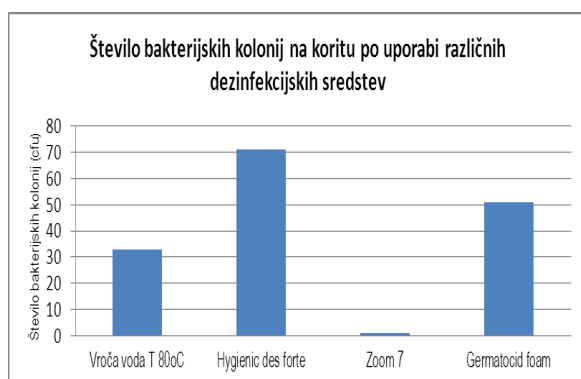


Graf 14: Število kolonij plesni na nožu za meso po uporabi različnih dezinfekcijskih sredstev

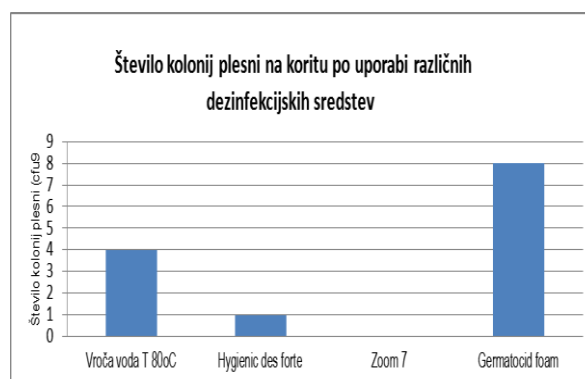
Kot lahko razberemo iz grafov 13 in 14 ni bilo veliko učinkovitih dezinfekcijskih sredstev. Najmanj učinkovito dezinfekcijsko sredstvo je bilo vroča voda, saj je po njeni uporabi zrastle 70 bakterijskih kolonij in 2 koloniji plesni. Germatocid foam tudi ni bilo najboljše dezinfekcijsko sredstvo, saj je po njegovi uporabi zrastle 59 bakterijskih kolonij in 2 koloniji plesni. Hygienic des forte je bilo malo bolj učinkovito dezinfekcijsko sredstvo, saj je po njegovi uporabi zrastle 8 bakterijskih kolonij in 1 kolonija plesni. Najboljše dezinfekcijsko sredstvo je bilo Zoom 7 saj je po njegovi uporabi zrastle le 1 kolonija plesni.



Slika 8: Bakterijske kolonije in kolonije plesni – korito po uporabi dezinfekcijskih sredstev



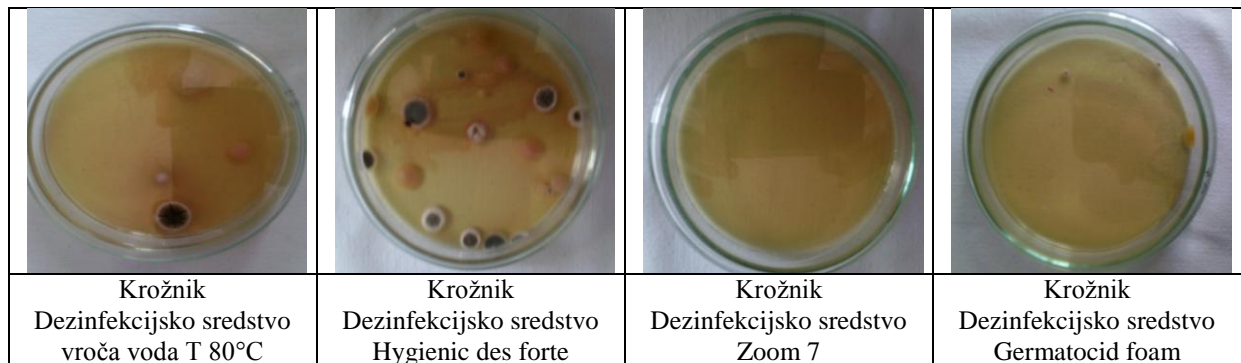
Graf 15: Število bakterijskih kolonij na koritu po uporabi različnih dezinfekcijskih sredstev



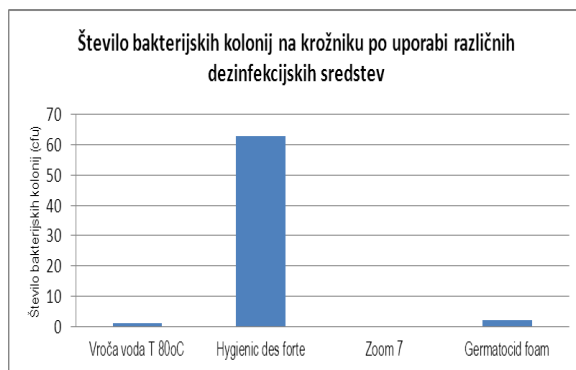
Graf 16: Število kolonij plesni na koritu po uporabi različnih dezinfekcijskih sredstev

Kot lahko razberemo iz grafov 15 in 16 niso bila vsa dezinfekcijska sredstva dovolj učinkovita. Najmanj učinkovito je bilo Hygienic des forte saj je po njegovi uporabi zrastle 72 bakterijskih kolonij in 1 kolonija plesni. Pri uporabi Germatocid foama je zrastle 51

bakterijskih kolonij in 8 kolonij plesni. Pri uporabi vroče vode je zrastle 33 bakterijskih kolonij in 4 kolonij plesni. Najbolj učinkovito dezinfekcijsko sredstvo je bilo Zoom 7 saj je po njegovi uporabi zrastle le 1 bakterijska kolonija.



Slika 9: Bakterijske kolonije in kolonije plesni – krožnik po uporabi dezinfekcijskih sredstev

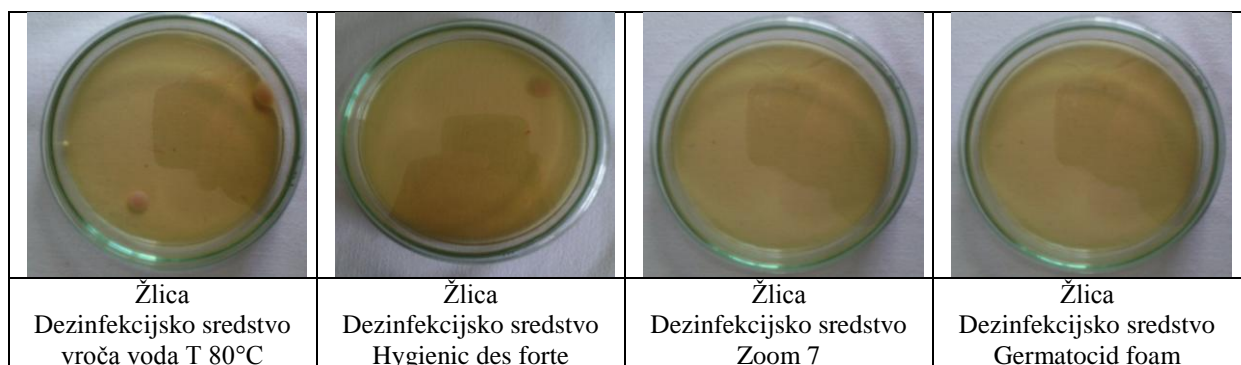


Graf 17: Število bakterijskih kolonij na krožniku po uporabi različnih dezinfekcijskih sredstev

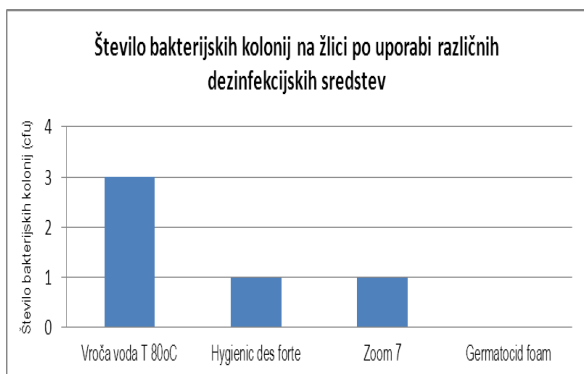


Graf 18: Število kolonij plesni na plitvem krožniku po uporabi različnih dezinfekcijskih sredstev

Kot lahko razberemo iz grafov 17 in 18 so bila dezinfekcijska sredstva precej učinkovita razen enega. Najmanj učinkovito dezinfekcijsko sredstvo je bilo Hygienic des forte saj je po njegovi uporabi zrastle 63 bakterijskih kolonij in 12 kolonij plesni. Pri uporabi vroče vode so zrastle 3 kolonije plesni in 1 bakterijska kolonija. Po uporabi dezinfekcijskega sredstva Germatocid foamu sta zrastle 2 bakterijski koloniji in 2 koloniji plesni. Najbolj učinkovito je bilo dezinfekcijsko sredstvo Zoom 7 saj po njegovi uporabi ni bilo kolonij mikroorganizmov na hranilni podlagi.



Slika 10: Bakterijske kolonije in kolonije plesni – žlica po uporabi dezinfekcijskih sredstev



Graf 19: Število bakterijskih kolonij na žlici po uporabi različnih dezinfekcijskih sredstev

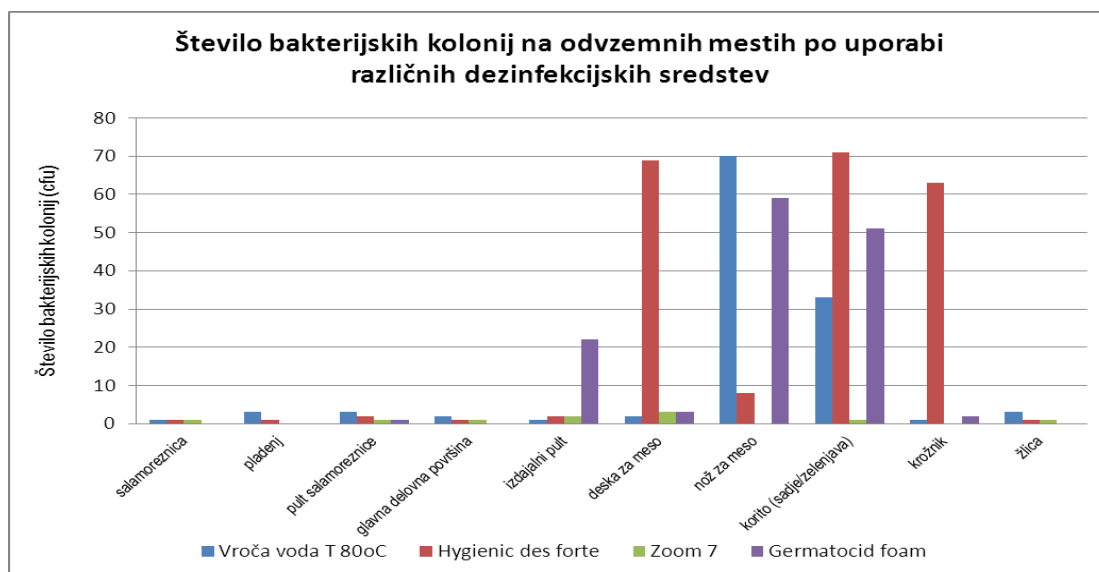


Graf 20: Število kolonij plesni na žlici po uporabi različnih dezinfekcijskih sredstev

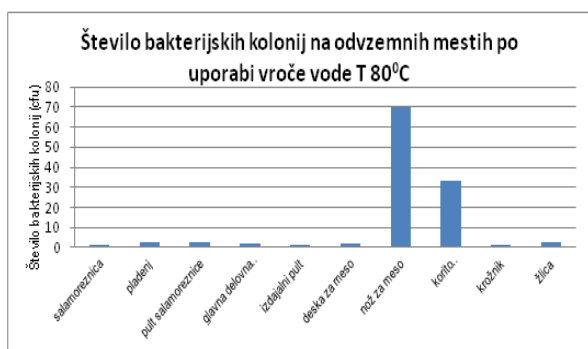
Kot lahko razberemo iz grafov 19 in 20 so bila dezinfekcijska sredstva precej uspešna. Najmanj uspešna je bila vroča voda saj so po uporabi zrastle 3 bakterijske kolonije. Po uporabi Hygienic des forte in Zoom 7 je zrastle le 1 bakterijska kolonija. Najbolj učinkovito dezinfekcijsko sredstvo je Germatocid foam. Pri vseh štirih dezinfekcijskih sredstvih ni zrastle nobena kolonija plesni.

Tabela 2: Število bakterijskih kolonij na odvzemnih mestih po uporabi različnih dezinfekcijskih sredstev

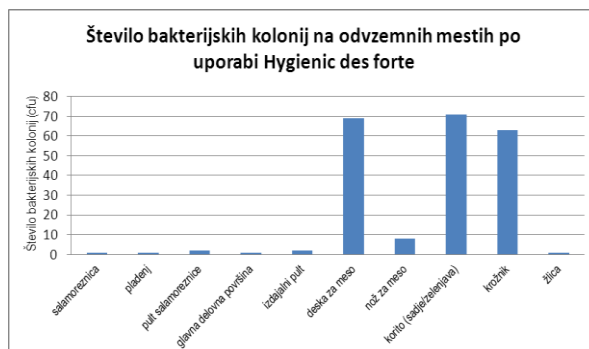
Dezinfekcijsko sredstvo	Vročna voda T 80 ⁰ C	Hygienic des forte	Zoom 7	Germatocid foam
Odvzemno mesto brisa				
salamoreznica	1	1	1	0
pladenj	3	1	0	0
pult salamoreznice	3	2	1	1
glavna delovna površina	2	1	1	0
izdajalni pult	1	2	2	22
deska za rezanje mesa	2	69	3	3
nož za rezanje mesa	70	8	0	59
korito (sadje/zelenjava)	33	71	1	51
krožnik	1	63	0	2
žlica	3	1	1	0



Graf 21: Število bakterijskih kolonij na odvzemnih mestih po uporabi različnih dezinfekcijskih sredstev



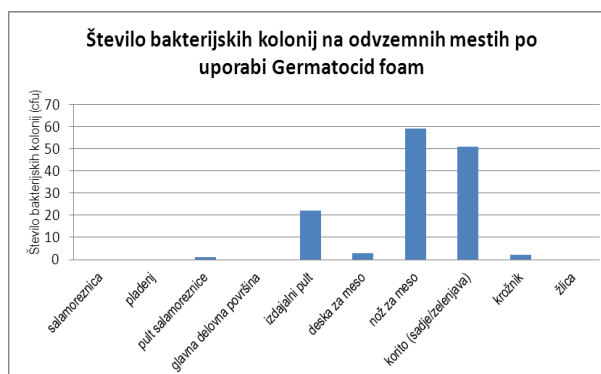
Graf 22: Število bakterijskih kolonij na odvzemnih mestih po uporabi vroče vode T 80°C



Graf 23: Število bakterijskih kolonij na odvzemnih mestih po uporabi Hygienic des forte



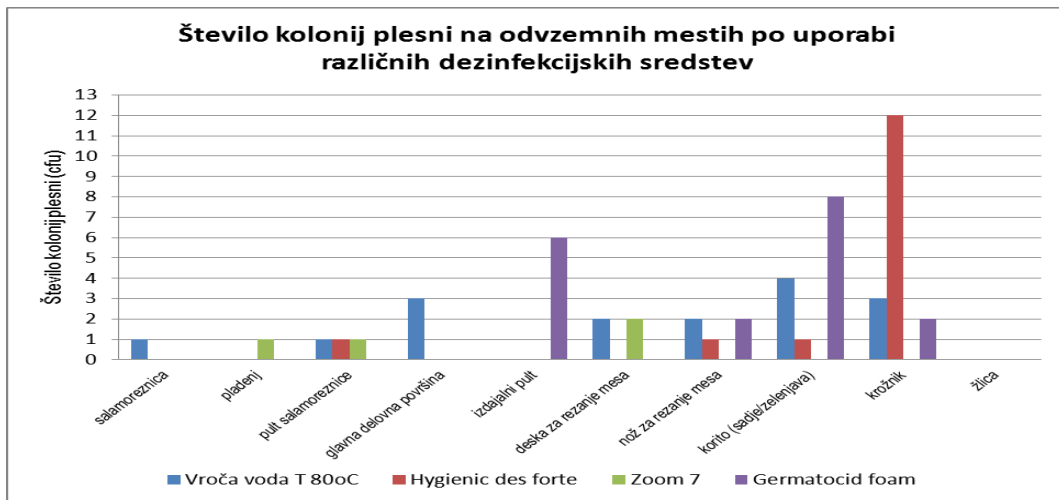
Graf 24: Število bakterijskih kolonij na odvzemnih mestih po uporabi Zoom 7



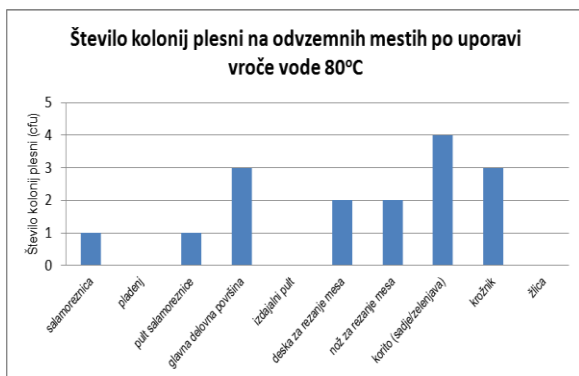
Graf 25: Število bakterijskih kolonij na odvzemnih mestih po uporabi Germatocid foam

Tabela 3: Število kolonij plesni na odvzemnih mestih po uporabi različnih dezinfekcijskih sredstev

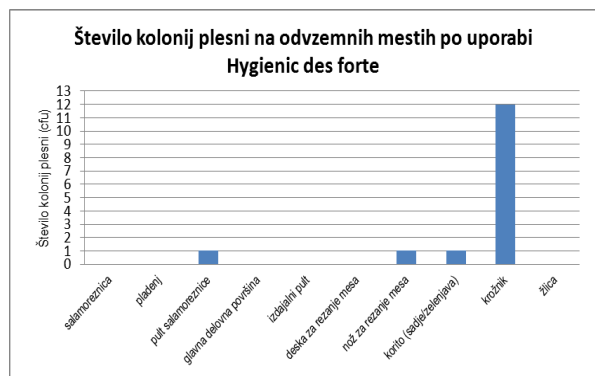
Dezinfekcijsko sredstvo	Vročna voda T 80°C	Hygienic des forte	Zoom 7	Germatocid foam
Odvzemno mesto brisa				
salamoreznica	1	0	0	0
pladenj	0	0	1	0
pult salamoreznice	1	1	1	0
glavna delovna površina	3	0	0	0
izdajalni pult	0	0	0	6
deska za rezanje mesa	2	0	2	0
nož za rezanje mesa	2	1	0	2
korito (sadje/zelenjava)	4	1	0	8
krožnik	3	12	0	2
žlica	0	0	0	0



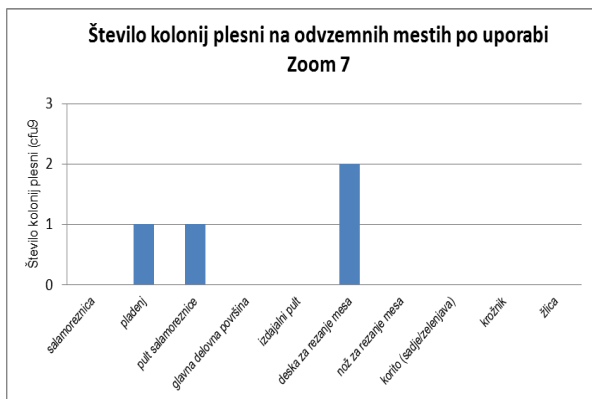
Graf 26: Število kolonij plesni na odvzemnih mestih po uporabi različnih dezinfekcijskih sredstev



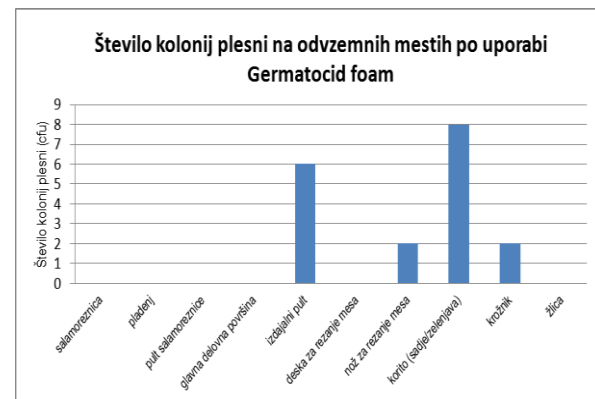
Graf 27: Število kolonij plesni na odvzemnih mestih po uporabi vroče vode T 80°C



Graf 28: Število kolonij plesni na odvzemnih mestih po uporabi Hygienic des forte



Graf 29: Število kolonij plesni na odvzemnih mestih po uporabi Zoom 7



Graf 30: Število kolonij plesni na odvzemnih mestih po uporabi Germatocid foam

Kot je razvidno iz grafov 21 do 30 je najmanj učinkovito dezinfekcijsko sredstvo proti rasti bakterij Hygienic des fortein, najbolj učinkovito pa je Zoom 7. Najmanj učinkovito dezinfekcijsko sredstvo proti rasti plesni je Germatocid foam, najbolj učinkovito dezinfekcijsko sredstvo je Zoom 7. Kot je razvidno iz rezultatov je najboljše dezinfekcijsko sredstvo glede rasti/širjenja bakterijskih kolonij in kolonij plesni dezinfekcijsko sredstvo Zoom 7.

POVZETEK

Z raziskavo smo prišli do ugotovitve, da so dezinfekcijska sredstva zelo učinkovita na določenih površinah, ampak ne na vseh površinah enako. Pri deski za meso je bilo število mikroorganizmov zelo veliko, ko smo uporabili kot dezinfekcijsko sredstvo vročo vodo T 80°C in Hygienic des forte. Problematično je bilo tudi pri nožu za meso, kjer dezinfekcijsko sredstvo Germatocid foam ni dobro delovalo proti bakterijami. Pri pomivalnem koritu je bila vroča voda najmanj učinkovit način čiščenja. Pri krožniku je bilo najmanj učinkovito dezinfekcijsko sredstvo Hygienic des forte saj je slabo učinkovalo tako na bakterije, kot tudi na plesni. Pri žlici je bilo najmanj učinkovito dezinfekcijsko sredstvo Germatocid foam. Najbolj učinkovito dezinfekcijsko sredstvo, ki smo ga uporabili v raziskavi je bilo Zoom 7. Na izbranih površinah obdelanih s tem dezinfekcijskim sredstvom smo z odvzemom brisa na mikrobioloških gojiščih našli najmanj bakterijskih kolonij in kolonij plesni. Kot učinkovito dezinfekcijsko sredstvo je priporočljivo takšno sredstvo, ki je alkoholno čistilo in vsebuje tudi tenzide ter kvartarne amonijeve spojine. Ugotovili smo, da tudi pri visokem higienskem standardu ni vedno mogoče vsega počistiti in dezinficirati tako, da se na teh mestih ne bi ponovno razvili mikroorganizmi, ker so le-ti prisotni povsod. Z dezinfekcijskimi sredstvi poskusimo zmanjšati število mikroorganizmov in to najbolj dosežemo s pravilno izbranim dezinfekcijskim sredstvom in rednim čiščenjem.

LITERATURA

Andersson A., et.al- 1995. What problems does the food industry have with the spore-forming pathogens *Bacillus cereus* and *Clostridium perfringens*? International Journal of Food Microbiology. 28. 2: 145 -155.

DeVere E., Purchase D. 2007. Effectiveness of domestic antibacterial products in decontaminating food contact surfaces. International Journal of Food Microbiology. 24. 4: 425 -430.

Brock, T. D. et al. 1999. Biology of Microorganisms. 7. izd. New Jersey: Prentice Hall Inc: 909 str.

Dragaš Z. A. 2004. Mikrobiologija z epidemiologijo. Ljubljana, DZS: 174 str.

Dragaš Z. A., Škerl M. 2004. Higiena in obvladovanje okužb. Ljubljana, Založba ZRC: 163 str.

Jaaskelainen, E.L., Haggblom M.M., Anderson M.A., Salkinoja-Salonen M.S. 2004

Atmospheric oxygen and the other conditions affecting the production of cereulide by *Bacillus cereus* in food. International Journal of Food Microbiology, 96: 75-83

Jahiri E. 2015. Primerjava učinkovitosti različnih dezinfekcijskih sredstev v veliki kuhinji. Šentjur: 73 str.

Nahberger Marčič V. 2010. Živilska mikrobiologija in biotehnologija. 2. izdaja. Maribor, Izobraževalni center Piramida: 79 str.

Pravilnik o higieni živil Ur.L. RS št.52/00 in 42/02

Raspor P. (ur.). 1996. Biotehnologija. Ljubljana, BIA: 815 str.

Sprender W. H. in Stier R.F. 2009. Happy 50th Birthday to HACCP: Retrospective and Prospective. Food safety magazine.

Turk, M. in Zalar, P. 2005. Mikrobiologija – vaje. Ljubljana, Oddelek za biologijo, Biotehniška fakulteta, Univerza v Ljubljani: 49 str.

Zorman T., Jeršek B. 2008. Assessment of bioaerosol concentration in different indoor environments. Indoor and Built Environment. 17. 4: 155 – 163.

Dezinfekcijska sredstva 27. 7. 2015 <http://www.dentacom.si/stran.aspx?id=8>

Paraziti 10. 8. 2015 <http://www.paraziti.si/>

Črevesne nalezljive bolezni 10. 8. 2015 <http://www.zdravinapot.si/nalezljive-bolezni/--revesne-nalezljive-bolezni>

Salmoneloza 10. 8. 2015 <http://www.njiz.si/salmoneloza-okuzbe-s-salmonelami>

Escherichia coli 18. 8. 2015 <http://www.njiz.si/files/datoteke/ecoli.pdf>

Clostridium perfringens 18. 8. 2015 http://www.njiz.si/files/datoteke/klostidium_perfringens.pdf

OKOLJSKO-ŠPORTNI DNEVI NA SREDNJI ŠOLI JOSIPA JURČIČA IVANČNA GORICA

POVZETEK

K celostnemu razumevanju različnih dejavnosti in vsebin, tudi športa in njegovih učinkov, pripomore v gimnazijskem programu povezovanje športne vzgoje z učnimi vsebinami in dejavnostmi drugih predmetov ter povezovanje s kroskurikularnimi področji, še posebej, če gre pri tem za izkustveno učenje. Pri športu in športni vzgoji spodbujamo gibanje v naravi, pri geografiji pa proučevanje pokrajine z neposrednim terenskim delom v njej. Na šoli smo se tako odločili povezati geografijo s športno vzgojo v okoljsko-športnih dneh kot novostjo v šolski praksi. V prispevku predstavljam nastanek učno-vzgojne Jurčičeve pohodniške poti in izvedbo okoljsko-športnih dni. Pot je mogoče v šoli uporabiti v učno-vzgojne namene na več predmetnih, medpredmetnih in kroskurikularnih področjih, izven nje pa je lahko učno-vzgojna ter rekreacijska pot za domačine in obiskovalce kraja.

Ključne besede: geografija, gibanje, okoljsko-športno dnevi, športna vzgoja, zdrav način preživljanja prostega časa

OUTDOOR RECREATION AND ENVIRONMENTAL ACTIVITIES AT JOSIP JURČIČ HIGH SCHOOL

ABSTRACT

Combination of physical activities and teaching content as well as other pedagogical components based on experimental learning is the key factor in blended or integrated learning. Sport lessons stimulate outdoor activities, whereas geography offers landscape studying and terrain work. Our school thus decided to combine the two subjects in the so called environmental sports days as a welcome novelty in educational programmes. In my article I concentrated on the setting up of the Jurčič educational trail itself and the practical completion of the experimental sports days including environmental activities. The project offers a great variety of multi – and cross curricular activities in the field of pedagogy as well as many recreational ones for the local inhabitants and visitors.

Key words: exercise, experimental sports days including environmental activities, geography, healthy free time lifestyle, physical education

IZHODIŠČA

Učni načrt za športno vzgojo (Lorenci, Jurak, Vehovar, Klajnšček Bohinec in Peričič, 2008) nakazuje vsebine, ki jih je mogoče izvajati v okviru medpredmetnih in kroskurikularnih povezav ob timskem poučevanju, športnih dneh, v okviru projektov, projektnih dni in tednov, interesnih dejavnosti ipd.. Tako npr. učni načrt navaja »splošno teoretično vsebino«, poimenovano »ekološki problemi, ohranjanje naravne in kulturne dediščine«. Pri njej predlaga medpredmetno povezavo z več predmeti (biologijo, sociologijo, likovno umetnostjo, glasbo, slovenskim jezikom, tujim jezikom, zgodovino in geografijo) ter kroskurikularne povezave pri vzgoji za zdravje, okoljski vzgoji in državljski kulturi (Lorenci idr., 2008).

Učni načrt navaja tudi, da naj šola v vsakem letniku gimnazija organizira pet športnih dni; po dva v prvih treh letnikih in eden v četrtem so obvezni za vse dijake, na ostalih, organiziranih v okviru obveznih izbirnih vsebin, pa je udeležba dijakov prostovoljna. Učni načrt posebej izpostavlja, da morajo biti vsebinsko in doživljajsko bogati, vedri in povezani s drugimi predmetnimi področji (Lorenci idr., 2008). Večina naj jih poteka v naravi, vsaj eden pa naj bo namenjen pohodništvu. Povezani naj bodo s kulturnimi, naravoslovnimi ali okoljevarstvenimi vsebinami (ohranjanje naravne in kulturne dediščine, spoznavanje ekoloških problemov) (Lorenci idr., 2008). Kot praktično vsebino predlaga za pohodništvo »orientacijski pohod ob pomoči karte, kompasa in smernega kota« (Lorenci idr., 2008).

V geografiji predstavlja pomembno obliko izkustvenega učenja z različnimi dejavnostmi terensko delo (Polšak, Dragoš, Resnik Planinc in Škof, 2008). To seveda vključuje gibanje v naravi, podobno torej kot je gibanje v naravi prisotno pri športni vzgoji. Zato povezovanja med predmetoma ni težko najti. Pravzaprav se povezave ponujajo kar same, najpogosteje, tudi na naši šoli, smo jih našli v zvezi z orientacijo oz. orientacijskim gibanjem v naravi ter s šolo v naravi.

NASTANEK POHODNIŠKE UČNE POTI IN NJENA UPORABA V ŠOLSKI PRAKSI

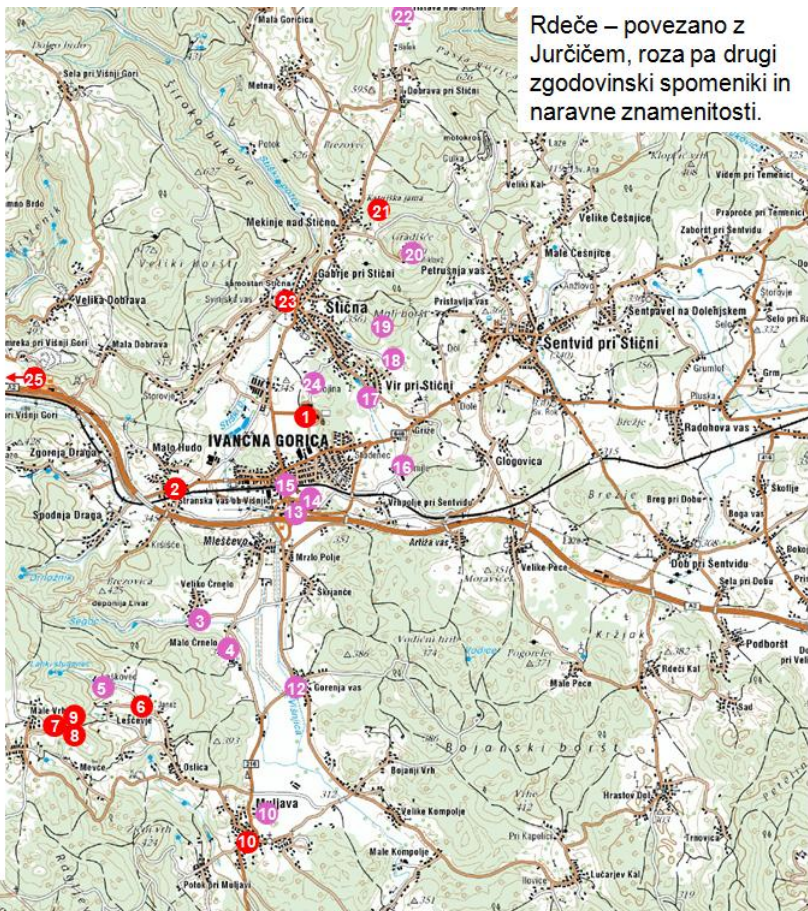
Srednja šola Josipa Jurčiča Ivančna Gorica je vključena v evropski projekt »Dvig socialnega in kulturnega kapitala v lokalnih skupnostih«, s katerem sodeluje v partnerski mreži z dvema osnovnima šolama ter vrtcem. Koordinatorica projekta na srednji šoli je učiteljica športne vzgoje. Konec šolskega leta 2013/2014 je dala pobudo, da bi na šoli oblikovali pohodniško učno pot in jo vključili v projekt. V učni poti bi povezali okoljske oz. geografske vsebine s športnimi.

Na začetku šolskega leta 2014/2015 se je tako učitelj geografije odločil za pripravo pohodniške učne poti v neposredni okolici srednje šole. K njegovi odločitvi je prispevalo dejstvo, da takšne učne poti še ni, v okolici pa je veliko zanimivih, tudi manj poznanih naravnih in kulturnih zanimivosti iz preteklosti in sedanosti, katerih vključitev v učno pot bi imela vzgojni in izobraževalni učinek, njihov obisk pa bi istočasno pomenil tudi gibanje v dokaj neonesnaženem naravnem in urbanem okolju. Zajela bi različna znanja s predmetnih, medpredmetnih in kroskurikularnih področij, s poudarkom na okoljski vzgoji, ozaveščanju trajnostnega razvoja, gibanju v naravi in vzgoji za zdrav način preživljanja prostega časa. Pot je nameraval poimenovati po pisatelju Josipu Jurčiču. Ta je zaznamoval območje Stiškega kota, katerega središče predstavlja zdaj Ivančna Gorica kot središče občine, saj je vanj v

svojih delih postavil številne zgodbe, po njem pa so poimenovali tudi srednjo šolo. Pot je z dijaki nameraval zasnovati tako, da bi jo bilo mogoče obhoditi v sončnem dopoldnevu ali popoldnevu in jo izkoristiti kot poučen in hkrati nezahteven rekreativni sprehod. Začeti bi jo bilo mogoče na katerikoli točki poti, prav tako zaključiti ali prekiniti.

Snovanje učne poti se je začelo v mesecu septembru, ki za šolo pomeni »nov začetek«, dijaki pa imajo veliko energije, pričakovanj in idej, kako začeti z nečim novim in neznanim. Učitelj je tako povabil dijake gimnazijskih oddelkov iz bližnje okolice kot dobre poznavalce krajevnih značilnosti, da pomagajo poiskati oz. identificirati nabor »točk«, ki bi jih lahko vključili v učno pot. Točke so vnesli na zemljevid in jih v legendi tudi poimenovali oz. zapisali, kateri vsebini bi na njih posvetili pozornost (slika 1). Presenečeno so ugotovili, da je možnih točk oz. zanimivosti veliko, da pa so nekatere preveč oddaljene od kraja in šole kot najpogostejšega izhodišča poti, kar je postavilo pod vprašaj njihovo vključitev v ne predolgo učno pešpot. Porodila se je sicer ideja, da bi jih lahko v nadaljevanju vključili v Jurčičevo kolesarsko učno pot, ki tudi še ne obstaja in bi pomenila resnično novost v slovenskem prostoru. V vsakem primeru bi v pot vključili že obstoječe danosti, na enem od postajališč, najprimerneje na izhodiščnem, ki je pri šoli ob gozdiču, pa bi lahko dodatno uredili trim stezo. Pri tem bi si lahko šola pomagala s sredstvi iz šolskega sklada in prispevki ter delom staršev in sponzorjev. K šoli zaradi njene mirne in privlačne lege na robu gozda namreč že zdaj zahaja veliko obiskovalcev tudi izven pouka – otrok, mladine, mlajših in starejših obiskovalcev s hišnimi ljubljenci ali brez njih. Okrog nje se sprehajajo, tečejo, družijo in rekreativno sproščajo na šolskem igrišču. S postavitvijo trim steze bi postala neposredna šolska oklica še privlačnejša točka zbiranja sprehajalcev in drugih rekreativcev ter s tem še močnejše žarišče zdravega preživljanja prostega časa. Bila bi tudi njihov samostojen cilj obiska, ki bi zadovoljeval njihovo potrebo po gibanju.

- 1 spomenik Josipu Jurčiču pred SŠ
- 2 nekdanja poštna postaja na M. Hudem (Fedranova graščina)
- 3 Veliko Črnelo – Črnelski bajer
- 4 Malo Črnelo – ostanki obzidja proti Turkom pri cerkvi
- 5 bajer Laškovec
- 6 Leščevje – grob viteza Foedrnsberga, lastnika gradu Kravjek (Slemenic)? + cerkev Sv. Janeza Krstnika
- 7 Kravjek (blizu kmetije Kaščarjevih)
- 8 razvaline gradu Roje ali Rojine
- 9 ostanki gradu Mačerole
- 10 Muljava (rojstna hiša, etnografski muzej, letno gledališče, poznogotska cerkev Marijinega vnebovzeta z zlatim baročnim oltarjem in freskami Janeza Ljubljanskega, villa rustica, šolski muzej)
- 11 Krka – Krška jama + stara OŠ (1. r. je obiskoval Josip Jurčič)
- 12 Gorenja vas - rojstna hiša Mihe Kastelica
- 13 ostanki rimske ceste za Mercatorjem
- 14 rimski miljniki pri cerkvi sv. Jožefa v Iv. G.
- 15 rimski miljniki sredi Iv. Gorice
- 16 gomile
- 17 izvir Virskega potoka (človeška ribica)
- 18 Virsko mesto (Grofija)
- 19 Šimankova (Lavričeva) jama v Malem Borštu
- 20 Gradišče (prazgodovinsko gradišče)
- 21 "jama, po kateri se pride na oni svet" – Katujška jama ali Katujški ali Brezovski kevdrc
- 22 Pristava – ostanki dvorca Viride (mati Ernesta Železnega)
- 23 stiški samostan
- 24 Kojna
- 25 Višnja Gora (Kozlovska sodba; OŠ, ki jo je obiskoval J. Jurčič po prešolanju s Krke)



Rdeče – povezano z Jurčičem, roza pa drugi zgodovinski spomeniki in naravne znamenitosti.

Slika 1: Inventarizacija potencialnih točk oz. postajališč v začetni fazi oblikovanja pohodniške učne poti. Nekatere točke so povezane s pisateljem Josipom Jurčičem, druge nosijo s sabo kakšno drugo pomembno sporočilno vrednost.

Inventarizaciji točk je sledil njihov izbor: učitelj je skušal z dijaki z »viharjenjem možganov« (ang. »brainstorming«) izbrati primerna postajališča na bodoči Jurčičevi poti, ki od šole niso preveč oddaljena. Točke so dijaki vnesli v Googleve Zemljevide (2014) in oblikovali več različic bodoče pohodniške poti (slika 2). Po njihovem pregledu so se odločili za pohodniško pot, dolgo slabih 11 km, ki bi jo, ne računajoč postankov, prehodili v približno 2 urah in 15 minutah (slika 3). S tem bi na pot pritegnili tudi obiskovalce, ki kondicijsko niso dobro pripravljene (manjše otroke, upokojence, »nedeljske« rekreativce ipd.), na posameznih točkah pa bi se lahko zadržali dlje časa – brez slabe vesti, da »bodo ob ves dan« in pod časovnim pritiskom. Odločili so se za upoštevanje preprostega načela: »Manj je več!« Z zadrževanjem na posameznih postajališčih bi celotno pot prehodili v približno 5 – 6 urah, lahko bi jo prehodili le del ali po posameznih delih ter začeli in zaključili na poljubnem postajališču. Seveda bi se lahko s podrobnejšim proučevanjem omejili tudi zgolj le na eno postajališče.



Slika 2: Ena od različnih pohodniških poti.



Slika 3: Dokončno oblikovana pohodniška učna pot. Po njej lahko krenemo s katerekoli točke v katerokoli smer, izberemo pa lahko tudi le del poti (Grlica (ur.), 2014).

Ko je bila pot izbrana, je bilo potrebno izdelati zanjo poleg zemljevida (slika 3) tudi vodnik. Dijaki so iskali digitalne in knjižne vire, na podlagi katerih je nastal vodnik (Grlica (ur.), 2014), učitelj pa je za posamezne točke na poti pripravil tudi delovne liste z okoljsko vsebino. Naslovnici vodnika sledi najprej dvostranski zemljevid z označeno potjo in oštevilčenimi točkami oz. postajališči na njej (slika 3), zatem pa predstavitev vsakega postajališča z eno ali več slikami na levi in opisom na desni strani (slika 4).



Kojina

9

Je zaselek Vira pri Stični na izrazito kraškem površju severno od osnovne in srednje šole. Skozi zaselek vodi asfaltna cesta od omenjenih Šol proti cesti, ki preseka Vir pri Stični in tako povezuje Stično z glavno cesto proti Šentvidu pri Stični. Kraško površje razodevajo številne vrtače, skalnato površje in s tem povezano pomanjkanj prsti, ki onemogoča poljedelstvo oz. intenzivnejšo rabo tal in daje prednost travnim površinam ter gozdu. V zaseku lahko opazimo nekaj starih dreves hrustek tepk, ki so spomin na pretekle čase in bi jih morali šteti v slovensko kulturno dediščino.

Tepka je sadno drevo, ki na Slovenskem raste že vse od 18. stoletja, ko je njeno sajenje in uporabo zapovedala avstroogrška vladarica Marija Terezija. In kako naj bi drevo dobilo nenavadno ime? Kmet, ki ni upošteval zahteve Marije Terezije in ni posadil tepke na svoji kmetiji, je bil zaradi tega tepen. Vladarica je zapovedala tudi, da tepke zasadijo ob glavnih poteh, da bi sadeže lahko jedli popotniki (20). S svojo zahtevo je modra cesarica hotela zmanjševati lakoto med preprostimi prebivalstvom.

To pa je le ena od razlag nastanka imena. Omenimo še dve, zapisani v slovenskem etimološkem slovarju. Prva razlaga pravi, da je beseda verjetno izpeljana iz glagola tepsti; morda zato, ker so hrustke pred prešanjem za mošt najprej razsekali oz. steptali (6). Po drugi razlagi izvira ime tepka iz tega, da je to hruska, ki je ne obirajo, ampak plodove otepaajo z drevesa. (18).

Naši predniki so tepko poznali kot sadje, jo uporabljali za kuhanje žganja, pa tudi kot sestavino različnih jedi in kot sladilo, ker je bil sladkor v preteklosti redka dobrina. Za posušen sadež je značilna izredna obstojnost, saj ga je ob ustreznih hrambi mogoče pojedsti tudi po dvajsetih (20), petindvajsetih in več letih (19). Sveži sadeži pa je, preden se zmede, trpkoga okusa in zato neprijljuben, drevesa pa so, tudi zato, ker začno pozno roditi, vse bolj redka in zato ogrožena kulturna dediščina.

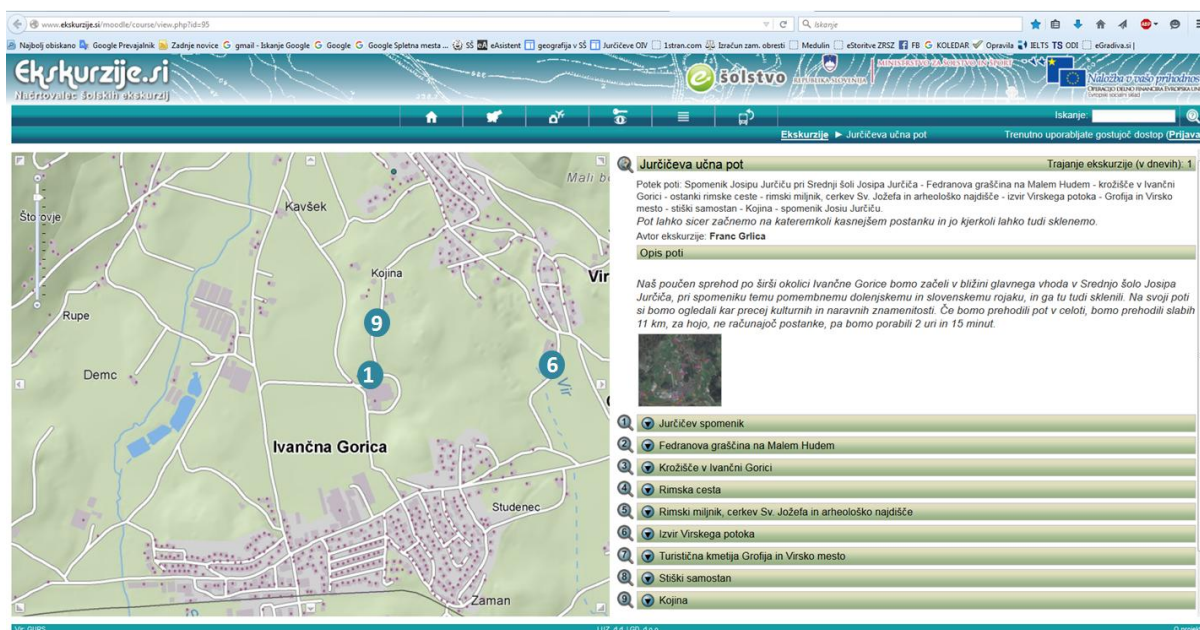
Ko so bili Francozi v naših krajih, naj bi ti po pripovedovanju vplivali na nastanek imena zaselka Kojina: na območju zaselka oz. v njegovi bližini naj bi pokopavali konje.

Zaselek je sicer manjše arheološko najdišče prazgodovinske poselitve. Iz bronaste dobe so našli ostanke kurišča ali manjše peči z odlomki lončenine (21).

Od Kojine nas cesta skozi zaselek vodi proti jugu do osnovne in srednje šole, kjer smo tudi začeli z današnjim popotovanjem.

Slika 4: Dve strani v vodniku po pohodniški Jurčičevi poti. Številka v roza krogu na desnem zgornjem robu desne strani se nanaša na številko postajališča na zemljevidu (Grlica (ur.), 2014).

Z nastankom vodnika in delovnih listov je bilo oblikovanje pohodniške Jurčičeve učne poti zaključeno. Glede na to, da živimo v dobi informacijske tehnologije, je pot kmalu dobila svojo elektronsko različico tudi na svetovnem spletu (slika 5). To je pomembno zlasti za današnjo mladino, saj ta najbolj množično uporablja sodobne komunikacijske naprave.



Slika 5: Nastala je tudi elektronska različica pohodniške poti, dostopna na mobilnih napravah (Ekskurzije.si. (2015)).

Oblikovana pohodniška pot je bila preizkušena: v šoli se je še v istem šolskem letu izkazala kot dobra osnova za več uspešno izpeljanih okoljsko-športnih dni v okviru obveznih izbirnih vsebin. Izvedeni so bili kot športni pohodi z dodano okoljsko vsebino. Ker so bili uspešni, so bili ob zaključku šolskega leta vključeni v letni delovni načrt šole za naslednje šolsko leto.

Cilji okoljsko-športnih dni so bili:

- pozitivno doživljanje športa, ki bogati posameznika (Lorenci idr., 2008);
- gibanje v naravnem in urbanem okolju (Lorenci idr., 2008);
- prijetno doživljanje športa, oblikovanje pozitivnih stališč do hoje (športa) ter zdravega in kakovostnega preživljanja prostega časa (Lorenci idr., 2008);
- tehnika hoje (Lorenci idr., 2008);
- orientiranje v naravi (Lorenci idr., 2008);
- razbremenitev in sprostitvev od vsakodnevnih šolskih naporov (Lorenci idr., 2008);
- ugotavljanje (ne)trajnostnega razvoja v lokalnem okolju;
- vrednotenje gospodarskih dejavnosti v lokalnem okolju z vidika trajnostnega razvoja;
- razvijanje zavesti o reševanju lokalnih (in širših) okoljskih problemov v skladu z načeli trajnostnega razvoja ter iskanje rešitev za izboljšanje stanja v konkretnem okolju;
- ozaveščanje skrbi za uravnoteženo rabo prostora ter ohranjanje kakovosti naravnega in družbenega okolja za prihodnje generacije (trajnostni razvoj);
- razvijanje kulturnega odnosa do narave in okolja (Lorenci idr., 2008).

Okoljsko-športne dneve smo izvedli v spomladanskem času, ki je zaradi primernih temperatur idealen za gibanje na prostem. Še pred izvedbo so bili dijaki seznanjeni s cilji okoljsko-športnih dni, potrebno opremo (primerna obleka in pohodna obutev, pisalo, podlaga za reševanje delovnega lista, računalniška tablica ali pametni telefon (če ju imajo) z aplikacijo kompasa in dostopom do spleta) ter razdeljeni na skupine po 3 do 4 dijake. Vsaka skupina je na dan dejavnosti dobila svoj delovni list (slika 6). Spremljevalci dijakov so bili učitelji v skladu z normativi – predvsem učitelji športne vzgoje, geografije in razredniki. S sabo so imeli natisnjene vodnike z zemljevidom poti ter kompas. V prihodnje slednje ne bo več potrebno: do vodnikov s karto bodo v bodoče lahko dijaki dostopali kar z mobilnimi telefoni in računalniškimi tablicami preko spleta, prav tako do posebne aplikacije »Ekskurzija.si« (2015) v »moodlu«.

Na posameznih točkah – postajališčih so se pohodniki ustavljali. Na vsakem od njih je vnaprej pripravljen dijak postajališče najprej predstavil, zatem pa so dijaki reševali delovne liste. Naloge na delovnih listih so sestavljene za vsako od postajališč, od dijakov pa zahtevajo ugotavljanje stanja in procesov v okolju (slika 6).

Delovni list	- Jurčičeva pohodniška pot -	_____ 2015	Skupno št. točk:
	Okoljska skupina		Doseženo št. točk:
Oddelek:	Clani skupine (čitljivo):		
	1. _____	(zadolžen za postajališča 1, 4 in 7)	
	2. _____	(zadolžen za postajališča 2, 5 in 8)	
	3. _____	(zadolžen za postajališča 3, 6 in 9)	
	4. _____		
	80 % pravilno rešenega delovnega lista pomeni priznano dejavnost!		

Postajališče št. 1: spomenik Josipu Jurčiču
--

Saj že veste: Okolje smo si sposodili od naših otrok! Celo vnukov!

Prav zato so tako zelo pomembne zgradbe, med katerimi stoji Jurčičev spomenik. Tu si nabira znanje, spretnosti in zavedanje mladina – oblikovalec jutrišnjega dne. Svojega življenja – in življenja svojih otrok. In še kakšne naslednje generacije. Tako kot je bilo že desetletja pred tem. Krojili bodo svet okoli nas – tako naravno okolje kot družbeno.

1,5t Napiši polna imena vseh 3 vzgojno-izobraževalnih zavodov, ki so tukaj:

a) _____

b) _____

c) _____

1t S pomočjo kompasa določi strani neba! Uporabi pravi kompas ali kompas na pametnem telefonu.

1t S kompasom določi smerni kot (azimut) Marofa. Mimo njega boš namreč prišel do naslednjega postajališča št. 2. Smerni kot znaša: _____°.

Postajališče št. 2: Fedranova graščina na Malem Hudem
--

Na Malem Hudem stoji precej neugledna stavba, Fedranova graščina – kot grad iz pravljice o Tmuljčici.

3t Oglej si stavbo z neposredno okolico in s po tremi argumenti utemelji, zakaj je stavba nevrednota in zakaj je (oz. bi morala biti) vseeno vrednota.

utemeljitev, da je NEVREDNOTA	utemeljitev, da je (oz. bi morala biti) VREDNOTA
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____

Postajališče št. 3: krožišče v Ivančni Gorici
--

Krožišča umirjajo promet, po drugi strani pa povečujejo pretočnost v primerjavi s klasičnimi križišči.

V neposredni bližini tega krožišča so uvozi (in hkrati izvozi) na avtocesto, k Hoferju, Mercatorju, industrijski coni, Avtoprevozu, zdravstvenemu domu... v bližini je tudi prehod čez železniško progo, zato se občasno v krožišču promet celo zaustavi.

1t Kako zastoji v krožišču vplivajo na onesnaževanje zraka? S pomočjo spletne strani ARSO (http://www.mop.gov.si/si/delovna_podrocja/podnebne_spremembe/co2_onesnazevala_in_avtomobili; 6. 10. 2015) ugotovi, s čim avtomobili, razen s CO₂, CO in NO_x še onesnažujejo zrak:

Slika 6: Izsek iz delovnega lista. Na posameznih postajališčih dijaki opazujejo, merijo, iščejo informacije, uporabljajo splet, vrednotijo, predlagajo rešitve, utemeljujejo odločitve ipd.

Po končanem pohodu je s pomočjo spremljevalčevega moderiranja vsaka skupina predstavila svoje ugotovitve z ene ali več točk ostalim skupinam. Tako so ob zaključku povzeli ugotovitve o stanju okolja na vseh postajališčih in dodatno ponovili ter utrdili nova spoznanja.

ZAKLJUČEK

Prispevek opisuje nastanek pohodniške Jurčičeve poti od ideje zanjo do njene uporabe v šolski praksi v okviru okoljsko-športnih dni. Njen namen je za učence, dijake, krajanje in druge obiskovalce učno-vzgojen ter rekreativen. Eden glavnih namenov poti je ob športni dejavnosti spodbujati kulturnen in odgovoren odnos do narave ter naravne in kulturne dediščine. Pot je mogoče vključiti v organiziran pouk, v koristno in aktivno preživljanje prostega časa ter dodatno turistično ponudbo. Kot uspešna kroskurikularna povezava so okoljsko-športni dnevi postali del šolskega letnega delovnega načrta za prihodnje šolsko leto. Pot bo mogoče v prihodnje označiti z učnimi panoji in jo – s tem pa tudi šolo – še dodatno promovirati v ožjem in širšem družbenem okolju.

LITERATURA

Ekskurzije.si: Načrtovalec šolskih ekskurzij. E-šolstvo, Ministrstvo za šolstvo in šport.

Pridobljeno 8. 11. 2015, iz <http://www.ekskurzije.si/moodle/course/view.php?id=95>

Google Zemljevidi. (2014). Pridobljeno 9. 9. 2014, iz <https://www.google.si/maps>

Grlica, F. (ur.) (2014). Sprehod po Ivančni Gorici in njeni okolici. Ivančna Gorica: Srednja šola Josipa Jurčiča Ivančna Gorica.

Lorenci, B., Jurak, G., Vehovar, M., Klajnšček Bohinec, T. in Peričič, K. (2008). Učni načrt. Športna vzgoja: splošna, klasična, strokovna gimnazija: obvezni predmet (105 ur). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport in Zavod RS za šolstvo.

Polšak, A., Dragoš, A., Resnik Planinc, T. in Škof, U. (2008). Učni načrt. Geografija. Gimnazija: splošna, klasična, ekonomska gimnazija: obvezni predmet (210 ur), matura (105 ur). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport in Zavod RS za šolstvo.

dr. Slavoljub Hilčenko

**NUTRITION (=WATER...), MOVEMENT (=SWIMMING...) AND
HEALTH (=LONG LIFE...) = MODERATION IN EVERYTHING +
POSITIVE THOUGHTS!**

ABSTRACT

Academic Jerotić said, if you do things that you enjoy (in happiness and not in sorrow), even if it was smoking, you will not get lung cancer! The recipe for a long and healthy life exists, but it is always individual, private and only ours! It often comes only after learning about the illness that befalls us... and it is the result of the previous relation to your own life and health. Other people's advice on health are useful but the most important is the personal experience! The paper aims to convey my own experience in which I'll believe until I am alive because it makes me feel happy, healthy and positive. It is about a sport that I practice (swimming), what and how much I eat, and thus maintain a healthy, and hopefully long life. And after all, good measurement in everything, positive attitude and positive mindset are the most important.

Keywords: movement, nutrition, health, long life, measurement in everything + positive thoughts.

MOVEMENT (=SWIMMING...)

Water is a man's natural habitat. Uninformed think that water is a unnatural environment and a difficult place to move for a human being. However, water has a benign influence on all systems of a human organism. Since the body is in a horizontal position during swimming, the burden on the heart and the cardiovascular system is minimal, and it can be practiced even in elderliness (Zahorijević, 1991).

During our prenatal development (ontogeny), our natural environment is water (amniotic fluid), and we, despite being unborn, know how to swim. That is why a quick return into a familiar surrounding is recommended, so that the memory of that experience doesn't fade. Because of that, swimming should be exercised as soon as infancy, if possible, seeing that babies do not know fear. They acquire it. We have all witnessed swimming babies (they know how to swim, and do not need to learn it all over again). However, this is more often than not a taboo subject for parents. But being in water allows us to take up every conceivable body position, absolutely unthinkable for any other activity, very rich experience-wise, with direct implication on intelligence development, especially on younger kids (Hilčenko, 1991).



Researches have shown that kids who spent some time in water as babies, have better immunity, are more infection and virus proof, have great muscle tone, bigger appetite, sleep better... Swimming enhances poise and posture, and is actually recommended in cases of lighter and even larger deformities such as: dislocated hips, crooked legs, rib cage, spinal column and feet dysmorphism. It also effects kids psyche, shyness, undecidedness and fear overcoming, improves communication and accelerates socialization. <http://www.navodi.com/2013/02/koliko-plivanje-znaci-deci/>.

Swimming has multiple health benefits for kids, young, adults, and elderly. It's recommended as a **preventive** in restraining many acute diseases (by strengthening respiratory system), but it can also decline drowning casualties. Not a single relevant database about this topic exists in Serbia; but it should, as an **incentive** to develop and bolster your organism when growing up, and in adolescence, both physically (by strengthening your muscles and developing general endurableness), and mentally (by strengthening your motivational and moral work potential) and finally as a **corrective measurement**, when some degenerative changes appeared on the body, like different variations of spinal column deformity, flat feet or birth anomalies such as "chicken chest", conspicuous back scapula, rounded shoulders, and adjusting your body weight (Hilčenko, 2008).

What is especially important, is the fact that swimming has absolutely zero negative effects on human health and organism. This activity evenly and equally influences development of all muscle types, and helps in achieving beautiful and balanced body posture. Also it stimulates steady heart rate (lowers heart frequency/min), teaches us how to correctly,

regularly, and deeply breathe (lowers breathing frequency/min), boosts physical and mental defence systems throughout the whole organism. When compared to some other sports activities, like athletics (running), and concerning the effect it has on the organism, it's measured by 1:4 ratio in favor of swimming (100m of swimming = 400m of running, because water is 700 times thicker than air). Swimming can be practiced nearly every day throughout the whole year, depending on season and personal capability (Hilčenko, 2008).

NUTRITION (=WATER...)



Knowing how to work on a computer is considered to be a part of common culture nowadays. Taking care of your body, health and diet should be added to that. Fast-paced life, which always includes stress, junk food, and very little movement is imposed onto us. But is that really the case or is it our own choice? We are the owners of our lives, and we have a choice: because our body (both physically and spiritually) is like a mirror of ourselves. We all want to see a nice reflection, right? Banal phrases like "tell me what you eat, what you do and so on" aren't so prosaic.

That kind of culture is acquired in family, by heritage, education and experience through entire life. In every activity, eating, preparing... what matters is the attitude and measure. Sing, talk to food while preparing it, and sweet talk to water. I consume diverse food, rich in colour, taste and smell. Food should also be autochthonal. Media bombs us with various information about super-food... I think you should eat what grows and succeeds in your nearest environment. Have your own greengrocer, fruiterer, butcher who sells healthy meat (turkeys, geese, ducks, lambs, fish...), and drink, if possible, spring water (live water), or first freeze it, then unfreeze it and drink it with joy. Water, as big information carrier, will hand over this "good news" to your whole body, because:

"Take care about your thoughts, because they become words.

Take care about your words, because they become doings.

Take care about your doings, because they become habits.

Take care about your habits, because they build your character.

Take care about your character, because he tailors your destiny.

We become what we think."

MIND - **S**PEECH - **D**EED - **H**ABIT - **C**HARACTER - **F**AETE

Extract from *"The Iron Lady"*, (original citation by Margaret Thatcher), by Meryl Streep
(Hilčenko, 2015)

It's important to eat abstemiously, concordant to activity you are doing; have breakfast like an emperor, lunch like a prince, and dinner like a beggar. You shouldn't eat at least two hours

before swimming, and time between meals shouldn't exceed five hours. Eat everything and don't worry about calories if you are physically active... and... look yourself in the mirror, it will tell you everything.

In one anecdote, according to Academic Vladeta Jerotić, he saw, a considerably old man, making a cigarette. Old man told him he was smoking since 14, every day, with no visible harm. How? *"I only smoked when it felt good"* – was the old man's response.

Recently I participated in "Ishrana budućnosti" congress in Novi Sad. Here are some thoughts on water, nutrition, movement and healthy life:

Rakić (2014), *"Dr Emoto Masaro analyzed the reactions of emotions on water. Results are telling us that water reacts to emotions. After many measurements, they concluded that love increases water drift and stabilizes it, and aggression does the opposite. How to speak to water? If we say: „Thank you“, the quality of water grows, and it will have a positive effect on human and his body... he also determined that water has a „musical memory“ e. g. the melodies of Bach, Mozart, Beethoven form beautiful, symmetrical crystals, and hard rock and heavy metal deform water molecules."*

Đokić (2014) punctuates that *"A thought, converted to a word, enters a man, both the sender and the receiver. A word cogently effects a man's physical, emotional and spiritual body, feeding it, and keeping it vital, in health, or starving it, and bringing it to disbalance (sickness)."*

Stričević (2014) *"Negative thoughts are wrong thoughts, because their negative effect on human is huge, because it causes organic and psychical diseases, dwindle down nervous system, lowers creativity, intelligence, spirituality, humanness..."*

Kovački (2014) with Hippocrates' doctrine which says *"Let food be your medicine, and let medicine be your food"*, people who live a healthy life, respect that truth, and use it every day.

"Research results confirm that nutrition has a large influence on health, food choice, ways, measures and methods of eating... The Bible also speaks, in several places, about the policies and principles of eating, and also about using certain forms of nutrition. As an illustration, here we can apply two different principles, which are related to consuming food at a certain time and in the certain place, of course in moderation. Bible teaches us we should eat always at a certain time, every day. Great scientist, and biologist Pavlov, also backed this statement up, at the beginning of the last century, when he was observing conditioned reflexes on dogs. One of the more important questions is the question when should we stop consuming food? Bible has the answer for you: only satisfy your hunger, don't overeat!"

Anyhow, in the end it should be said once more: *„alongside of bad nutrition, physical inactivity, and, on the whole, way of life (including man's thoughts), remain crucial reasons for damaging human's health"* Apostle Thoma (2015).

HEALTH (=LONG LIFE...)

All that has been said is something that I LIVE, for decades and it FEELS GOOD. I don't know will this apply to you too. I THINK that this is my recipe for a LONG and HEALTHY life.

CONCLUSION

*"Science is wealth of acquired experiences, while your own experience is wisdom.
The smallest part of latter is worth more than a million parts of former."
(Lessing)*

I'm 53 years old. I learned to swim pretty late, at age 14, but all by myself. I perfected this skill so much that I learned all swimming techniques, and tried out my luck at swimming club "ASV" in Vienna, where I was immediately enrolled in the training process. Only 17 months later I was best of all of the butterfly stroke swimmers in the club, but I couldn't perform for the national team because I did not get consent from my father.

When I returned to Serbia, I started, with serious training when I was 20. I was a senior champion of Yugoslavia (Maribor, 1985) and demonstrated swimming techniques on the Faculty of physical culture (DIF) in Novi Sad. However, my biggest achievement is that I'm still swimming. In winter I go three times a week, and depending on how I feel, I swim about 2-5km, in medium tempo. In summer I go every day.

I do this for 40 years. Swimming has helped me overcome all troubles that happened to me, including the biggest, in 2013, a lung infarct. An infection from a restaurant. When you beat a disease in your head, the rest is much easier.

During my career (teaching for 12 years) I conducted 3 generation of pupils, every Thursday, at the swimming pool – school was out on that day, only the parents confronted me – but just in the beginning (picture 1).



(picture 1)

I influenced many to begin to swim, with more or less success, to develop themselves as persons and as athletes.

My wife goes to the pool with me for 20 years. We walk to there and back all these years.

We found out it was good for our health to make 10.000 steps each day (distance from our home to the pool).

I hope we have many more kilometers ahead of us, which we will walk and swim together in HEALTH.

But, you always should have MEASURE and positive THOUGHTS!

"Everybody is telling you what to do and what is good for you.

They don't want you to find your own answers.

They want you to believe in theirs."

(Socrates)

LITERATURE

Apostol Thoma (2015), *Ishrana faktor zdravlja*, V. multidisciplinarni kongres sa međunarodnim učešćem "Ishrana budućnosti", Novi Sad, zbornik radova, str. 24-38

Đokić S. (201), *Reč kao početak*, III. multidisciplinarni kongres sa međunarodnim učešćem "Ishrana budućnosti", Zrenjanin, zbornik radova, str. 73

Zahorjević, A. (1991), *Plivanje kroz vekove*, Fakultet Fizičke kulture - Novom Sadu, Novi Sad

Kovački, S. (2013), *Zašto meso nije zdravo*, III. multidisciplinarni kongres sa međunarodnim učešćem "Ishrana budućnosti", Novi Sad, zbornik radova, str. 307

Rakić, J. (2013), *Tajna vode*, III. multidisciplinarni kongres sa međunarodnim učešćem "Ishrana budućnosti", Zrenjanin, zbornik radova, str. 89

Stričević, V. (2013), *Pravilan način mišljenja i zdravlje*, III. multidisciplinarni kongres sa međunarodnim učešćem "Ishrana budućnosti", zbornik radova, str. 105

Hilčenko, S. (1991), *Uporedna analiza uticaja motoričkih sposobnosti i morfoloških karakteristika na rezultate plivanja kvalitetnih plivača*, diplomski rad, Fakultet Fizičke kulture - Novom Sadu, Novi Sad

Hilčenko, S. (2008), *Plivanje kao preventivna, podsticajna i korektivna mera zdravstvenog vaspitanja u razvoju učenika osnovne škole*, I. naučno stručna konferencija sa međunarodnim učešćem: "Zdravstveno vaspitanje u savremenoj osnovnoj školi", Pedagoški fakultet, Sombor, Zbornik radova Matice srpske, Novi Sad

Hilčenko, S. (2015), *Misao-reč-delo-navika-karakter-sudbina*, V. multidisciplinarni Kongres: "Ishrana budućnosti", Novi Sad, Zbornik radova, str. 107-111

<http://www.navodi.com/2013/02/koliko-plivanje-znaci-deci/>

Z GIBANJEM IN ZDRAVO PREHRANO OHRANIMO ZDRAVJE V ŠOLSKEM OKOLJU

POVZETEK

Pri pouku športa na osnovni šoli Kuzma je zelo malo učencev dejavnih. Venomer se pojavljajo opravičila od staršev; razlogi so različni, od menstruacije do majhnega prehlada... Že dve leti poskušava učiteljici Irena Podpečan in Anita Horvat učencem dokazovati, da se z gibanjem odpravijo marsikatero težave, tako zdravstvene kot psihične. Kljub temu, da so zdravstvena priporočila gibanja 3 krat na teden vsaj pol ure, se marsikdo tega ne poslužuje. Poskušali bova vplivati na sodelujoče, da z aktivno telovadbo v telovadnici in sprehodi v naravi izboljšajo svoje psihofizične zmogljivosti.

Zraven bova merili srčni utrip in pritisk.

Izbrali bova dve skupini, in sicer skupino učencev ter skupino učiteljev. Skupina učencev bo opravljala naloge enkrat tedensko. Imeli bomo krožno vadbo, šest postaj, po vsakem obhodu bomo izmerili pritisk in srčni utrip. Krožno vadbo bomo ponovili dva krat, na vsaki postaji traja vaja 30 sek, po desetih sekundah zamenjajo postajo. Med prvo in drugo krožno vadbo bomo imeli dve minuti odmora. Skupina učiteljev bo opravljala enako krožno vadbo kot učenci. Dodatno pa bodo po vadbi vedno spili beljakovinski napitek ter doma 3 krat tedensko opraviti vsaj 45 minut hoje. Vadba bo trajala 6 mesecev, od novembra do konca aprila. Ob koncu bova naredili analizo ter predstavili rezultate aktivno sodelujočim ter učencem in delavcem šole.

Hipoteza: z zastavljeno vadbo skušava dokazati, da lahko učenci za 10% izboljšajo svoje fizične zmogljivosti, učitelji pa 15% ob upoštevanju tri krat tedenskega gibanja za učitelje v naravi (45 min).

Ključne besede: šport, gibanje, učenci, učitelji, srčni pulz, pritisk, hipoteza.

MAINTAINING HEALTH IN THE SCHOOL ENVIRONMENT WITH EXERCISING AND HEALTHY FOOD

ABSTRACT

At the Sports lessons at Primary School Kuzma pupils are mainly inactive. They always get apology letters by their parents. Their reasons are different from cold to monthly period... Two teachers Irena Podpečan and Anita Horvat have tried to prove that physical activity can remove many problems, mental and physical. It is advisable to move about half an hour three times a week, but many people do not observe it. We will try to make an active change with gym in the sports hall and walk in the nature. We will measure heart pressure and pulse.

We are going to choose two groups, one with be pupils and one with be teachers. One group of pupils is going to make tasks once a week. We are going to make circle exercises, six stations and after each round we are going to measure heart pressure and pulse. Each circle should be repeated twice, each station is going to last 30 seconds with 10 seconds break time. We are going to have a two-minute break between every round. The teachers are going to make the same exercise as pupils. After each exercise, we are going to drink protein drink made at home and three times a week we are going to make 45 minutes of walk.

Training will last for 6 months, from November to the end of April. At the end we'll do the analysis and present the results of active participants and students and school staff.

Thesis: we want to prove that pupils can increase their physical abilities by 10%, teachers by 15% at taking into account exercising in the nature (45 minutes).

Key words: sports, exercising, pupils, teachers, heart pressure, pulse, thesis.

UTEMELJITEV PROJEKTA

Šport je lep predmet. Privzgojiti učencem gibanje, pa je v veliki meri starševska dolžnost. Že kot dojenčku moramo otroku spodbuditi željo po gibanju, predvsem pa mu moramo dovoliti, da sam raziskuje. S tem se bo celostno razvijal. V današnjem času predstavljajo veliko oviro gibanja otrok informacijsko-komunikacijska tehnologija (krajše IKT). Včasih otroke rajši »posedimo« pred IKT, da imamo starši mir ter se nam ni treba ukvarjati oziroma gibati z njimi.

Učenci bodo beležili svoja občutja, mentorici bova merili srčni utrip in krvni pritisk, pred in takoj po aktivnosti. Po 6. mesecih bo opravljena analiza z strani učencev in mentoric. Poskrbeli bova za mesečne objave v občinskem glasilu in na oglasni deski šole. Poleg vadbe bova učencem cel čas razlagali pomen pravilnega prehranjevanja ter svetovali, kako se prehranjevati, kadar smo fizično aktivni in kadar ne.

PROBLEMSKO VPRAŠANJE

Mentorici sva si zastavili cilj oziroma vprašanje: »Ali je možno s tako malo gibanja spremeniti oziroma vplivati na izboljšanje pritiska in srčnega utripa?«

»Ali lahko s to vadbo učencem višjih razredov dokaževa, da je gibanje pomembno za zdravstveno, fizično in psihično počutje oziroma stanje posameznika?«

Prav tako bova v sklopu promocije zdravja učiteljem s to vadbo poskušali izboljšati srčni utrip in krvni pritisk ter vplivati na njihovo psihofizično stanje, ki se na delovnem mestu vsak dan ruši.

Cilji raziskave so:

- izboljšati psiho-fizične zmogljivosti šolarjev
- poudariti pomen vadbe in vsakodnevnega gibanja šolarja
- ozavestiti v učencih dejstvo, da je hrana gorivo

KONCEPT PROJEKTA

Pri urah športa že dalj časa opažamo upad motoričnih sposobnosti. Rezultati športno-vzgojnega kartona so iz leta v leto slabši. To vpliva tudi na učne sposobnosti učencev, saj so učenci premalo vzdržljivi in tudi vztrajni pri vsakodnevnem šolskem delu. Upad motoričnih sposobnosti se kaže tudi v slabi motoriki. Njihova koncentracija za delo upada zelo hitro. Ogromno učencev nima zajtrka doma, nekateri pa se prehranjujejo nepravilno. Hrana je pomembno gorivo za naše telo, uravnava pa tudi sposobnost koncentracije. Pravilna izbira živil zjutraj, bi učencem omogočala sposobnost večje koncentracije in varčno ravnanje z obroki preko celega dne.

TEORETSKE OSNOVE

Aerobni procesi

Vaje, ki jih bomo opravljali v polletnem obdobju, so **aerobnega značaja**. To pomeni, da bo vadba izpostavljena telesnemu naporu, ki pa bo kratkotrajen. Če je ta napor večji kot pri običajnih opravilih in se nekajkrat ponovi, je lastnost telesa, da se na ta napor privadi. To pa je tudi osnovni namen treninga. Telo mora mišicam med gibanjem neprestano dovajati energijo.

Mišica dobi energijo s pomočjo molekule ATP. To je molekula, ki se nahaja v krvi in mišici in v pravem trenutku odda energijo. Beseda »aerobna« pomeni prisotnost kisika. Gre za energetske procese, ki molekuli ATP povrne energijo, za to uporablja kisik. Druga zelo pomembna komponenta je glukoza. To je oblika sladkorja v naši krvi, ki pride v organizem z razgradnjo ogljikovih hidratov. Vendar ima telo možnost, da začne za energijo uporabljati tudi maščobe v telesu, potem ko porabi glukozo. Zato je prav ta oblika vadbe zelo koristna, kadar se želimo znebiti odvečne maščobe okoli pasu, stegen ali zadnjice. Maščobe po krvnem obtoku pridejo do celice, kjer se nato s pomočjo kisika spremenijo v energijo. Stranski produkt aerobnega procesa je ogljikov dioksid, ki ga izdihamo s pljuči. Aerobni proces je zelo varčen, saj ena molekula glukoze napolni z energijo 38 molekul ATP-ja.

Z aerobno aktivnostjo krepimo srce, pljuča in srčno-žilni sistem. Za aerobno vadbo je značilna manjša intenzivnost, ki pa lahko traja zelo dolgo.

Anaerobni procesi

Slednji začnejo v organizmu zagotavljati energijo takrat, ko je intenzivnost v mišici večja. Takrat potrebuje mišica energijo veliko hitreje. Med tovrstno aktivnostjo se morajo ogljikovi hidrati zelo hitro spremeniti v energijo, da bi zadovoljili takojšnjo potrebo po njej. Da bi se lahko zadovoljile tovrstne potrebe po energiji, izbere glukoza drugo pot, kot bi jo izbral kisik. Tako telo privarčuje s časom. Pri anaerobnih procesih gre za velike obremenitve v razmeroma kratkem času. Proces se ustavi, ko je v naših mišicah nakopičene preveč mlečne kisline. Anaerobne aktivnosti so torej vse tiste, ki so zelo intenzivne in trajajo največ do minute in pol. V praksi je nemogoče točno opredeliti, kdaj dela prvi in kdaj drugi proces. V organizmu ves čas tečeta oba. Od aktivnosti pa je odvisno iz katerega naslova črpa organizem večji del energije.

Prehrana pred vadbo in po njej

Optimalna prehrana odločilno vpliva na rezultate v športu, okrevanje, zdravstveno stanje, telesno težo ter dobro počutje.

Pri vadbi se telesna temperatura poviša. Po nekaj sekundah vadbe začnejo delovati žleze znojnice, količina znoja se povečuje. Zaradi hlajenja telesa izgubimo večje količine vode in elektrolitov (natrij, kalij, magnezij ...). Ker telo vode ne proizvaja, jo je treba vnašati s pitjem. Če smo športno aktivni, potrebujemo približno 4 litre vode na dan. Pravilno pitje (hidracija): 1 uro pred vadbo popijte 3 do 5 dcl vode, med vadbo pa vsakih 15 minut vadbe od 1 do 2 dcl.

Zato se moramo, udeleženci vadbe, vsaj približati zgornjim vrednostim.

Dehidriranost vpliva na zmanjšanje mišične moči, volumna medceličnine, izčrpavanje zalog jetrnega glikogena, pojav krčev, slabo počutje in utrujenost. Prav tako je do 20 % znižana funkcionalna sposobnost telesa.

Kaj jesti pred treningom?

Pred treningom so priporočljivi kompleksni ogljikovi hidrati, saj se prebavljajo počasi in so vir energije za daljše obdobje ter primerni za vse obroke. V to skupino spadajo škrobna živila (kaše, kosmiči, riž, polnovredne testenine, stročnice, kruh), vlaknine, ki se ne prebavljajo in so nujne za ohranjanje zdravja.

Večji kot je del vlaknin v živilu, počasnejši je prehod sladkorjev v kri, s tem pa tudi nižje delovanje inzulina in ohranjanje optimalne ravni sladkorja v krvi.

Najprimernejši čas za zadnji obrok je uro in pol, do dve uri pred treningom, vsebuje pa naj približno 50 g ogljikovih hidratov (20 kcal) in 15 g beljakovin (56 kcal).

Ali naj jemo tudi po treningu in zakaj?

Poznamo enostavne ogljikove hidrate, ki so primerni za nadomeščanje ogljikovih hidratov takoj po treningu. Čeprav naj bi bilo v vsakem obroku nekaj beljakovin, je predvsem pomembno, da beljakovine vnašamo po treningu, ko je telo najbolj dovzetno za regeneracijo in obnovo tkiv, saj je v katabolnem stanju (med intenzivno vadbo se poveča razgradnja telesnih tkiv).

Prvih 45 minut po treningu je najprimernejši čas za nadomeščanje izgubljenega goriva. Idealna strategija prehranskega okrevanja (nespecifična za katerikoli šport) je obrok ali tekoči prehranski dodatek, ki vsebuje ogljikove hidrate z visokim glikemičnim indeksom in kakovostne beljakovine v razmerju 1 : 4, kar je od 10 do 20 % dnevnega kaloričnega vnosa teh dveh makrohranil.

Vnos manjše količine sladkorja z beljakovinami je pomemben za popolno obnovo glikogenskih zalog in prenos aminokislin (beljakovin) do mišičnih celic. To tesno sodelovanje beljakovin in hidratov po treningu ugodno vpliva na razvoj ravnega hormona.

Prav tako pa se izognemo pojavu povečane utrujenosti, pretreniranosti, padcu odpornosti telesa, počasnejšem celjenju poškodb, izgubi mišične mase in moči mišic.

Ustrezna prehranjenost

Aktivni ljudje morajo za to, da bi lahko njihovo telo optimalno delovalo, za prehrano skrbeti v dveh pomembnih aspektih: prehranjevati se morajo redno in pri tem z izbiro ustreznih hranil, vitaminov in mineralov podpirati telo s potrebnimi snovmi.

Večinoma gre za pristop, ki nam ga narekuje že zdrava pamet (žal pa je v vsakodnevni naglici in v želji po izpolnitvi vseh opravil nanjo pozabljamo):

- jesti moramo zajtrk,
- pravilno časovno razporediti obroke – pri čemer se orientiramo predvsem na čas treninga,
- ne smemo izpuščati obrokov,
- telo moramo okrepiti s primernim obrokom po vadbi.

Skratka: načrtovanje prehrane pred in po vadbi je pomembno, a še tako fantastični pred- in po-vadbni obrok ne bosta učinkovita, če celoten prehranski režim ne bo ustrezal aktivnemu načinu življenja.

Uspešna regeneracija vključuje številne presnovne in fiziološke procese, med katere spadajo:

- obnovitev glikogenskih zalog oziroma energetskih rezerv,
- nadomestitev izgubljenih tekočin (rehidracija) in mineralov,
- izdelava novih beljakovin,
- popravilo poškodb (nastalih zaradi vadbe), ki poteka »pod okriljem« imunskega sistema.

Na našteje procese vplivajo številni dejavniki, med najpomembnejše pa sodi prehrana. Ta mora ob pravem času in v pravih količinah telesu zagotoviti vse hranilne snovi, ki so potrebne za optimalno podporo regeneracijskim procesom. Žal številni športniki in še številnejši rekreativci, še danes, ravno prehrani posvečajo najmanj pozornosti. Argument nekaterih, da se namreč s svojim športom ukvarjajo netekmovalno, rekreativno, ljubiteljsko, in da zaradi tega prehrana za njih nima večjega pomena, je bolj slab; pravilna prehrana, ki zagotavlja optimalno regeneracijo, ni pomembna samo zaradi doseganja boljših športnih rezultatov, pač pa v prvi vrsti zaradi ohranjanja telesne homeostaze (ravnovesja) oziroma zdravja.

Tokrat odgovarjamo na vprašanje, kaj storiti, da bi se na optimalen način:

- obnovile glikogenske rezerve,
- vzpostavilo ustrezno presnovno okolje za izdelavo novih beljakovin,
- popravile nastale poškodbe.

Prehrana in regeneracija telesa po vadbi

Za optimalno regeneracijo telesa je najprimernejša kombinacija beljakovin in ogljikovih hidratov: oboje naj bi zaužili takoj po vadbi, po možnosti v obliki lahko prebavljivega napitka. Ti napitki so lahko prebavljivi, običajno pa vsebujejo mešanico sirotkinih beljakovin in maltodekstrina (kompleksen ogljikov hidrat) ter katerega od enostavnih sladkorjev, najbolje kar glukoze, v razmerju 1 : 1 do 1 : 4 (maltodekstrin : glukoza). Nekaterim od teh napitkov so dodane še druge snovi, ki še dodatno pripomorejo k boljši regeneraciji

Če želimo iz regeneracijskih procesov iztisniti največ, moramo tak obrok zaužiti najkasneje 45 minut po zaključku vadbe, idealno pa v roku 20 minut. V tem obdobju so mišične celice zaradi vpliva vadbe bolj občutljive na inzulin, hormon, ki omogoča transport glukoze v mišične celice in spodbuja:

- nastajanje glikogena, ki predstavlja telesne energetske depoje, ki se porabljajo med vadbo,
- nastajanje novih beljakovin za popravilo poškodb, ki so nastale med vadbo.

Ena od raziskav na to temo je pokazala, da je sinteza beljakovin skoraj 3-krat večja v primeru takojšnjega zaužitja obroka kot po treh urah po zaključku vadbe.

Hoja (3-krat tedensko-učitelj)	1. teden (datum):	2. teden (datum):	3. teden (datum):	
--------------------------------	-------------------	-------------------	-------------------	--

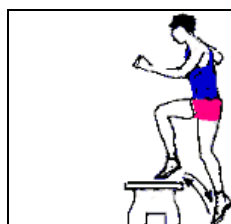
Učenec 1 – november

	5. 11. 2015		9. 11. 2015		12. 11. 2015		16. 11. 2015		23. 11. 2015		27. 11. 2015		30. 11. 2015	
	1.	2.	1.	2.	1.	2.	1.	2.	1.	2.	1.	2.	1.	2.
1. vaja														
2. vaja														
3. vaja														
4. vaja														
5. vaja														
6. vaja														
S. utrip pred vadbo														
S. utrip po vadbi														
Krvni pritisk pred vadbo														
Krvni pritisk po vadbi														

MIKRO PRIPRAVA

Krožna vadba – 6 postaj:

1. POSTAJA



Enonožni poskoki na švedsko klop

Postavi se pred švedsko klop tako, da je ena noga na tleh, druga pa na švedski klopi. Na znak enonožno poskakuj tako, da zamenjaš noge v skoku. Vsak uspešen skok pomeni eno točko.

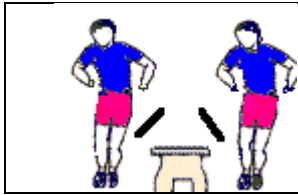
2. POSTAJA



Preskakovanje kratke kolebnice

Izberi si kolebnico primerne velikost. Na znak začni sonožno ali enonožno preskakovati kolebnico naprej ali nazaj. Vsak uspešen preskok pomeni eno točko.

3. POSTAJA



Sonožno preskakovanje preko švedske klopi

Postavi se na eno stran švedske klopi. Na znak začni previdno sonožno preskakovati nizko gred. Če imaš težave, se lahko opreš z rokami. Vsak preskok pomeni eno točko.

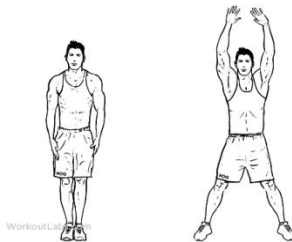
4. POSTAJA

TEK NA MESTU Z VISOKIM DVIGOVANJEM KOLEN – dvig obeh kolen je ena točka.



5. POSTAJA

»JUMPING JACKS« - vsak poskok je ena točka.



6. POSTAJA

TEK NA MESTU Z UDARJANJEM PET NAZAJ – dva udarca nazaj s peto v zadnjico je ena točka.

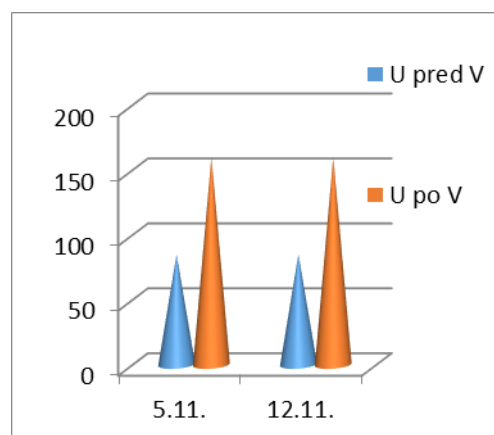
REALIZACIJA PROJEKTA

Primer realizacije za mesec november:

1. Učenka NM

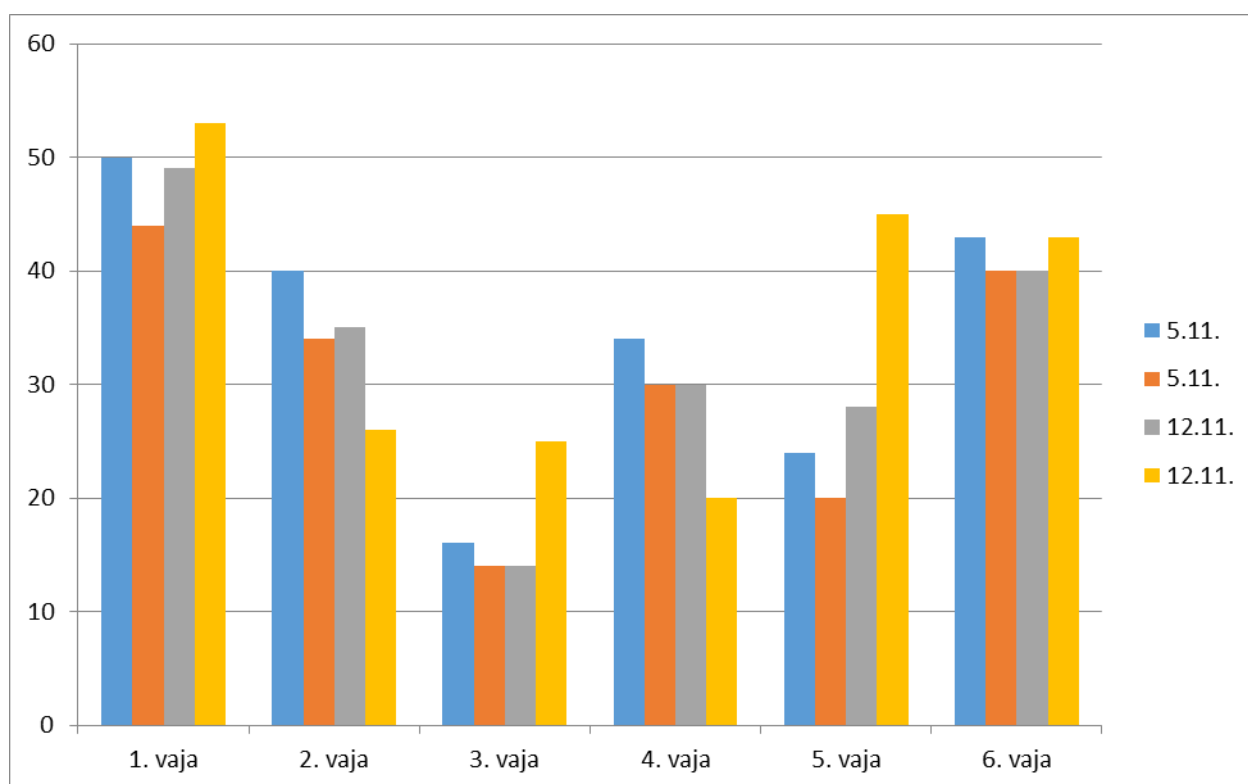
Tabela 1: Meritve vaj

vaja/datum	5.11.	5.11.	12.11.	12.11.
1. vaja	50	44	49	53
2. vaja	40	34	35	26
3. vaja	16	14	14	25
4. vaja	34	30	30	20
5. vaja	24	20	28	45
6. vaja	43	40	40	43
	5.11.	12.11.		
utrip pr. vadbo	85	85		
utrip pr. vadbo	160	160		
pritisek pr. vadbo	113/61	109/63		
pritisek po vadbi	122/69	110/53		



Graf 10: Meritve srčnega utripa

Tabela 2: Meritve vaj



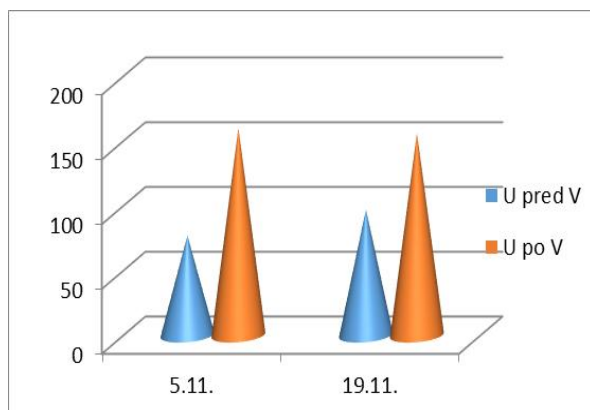
Graf 11: Rezultati meritve vaj

Iz grafa je razvidno, da je učenka v konstantni kondiciji, saj njeni rezultati ne odstopajo pri drugi ponovitvi, niti ne naslednji teden.

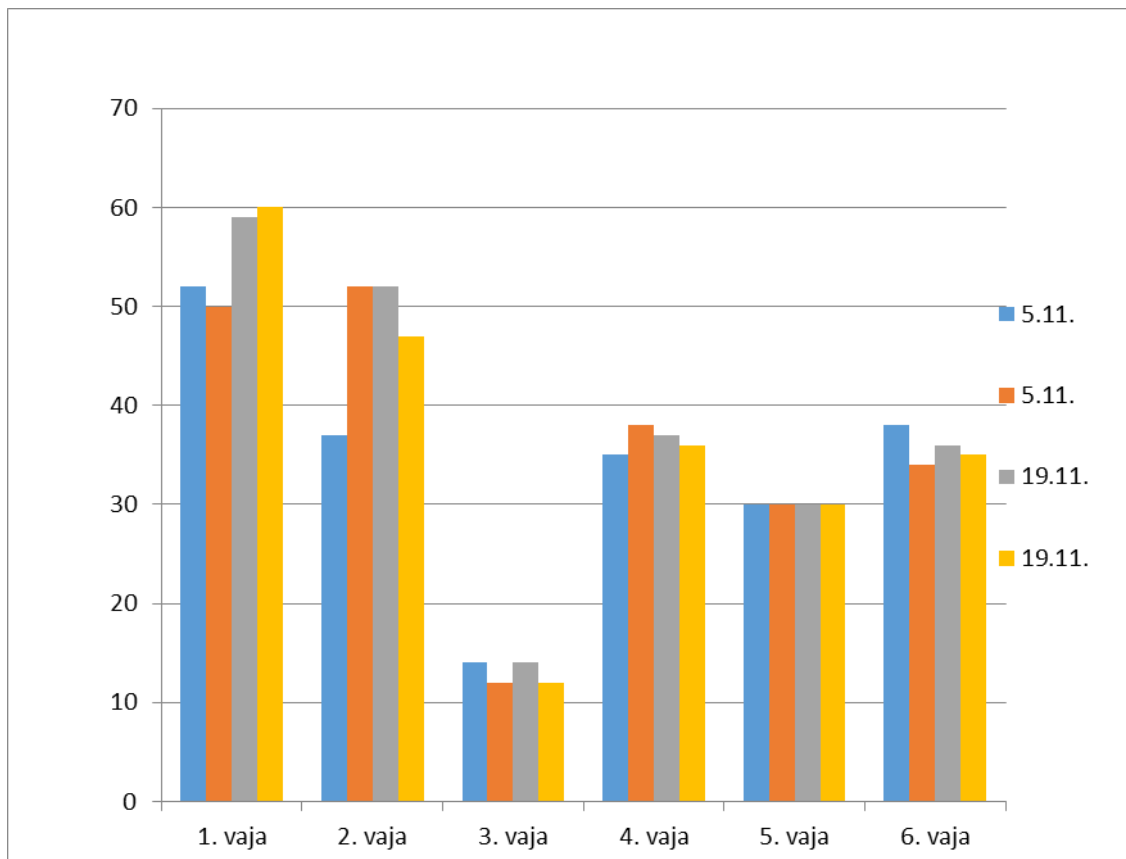
Učenka SS

	5.11.	5.11.	19.11.	19.11.
1. vaja	52	50	59	60
2. vaja	37	52	52	47
3. vaja	14	12	14	12
4. vaja	35	38	37	36
5. vaja	30	30	30	30
6. vaja	38	34	36	35
	5.11.	19.11.		
U pred V	77	97		
U po V	160	156		
P pred V	122/71	132/72		
P po V	127/74	133/71		

Tabela 3: Meritve vaj



Graf 12: Meritve srčnega utripa



Graf 13: Rezultati meritve vaj

Iz grafa je razvidno da je učenka prav tako v kondiciji, saj rezultati ne odstopajo, učenka je konstantno in brez velikega napora ponavljala vaje.

ZAKLJUČEK

Kaj povedati za zaključek. Rezultatov še ni prav veliko, saj je potekel slab mesec dni od pričetka vadbe.

Lahko poveva, da so vtisi pozitivni, učenci radi obiskujejo vadbo, pomagajo drug drugemu pri beleženju meritev, napredujejo, saj je bilo v začetku pri nekaterih zaznati napor, sedaj pa se jim zmogljivosti izboljšujejo.

Nekateri učitelji so bili v začetku skeptični, kako bodo zmogli. Ob večkratnih ponovitvah je opaziti boljšo fizično pripravljenost. Sami delava vaje in opažava večjo kondicijo več volje in elana doma ob zadolžitvah, ki naju popoldne čakajo doma.

Ob dejstvu, da tekom vadbe nekaj narediva za učence in sodelavce, bi rekli da se najin polletni trud poplača. Z dobro voljo čakava prihodnjo vadbo ter vztrajne »telovadce«, ki želijo nekaj narediti zase.

LITERATURA

Horvat, A.; Letne priprave, Športna vzgoja

<http://www.aktivni.si/prehrana/za-aktivne/kaj-jesti-pred-treningom-in-po-njem/> (8.11.2015)

<http://www.cenim.se/prehrana/prehrana-in-regeneracija-telesa-po-vadbi/> (10.11.2015)

ALKOHOL IN NOSEČNOST

POVZETEK

Način življenja matere med nosečnostjo pomembno vpliva na razvoj in rast njenega še nerojenega otroka. Otrok je z mamo povezan s popkavnico, zato med nosečnostjo vse, kar mama zaužije s pijačo ali hrano preko posteljice prehaja tudi v otroka. Že v nekaj minutah po pitju alkoholne pijače koncentracija alkohola v plodovem krvnem obtoku doseže vsaj nivo kot je v materini krvi. Izpostavljenost alkoholu pred rojstvom (in tudi med dojenjem) škodi rasti in razvoju otroka. Posledice se lahko kažejo med nosečnostjo, ob porodu ali pozneje. Alkohol je teratogen in lahko v zgodnjem in tudi v poznejših obdobjih razvoja zarodka/ploda povzroča nepopravljive in trajne poškodbe, kar lahko privede do vrste prirojenih telesnih, duševnih, vedenjskih motenj in/ali učnih težav, poznanih pod imenom Spekter fetalnih alkoholnih motenj (FASD). Še posebej so na učinke alkohola občutljivi možgani, ki se razvijajo skozi celo nosečnost. Izpostavljenost alkoholu pred rojstvom je eden glavnih vzrokov za duševno manj razvitost v razvitem svetu. Škodo, ki jo povzroča alkohol, lahko 100 % preprečimo, ker se pitju alkoholnih pijač lahko izognemo. Ob dejstvu, da visoko tvegano uživanje alkohola med mladimi ženskami narašča in ker alkohol vpliva na zarodek že od začetka nosečnosti, ko se mnoge le-te še ne zavedajo, je ključnega pomena osveščanje žensk v rodni dobi, partnerjev, družine ter širše javnosti. Ker v nosečnosti ni znane varne količine alkohola, ni varne alkoholne pijače in ni varnega časa pred škodljivimi učinki alkohola, naj ženske, ki načrtujejo nosečnost ali so noseče (in dojijo), ne pijejo alkohola. Pomembno je tudi odkrivanje ogroženih žensk ter strokovna pomoč tistim, ki jo potrebujejo.

Ključne besede: alkohol, dojenje, nosečnost, spekter fetalnih alkoholnih motenj (FASD), teratogen

PREGNANCY AND ALCOHOL

ABSTRACT

Mother's way of life during pregnancy has a significant impact on the development and growth of her unborn child. A child is with the mother connected with the umbilical cord, so during pregnancy, everything what mother ingests or drink passes through placenta in the child. Just in few minutes later after drinking alcohol, concentration of alcohol in fetal bloodstream reaches at least the level in the maternal blood. Exposure before the birth (and during lactation) to alcohol, is detrimental to the growth and development of the child. The consequences can result during pregnancy, at birth or later. Alcohol is a teratogen and may cause the irreparable and permanent damages in the early and also in later stages of development of the embryo / fetus, which can lead to congenital physical, mental, behavioural disorders and / or learning difficulties, known as the fetal alcohol spectrum disorders (FASD). The brain that are developing throughout the pregnancy, are especially sensitive to the effects of alcohol. Exposure to alcohol before the birth is one of the main causes of mental retardation in the developed world. Damage caused by alcohol can be 100% prevented because drinking alcohol can be avoided. As the high-risk alcohol consumption among young women is increasing and because alcohol affects the fetus from the beginning, when many women still not recognise their pregnancy, is the crucial awareness of women of childbearing age and their partners, families and public in general. Since in pregnancy is not known the safe amount of alcohol, is no safe alcoholic beverage and no safe time from the harmful effects of alcohol, women who are planning a pregnancy or are pregnant (and breastfeeding) should not drink alcohol. It is also important to recognize women at risk and to provide the professional help to those who need it.

Key words: alcohol, breastfeeding, pregnancy, fetal alcohol spectrum disorders (FASD), teratogen

Osnovna dejstva o alkoholu

Alkohol, v mislih imamo etilni alkohol (etanol), je odgovoren za učinek alkoholne pijače na pivca. Po definiciji, kot jo navaja Zakon o omejevanju porabe alkohola (1), je alkoholna pijača vsaka pijača, ki vsebuje več kot 1,2 volumska odstotka (vol %) alkohola. Poleg v vinu, šampanjcu, pivu, žganju, vodki, rumu, likerjih, je alkohol prisoten tudi v mešanih alkoholnih gaziranih pijačah (npr. brezer), mešanicah piva in limonade (npr. radler), manjše količine alkohola pa so prisotne tudi v nekaterih »brezalkoholnih« pivih in sladica ter v posameznih zdravilih.

Alkohol je psihoaktivna snov (droga), ki spremeni zaznavanje in doživljanje ter lahko povzroči, da poseganje po njem preide v navado (2). Je toksin, ki lahko poškoduje skoraj vsak organ in sistem v telesu (3), je kancerogen (4). Pomemben je tudi teratogeni vpliv (5, 6) alkohola v celotnem obdobju nosečnosti - povzroča nepravilen razvoj organov ali delov organa in nepopravljive poškodbe pri še nerojenem otroku. Alkohol vpliva na ljudi različno, zato njegovih učinkov nikoli ni mogoče natančno predvideti.

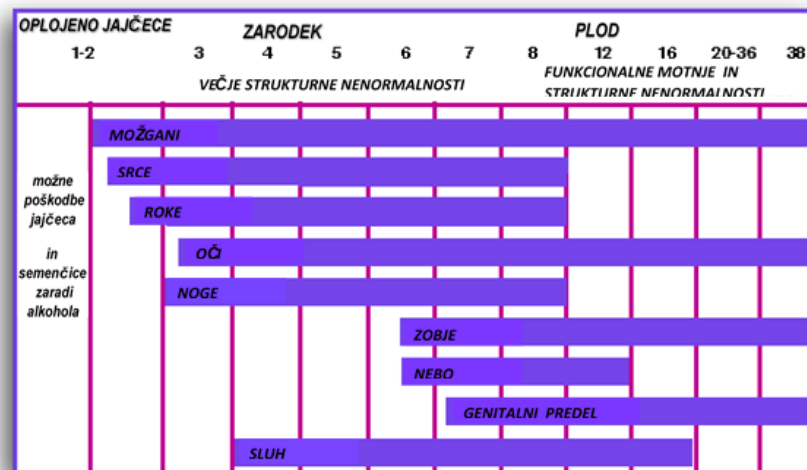
Vpliv alkohola na še nerojenega otroka

Zaradi delovanja na same moške in ženske spolne celice (7) pred zanositvijo (nenormalne spolne celice, zmanjšana plodnost, zgodnji spontani splavi), alkohol vpliva že na samo reprodukcijo.

Alkohol, ki ga zaužije nosečnica, prehaja iz njene krvi preko posteljice v še nerojenega otroka in v plodovi krvi v nekaj minutah doseže vsaj tako visoko koncentracijo kot pri mami (8). Zaradi nezrelih jeter ima otrok le omejeno sposobnost presnove alkohola (6), zato lahko koncentracija alkohola v plodovi krvi preseže koncentracijo v materini krvi in ostaja visoka dlje časa, kar poveča možnost trajnih okvar zdravja (8).

Teratogen učinek alkohola na zarodek je pri materah, ki pijejo alkohol med nosečnostjo, poznan že več kot četrto stoletje (5, 6, 9). Alkohol lahko v zgodnji in tudi v kasnejših fazah razvoja zarodka / ploda prizadene razvoj mnogih organskih sistemov, vključno osrednjega živčevja. Posledice so vrsta prirojenih telesnih, duševnih, vedenjskih motenj in/ali učnih težav, poznanih pod imenom Spekter fetalnih alkoholnih motenj (Fetal Alcohol Spectrum Disorders - FASD). FASD (9) zajema različne diagnoze: učinki alkohola na fetus, z alkoholom povezane prirojene okvare, z alkoholom povezane nevrološke razvojne motnje, delni fetalni alkoholni sindrom in polno izražen fetalni alkoholni sindrom (FAS). FAS, najtežjo obliko motnje, označujejo zastoj rasti (pred in po rojstvu), značilne poteze obraza ter prizadetost osrednjega živčevja.

Do katerih motenj in prizadetosti bo prišlo pri otroku, je odvisno od časa in trajanja izpostavljenosti alkoholu glede na razvoj plodovih organov in organskih sistemov (slika 1).



Slika 1: Alkohol in faze razvoja zarodka/ploda

Povzeto po: Stages of Developing Fetus, Guidelines of Care for Children with Special Health Care Needs, Fetal Alcohol Syndrome and Fetal Alcohol Effects, Minnesota Department of Health 1999

V prvih dveh trimesečjih nastanejo predvsem strukturne napake in pomanjkljivosti, s posledičnimi funkcionalnimi motnjami, ki so najhujše in najbolj značilne za prirojeno alkoholno prizadetost: v prvem trimesečju so najbolj ranljivi osrednje živčevje, srce, oči, slušne poti, okončine, zobje, nebo, genitalni predel, v drugem trimesečju pa je prizadet razvoj možganov, mišičja, kože, zob, žlez, kosti. Pozneje v nosečnosti vpliv alkohola povzroči motnje v razvoju možganov in pljuč, zaostanek v rasti ploda ter prezgodnji porod. Značilne prirojene napake glave in obraza se razvijejo ob vnosu zadostne količine alkohola v kritičnem obdobju v zelo zgodnji nosečnosti. Potrebna količina je različna in je ni možno opredeliti. Vsekakor pa je veliko večja od količine alkohola, ki povzroča nevrološke in vedenjske motnje. To kaže na posebno ranljivost živčevja. Osrednje živčevje se intenzivno razvija vso nosečnost. Alkohol lahko toksično vpliva na zapleten proces razvoja živčnih celic, učinki pa so odvisni od časa vnosa. Poleg nevroloških primanjkljajev (epilepsija, izpadi motoričnih spretnosti, nevrosenzorna izguba sluha, slaba koordinacija) so funkcionalne motnje lahko zelo neznailne: vedenjske motnje (motnje pozornosti s hiperaktivnostjo, motnje spanja), učne težave (težave v matematičnem in abstraktnem mišljenju, pri orientaciji v prostoru in času, pri povezovanju vzroka in posledice), motnje spomina, zastoj socialnega razvoja, nizek IQ (pod 80 – duševna manj razvitost) (7). Če otrok ni primerno obravnavan, lahko prirojene (primarne) razvojne nevrološke motnje vodijo v razvoj sekundarnih motenj.

Obseg posledic zaradi izpostavljenosti alkoholu pred rojstvom se od posameznika do posameznika razlikuje, odvisno od tega, kdaj v nosečnosti je mati pila alkohol, od količine zaužitega alkohola in pogostosti pitja (10, 11, 12), dejavniki, ki lahko vplivajo pa so tudi zdravstveno in prehransko stanje matere, individualnost presnove in vpliva alkohola, poseganje po še drugih psihoaktivnih snoveh oziroma gre za kombinacijo dejavnikov (6). Največje tveganje za razvoj FAS(D) naj bi bilo sicer povezano z materinim težkim pitjem in popivanjem, vendar do posledic, kot so splavi, nizka porodna teža, nenadna smrt novorojenčka, motnje v pozornosti, drugih kognitivnih funkcijah in v vedenju, lahko pride že pri manjših količinah popitega alkohola (6, 10, 13). Tveganja, ki ga za zarodek/plod

predstavlja materino pitje alkohola med nosečnostjo, ni mogoče predvideti. Zato velja, da alkohol v celotni nosečnosti, tudi pri nizkih ravneh izpostavljenosti, lahko moti normalen razvoj in resno škoduje še nerojenemu otroku (14).

Izpostavljenost otrok alkoholu pred rojstvom je eden od vodilnih vzrokov za prirojene razvojne motnje in nepravilnosti, ki bi jih lahko povsem preprečili (14, 15). Alkohol je v zahodnem svetu eden od glavnih vzrokov za duševno manjrazvitost (11). FASD ni ozdravljiv, zato se prizadeti vse življenje soočajo tudi s sekundarnimi težavami kot so težave v šoli, z zaposlitvijo, prihajajo v nasprotje z zakoni, kažejo tvegano spolno vedenje, zlorabljujejo alkohol in/ali druge droge, imajo večje tveganje za depresijo, niso sposobni za samostojno življenje (16). Družbeni stroški, povezani s posledicami izpostavljenosti alkoholu pred rojstvom, so zelo visoki (17).

Število otrok z različnimi posledicami izpostavljenosti alkoholu pred rojstvom ni znano. Po podatkih iz tuje literature naj bi se na 100 živorojenih otrok rodil približno en otrok z alkoholom povezanimi nepravilnostmi ob rojstvu, razširjenost fetalnega alkoholnega sindroma (FAS), najtežje oblike FASD, pa naj bi bila od 0,5 do 2 na 1000 rojstev, odvisno od raziskave (18). Kot navajajo tuji avtorji, je incidenca FAS primerljiva s pojavnostjo spine bifide in Downovega sindroma (19). Po podatkih Perinatalnega informacijskega sistema Nacionalnega inštituta za javno zdravje se je v Sloveniji v obdobju 1997–2012 rodilo 16 otrok, pri katerih je bila takoj ob rojstvu prepoznana prizadetost zaradi materinega pitja alkohola. Zaradi pestrosti in neznačilnosti klinične slike, odsotnosti enostavnih laboratorijskih testov za odkrivanje FAS, izogibanja diagnozi zaradi morebitne stigmatizacije otroka, je razširjenost FASD verjetno podcenjena.

Razširjenost pitja alkoholnih pijač med ženskami v rodni dobi

Podatki kažejo, da mnogo žensk v rodni dobi pije alkoholne pijače (9). Tudi v Sloveniji, kot kažejo raziskave pivskega vedenja, večina odraslih žensk vsaj priložnostno pije te pijače (20). V starostni skupini od 25 do 34 let je delež abstinentk najnižji, hkrati pa v tej skupini narašča delež žensk, ki se pogosto opijajo (21), kar je posebej zaskrbljujoče, saj gre za ženske, ki največ rojevajo. Večina žensk, ko spozna, da so noseče, zmanjša svoje pitje alkohola ali z njim preneha, nekatere pa s pitjem nadaljujejo (9). Razlogi za pitje alkoholnih pijač v nosečnosti so različni: ne vedo, da so noseče, ne vedo, zakaj je to nevarno in kako vpliva na še nerojenega otroka, alkohol jim predstavlja način spopadanja s stresom, pijejo zaradi družbenih norm in pritiskov (6). Da so med nosečnostjo pile alkoholne pijače, je v anketi, ki je bila izvedena med obiskovalci šol za bodoče starše na Gorenjskem leta 2013 v okviru projekta Alkohol in nosečnost, potrdila tudi več kot tretjina nosečnic (22). Večina jih je alkoholne pijače pila le nekajkrat, največ eno standardno pijačo, toda več kot trije odstotki nosečnic so popivali, kar je še posebej tvegano za FASD. Verjetno je takih nosečnic še več, zlasti med najbolj ogroženimi skupinami, ki pa ne obiskujejo šole za bodoče starše in v anketi niso bile zajete. Kot kažejo raziskave primerov iz Evrope, je nosečnic, ki pijejo alkoholne pijače, okoli 25 % v Španiji, 35 - 50 % na Nizozemskem, še več pa v Veliki Britaniji in na Irskem (79 %) (15).

Zaščita še nerojenih otrok pred škodljivimi učinki alkohola

Zaščita še nerojenega otroka pred škodljivimi učinki alkohola je ena od petih prioritarnih tem, ki jih prepoznava Strategija EU za podporo državam članicam pri zmanjševanju škode zaradi pitja alkohola.

FASD je prirojena razvojna motnja, ki je nepopravljiva in trajna (doživljenjska). Od mnogih drugih razvojnih motenj jo loči to, da jo lahko zanesljivo, 100 % preprečimo, saj se pitju alkohola lahko izognemo. Ključno je osveščanje žensk v rodni dobi, njihovih partnerjev, družin in širše javnosti, jasno svetovanje pred zanositvijo ter odkrivanje in pomoč ogroženim ženskam. Osveščanje bodočih staršev (in javnosti) glede pitja alkohola med nosečnostjo (in dojenjem) je pomembno zaradi naslednjih spoznanj:

- alkohol lahko ogroža rast in razvoj otroka vseh devet mesecev nosečnosti, tudi še preden ženska ve, da je noseča;
- ni znane najmanjše količine alkohola, ki bi bila v nosečnosti še varna, je pa verjetnost za poškodbe zarodka/ploda večja ob pitju večjih količin alkohola in ob popivanju;
- ni testa, s katerim bi lahko ženski napovedali stopnjo ogroženosti za učinke alkohola na še nerojenega otroka (posledice so lahko zelo različne zaradi vpliva različnih dejavnikov);
- alkohol, ki ga popije doječa mati, prehaja v njeno mleko in ga z njim zaužije tudi dojenček. Čeprav je količina alkohola, ki jo dojenček zaužije preko mleka majhna, je pa lahko zadostna, da povzroči rahle zakasnitve v motoričnem razvoju (7);
- čezmerno pitje alkoholnih pijač je tvegano in škodljivo tudi za žensko samo.

Ključno sporočilo bodočim staršem in javnosti je, da v nosečnosti:

- *ni varne alkoholne pijače (vse pijače, ki vsebujejo alkohol - etanol, lahko škodijo otroku);*
- *ni varne količine alkohola (tudi manjše količine alkohola lahko pri otroku povzročijo trajne okvare);*
- *ni varnega obdobja za pitje alkohola (alkohol lahko ogroža rast in razvoj otroka vseh devet mesecev nosečnosti).*

Abstinenca je zato najboljša oziroma prava odločitev za žensko, ki je noseča ali lahko postane noseča (nima zanesljive kontracepcije ali načrtuje nosečnost) in tudi za doječo mater.

Ženske, ki prejmejo tak nasvet, pijejo manj kot tiste, ki takih informacij ne dobijo. Pomembna pa je tudi podpora s strani partnerja, družine. Gradivo, vezano na to tematiko, je dostopno na spletni strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje: zloženska »Za najboljši začetek« (<http://www.nijz.si/sl/publikacije/za-najboljsi-zacetek>), plakat »Za naju brez alkohola, prosim!« (<http://www.nijz.si/sl/publikacije/za-naju-brez-alkohola-prosim>), risani film »Nosečnost brez alkohola« (https://www.youtube.com/watch?v=S_OpfuOA-UY)

Neprecenljivo vlogo pri osveščanju bodočih staršev o tveganjih, povezanih z rabo alkohola (tobaka in drugih drog) med nosečnostjo in dojenjem ter odkrivanju ogroženih žensk imajo zdravstveni in tudi drugi strokovni delavci, ki prihajajo v stik z ženskami v rodni dobi (23, 24, 25, 26, 27). Le-te javnost še vedno prepoznava kot kredibilen vir strokovnih informacij. Ker večina žensk v času nosečnosti obiše zdravnika, daje to zdravniku ali drugemu zdravstvenemu delavcu enkratno priložnost, da žensko povpraša o pitju alkohola (presejanje za pitje alkohola), da ji (in partnerju) posreduje informacije o tveganjih, povezanih z rabo

alkohola (tobaka in drugih drog) med nosečnostjo in dojenjem ter svetuje, da ne pije alkohola, v primeru tveganega ali škodljivega pitja pa ji nudi pomoč in podporo pri prenehanju pitja alkohola ali jo napoti po ustrezno strokovno pomoč. Ženske, ki ne uporabljajo zanesljive kontracepcijske metode in lahko zanosijo, je treba opozoriti na nevarnosti pitja alkohola ter na možnost izbire zanesljive kontracepcijske metode ali varnosti abstinence od alkohola.

Rutinsko presejanje žensk v rodni dobi za pitje alkohola (zlasti žensk, ki načrtujejo nosečnost, nosečnic in žensk v poporodnem obdobju) je lahko dobro izhodišče za pogovor o vplivu pitja alkohola med nosečnostjo na razvoj in rast še nerojenega otroka ter tudi način za prepoznavanje ogroženih žensk in potencialno ogroženih otrok. Zato naj bi bilo v sklopu vprašanj o življenjskem slogu vprašanje »Ali pijete alkoholne pijače?« sestavni del rutinske obravnave žensk v rodni dobi, nosečnic in žensk v poporodnem obdobju. To zmanjša tudi občutek stigmatizacije. Že samo postavljanje vprašanja o pitju alkoholnih pijač brez moraliziranja pa lahko zmanjša pitje alkohola pred zanositvijo in med nosečnostjo.

Zavedanje o posledicah izpostavljenosti otroka alkoholu pred rojstvom pri zdravnikih in drugih zdravstvenih in strokovnih delavcih povečuje kritičnosti do pitja alkohola v nosečnosti. Zato je pomembno intenzivno seznanjanje zdravstvenih in drugih strokovnih delavcev o že znanih dejstvih izpostavljenosti alkoholu pred rojstvom ter poudarjanje kritičnega odnosa zdravstvenega/strokovnega delavca do pitja alkohola v nosečnosti. V veliko pomoč pri vsakdanjem delu pa bi bile strokovne smernice za (multidisciplinarno) obravnavo ogroženih žensk v rodni dobi, nosečnic in doječih mater ter strokovne smernice za boljše odkrivanje, spremljanje in obravnavo otrok s FASD.

LITERATURA

Zakon o omejevanju porabe alkohola (ZOPA). Uradni list RS.15/2003.

Understanding Alcohol: Investigations into Biology and Behavior. Colorado Springs: National Institute of Alcohol Abuse and Alcoholism. 2003.

World Health Organization. Harmful use of alcohol. NMH Fact Sheet; 2009. Dosegljivo na: http://www.who.int/nmh/publications/fact_sheet_alcohol_en.pdf.

Rehm J. The Risks Associated With Alcohol Use and Alcoholism. Alcohol Research & Health 2011; 34 (2).

Eustance LW, Kang D, Coombs D. Fetal Alcohol Syndrome: A Growing Concern for Health Care Professionals. J Obstet Gynecol Neonatal Nurs 2003; 32 (2): 215-21.

Ministry of Health. Alcohol and Pregnancy: A practical guide for health professionals. Wellington: Ministry of Health, 2010.

Fetal alcohol syndrome. 12/2000 TCHP Education Consortium. Dosegljivo na: <http://www.faslink.org/FASbook2.pdf>.

Women and alcohol in the EU. Gender and Chronic Disease Policy Briefings. 2013. Dosegljivo na: http://eurohealth.ie/wp-content/uploads/2013/07/Alcohol_PB_3June.pdf.

Floyd RL, Weber MK, Denny C, O'Connor MJ. Prevention of fetal alcohol spectrum disorders. Dev Disabil Res Rev 2009; 15 (3): 193-9.

Fetal Alcohol Exposure.

Dosegljivo na: <http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/FASDFactsheet/FASD.pdf>.

Wattendorf DJ et al. Fetal Alcohol Spectrum Disorders. Am Fam Physician 2005; 72 (2): 279-85.

Fetal Alcohol Spectrum Disorders (FASDs). Facts about FASDs. Dosegljivo na: <http://www.cdc.gov/NCBDDD/fas/facts.html>.

What is FASD? Dosegljivo na: <http://www.fasworld.com/what-is-fasd/>.

Protecting the unborn baby from alcohol. Dosegljivo na: http://www.eurocare.org/media_centre/newsletter/2013/issue_9_2013_22_july/upcoming_events/protecting_the_unborn_baby_from_alcohol_17_09_13_european_parliament_brussels.

European Alcohol Policy Alliance (Eurocare). 2013. Alcohol and pregnancy. Dosegljivo na: http://www.eurocare.org/resources/policy_issues/alcohol_and_pregnancy.

Streissguth AP, Barr HM, Kogan J, Bookstein FL. Understanding the Occurrence of Secondary Disabilities in Clients with Fetal Alcohol Syndrome (FAS) and Fetal Alcohol

Effects (FAE). Final Report to the Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Seattle: University of Washington, Fetal Alcohol & Drug Unit; 1996.

Keys to a successful Alcohol and Pregnancy Communication Campaign. Dosegljivo na: http://www.beststart.org/resources/alc_reduction/pdf/keys.pdf.

May PA, Gossage P. Estimating the Prevalence of Fetal Alcohol Syndrome: A Summary. Dosegljivo na: <http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/arh25-3/159-167.htm>.

Bertrand J et al. Fetal Alcohol Syndrome: Guidelines for Diagnosis and Referral. Atlanta, GA: Centers for Disease Control and Prevention, 2004.

Hlastan Ribič C, Djomba JK, Zaletel Kragelj L, Maučec Zakotnik J, Fras Z, eds. Tvegana vedenja, povezana z zdravjem in nekatera zdravstvena stanja pri odraslih prebivalcih Slovenije: rezultati raziskave Dejavniki tveganja za nalezljive bolezni pri odraslih prebivalcih Slovenije 2008 – z zdravjem povezan vedenjski slog. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije; 2010.

Alkoholna politika v Sloveniji priložnosti za zmanjševanje škode in stroškov. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2015.

Dosegljivo na: http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/alkoholna_politika_v_sloveniji.pdf.

Hovnik Keršmanc M. Ocena odnosa bodočih staršev do pitja alkohola v nosečnosti. Poročilo (projekt Alkohol in nosečnost). Ljubljana: NIJZ; 2014 (neobjavljeno).

Internacional Guidelines on Drinking and Pregnancy. Dosegljivo na: <http://www.icap.org/Table/InternationalGuidelinesOnDrinkingAndPregnancy>.

Planning Guide Training Local Physicians on Alcohol Use and Pregnancy. Dosegljivo na: http://www.beststart.org/resources/alc_reduction/pdf/community_planning_guide.pdf.

Carson G et al. Alcohol use and pregnancy consensus clinical guidelines. J Obstet Gynaecol Can 2010; 32 (8 Suppl 3): S1-31.

The Foetal Alcohol Spectrum Disorder toolkit for GPs. Dosegljivo na: <http://www.mencap.org.uk/FASD>.

Pregnancy & Alcohol Cessation Toolkit An Education Resource for Health Professionals. Dosegljivo na: <http://akoaootea.ac.nz/download/ng/file/group-6285/pregnancy-and-alcohol-cessation-toolkit.pdf>.

SPREMLJANJE POČUTJA ZAPOSLENIH S POMOČJO NEBESEDNE LESTVICE

POVZETEK

V zadnjih letih se veliko govori o izvajanju promocije zdravja na delovnem mestu. V sklopu le-te izvajamo različne dejavnosti – vse z namenom pozitivno učinkovati na zdravje vseh, vključenih v proces. Cilji so večinoma povsem jasni, pri utemeljevanju doseganja teh ciljev pa imamo velikokrat težave. V Vrtec Lendava - Lendvai Óvoda smo leta 2014 v okvir razvojnih letnih pogovorov umestili tudi oceno splošnega počutja zaposlenih. Želeli smo priti do ocene stanja znotraj celotnega kolektiva, predvsem pa odkriti tiste posameznike, ki bi morda potrebovali dodatno podporo in pomoč. Zaposleni so med pripravo na letni pogovor izpolnili Nebesedno lestvico duševne stiske (N – V SOS). Samo izpolnjevanje lestvice je večino zaposlenih pripeljalo do globjega pogleda vase, spodbudilo pa je tudi pogovore med sodelavci. Večina udeležencev je svoje odgovore na posameznih postavkah med letnim pogovorom dodatno utemeljila. Na osnovi rezultatov smo ocenili, da je splošno počutje v kolektivu dobro. Več pozornosti smo posvetili posameznikom, katerih rezultati so nakazali doživljanje stiske. Čez eno leto smo lestvico ponovno uporabili... Primerjava rezultatov je pokazala bistven premik k boljšemu splošnemu počutju zaposlenih. S tem smo dobili eno izmed potrditev učinkovitosti izvajanja dejavnosti promocije zdravja na delovnem mestu.

Ključne besede: letni pogovor, zdravje, počutje, nebesedna lestvica

EMPLOYEES WELLBEING MONITORING WITH NON-VERBAL SCALE

ABSTRACT

In recent years it was witnessed extensive talk about the implementation of health promotion programs in workplace. There are carried out various health promotion program activities - all with the purpose of a positive effect on the health of each involved individual. The objectives are mainly clear; nevertheless we have problems in justifying achievements of these objectives. In kindergarten Vrtec Lendava - Lendvai Óvoda, we have implemented, into the framework of the annual development interview, the assessment of employees overall wellbeing in 2014. The aim of this act was to assess the state within the entire collective, and above all to detect those individuals who might need additional support and assistance. Employees have been asked, during the preparation for the annual interview, to fill out the non-verbal scale of mental distress (N - V SOS). Filling out of the scale has led majority of employees to profound insight into themselves and it has stimulated discussion among colleagues. Majority of the participants have justified their answers of each item during the annual interview. Based on the results, we conclude that the overall wellbeing of the collective is good. More attention was paid to individuals, whose results were indicating experiencing distress. After one year the scale was reused. Comparison of the results shows a significant shift towards better wellbeing of employees. With this we got a confirmation of effectiveness of the implemented health promotion activities into the workplace.

Key words: annual interview, health, wellbeing, non-verbal scale

Zaposleni v Vrtcu Lendava – Lendvai Óvoda so kot ključne vrednote opredelili spoštovanje, odgovornost, sodelovanje in zdravje. Po postopku razvrščanja je prav slednje zasedlo najvišje mesto. Na vprašanje, kaj je zdravje, bi zelo verjetno dobili več različnih odgovorov. Bizjak (2014) opozarja, da ob pojmu zdravje, velikokrat najprej pomislimo na telesno zdravje, pogosto pa pozabimo na duševno zdravje. Svetovna zdravstvena organizacija (2015) zdravje opredeljuje kot stanje popolnega telesnega, duševnega in socialnega blagostanja, ne le odsotnost bolezni ali napake. Mrak (2014) ugotavlja, da iz te opredelitve sledi, da sta zdravje in dobro počutje med seboj povezana. Fritsch-Reitter (2012a) poudarja, da ima osrednjo vlogo pri dobrem počutju človeka telesno zdravje, k zagotavljanju in vzdrževanju katerega prispevajo prehrana, sproščanje, redno gibanje in dovolj spanja. Hkrati ne zanemarija niti pomena duševnega zdravja, ki je osnovnega pomena za kakovost življenja (Fritsch-Reitter, 2012b). Po mnenju psihologov ne moremo govoriti o duševnem zdravju, če ga ne spremljajo občutek sreče, dobro počutje in zadovoljstvo z življenjem, če torej ni psihičnega blagostanja (Musek, 2010). Avtor poudarja, da so s psihičnim blagostanjem in zdravjem močno povezane temeljne dimenzije osebnosti. A na dobro počutje vplivajo tudi številni drugi dejavniki.

V zadnjih desetletjih se je razvila nova paradigma dobrega počutja - celosten model, imenovan Kolo dobrega počutja (WOW – Wheel of Wellness). Model je prikazan na *Sliki 1*.



Slika 1: Kolo dobrega počutja (Myers, Sweeney in Witmwer, 2000, po Milavec, 2012).

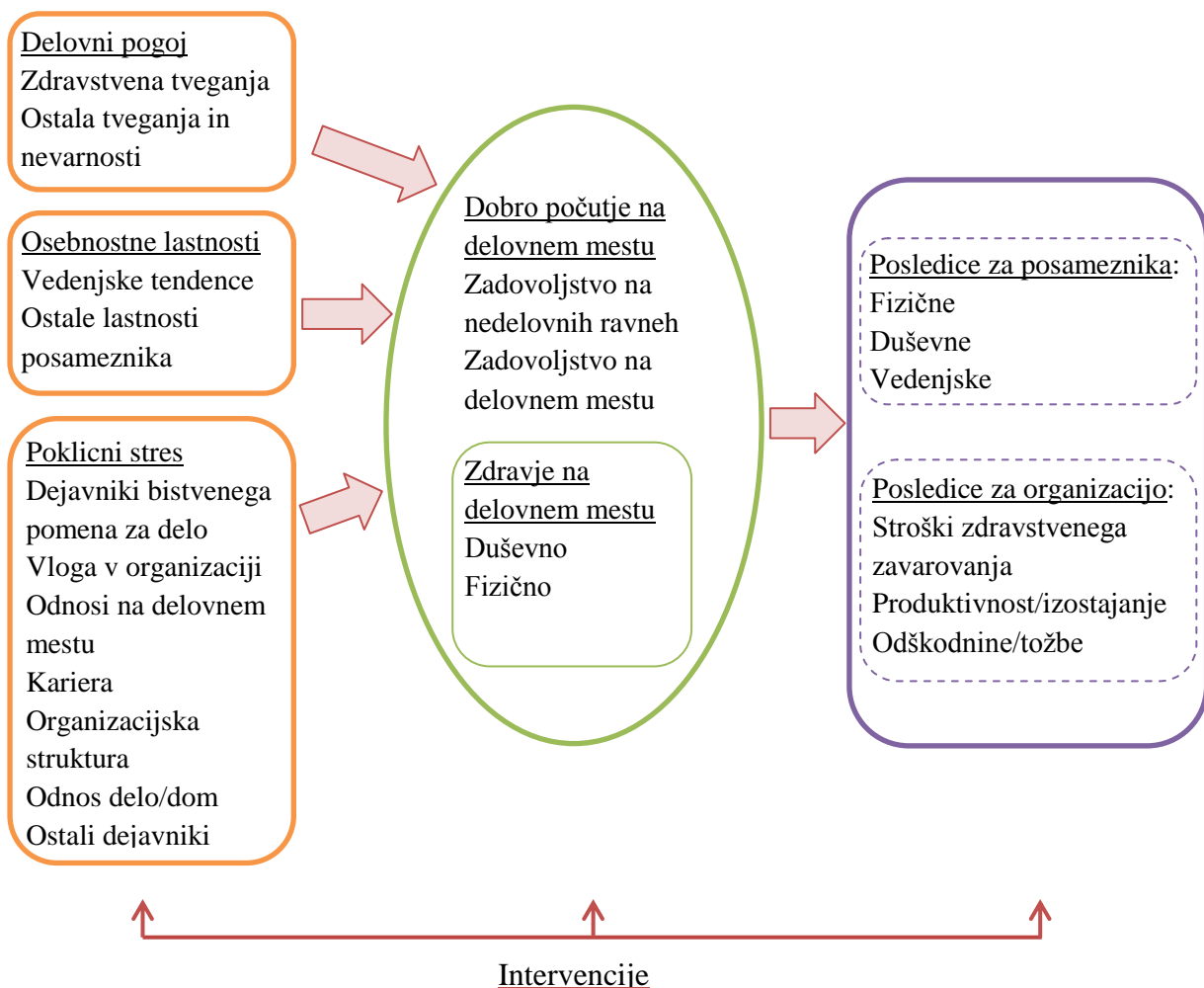
Model temelji na raziskavah različnih področij in skuša zajeti čim več različnih vidikov človekovega funkcioniranja. Sestavljen je iz petih življenjskih nalog (spiritualnost, samousmerjanje, delo in prosti čas, prijateljstvo in ljubezen), ki so med seboj povezane. Te naloge so v interakciji z različnimi življenjskimi silami (družina, skupnost, vera, izobraževanje, vlada, mediji, industrija in podjetništvo). Na vse skupaj vplivajo še splošni dogodki, povezani z naravo (Myers, Sweeney in Witmwer, 2000, po Milavec, 2012).

Eno izmed petih življenjskih nalog prikazanega modela dobrega počutja predstavljata delo in prosti čas. Pomen delovnega mesta oziroma okolja poudarjajo številni avtorji, kar ne preseneča, saj zaposleni ljudje na delovnem mestu preživijo velik del svojega življenja. Mravljak (2012) med dejavniki, ki vplivajo na dobro počutje navaja pozitivno komunikacijo med zaposlenimi, nekonfliktno in pozitivno vedenje nadrejenega, skrb za zdravo življenje zaposlenih, uporabo različnih znanj, spretnosti in sposobnosti na delovnem mestu.

Iz do sedaj navedenega sledi, da na dobro počutje vplivajo tako osebne dispozicije posameznika, njegovo vedenje in številni dejavniki okolja. Danna in Griffin (1999, po Mravljak, 2012) v svojem modelu na *Sliki 2* prikazujeta tri nize predhodnih vzročnih dejavnikov ter dve skupini med seboj povezanih posledic za zdravje in dobro počutje na delovnem mestu.

Predhodni vzročni dejavniki

Posledice



Slika 2. Zdravje in dobro počutje na delovnem mestu (Danna in Griffin, 1999 po Mravljak, 2012).

Kratek pregled dejavnikov, ki vplivajo na dobro počutje zaposlenih, bomo zaključili z ugotovitvijo Inštituta za varovanje zdravja (2013, po Bizjak 2014, str. 40): »Delež delavcev, ki so v anketah o zdravju navedli oziroma prepoznali vpliv njihovega dela na zdravje, je

vsako leto večji«. Fabijan (2014) povzema ugotovitve raziskav, po katerih kar 72 odstotkov Slovencev doživlja stres na delovnem mestu, 40 odstotkov jih občuti tudi splošno utrujenost. Kakšne pa so lahko posledice? Bizjak (2014) navaja, da delavec, ki ni zdrav, telesno in miselno slabše deluje in je pri delu nezbran ter nemotiviran, kar se lahko pokaže v upadu storilnosti, slabši kakovosti dela in povečanju možnosti za nesreče pri delu. Če organizacija ne posveča dovolj pozornosti dobremu počutju zaposlenih, se bo prej ali slej to začelo odražati tudi na nivoju organizacije kot celote.

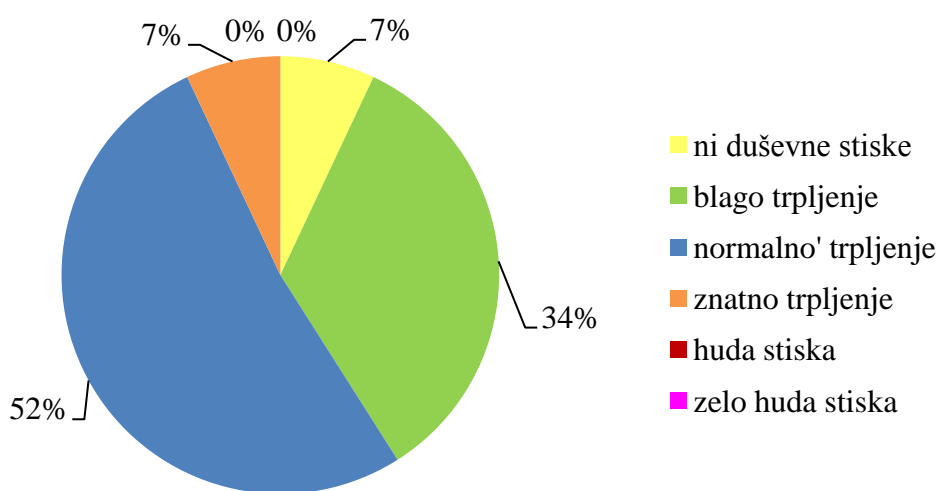
Večina organizacij zdravju na delovnem mestu namenja vsaj nekaj pozornosti. Če ne zaradi drugega, zaradi izpolnjevanja zakonskih obveznosti. Programi promocije zdravja na delovnem mestu so lahko zelo različni. Najbolj učinkoviti so tisti, v okviru katerih se v čim večjem obsegu izvajajo preventivne dejavnosti. Le-te bi morali usmeriti tudi na področje duševnega zdravja. Med glavnimi vzroki za odsotnost z dela v Sloveniji so namreč poleg poškodb in bolezni kostno-mišičnega sistema tudi duševne motnje (Bizjak, 2014). Da je duševno zdravje zaposlenih zelo pomembno, lahko sklepamo na osnovi ugotovitev, da je produktivnost zaposlenih veliko bolj odvisna od duševnega zdravja, kot pa od drugih zdravstvenih težav (Kubuk: povemo vaše zgodbe, 2014). Spremljati fizično zdravje je zaradi izvajanja rednih preventivnih zdravniških pregledov in bolj oprijemljivih kazalnikov (krvni sladkor, krvni pritisk, holesterol...) morda res lažje. Kazalniki duševnega zdravja so sicer manj oprijemljivi, a je tudi spremljanje duševnega zdravja mogoče. V Vrtni Lendava – Lendvai Óvoda smo ga vključili v okvir letnih pogovorov, ki so eden izmed ključnih elementov spremljanja in usmerjanja zaposlenih. Bagon (2003) letni pogovor opredeljuje kot obliko načrtnega dela vodij s sodelavci, usmerjeno v njihovo strokovno usposobljenost, razvojni potencial in delovno uspešnost. Temu smo dodali še dobro počutje zaposlenih. Pristopov in metod je veliko...

Eno izmed možnosti za oceno počutja posameznika nudi Nebesedna lestvica duševne stiske (Kent, 1981 po Lamovec, 1994). Lestvica vključuje 24 postavk. Vsaka postavka je sestavljena iz kratkega besednega opisa in iz petih risb. Posameznik v skladu z navodilom pri vsaki postavki izbere eno risbo – tisto, ki najbolje ponazarja njegovo trenutno duševno stanje. Pri vsaki postavki se izbor posameznika točkjuje z najmanj eno in z največ petimi točkami. V skladu z navodili točkovanja lahko posameznik doseže od 24 do 600 točk. Rezultate znotraj tega razpona razporedimo v šest kategorij:

- 24-27 točk ni duševne stiske,
- 28-50 točk blago trpljenje,
- 50-135 točk »normalno« trpljenje,
- 135-240 točk znatno trpljenje,
- 240-400 huda stiska,
- 400-600 točk zelo huda stiska.

Spremljanje počutja zaposlenih v Vrtcu Lendava – Lendvai Óvoda

Zaposleni v Vrtcu Lendava – Lendvai Óvoda so se z Nebesedno lestvico duševne stiske (N – V SOS) prvič srečali v času rednih letnih pogovorov januarja 2014. Glavni cilj uporabe lestvice je bilo ugotoviti povprečno stanje počutja zaposlenih v celotnem kolektivu ter odkriti tiste posameznike, ki bi morda potrebovali dodatno podporo in pomoč. Kljub individualnemu izpolnjevanju lestvice smo opazili, da je spodbudila zaposlene k medsebojnim pogovorom. Med njimi se je hitro razširil glas o »vprašalniku z noži«. Najbrž se je vsaj nekaterih izmed njih postavka, ki prikazuje pokončno osebo in osebe, ranjene z različnim številom nožev, globoko dotaknila. Izpolnjeno lestvico so zaposleni oddali kot priložo k pripravi na letni pogovor. Rezultate smo točkovali v skladu z navodili in jih razporedili v šest kategorij. Delež rezultatov v posamezni kategoriji je prikazan na *Sliki 3*.



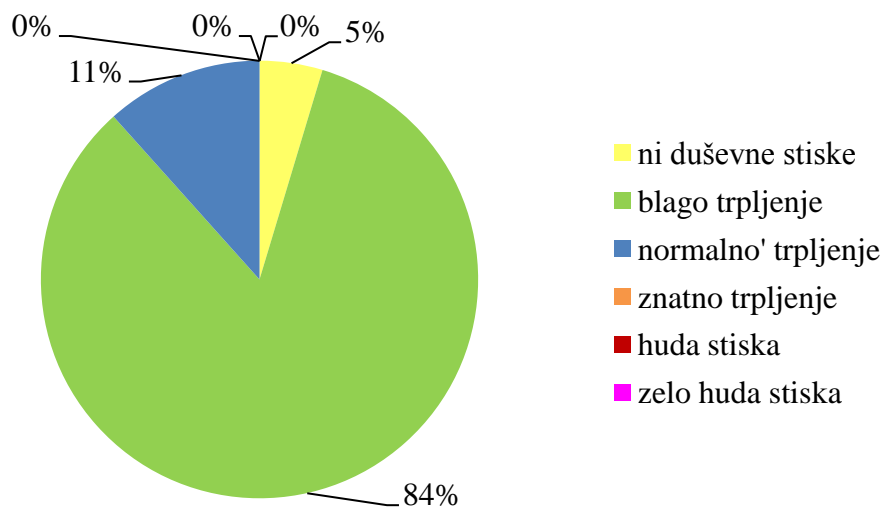
Slika 3: Rezultati zaposlenih januarja 2014.

Lestvico je v sklopu letnih pogovorov v letu 2014 izpolnilo 40 zaposlenih. Njihovi rezultati so bili v razponu od 21 do 164 točk, s povprečno vrednostjo 69,2. Rezultate smo razvrstili v prve štiri kategorije. Rezultati večine zaposlenih (86%) so bili razvrščeni v kategoriji blago trpljenje in »normalno« trpljenje. Ti posamezniki so bili dobro emocionalno prilagojeni oziroma pri njih običajno naj ne bi bilo znakov kakšnih hujših emocionalnih težav (Lamovec, 1994). Če upoštevamo ugotovitve nekaterih avtorjev (Diener 2009b, po Mravljak, 2012), bi naj imele meritve dobrega počutja s pomočjo samoocene dokaj veliko vrednost. Ocenam posameznikov bi torej naj zaupali v veliki meri.

Našo pozornost so pritegnili rezultati treh zaposlenih, katerih rezultati so bili razvrščeni v kategorijo znatnega trpljenja. Lamovec (1994) navaja, da tak rezultat že predstavlja pomemben odklon od normale. Na osnovi teh rezultatov nikakor ne moremo sklepati, da so imeli ti trije zaposleni kakršnokoli duševno motnjo, a so bili zelo verjetno izpostavljeni določenim dejavnikom, ki so negativno vplivali na njihovo počutje. Le na osnovi rezultatov lestvice ni mogoče določiti, kateri dejavniki so to - osebne lastnosti, delovno okolje, stres... Ob upoštevanju nekaterih ugotovitev raziskav, lahko predvidevamo, da verjetnost, da so vključeni tudi dejavniki delovnega mesta ali okolja nikakor ni zanemarljiva. Raziskave

namreč kažejo, da so težave z duševnim zdravjem, katerih vzroki so povezani z delom vse pogostejši (Fabijan, 2014). Bizjak piše (2014, str. 34): »Na psihološko blagostanje ne vplivajo fizični dejavniki kot takšni, temveč posameznikove interpretacije teh dejavnikov. Bolj je torej pomembno zaznavanje delovnih pogojev kot objektivno okolje. Pomembna je lahko tudi interakcija različnih dejavnikov«. Da bi odkrili vsaj nekatere dejavnike, ki so pri zaposlenih vplivali na njihovo slabše počutje, smo, s ciljem spoznati njihov pogled, z njimi izvedli poglobljen pogovor. Pri eni izmed zaposlenih se je izkazalo, da dejavniki delovnega okolja na visok rezultat niso imeli nobenega vpliva. Pri dveh zaposlenih so k visokemu rezultatu bistveno prispevali tudi nekateri dejavniki delovnega mesta oziroma organizacije dela. Na osnovi spoznanj smo načrtovali in izvedli nekatere ukrepe, predvsem pa smo tem zaposlenim na delovnem mestu nudili dodatno podporo in spremljali njihove odzive.

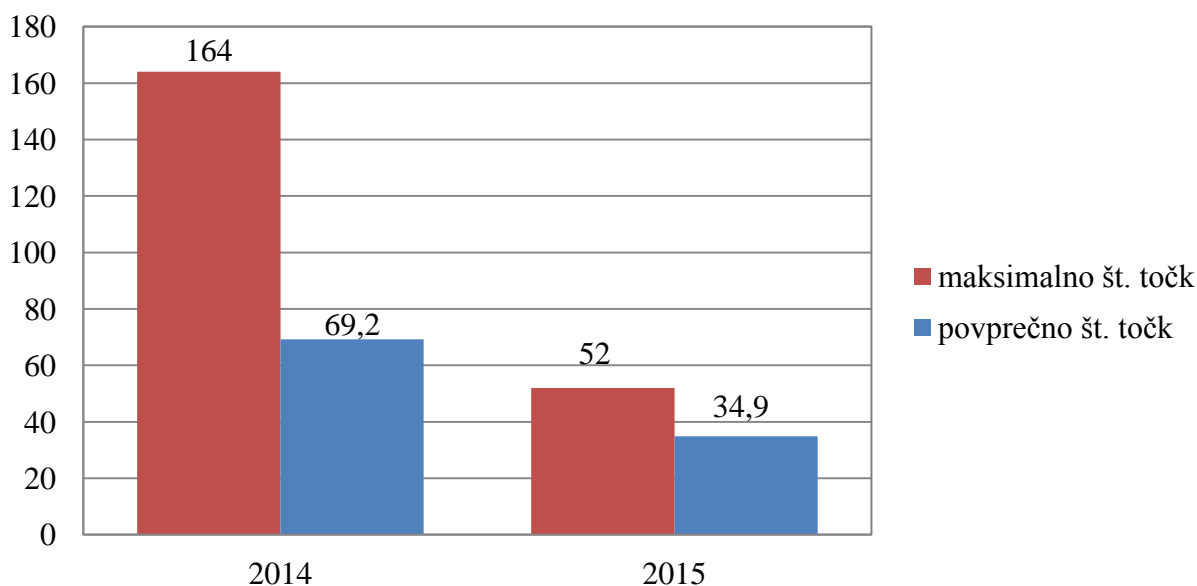
Zaposleni so Nebesedno lestvico duševne stiske (N – V SOS) ponovno izpolnili januarja 2015. Lestvico je izpolnilo 43 zaposlenih. Tokrat so bili njihovi rezultati v razponu od 25 do 52 točk, s povprečno vrednostjo 34,8 točk. Razvrstitev rezultatov v kategorije je prikazana na *Sliki 4*.



Slika 4: Rezultati zaposlenih januarja 2015.

Kot je razvidno iz *Slike 4*, so bili rezultati vseh zaposlenih razvrščeni v prve tri kategorije, torej do kategorije »normalnega« trpljenja. Rezultati nakazujejo, da med zaposlenimi januarja 2015 ni bilo nobenega posameznika, pri katerem bi bilo nakazano doživljanje kakršnekoli duševne stiske.

Med udeleženci so bili v letu 2015 tudi vsi trije zaposleni, pri katerih je bilo eno leto prej nakazano doživljanje stiske. Rezultat enega zaposlenega je iz 4. kategorije (znatno trpljenje) padel v 3. kategorijo (»normalno« trpljenje), rezultata dveh zaposlenih pa kar v 2. kategorijo (blago trpljenje). Tudi primerjava maksimalnega in povprečnega rezultata iz obeh let (*Slika 5*) nakazuje izboljšanje počutja zaposlenih. V primerjavo smo zajeli samo rezultate tistih zaposlenih, ki so lestvico izpolnili v obeh letih, in sicer 35-ih zaposlenih.



Slika 5: Primerjava najvišjega doseženega rezultata in povprečnega rezultata obeh let.

Kot je bilo že prej ugotovljeno, v letu 2015 nobeden izmed zaposlenih ni dosegel rezultata, ki bi ga uvrstil v 4. kategorijo ali višje. Iz rezultatov, prikazanih na *Sliki 5*, lahko razberemo, da je tudi najvišji dosežen rezultat (52 točk) krepko pod mejo 4. kategorije znatnega trpljenja. To je seveda vplivalo tudi na skupen povprečni rezultat, ki se je v letu 2015 zmanjšal za približno 2-krat. Rezultati torej nakazujejo vidno izboljšanje počutja zaposlenih, kar nakazuje učinkovitost izvedenih ukrepov.

ZAKLJUČEK

Zdravje je za ljudi in njihovo udejstvovanje na različnih področjih življenja – tudi na področju dela - zelo pomembno. Skoraj vsak je že kdaj podal izjavo v smislu, saj bo šlo..., če mi bo le zdravje služilo. K temu, da bo zaposlenim služilo njihovo zdravje, lahko v precejšnji meri prispevajo tudi delovne organizacije. Če se le zavedajo pomena zdravja in izvajajo učinkovite programe promocije zdravja, usmerjene tudi v preventivo. Pri tem se ne sme pozabiti na duševno zdravje in dobro počutje zaposlenih. Kot piše Musek (2010, str. 337): »Sreča je naš življenjski cilj, a zdravje je pol sreče. In to velja ne le za telesno, ampak še bolj za psihično zdravje.«

LITERATURA

- Bagon, J. (2003). Letni pogovor s sodelavcem. Pridobljeno 10. 11. 2015 s <http://www.mpju.gov.si/fileadmin/mpju.gov.si/pageuploads/SOUS/mnenja/letnipogovorssodelavcem.pdf>
- Bizjak, E. (2014). Delovno okolje in psihofizično zdravje zaposlenih. V *J. Pegan Stemberger (str. red.) Coaching za več zdravja in dobrega počutja zaposlenih: zbornik prispevkov 5. konference kariernih coachev* (str. 32-44). Pridobljeno: 10. 11. 2015 s http://www.glottanova.si/coaching/coaching_konferenca/media/zbornik_5konference_kariernih_coachev.pdf.
- Fabijan, J. (2014). *Evropski teden varnosti in zdravja pri delu od 20. do 24. oktobra 2014*. Pridobljeno 20. 11. 2015 s http://www.zbornica-vzd.si/media/Evropski%20teden%20varnosti%20in%20zdravja%20pri%20delu%202014_20_10_2014.pdf.
- Fritsch-Reitter, G. (2012a). Telesno zdravje. V *Kompas dobrega počutja* (str. 49-50). Pridobljeno 20. 11. 2015 s http://www.chance4change.eu/uploads/9/8/2/6/9826663/wohlfuehlkompass_web.pdf.
- Fritsch-Reitter, G. (2012b). Duševno zdravje. V *Kompas dobrega počutja* (str. 19). Pridobljeno 20. 11. 2015 s http://www.chance4change.eu/uploads/9/8/2/6/9826663/wohlfuehlkompass_web.pdf.
- Kubuk: povemo vaše zgodbe (2014). *Zdrav sem*. Pridobljeno 22. 11. 2015 s <http://www.kubuk.si/wp-content/uploads/2014/03/Zdrav-sem.pdf>
- Lamovec, T. (1994). Pojmovanje sebe. V *T. Lamovec (ur.), Psihodiagnostika osebnosti 2* (str. 5-59). Ljubljana: Filozofska fakulteta, Univerza v Ljubljani, Oddelek za psihologijo in Znanstveni inštitut filozofske fakultete.
- Milavec, M. (2012). Kolo dobrega počutja. Pridobljeno 22. 11. 2015 s http://kakosi.si/wp-content/uploads/2012/09/kolo_dobrega_pocutja.pdf
- Mrak, J. (2014). Zdravje in dobro počutje zaposlenih. V *J. Pegan Stemberger (str. red.) Coaching za več zdravja in dobrega počutja zaposlenih: zbornik prispevkov 5. konference kariernih coachev* (str. 10-13). Pridobljeno: 10. 11. 2015 s http://www.glottanova.si/coaching/coaching_konferenca/media/zbornik_5konference_kariernih_coachev.pdf.
- Mravljak, N. (2012). *Obvladovanje stresa in vzpostavljanje dobrega počutja na delovnem mestu: magistrsko delo*. Maribor: Univerza v Mariboru, Ekonomsko-poslovna fakulteta. Pridobljeno 10. 11. 2015 s <https://dk.um.si/Dokument.php?id=28574>.
- Musek, J. (2010). Psihologija življenja. Ljubljana: Inštitut za psihologijo osebnosti.

Svetovna zdravstvena organizacija, *Zdravje*. Pridobljeno 21. 11. 2015 s <http://www.termania.net/slovarji/slovenski-medicinski-slovar/5544911/zdravje?query=zdravje&SearchIn=All>.

GIBANJE IN ZDRAVA PREHRANA

POVZETEK

Redno in zadostno gibanje je še posebej pomembno pri otrocih in mladostnikih, saj vpliva na njihov celostni razvoj. Kot koordinatorica projekta Zdrava šola, sem poskušala poudariti pomen gibanja za otroke vseh starosti. Minuta za zdravje, nekaj preprostih vaj pred začetkom opravljanja domačih nalog v času podaljšanega bivanja, Šport špas – druženje in gibanje vseh generacij, za učence 9. razreda pa sem pripravila delavnico na temo Gibanje in prehrana, katero izvajam vsako leto v okviru naravoslovnega dne.

Ali se mladostniki v današnjem času dovolj gibljejo? Ali se zavedajo pomena gibanja? Ali vedo, koliko in kakšna hrana je primerna za njihovo starost? Ali razlikujejo med hranilno in energijsko vrednostjo posameznih živil? Koliko energije porabijo pri določeni športni aktivnosti? In kako lahko to energijo nadomestimo?

Ključna vprašanja pred začetkom vsake delavnice usmerijo učence v razmišljanje in aktivnosti. Delavnice so naravnane tako, da so učenci miselno aktivni, vključujejo preračunavanje, sestavljanje primerne obroka, razlikovanje med hranilnimi in energijskimi vrednostmi posameznega živila, izvedejo posamezne športne aktivnosti in porabljeno energijo pri športnih aktivnostih nadomestijo s pripravo najprimernejšega obroka.

Telesna aktivnost pozitivno vpliva na splošno dobro počutje in na zdravje mladostnikov prav tako pa tudi na razvoj kognitivnih sposobnosti. Učenci si prej in lažje zapomnijo učno snov, lažje sledijo pouku, imajo boljšo sposobnost koncentracije, kar posledično vpliva na njihovo samozavest ter tudi na njihovo samopodobo.

Ključne besede: mladostnik, gibanje, prehrana, energijska in hranilna vrednost, športna aktivnost

EXERCISE AND HEALTHY DIET

ABSTRACT

Regular and sufficient movement is especially important for children and adolescents, because it affects their integrated development. As a coordinator of the project Healthy School, I have tried to emphasize the importance of the movement for children of all ages. Minute of Health, some simple exercises before carrying out domestic tasks during an extended school day; Sport is Fun – gathering and movement of all generations. For students of the 9th grade I prepared a workshop on Movement and nutrition, which is carried out every year within the framework of science.

Do young people today move enough? Are they aware of the importance of movement? Do they know how much and what food is appropriate for their age? Do they distinguish between nutritional and energy value of individual food? How much energy is used in a certain sport activity? And how can this energy be substituted?

Key issues before the start of each workshop orient students to think and be active. The workshops are oriented so that students are mentally active, they have to integrate calculation, composition of a proper meal, a distinction between nutritional and energy values of individual food, carry out specific sporting activities and energy consumed in sporting activities replace by preparing proper meals.

Physical activity has a positive effect on the general well-being and health of adolescents as well as on the development of cognitive skills. This way pupils quicker and easier memorise learning material, easier follow the teaching in classroom, have a better ability to concentrate, which in turn affects their self-esteem as well as their self-image.

Key words: adolescent, movement, nutrition, energy and nutritional value, sports activity

UVOD

Pogosto se premalo zavedamo, kako pomembno je gibanje za otroke in mladostnike. Otroci danes veliko časa preživijo v šoli. Pouk od njih zahteva znaten psihični napor, daljša obdobja koncentracije, pa tudi veliko sedenja. Ure športa se na višji stopnji zmanjšujejo, dodatne ure športa si lahko učenci izberejo iz vsebin izbirnih predmetov, kot so Šport za zdravje, Šport za sprostitev in Izbrani šport. Učenci lahko izberejo tudi interesno dejavnost, ki jo izvaja učitelj športa. Vendar pa si izbirne predmete iz področja športa in interesne dejavnosti pogosto izberejo učenci, ki so tudi v prostem času športno aktivni.

Kako motivirati ostalo populacijo, ki večino časa ni dovolj aktivna?

Po smernicah Svetovne zdravstvene organizacije bi se morali otroci in mladostniki gibati vsak dan vsaj 60 minut in to vse dni v tednu. Intenzivnost gibanja bi naj bila zmerna do intenzivna, kar pomeni, da se otroci zadihajo, da po telesu občutijo toploto, da se pospeši srčni utrip. Vaje naj bi občasno zajemale aktivnosti, ki vplivajo na mišično moč.

KAKO LAHKO UČITELJ USPEŠNO MOTIVIRA OTROKE IN MLADOSTNIKE? ALI BI GIBANJE LAHKO VKLJUČILI TUDI MED UČNE URE?

Učitelji smo zgled otrokom v vseh pogledih. Naša razmišljanja in dejanja močno vplivajo na posameznike. Vključevanje dodatnih oblik gibanja v šolske ure ali šolsko okolje je zelo koristno. Čeprav nas večino preganja učni načrt, je občasno 5 minut aktivnosti pred začetkom učne ure, lahko tudi pozitivna motivacija.

Nekoč 'Minuta za zdravje' lahko ponovno oživi.

Več možnosti imajo tudi učitelji v oddelkih podaljšanega bivanja. Na učence, ki po urah sedenja med poukom, pridejo v oddelek podaljšanega bivanja, pozitivno vplivajo sprostitvene dejavnosti, ki pa lahko vključujejo tudi različne oblike organiziranega gibanja. Če jih ustrezno motiviramo ali posamezne vaje opravimo brez pojasnjevanja, učenci pogosto sodelujejo nevede. Lažja gibalna aktivnost jim povrne koncentracijo in motivacijo, kar lahko ugodno vpliva na poznejše miselne aktivnosti.

Tudi v višjih razredih spodbujamo učence na različne načine. Vsaj enkrat letno se na dan dejavnosti (tehniški dan) odpravimo peš v sosednje kraje na delavnice. Zimski športni dan vključuje različne aktivnosti, obvezno se učencem ponudi tudi pohod. Že več let sodelujemo tudi v vseslovenski akciji Šport&špas – gibanje in druženje vseh generacij, ki jo organizira Zavod Mediašport.

Kako pa učence poučiti o pozitivnih vplivih gibanja na njihovo počutje, koncentracijo, samopodobo, zdravje, razvoj psihomotoričnih spretnosti, uravnavanju telesne teže (predvsem pri gibalno manj aktivnih), pomenu prehranjevanja po smernicah zdravega prehranjevanja, vplivu raznovrstni in zdravi hrani na njihov razvoj ter tudi o pomenu lokalno pridelane hrane, sem se spraševala kot koordinatorica Zdrave šole na naši osnovni šoli. K temu so me spodbudile delavnice in priporočila na sestanku koordinatorjev, opremili so nas s koristnim gradivom, potrebno je bilo samo aktivno nastopiti.

Izbrala sem si učence 9. razreda. Ta populacija je v povprečju najmanj športno aktivna. Imajo dovolj znanja za nadgradnjo s tem povezanih pojmov, hkrati pa mogoče s pozitivnim pristopom in zanimivimi aktivnostmi pripomorem, da spremenim njihov vsakdanjik, da jih

spodbudim k bolj aktivnemu preživljanju prostega časa, seznanim s pozitivnim učinkom telesnega gibanja in zdravega prehranjevanja. Vsebina obsega 4 šolske ure in jo izvajam v okviru naravoslovnega dne po Slovenskem tradicionalnem zajtrku. Med zajtrkom učenci slišijo zanimive vsebine, ki jih takrat podajo razni lokalni pridelovalci in so dober uvod v delavnice. Pri izvajanju mi pomaga tudi učitelj športa, ki prevzame športne aktivnosti, učence pa seznanim tudi s prehrano športnikov.

POTEK DELAVNICE

UVODNI DEL

V uvodnem delu se z učenci pogovorim o pomenu hrane, o pomenu zajtrka, o tem kolikokrat na dan jih obide misel na hrano in kaj si največkrat želijo jesti. Ponovimo osnovne skupine hranil, ki so se jih že učili pri pouku gospodinjstva, pa tudi na razredni stopnji. Ne pozabimo omeniti tudi pomena vode za telo. Pomembno je, da vedo, da različna živila lahko vsebujejo več skupin hranil in poiščejo hranilne vrednosti na konkretnem primeru: jabolko in kos mesa – v čem se razlikujeta in v čem sta si podobna.

Učenci po skupinah zapišejo, kakšne so njihove prehranjevalne navade in navedejo najpogostejša živila, ki jih zaužijejo med posameznimi obroki.

1. DEL: ENERGIJSKA VREDNOST ŽIVIL.

Hranilne vrednosti posameznih živil so povezane tudi z energijskimi vrednostmi. V tem delu učenci v danem gradivu iščejo in primerjajo posamezna živila na osnovi različnih energijskih vrednosti.

Kako izmeriti količino energije, ki jo odda neko živilo, praktično izvedemo z eksperimentalnim delom. Izmerimo spremembo temperature vode, ki je nastala s sežigom arašida.

Koliko energije vsebuje 100 gramov težko jabolko in koliko energije 100 gramov mlečne čokolade? Koliko takšnih jabolk je energijsko enakovrednih eni čokoladi? Zakaj se ti živila tako razlikujeta v energijski vrednosti? Katera živila vsebujejo najvišje energijske vrednosti?

Na osnovi gradiva učenci razvrstijo dana živila v skupine glede na vsebnost energije.

Z uživanjem hrane si moramo zagotoviti dovolj energije za ves dan. Koliko energije dnevno porabimo, je odvisno predvsem od starosti, spola, telesne višine in teže ter od telesne dejavnosti.

2. DEL: KOLIKO ENERGIJE POTREBUJE NAŠE TELO?

Energijo potrebujejo: srce, možgani, pljuča, ledvice in drugi organi, da lahko opravljajo svoje delo. Energijo potrebujemo za dihanje, prebavo, vzdrževanje telesne temperature. Brez energije ne moremo opravljati različnih del, se ukvarjati s športom, se učiti, zbrano sodelovati pri pouku, razmišljati ipd.

Sledi diskusija: Kakšne so posledice, če v telo vnašamo več energije, ali manj energije, kot je potrebuje naše telo? Kako lahko sami nadzorujemo, koliko in kakšno hrano najpogosteje uživamo? Ali smo dovolj aktivni čez dan?

Učence seznanim s pojmom indeks telesne mase. Kaj pomeni, komu je namenjen. Spoznajo formulo za izračun indeksa telesne mase in ga vsak zase izračuna. Na osnovi tabele lahko preverijo, v katero skupino hranjenosti sodijo.

3. DEL: PORABA ENERGIJE PRI ŠPORTNIH AKTIVNOSTIH.

Pri vsaki aktivnosti telo potrebuje energijo. Različne aktivnosti so povezane z različnimi porabami energijami v telesu. Koliko energije telo porabi, uravnava metabolizem.

Bazalni metabolizem se nanaša na količino energije, ki jo telo porablja za ohranjanje vitalnih funkcij in normalno delovanje. Med napornejšo fizično aktivnostjo mišice porabijo veliko energije. Takšna poraba energije je edina oblika izgube energije, nad katero imamo sami nadzor.

Pri ohranjanju telesne mase je pomembno, da ohranjamo mišično maso, ki je največji porabnik energije.

Koliko energije porabim, če sem telesno aktiven? Kot primer navedem pogoste aktivnosti mladostnikov.

Dejavnost	kJ/uro
rolanje	1 740
hoja (5 km/h)	1 000
kolesarjenje (15 km/h)	1 760
nogomet	2 350
plavanje	2 000
spanje	300

Ali si dejansko predstavljate, kakšna količina energije se porabi pri posamezni aktivnosti? Kako bi to količino energije najpreprosteje opisali?

4. DEL: ŠPORTNE AKTIVNOSTI V TELOVADNICI.

Učenci izvedejo tri različne športne aktivnosti, posamezna aktivnost traja 5 minut:

1. hitra hoja
2. tek – srednja intenzivnost
3. vaje za moč (sklece, počepi, trebušnjaki, poskoki)

5. DEL: KOLIKO ENERGIJE SEM PORABIL? KAKO JO LAHKO NADOMESTIM?

Po aktivnostih se vrnemo v učilnico in sledi delo v skupinah.

Da si bomo lažje predstavljali, koliko energije je porabilo vaše telo pri izbranih telesnih aktivnostih, bomo izračunali, koliko jabolka, kolikšen del čokolade in koliko dag ocvrtega krompirja bi lahko pojedli, da bi nadoknadili izgubljeno energijo.

Kot pomoč uporabimo informativne vrednosti posameznih živil in izgubo energije pri posamezni aktivnosti.

živilo (100 g)	energijska vrednost
ocvrsti krompir	1300 kJ
jabolka	243 kJ
čokolada	2220 kJ

aktivnost (5 min)	poraba energije
hitra hoja	1000 kJ / uro
vaje za moč	2500 kJ / uro
zmerni tek	1500 kJ / uro

Učenci izračunajo posamezne vrednosti in jih primerjajo z vrednostmi izbranega živila.

Nad rezultatom so bili presenečeni. Ugotovili so, da bi izgubo energije pri vseh treh aktivnosti (vsaka je trajala 5 minut) nadomestili že z zaužitjem malo večjega jabolka, slabo četrtno mlečne čokolade ali približno 30 gramov ocvrtega krompirja.

ZAKLJUČNI DEL

Učenci po skupinah pripravijo aktivnosti primerne za vsak dan, ki bi jih lahko izvajali izven šolskega časa in zapišejo idealni jedilnik za en dan, primeren za mladostnike, ki so vsak dan vsaj nekaj minut fizično aktivni. Pri sestavi jedilnika upoštevajo smernice zdravega prehranjevanja. Primerjajo jedilnik, ki so ga zapisali na začetku delavnice.

Ali se jedilnika med seboj razlikujeta? Ali drugače razmišljate o pomenu hrane in gibanja? Ali je gibanje pomembno? Ste se pri aktivnostih na delavnici naučili kaj novega? Ali ste pripravljeni v prihodnje narediti kakšen korak naprej v smeri zdravega življenjskega sloga? Ali poznate vpliv zdrave prehrane in zadostnega gibanja v času otroštva in mladostništva na vrsto pozitivnih koristi skozi vsa starostna obdobja? Ali z ustrezno prehrano in telesno aktivnostjo preprečimo prekomerno telesno težo, ki je čedalje pogostejša ravno v teh letih?

ZAKLJUČEK

Učenci vsako leto zelo dobro sodelujejo na tej delavnici. Ves čas so aktivni, razmišljajo, se seznanijo z vplivom enolične in hranilno revnejše hrane, izkusijo, koliko energije porabijo pri različnih športnih aktivnostih in kako nato to energijo nadoknaditi. Delavnica je naravnana tako, da spodbudi razmišljanje učencev in jih poskuša vsaj nekoliko usmeriti k smernicam

zdravega prehranjevanja ter pomena gibanja kot naložbo za bolj kvalitetno življenje sedaj in tudi v poznejših letih.

Vse to so mali koraki. Vendar korak za korakom vodi do cilja.

In šola kot vzgojna in izobraževalna institucija ima moč usmerjati učence na tej poti. Potrebno je najti samo način, ustrezno spodbudo in načela še in še ponavljati.

LITERATURA

http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/Strukturni_skladi/Gradiva/MUNUS2/MUNUS2_127PrehranaInDietetika_NacrtPrehrane.pdf / 23. 11. 2015

<http://www.nijz.si/sl/programi-in-projekti> / 23. 11. 2015

Kostanjevec, S. Učbenik za gospodinjstvo. 2012. Ljubljana. Rokus Klett

Igranje za znanje – priročnik za izvajanje rekreativnih odmorov v vrtcih in osnovnih šolah, prevod Samo Belavič Pučnik, Nacionalni inštitut za javno zdravje, Ljubljana 2014

VPLIV ŠOLE NA PREHRANO OTROK IN MLADOSTNIKOV

POVZETEK

Tudi v šoli lahko vplivamo na zdrave prehranjevalne navade učencev preko ustrezne in raznolike šolske prehrane, z uvajanjem ekoloških in lokalno pridelanih živil, z vsebinami, ki se skladajo z učnimi cilji in standardi znanja pri nekaterih naravoslovnih predmetih, s praktičnim delom pri pouku gospodinjstva ali sodobne priprave hrane ali pa na posameznih dnevih dejavnosti vključimo smernice zdravega prehranjevanja posamezne populacije. Pomembno je, da otroke seznanimo s pozitivnim delovanjem zdrave in raznolike prehrane v času rasti in razvoja, saj prehranjevalne navade in izbira živil v otroštvu pogosto vplivajo tudi na kasnejša življenjska obdobja.

Različna kuharska tekmovanja spodbujajo učence k raziskovanju dediščine, saj vključujejo iskanje in pripravo jedi iz lokalnih sestavin. Na ta način se učenci seznanijo s pomenom lokalne pridelave hrane ter pripravo in postrežbo posameznih jedi.

Navajanje na zdravo prehranjevanje v šoli je lahko prijetna družabna in učna izkušnja, saj otrok teži k posnemanju in se zato tudi hitreje uči. Izkušnje različnih šolskih programov in shem šolskega sadja, kažejo, da lahko v šolskem okolju razvijamo otrokove veščine za zdravo prehranjevanje, ga spodbujamo in mu pomagamo pri odločanju, ga navajamo na samostojnost pri izbiranju, zmanjšamo pozornost na nagrajevanje (marketing) ter tako povečamo otrokovo motivacijo za zdravo prehranjevanje.

Je pa pri vsem tem zelo pomembno sodelovanje staršev in zgled učiteljev.

Ključne besede: učenci, šola, prehrana, lokalno pridelana hrana, zdravo prehranjevanje

THE IMPACT OF SCHOOLS ON NUTRITION FOR CHILDREN AND ADOLESCENTS

ABSTRACT

The school can also influence the healthy eating habits of pupils through appropriate and diverse school meals, through introduction of organic and locally grown food, based on content that are consistent with the educational goals and standards of knowledge in certain science subjects, with practical work in the classroom household or modern food preparation or on different days of activities we include the guidelines of healthy eating particular population. It is important that children learn about the positive functioning of a healthy and varied diet during growth and development, as eating habits and food choices in childhood often also affect the later stages of life. Different culinary competitions encourage students to explore the heritage, since they include searching and preparing meals from local ingredients. This way students become acquainted with the importance of local food production and preparation and serving of individual meals.

Expression of healthy eating at school can be a pleasant social and learning experience because children tend to imitate and therefore learn faster. A variety experience of school programs and schemes show that the school environment can develop children's skills for healthy eating, we encourage and help them to make good decisions, we accustom them on independence in the selection, we reduce the emphasis on rewarding (marketing) and this way increase the child's motivation on healthy eating.

The cooperation of parents and role model teachers are significant in this process.

Key words: students, school, food, locally produced food, healthy eating

UVOD

Danes imamo trdne dokaze, da zdrav življenjski slog lahko v veliki meri pripomore k boljšemu zdravju skozi celo življenje. Že majhne spremembe življenjskega sloga imajo vidne učinke na zdravje, počutje in kvaliteto življenja. Za otroke pa to pomeni dota za celo življenje.

Vrtec in šola sta edinstveno okolje za promocijo zdravja, saj otroci in mladostniki v ključnem življenjskem obdobju, od otroštva do adolescence, v njima preživijo veliko časa. S sodelovanjem s starši in širšim okoljem lahko učinkovito vplivamo na promocijo zdravja, zdravega prehranjevanja in zdravega življenjskega sloga.

KAKO SE PREHRANJEVATI ZDRAVO V VSAKDANJEM ŽIVLJENJU?

Na prehranjevalne navade vplivajo najpogosteje družina, družba, kultura, osebna prepričanja, razpoložljivost in cena, izgled in okus hrane, dostopnost, mediji ipd.

V današnjem času so prehranjevalne navade otrok in mladostnikov pogosto nezdrave, prav tako se tudi premalo gibajo. Pogosto uživajo hitro pripravljeno hrano, energijsko gosto, brez večje hranilne in varovalne vrednosti, narejeno po nezdravih postopkih, segajo po slanih in sladkih prigrizkih, ki vsebujejo veliko maščob in sladkorjev, vse več časa presedijo (v šoli, v prostem času pred televizorjem, računalnikom), nimajo pa tudi ustreznih navad pitja in so nevede pogosto žejni.

Šola kot vzgojna institucija je lahko pomemben varovalni dejavnik zdravega prehranjevanja, saj urejena šolska prehrana lahko korigira nezdrave navade posameznikov ter zmanjšuje socialne razlike. Ustrezna šolska prehrana tako lahko postane pomemben dejavnik za skladen telesni in duševni razvoj otrok in mladostnikov.

Obroki, ki jih pripravljamo v šolski kuhinji ustrezajo smernicam zdravega prehranjevanja. Vključujemo polnozrnat izdelke, ribe, zelenjavo in sadje, pustno meso, vse več pa tudi lokalno in ekološko pridelane hrane. Lokalno pridelana hrana vsebuje več hranilnih snovi, zaradi kratkih dobavnih poti pa prav tako ohranja naravno svežino in izgled. Pomembno se nam zdi, da se tudi kuharice dodatno strokovno izobražujejo in v tem šolskem letu so se že udeležile seminarja Sodobni trendi v prehranjevanju otrok, z namenom, da še dodatno izboljšamo pripravo in sestavo obrokov po smernicah zdravega prehranjevanja.

Šola sodeluje v projektu Shema šolskega sadja in zelenjave. Tako je učencem pogosto na voljo še dodatno sadje in zelenjava, iz rok lokalnih pridelovalcev in to takrat, ko ima posamezno živilo najvišje hranilne vrednosti – torej sezonsko sadje in zelenjava. Želeli bi, da bi bilo še več sezonske zelenjave, za kar pa imamo pogosto težave z dobavitelji. Ugotavljamo namreč, da učenci še vedno jedo premalo sveže zelenjave.

KAKO LAHKO ŠOLA ŠE DODATNO VPLIVA NA ZDRAVE PREHRANJEVALNE NAVADE OTROK IN MLADOSTNIKOV?

Šola in učitelji lahko pozitivno vplivamo na prehrano otrok s sodelovanjem staršev. Starši so vseeno prvi in najvplivnejši dejavnik zdravega prehranjevanja, učitelji pa s svojim vedenjem in vzgajanjem dodatno utemeljemo pomen ustrezne prehrane in gibanja.

Problema smo se lotili celostno.

- ❖ Najprej smo pripravili izobraževanje za delavce šole in vrtca z naslovom **Kuharska konferenca – mizica pogrni se** v sodelovanju z gostilno Zorko ter društvom Kelih. Izpopolnjevali smo se v pripravi in postrežbi izbranih jedi, pripravili mizo, se seznanili s kulturo prehranjevanja, bontonom pri mizi in usklajevanjem vina s hrano. Ob delu smo se prijetno zabavali, se družili, in na koncu pripravljene jedi tudi pojedli.

Delavnica je bila pozitivno sprejeta, delavci šole pa nad izbiro in izvedbo izredno navdušeni.

- ❖ Dve leti zapored smo sodelovali v projektu, ki ga je izvedel Nacionalni inštitut za javno zdravje, Območna enota Murska Sobota v sodelovanju z Zavodom za javno zdravstvo Medžimurske županije in Kineziološko fakulteto Univerze v Zagrebu, **Skupaj za boljše zdravje otrok in odraslih**.

V projektu so sodelovali učenci 6. razreda, njihovi starši ter učitelji in delavci šole. Cilj tega projekta je bil spodbuditi šolarje in odrasle k bolj zdravemu načinu življenja, predvsem na področju zdrave prehrane in telesne dejavnosti.

Aktivnosti, ki smo jih izvedli v projektu:

Vsak teden so dobili učenci, njihovi starši, sodelujoči učitelji ter kuharice na e-naslov zanimiva gradiva o zdravi prehrani in telesni dejavnosti, vključno s kuharskimi recepti.

Aktivnosti na šoli sem koordinira kot mentorica Zdrave šole v sodelovanju z ostalimi učitelji. Inovativne in zanimive vsebine s področja zdravega načina življenja, smo aktivno predstavljali in se o njih pogovarjali pri razrednih urah.

Vsak razred je mesečno izdelal tematski stenski plakat, ki je nastajal iz posredovanih e-vsebin.

Učenci so v delavnicah navdušeno sodelovali, kar nekaj jih je pripovedovalo tudi o kuharskih podvigih doma, saj so bili večinoma tudi starši navdušeni nad prejetim gradivom. Tako so se lahko tudi doma pogovarjali o različnih temah ter preizkušali nove recepte.

❖ **Učne vsebine v vzgojno-izobraževalnem načrtu**

Tudi pri pouku lahko učitelji vključujemo vsebine povezane z zdravim življenjskim slogom. Že v nižjih razredih učni cilji vsebujejo spoznavanje in pomen posameznih živil, učenci se srečajo s prehransko piramido, spoznajo pomen zdravega prehranjevanja in gibanja, pripravijo sadni krožnik, občasno pa povabijo tudi babice ali starše, ki jim pomagajo pri peki domačih piškotov.

Na višji stopnji so učne vsebine pri pouku gospodinjstva in Sodobne priprave hrane lahko dobra iztočnica za usmerjanje otrok k pripravi zdravega, uravnoveženega in na pogled privlačnega obroka. Učenci se veliko hitreje učijo in ponotranjijo vsebine, če so pri pouku aktivni, na primer iskanje ustreznih jedi, priprava sestavin, kuhanje ali priprava izbranih jedi ter upoštevanje gastronomskih načel pri serviranju jedi.

❖ Pri pouku **Gospodinjstva** v 6. razredu učenci:

- spoznajo, razumejo, usvojijo, uporabijo in ovrednotijo pomen pravilne, varne in varovalne prehrane ter vpliv prehranskih navad in razvad na zdravje,
- se navajajo na zdravo in kulturno prehranjevanje in pravilno ter gospodarno uporabo živil,
- se naučijo načrtovati dnevne obroke hrane z upoštevanjem hranilnih in energijskih vrednosti posameznega obroka,
- se usposablajo za uporabo ustreznih gospodinjskih aparatov in pripomočkov in njihovo vzdrževanje z upoštevanjem varnosti pri uporabi,
- se naučijo sprejemati in ovrednotiti odločitve, ki temeljijo na znanju o osebni in družinski ekonomiki, potrebah, željah, ciljih, vrednotah in razpoložljivih virih ter na poznavanju ekonomske propagande in njenega vpliva na potrošnika,
- usposablajo se za smotrno gospodarjenje, varčnost pri uporabi materialnih dobrin, časa in energije,
- razvijajo smisel za zdravo, praktično in estetsko oblačenje,
- se usposablajo za funkcionalno, racionalno, higiensko, varno in estetsko urejanje bivalnega okolja ob upoštevanju etnoloških in arhitekturnih značilnosti,
- razvijajo spretnosti, delovne navade, vztrajnost in natančnost za vsakdanja opravila.

❖ Pri izbirnem predmetu **Sodobna priprava hrane** učence poučujemo o prehrani glede na zagotavljanje in ohranjanje zdravja. Učijo se o pomembnosti varne, varovalne in zdrave prehrane ter z različnimi pripravami hrane.

Cilji:

- Učenci razvijajo sposobnosti uporabe, povezovanja in tvornega mišljenja za preudarno odločanje o lastni prehrani, predvsem v smislu zagotavljanja zdravja;
- nadgrajujejo vsebine, ki so jih pridobili pri predmetu gospodinjstvo;
- poglobljajo znanja predvsem v smislu usmerjanja v nadaljnje šolanje;
- razvijajo individualno ustvarjalnost.

Pri pouku se učenci seznanijo z vplivom hranilnih, bioloških in energijskih vrednosti posameznih živil, ovrednotijo potrebe organizma po posameznih hranljivih snoveh ter jih povežejo s pomanjkanjem ali preseganjem količin hranil na spremembo zdravja. Za zdravo prehranjevanje je pomembna tudi kakovost živil ter različna priprava hrane. Za zdravo prehranjevanje pa imajo pomemben vpliv tudi dobre prehranjevalne navade.

Seveda pa je potrebno za doseg teh ciljev učence motivirati, jih usmerjati v različne aktivnosti, kjer lahko s svojim razmišljanjem, aktivnimi metodami in oblikami ter praktičnim delom usvajajo in ponotranjijo razmišljanja in spremembe na področju prehranjevanja in ohranjanja zdravja.

❖ Tekmovanje iz kuharskih veščin

Trenutno sta za osnovnošolce aktualni dve tekmovanji: Zlata kuhalnica in Kuhna pa to. Na obeh tekmovanjih z učenci tekmujemo že dalj časa. Pozitivna stran teh tekmovanj je, da lahko tukaj sodeluje širši krog učencev, predvsem tisti, ki jih kuhanje veseli. Vendar pa ni cilj teh tekmovanj samo ocenjevanje kuharskih spretnosti, namreč učenci morajo najprej poiskati ustrezne jedi. Pogosto gre za lokalno značilne jedi, ali jedi naše preteklosti in tako učenci raziskujejo lokalno kulinarčno preteklost, poizvedujejo za ustreznimi recepti, živili, začimbami, pripravo jedi ipd.

Pozitivna stran tega raziskovanja je spoznavanje lokalnih živil, postopkov in priprave lokalnih tradicionalnih jedi, obujanje že pozabljenih jedi značilnih za določeno področje, iskanje informacij pri starejši populaciji.

❖ Tradicionalni slovenski zajtrk

Vsako leto sodelujemo tudi pri vseslovenskem projektu Tradicionalni slovenski zajtrk, ki se izvaja z namenom, da bi izboljšali zavedanje o pomenu lokalne samooskrbe, domačo pridelavo in predelavo hrane. Učence seznanimo s pomenom kmetijstva in čebelarstva ter jih spodbujamo k pravilni in zdravi prehrani.

Na zajtrk povabimo lokalne pridelovalce, ki so prispevali posamezna živila in lokalno skupnost. Tako lahko učenci iz prve roke slišijo prednosti domače oz. slovenske hrane.

Še vedno se premalo zavedamo, kako kvalitetna je slovenska hrana in kakšen pomen ima ohranjanje kmetijstva in domače proizvodnje.

❖ Zeliščne gredice

V lanskem šolskem letu smo v okviru projekta Popestrimo šolo zraven igrišča postavili tri visoke grede za vzgojo ekoloških zelišč. Tako smo lahko med poletnimi počitnicami na Taboru za radovedne in nadarjene izvedli delavnice na temo zdravje in gibanje in pridelek koristno uporabili. Učenci so kuhali marmelado iz jabolk z izbranimi zelišči, naredili sok iz melise, pripravili različne zeliščne soli in domače milo s sivko. Zelišča smo uporabili tudi v namazih, s katerimi smo pogostili starše na zaključnem delu tabora.

Še enkrat smo lahko potrdili, da kar otroci sami naredijo, z večjim veseljem in skoraj brez izjeme tudi pojejo. Da ne govorim o tem, kako ponosni so bili na svoje delo.

ZAKLJUČEK

V današnjem času imamo na voljo ogromno informacij, nič ni nemogoče, skoraj vse, kar obstaja, je na dosegu roke. Pa vendar, ali je naše življenje res toliko boljše?

Večkrat razmišljam, ali je našim otrokom boljše v tem sedanjem času? Preplavljeni so z informacijami, samo vtikajo besedo in zvedo vse o tem pojmu. Ni jim potrebno zahtevanih vsebin iskati po knjižnicah, spraševati odraslih, prijateljev ali sosedov. Ne potrebujejo več druženja, igranja s prijatelji, potepanja po vasi. Ko so lačni, v bližnji trgovini ali pekarni kupijo že pripravljeno hrano, ali takšno prinesejo domov za kosilo. Seveda je to v današnjem času povsem normalno.

Zato se še toliko bolj moramo zavedati, kaj damo v usta. Otroke in mladostnike je treba vzgajati v duhu sodobnega življenja, vendar pa ne smemo pozabiti na našo tradicijo, na

pomen domače hrane, na pomen zdravega prehranjevanja in pomen gibanja. S pravo mero in različnimi pristopi vseeno pustimo sledi, ki jih ne gre kar tako izbrisati. Nekatere, upam, da čim več, jih bodo spremljale tudi v prihodnosti.

LITERATURA

<http://www.shemasolskegasadja.si/predstavitev/eu-shema-solskega-sadja/> / 23. 11. 2015

Kostanjevec, S. Sodobna priprava hrane. 2012. Ljubljana. Modrijan

<http://www.nijz.si/sl/programi-in-projekti/> / 23. 11. 2015

Kostanjevec, S. Učbenik za gospodinjstvo. 2012. Ljubljana. Rokus Klett

Belović, B. Praktični pristopi spodbujanja zdravja otrok. 2013. Murska Sobota. Založba za zdravstveno varstvo.

SOCIOKULTURNI DEJAVNIKI IN MOTNJE HRANJENJA

POVZETEK

Pri angleščini smo v okviru medpredmetnega sodelovanja ugotavljali poznavanje motenj hranjenja, predvsem novejših oblik kot sta ortoreksija in bigoreksija. Posebej smo izpostavili vpliv različnih dejavnikov, ki močno vplivajo na adolescente. Kot ključni dejavniki so prevladovali pritisk medijev, vrstnikov, mode in kulture oblačenja in problemi v družinskih odnosih. Ker so mladostniki zelo ranljivi zaradi iskanja lastne identitete in želje po pripadnosti različnim vrstniškim skupinam, jih lahko ti vplivi zelo negativno prizadenejo. Na vzorcu 27 dijakinj in dijakov smo izvedli vprašalnik o poznavanju motenj hranjenja, kjer smo ugotovili, da predvsem dijakinje poznajo anoreksijo in bulimijo. Novejše oblike motenj so manj poznane. Pri negativnih vplivih je zelo pomemben pritisk vrstnikov in medijev. Poznavanje teh vplivov zmanjša negativne posledice pri dijakinjah.

Ključne besede: mladostniki, sociokulturni dejavniki, prehrana, identiteta, motnje hranjenja.

SOCIO-CULTURAL FACTORS AND EATING DISORDERS

ABSTRACT

The English lesson was meant to find out to what degree our students understand eating disorders, especially more recent forms, like orthorexia and bigorexia. We pointed out different factors that strongly influence adolescents. The media, peer and fashion industry pressure as well as family problems were considered to be key factors in developing eating disorders in teenagers as they are very vulnerable and easily affected due to their search for personal identity and the need to belong to various peer groups.

We carried out a survey on a sample of thirty 15 – 16 year olds about their familiarity with eating disorders. The results have shown that especially girls are familiar with anorexia and bulimia, whereas more recent forms of eating disorders are less obvious. Peer and media pressure are considered to be causing most negative effects, the awareness of which, however, can contribute to the decrease of negative effects.

Key words: adolescents, socio-cultural factors, nutrition, identity, eating disorders.

UVOD

Lepotni ideal in prehrana

Današnji mladostniki so pod izrazitim vplivom sodobnih medijev, ki ustvarjajo merila in kriterije za ideal telesnega zdravja in lepote. Propagirajo zdravo prehrano in način življenja, ki mladostnika lahko zmede, saj nima ne dovolj izkušenj in ne znanja, da bi lahko kritično presodil, kaj je zanj osebno lahko sprejemljivo ali pa tudi nevarno. V veliki želji po doseganju ideala išče razne oblike diet, ki naj bi mu pri tem pomagale. Zaradi razvojne ranljivosti posega po skrajnih oblikah, ker želi biti zaradi telesne lepote bolj sprejet in priljubljen med vrstniki. V tej težnji lahko preide v nezdrave oblike prehranjevanja in posledično razvije različne oblike motenj prehranjevanja. Ozaveščanje mladih o negativnih vplivih sociokulturnih faktorjev in o motnjah hranjenja ima zaradi pretirane težnje po ugajanju, ki ji pogosto posledica negativne samopodobe, pomembne preventivne učinke za zdravje mladih. Motnje hranjenja so čustvene motnje, ki se kažejo v odklonilnem odnosu do hrane. Povzročajo jih potlačene čustvene vsebine in travme. V sodobnem svetu postajajo vse resnejši zdravstveni problem, saj oboleva med 3% do 15 % žensk med 15. in 35. letom (Turnbull, 1996). K že znanim uvrščamo anoreksijo, bulimijo in kompulzivno prenajedanje. Med novejšie oblike spadajo bigoreksija in ortoreksija.

Anoreksija

Mnogi najstniki, ki imajo anoreksijo, omejujejo vnos hrane s stradanjem ali prekomerno fizično aktivnostjo. Najmanjši vnos hrane se pri njih sprevrže v preštevanje kalorij, spet drugi pa izmenjujejo prevelik vnos hrane z bruhanjem. Čutijo močan strah pred debelostjo, čeprav je njihov ITM manjši od $17,5 \text{ kg/m}^2$. Njihova predstava o telesu je nerealna, saj se kljub suhosti še vedno vidijo debele. Razvoj motnje se kaže kor proces, ki se začne z dietami in nadaljuje s stradanjem.

Bulimija

Bulimija ima podobne simptome, vendar je kontrola prehranjevanja pri njej motena, saj se posameznik količinsko prenajeda z visoko kalorično hrano. Največkrat se prizadeti najprej prenajedajo in potem bruhamo ali pa so neprestano fizično aktivni. To počno vsaj enkrat tedensko, in sicer naskrivaj pojedjo velike količine predvsem nezdrave hrane. Ne morejo se ustaviti preden niso presiti, nakar se prisilijo v bruhanje ali pa uporabijo odvajala.

Čeprav sta si anoreksija in bulimija zelo podobni, pa so anoreksiki po navadi zelo suhi, bulimiki pa imajo lahko normalno ali celo prekomerno težo.

Bigoreksija

Spada med novejšie motnje hranjenja in se kaže se kot mišična dismorfija pri fantih. Včasih pravimo, da je to nasprotje anoreksije. Prizadeti misli, da je premalo močat, čeprav je normalne velikosti. Največkrat se motnja odraža v prekomernem treningu, ki postane najpomembnejše vodilo v življenju. Pogosto se bigoreksik prekomerno gleda v ogledalu in uporablja anabolične steroide. Približno deset odstotkov moških v telovadnici ima to bolezen, veliko jih tudi še ni diagnosticiranih, saj se te motnje še ne zavedamo dovolj močno. Posamezniki imajo zelo nizko samopodobo in lahko postanejo depresivni, kar lahko privede

tudi do samomora. Bigoreksija je lahko genetskega izvora, kar povzroči neravnovesje določenih kemičnih elementov v možganih. Predvidevajo tudi, da je lahko posledica negativnih izkušenj, saj se pogosteje pojavi pri tistih, ki so bili v mladosti trpinčeni. Moški so pod vse večjim pritiskom, kako morajo izgledati in kako uspešni morajo biti. Pri tej motnji pomaga kognitivna vedenjska terapija za izboljšanje samopodobe.

Ortoreksija

Motnja se kaže kot nezdrava obsesija s sicer zdravim načinom prehranjevanja, ki se začne s prizadevanjem, da bi jedli še bolj zdravo. Izstopajoče osebnostne poteze so perfekcionizem, pretirana storilnost, rigidnost in velika potreba po pohvalah s strani okolice (Serbec, 2010). Človeka preveva misel, kaj in kako jesti in vsako svojo napako kaznuje tako, da je še bolj pravilno in zdravo. Ortoreksiki v primerjavi z anoreksiki ne skušajo biti bolj suhi ali jesti čim manj, temveč le jesti bolj zdravo. Vzroki za ortoreksijo so različni, od tega, da prizadeti potrebujejo popolno kontrolo nad svojim življenjem do ustvarjanja bolj pozitivne samopodobe.

Nekaj vprašanj, ki bi lahko potrdila ali ovrgla sum na ortoreksijo :

- si kdaj želim, da bi lahko jedel/a ne glede na skrb, če je to zdrava hrana
- si želim, da bi porabila za hrano manj časa
- si želim, da bi lahko jedel/a hrano, ki jo je pripravil nekdo drug
- ali vedno razmišljam o tem, kaj bi bilo zame nezdravo
- ali mi veselje in ljubezen pomenita manj kot zdrava hrana
- ali se zasovražim, če ne jem zdravo
- ali imam vse pod nadzorom, kadar jem zdravo
- ali se čudim, kako drugi ljudje lahko jedo nezdravo hrano

Zanimivo je, da je hrana ortoreksika lahko nezdrava, saj je pogosto izbor hrane zelo omejen. Še huje pa je, da prizadeti lahko postanejo socialno izolirani, saj so prezaposleni z zdravo hrano. Celo navaden pogovor z drugo osebo lahko postane problem, saj se prizadetemu neprestano vsiljujejo misli o hrani. Z zdravim prehranjevanjem ni nič narobe, razen kadar le – to zahteva nenormalno veliko časa in če vsak prekršek sproži občutke krivde. Ortoreksijo je težko prepoznati, saj se skriva za zdravim prehranjevanjem. Strokovnjak poskusi prizadetemu pomagati do pozitivne samopodobe, ki ni grajena na pretirano zdravem prehranjevanju.

Sociokulturni dejavniki

V raziskavah so izpostavljeni naslednji dejavniki, ki povzročajo nastanek motenj hranjenja v adolescenci:

- mediji in reklame
- kulturne norme
- psihični problem
- negativna samopodoba
- genetski faktorji
- spremembe v življenju

- problemi v družini
- pritiski sovrstnikov in družbe

Mladostniki so v oblikovanju identitete izpostavljeni vsakodnevnemu vplivu medijev, kulturnim in družbenim normam. Zelo pomembno vplivajo nanje problemi v družini in pritiski sovrstnikov. Negativna samopodoba se odraža v pomanjkanju njihove priljubljenosti in v konstruktivnem reševanju življenjskih sprememb in problemov. Na vzorcu 184 deklet je M. Kuhar (2009) ugotovila, da glavni pritisk k vitkosti izvajajo moda in mediji. Sledijo pritiski družinskih članov, prijateljev, vrstnikov, ki vključujejo socialne primerjave, kritiziranje in zbadanje.

Negativna samopodoba lahko izzove občutke, ki jih ne znajo rešiti na drug način, zato skušajo izboljšati telesni videz. Prekomerno ukvarjanje s svojo zunanjo podobo v želji, da bi dosegli lepotni ideal, lahko privede do motenj hranjenja. Ozaveščanje o tej problematiki deluje preventivno in pomaga mladostnikom izgraditi bolj pozitivno samopodobo.

METODE DELA

Vzorec

Raziskavo smo izvedli na vzorcu 27 dijakinj in dijakov drugega letnika gimnazijskega programa v oktobru 2015.

Tabela 1. Struktura anketirancev glede na spol.

Spol	f	%
Moški	14	51,9
Ženska	13	48,1
Skupaj	27	100,0

Tabela 2. Opisna statistika za starost anketirancev.

Min	Maks	M	SD
15,33	16,92	16,43	0,34

Table 3. Struktura vzorca glede na kraj bivanja.

Kraj bivanja	f	%
Ljubljana	15	55,6
okolica Ljubljane	12	44,4
Skupaj	27	100,0

Merski instrument

Podatke smo dobili s pomočjo vprašalnika, s pomočjo katerega smo ugotavljali poznavanje motenj hranjenja in glavne razloge za njihovo razširjenost.

Postopek

Dijakinje in dijaki so odgovarjali na vprašanja anonimno. Reševanje je trajalo 10 minut. Odgovore smo uredili in statistično analizirali.

Hipoteze

H1: Dijakinje in dijaki dobro poznajo anoreksijo.

H2: Dijakinje in dijaki dobro poznajo bulimijo.

H3: Dijakinje in dijaki slabo poznajo bigoreksijo.

H4: Dijakinje in dijaki slabo poznajo ortoreksijo.

H5: Starost vpliva na poznavanje posameznih motenj hranjenja.

H6: Spol vpliva na poznavanja posameznih motenj hranjenja.

H7: Kraj bivanja vpliva na ocenjevanje sociokulturnih dejavnikov, ki vplivajo na razvoj motenj hranjenja.

INTERPRETACIJA REZULTATOV IN RAZPRAVA

Tabela 4. Aritmetična sredina in standardna deviacija za posamezno trditev.
(Trditve so v tej tabeli navedene glede na velikost M od najvišje do najnižje M.)

Trditev	M	SD
S1	3,85	1,23
S2	3,74	1,26
S3	3,70	1,14
S4	3,59	1,19
S5	3,44	1,19
S6	3,44	1,55
S7	3,19	1,71
S8	3,11	1,53
S9	3,00	1,21
S10	2,78	1,19
S11	2,59	0,93
S12	1,63	1,21
S13	1,63	1,15

Tabela 5. Struktura odgovorov za posamezno trditev.

Trditev	Ne poznam		Sem slišal/bral		Pogovarjal sem se z prijatelji		Učil sem se v šoli		Imam osebno izkušnjo	
	1		2		3		4		5	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
S1	5	18,5%	4	14,8%	1	3,7%	8	29,6%	9	33,3%
S2	8	29,6%	3	11,1%	1	3,7%	6	22,2%	9	33,3%
S3	5	18,5%	7	25,9%	2	7,4%	6	22,2%	7	25,9%
S4	19	70,4%	3	11,1%	2	7,4%	2	7,4%	1	3,7%
S5	19	70,4%	4	14,8%	1	3,7%	1	3,7%	2	7,4%
S6	2	7,4%	3	11,1%	4	14,8%	9	33,3%	9	33,3%
S7	2	7,4%	5	18,5%	3	11,1%	13	48,1%	4	14,8%
S8	1	3,7%	4	14,8%	4	14,8%	7	25,9%	11	40,7%
S9	1	3,7%	3	11,1%	7	25,9%	8	29,6%	8	29,6%
S10	5	18,5%	5	18,5%	10	37,0%	5	18,5%	2	7,4%
S11	4	14,8%	7	25,9%	12	44,4%	4	14,8%	0	0,0%
S12	3	11,1%	7	25,9%	7	25,9%	7	25,9%	3	11,1%
S13	1	3,7%	5	18,5%	5	18,5%	9	33,3%	7	25,9%

Dijakinje in dijaki najbolj poznajo anoreksijo in bulimijo. Hipoteza 1 je potrjena, dijakinje in dijaki zelo dobro poznajo anoreksijo. Hipoteza 2 je prav tako potrjena, dijakinje in dijaki poznajo bulimijo, vendar nekoliko manj kot anoreksijo. Dijakinje in dijaki slabo poznajo bigoreksijo in ortoreksijo, kar potrjuje hipotezi 3 in 4.

Tabela 6. Povezave med posamezno trditvijo in starostjo.

Trditev		Starost
S1	Spearman k. k.	0,037
	2P	0,856
S2	Spearman k. k.	0,060
	2P	0,765
S3	Spearman k. k.	0,190
	2P	0,342
S4	Spearman k. k.	-0,056
	2P	0,783
S5	Spearman k. k.	-0,037
	2P	0,855
S6	Spearman k. k.	-0,132
	2P	0,510
S7	Spearman k. k.	-0,209
	2P	0,295
S8	Spearman k. k.	-0,082
	2P	0,685
S9	Spearman k. k.	0,095
	2P	0,637
S10	Spearman k. k.	0,065
	2P	0,746
S11	Spearman k. k.	0,141
	2P	0,482
S12	Spearman k. k.	0,071
	2P	0,724
S13	Spearman k. k.	-0,056
	2P	0,780

Spearmanov koeficient korelacije ni statistično pomemben pri vplivu starosti na poznavanje posameznih trdite, kar pomeni, da hipoteza 5 ne drži, ker so starostne razlike premajhne.

Razlike med spoloma

Tabela 7. Mediana in variacijski razmik za posamezno trditev glede na spol

Trditev	Spol					
	Moški			Ženske		
	N	Me	VR	N	Me	VR
S1	14	3,00	4	13	4,00	4
S2	14	2,00	4	13	4,00	4
S3	14	2,00	4	13	4,00	4
S4	14	1,00	2	13	1,00	4
S5	14	1,00	1	13	1,00	4
S6	14	3,50	4	13	4,00	2
S7	14	3,00	4	13	4,00	2
S8	14	3,00	4	13	5,00	1
S9	14	3,00	4	13	4,00	2
S10	14	2,00	3	13	3,00	4
S11	14	2,00	3	13	3,00	3
S12	14	2,00	4	13	4,00	3
S13	14	3,00	4	13	4,00	3

Tabela 8. Razlike v ocenah za posamezno trditev glede na spol

Trditev	Mann-Whitney U	z	2P	r*
S1	61,000	-1,511	0,131	0,29
S2	48,500	-2,143	0,032	0,41
S3	54,000	-1,843	0,065	0,35
S4	59,500	-1,896	0,058	0,36
S5	58,000	-1,988	0,047	0,38
S6	59,000	-1,617	0,106	0,31
S7	50,500	-2,097	0,036	0,40
S8	41,000	-2,544	0,011	0,49
S9	46,000	-2,264	0,024	0,44
S10	39,500	-2,590	0,010	0,50
S11	51,500	-2,032	0,042	0,39
S12	46,000	-2,245	0,025	0,43
S13	52,000	-1,958	0,050	0,38

* velikost učinka (Pod 0,30 je majhna, od 0,30 do pod 0,50 je srednja, 0,50 in več je velika.)

Hipoteza 6 je potrjena, saj dijakinje bolje poznajo bulimijo, kompulzivno prenažanje in ortoreksijo, kar kaže tudi velikost učinka pri teh vprašanjih. Bolj poznajo vpliv sociokulturnih dejavnikov, kjer se srednji učinek kaže pri vplivu vseh naštetih dejavnikov.

Razlike glede na kraj bivanja

Tabela 9. Mediana in variacijski razmik za posamezno trditev glede na kraj bivanja

Trditev	Kraj bivanja					
	Ljubljana			okolica Ljubljane		
	N	Me	VR	N	Me	VR
S1	15	4,00	4	12	4,00	4
S2	15	3,00	4	12	4,00	4
S3	15	2,00	4	12	4,00	4
S4	15	1,00	4	12	1,00	3
S5	15	1,00	4	12	1,00	3
S6	15	4,00	4	12	4,00	3
S7	15	4,00	4	12	4,00	4
S8	15	4,00	4	12	4,00	3
S9	15	4,00	4	12	4,00	3
S10	15	3,00	4	12	3,00	3
S11	15	3,00	3	12	3,00	3
S12	15	3,00	4	12	4,00	3
S13	15	4,00	4	12	4,00	3

Tabela 10. Razlike v ocenah za posamezno trditev glede na kraj bivanja

Trditev	Mann-Whitney U	z	2P	r*
S1	80,000	-0,506	0,613	0,10
S2	75,000	-0,761	0,447	0,15
S3	78,500	-0,576	0,565	0,11
S4	82,000	-0,484	0,628	0,09
S5	80,000	-0,606	0,545	0,12
S6	68,000	-1,118	0,264	0,22
S7	80,500	-0,495	0,621	0,10
S8	89,500	-0,026	0,980	0,01
S9	75,000	-0,759	0,448	0,15
S10	88,000	-0,101	0,919	0,02
S11	67,500	-1,164	0,244	0,22
S12	52,000	-1,906	0,057	0,37
S13	59,000	-1,565	0,118	0,30

* velikost učinka

Hipoteza 7 se je potrdila le delno, saj je srednja velikost učinka glede na kraj bivanja prisotna samo pri oceni vpliva družinskih problemov, ne pa tudi pri ostalih faktorjih, kar lahko kaže, da je vpliv globalizacije enako prisoten v mestih kot v manjših krajih.

ZAKLJUČEK

Zaradi slabega poznavanja novejših oblik motenj hranjenja je potrebno pri mladih nameniti več pozornosti predstavitvi in diskusiji o ortoreksiji in bigoreksiji. Te dve motnji se lahko površinsko predstavljata kot zdrav način življenja, kar zamegljuje dejansko stanje pri mladostnikih.

Dijakinje so v tem razvojnem obdobju nekoliko zrelejše in hkrati tudi bolj kritične od dijakov. Dijake je treba spodbuditi, da pridobijo informacije o motnjah hranjenja, predvsem o bigoreksiji, saj se slabo zavedajo vplivov medijev, kulturnih norm in družbenega okolja, ki pri fantih spodbujajo mišično disformijo.

Pri mladostnikih je pomembno graditi pozitivno samopodobo, ki ni zgrajena samo na telesnem izgledu. Zaradi razvojne ranljivosti je potrebno prisluhniti vsakodnevnim potrebam mladih. Pri doživljanju problemov jih je potrebno razumeti in priskočiti na pomoč v družini, šoli in med vrstniki.

V okviru vzgojno izobraževalnega procesa učitelji težimo k promociji zdravega načina življenja, ki vključuje zdravo prehrano, gibanje in razvoj pozitivne samopodobe. Ozaveščanje mladih o negativnih vplivih različnih faktorjev, ki lahko sprožijo motnje hranjenja vpliva na kritično presojo mladostnikov, da se bodo zavedali, v kolikšni meri je zdrava prehrana res zdrava in kdaj se lahko sprevrže v motnje hranjenja.

LITERATURA

Bruch H. Anorexia nervosa: therapy and theory. Am J psychiatry 1982; 139: 1531-1538.

Kuhar, M. Zakaj dekleta pazijo na težo? Družbeno-kulturni in medosebni vplivi na telesno samopodobo in nadzorovanje teže. Psihološka obzorja, 12 (2): 113-127.

Sernec, K. Sodobni vidiki in načini zdravljenja motenj hranjenja. Farmaceutski vestnik, 61: 106-109.

Taylor GJ, Parker JDA, Bagby RM et al. Relationships between alexithymia and psychological characteristics associated with eating disorders. J Psychosom Res 1996; 41(6): 561-568.

Westen D, Harnden-Fischer J. Personality profiles in eating disorders: rethinking the distinction between Axis I and Axis II. Am J Psychiatry 2001; 158: 547-562.

Van Strien T, Ouwens MA. Effects of distress, alexithymia and impulsivity on eating. Eat Behav 2007; 8(2): 251-257.

Turnbull S, Ward A, Treasure J et al. The demand for eating disorder care: An epidemiological study using the general practice research base. Br J Psychiatry 1996; 196: 705-712.

http://kidshealth.org/teen/food_fitness/problems/eat_disorder.html (uporabljeno 12. 10. 2015)

<http://www.independent.co.uk/life-style/health-and-families/health-news/bigorexia-what-is-muscle-dysmorphia-and-how-many-people-does-it-affect-10511964.html> (uporabljeno 15. 11. 2015)

<https://www.nationaleatingdisorders.org/orthorexia-nervosa> (uporabljeno 12. 11. 2015)

PRILOGE

Priloga 1: Qusteionnare

Gender

Age (years, months):

Residence:

Evaluate each statement on the scale from 1 to 5, where the numbers represent your agreement.

Scale:

1 the term is new for me

2 I have heard/read about it

3 I have discussed it with my friends

4 I have studied it in school

5 I have first hand experience with it

Are you familiar with the eating disorders listed below:

1. Anorexia 1 2 3 4 5
2. Bulimia 1 2 3 4 5
3. Compulsive overeating 1 2 3 4 5
4. Orthorexia 1 2 3 4 5
5. Bigorexia 1 2 3 4 5

How far do in your opinion the factors listed below contribute to the devolpment of eating disorders in adolescents:

6. Media & Advertising 1 2 3 4 5
7. Cultural Pressures 1 2 3 4 5
8. Psychological Issues 1 2 3 4 5
9. Low Self-Esteem, and Poor Self-Image 1 2 3 4 5
10. Genetic factors 1 2 3 4 5
11. Life Transitions 1 2 3 4 5
12. Family Problems 1 2 3 4 5
13. Peer & Social Pressure 1 2 3 4 5

KAM PA KAM, NEMIRNEŽ?

POVZETEK

Pred 30 in več leti o težavah otrok s pozornostjo in s hiperaktivnostjo (takrat imenovano minimalna cerebralna disfunkcija-MCD, kasneje pa hiperkinetični sindrom AD/HD) nismo vedeli veliko. Probleme, ki so nastali zaradi tovrstne motnje, so preprosto prezrli oz. ob pojavu ukrepali v skladu s takratnim znanjem. Od popolnega nerazumevanja motnje in dvomih o resničnosti tega stanja, smo prišli skozi leta do dejstva, da je motnja pozornosti s hiperaktivnostjo dejanska motnja, ki prizadeva na milijone ljudi po svetu. Danes vemo, da ti otroci zaradi svojih odzivnih, vedenjskih in učnih posebnosti ter storilnostne naravnosti šole in delovnih zahtev, »niso po meri šole«. Zato so njihove težave najbolj izrazite in moteče prav v šolskem okolju. Da lahko simptome zmanjšujemo (in včasih odpravimo), moramo stanje najprej razumeti in k motnji pristopiti celostno ter multidisciplinarno, z vsemi udeleženci, ki se kakorkoli srečujejo z otrokom.

V prispevku bom predstavila naravo te motnje, vzroke, značilnosti in simptome ter vpliv motnje na življenje posameznika. Posebno pozornost namenjam vplivu hrane na možen pojav ter primer psihomotorične obravnave otroka s težavo na področju pozornosti in hiperaktivnosti.

Ključne besede: pozornost, hiperaktivnost, psihomotorična obravnava, zdrava hrana, svetovanje, učni proces

WHERE ARE YOU GOING, HYPERACTIVE CHILD?

ABSTRACT

More than 30 years ago, we did not know much about the problems of children with the attention deficit hyperactivity disorder (then called minimal cerebral dysfunction-MCD, and later hyperkinetic syndrome ADHD). The problems, which arose from this kind of disorder, were simply overlooked or measures were taken in accordance with the knowledge then. From a complete misunderstanding and doubts about the reality of this situation, we have over the years come to the fact that the attention deficit hyperactivity disorder affects millions of people worldwide. Today, these children are not considered as school-custom made because of their reactive, behavioural and learning specifics and the productivity stance of school and work requirements. Therefore, the most prominent and disturbing difficulties arise especially in the school environment. To reduce (and sometimes eliminate) the symptoms, we must first understand the condition and approach the disorder as a whole and multidisciplinary, with all participants who have contact with these children.

In this article I am going to discuss the nature of these disorders, causes, characteristics and symptoms, as well as the impact of disruption in the lives of individuals. I am going to pay special attention to the impact of food on the possible emergence and the example of psychomotor therapy of a child with the attention deficit hyperactivity disorder.

Key words: attention deficit, hyperactivity, hyperactivity disorder, psychomotor therapy, healthy food, counselling, learning process

UVOD

Vsak, ki dela v vzgojno-izobraževalni instituciji, pogosto sliši besede: »Ta otrok ni niti sekundo na miru!« Ali pa: »Vedno kaj polomi, ker je tako nemiren!« To so izrazi staršev, bližnjih sorodnikov otroka in učiteljev, ki so velikokrat obupani in jezni nad ravnanji svojih/šolskih otrok/učencev. Veliko teh otrok s težavami je opisanih v otroški in mladinski literaturi. Kdo ne pozna Ostržka, ki svoj dolg lesen nos pomoli vedno tja, kjer je najmanj primerno, in kjer se pojavi največ težav. Pa živahne junakinje Pike Nogavičke, ki s svojo nepredvidljivostjo zakuha marsikatero dogodivščino, obenem pa razpolaga z različnimi talenti, neobičajnimi za stereotipno predstavo otroka s posebnimi potrebami. V teh preteklih časih so bili otroci deležni različnih vzgojnih prijemov, odvisnih od trenutnih pogledov in razpoloženj staršev. Vse do novih spoznanj s področja nevrofiziologije možganov v 80-tih letih prejšnjega stoletja, ni bilo drugačno niti strokovno svetovanje. Šele takrat smo se spoznali s t.i. nemirnim otrokom, ki je takšen zaradi posebnosti v delovanju možganov in ne zaradi napačne vzgoje. Neprimeren pristop lahko še dodatno poglobi motnjo in otrokovo funkcioniranje, vpliva na travme in klimo v družini.

OPREDELITEV MOTNJE

TERMINOLOGIJA

Opis simptomov otrok z motnjo pozornosti in hiperaktivnostjo se pojavlja že leta 1854. Med leti 1920 in 1940 so povezovali simptome z možganskimi poškodbami oz. možganskimi disfunkcijami. Veliko teorij istega časa išče osnove v organski etiologiji z nevrološkimi specifičnostmi. Ker ne najdejo vzroka v možganih, se leta 1966 termin minimalna cerebralna poškodba spremeni v termin minimalna cerebralna disfunkcija (MCD). Tako kot so strokovnjaki iskali vzroke za težave na področju pozornosti in hiperaktivnost v nevrološki dejavnosti možganov, so psihoanalitiki pripisovali vedno večjo krivdo družinskim faktorjem. Termin minimalna cerebralna disfunkcija se začne nadomeščati s pojmi kot so: vedenjske, učne, kognitivne motnje, v ospredje pa vse bolj prihaja hiperaktivnost s svojo heterogenostjo: impulzivnost, kratkotrajna pozornost, težave pri učenju, motorična nespretnost, agresivnost... vzroke začnejo iskati tudi drugje: v okolju (toksične reakcije na dodatke, konzervanse, barvila v hrani, življenjski tempo...).

V Sloveniji prepoznamo te otroke že od leta 1970. Danes jih obravnavamo v sklopu skupine učencev s primanjkljaji na posameznih področjih učenja ali kot dolgotrajno bolne otroke (Žunko Vogrinc, 2011).

Simptomi lahko prizadenejo kogarkoli – otroke in odrasle, moške in ženske, bogate in revne. Še posebej v sodobnem času ima veliko otrok težave s pozornostjo, nemirnostjo in impulzivnostjo, ki pa jih ne omejujejo v njihovem funkcioniranju do te mere, da bi za to potrebovali posebno obravnavo ali prilagoditve vzgojno-izobraževalnega dela z dodatno strokovno pomočjo. Velikokrat potrebujejo le kakšno spodbudo, pohvalo, usmerjanje, več pomoči in podpore tako pri šolskem kot tudi domačem delu. Pri prepoznavanju dejanske motnje si pomagamo s seznamom meril (po priročniku Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder, četrta izdaja – DSM-IV), ki morajo vsebovati:

- Najmanj šestmesečno prisotnost vsaj šestih simptomov motene pozornosti (npr. je odkrenljiv, ne posluša, ni vztrajen, ne dokonča dela, naredi veliko napak, izgubi

stvari...) in/ali vsaj šestih simptomov hiperaktivnosti (npr. krili z rokami/nogami, vrti se na stolu, nemirno spi, je hrupen, gostobeseden...) in impulzivnosti (npr. ravna nepremišljeno, moti igro, je neučakan, nima čustvene kontrole, vpada v besedo, prekinja...).

- Nekateri simptomi so bili prisotni že pred 7. letom.
- Prizadetost zaradi simptomov je prisotna v najmanj dveh situacijah in okoljih (doma, v šoli, na delovnem mestu).
- Simptomi vidno otežujejo funkcioniranje prizadete osebe v vsakdanjem življenju in jih ne moremo pripisovati drugim duševnim motnjam (anksioznosti, shizofreniji, osebnostnim motnjam...).

Kadar so ugotovljeni vsi ti pogoji, ki otroka omejujejo v vsakdanjem življenju in zaradi tega ne dosegajo učnega uspeha v skladu s svojimi sposobnostmi, takrat govorimo o motnji pozornosti s hiperaktivnostjo.

ETIOLOGIJA ZA NASTANEK TEŽAV

Strong in Flanagan (2011) skušata predstaviti vse pretekle teorije in vrhunce teoretiziranja o motnji pozornosti in koncentracije v zadnjih sto in nekaj letih:

- Slabo starševstvo: kriviti starše za vedenje, kakršnega kaže otrok, je na prvi pogled logično. A razlika je v tem, da otroka s to motnjo z vzgojnimi prijemi ni moč pripraviti do tega, da ne bi več kazal simptomov. Lahko pa jih naučimo načinov spoprijemanja z njimi in strategij za njihovo zmanjševanje.
- Kljubovalnost/svojeglavost: taki otroci se ne morejo dovolj zbrati, tudi če se potrudijo in ne morejo z voljo ustaviti pretirane aktivnosti, zato se nam zdi, da kljubujejo. Ta teorija še zmeraj vztraja med ljudmi, ki te motnje ne razumejo.
- Moralna pomanjkljivost: ta izraz so skovali avtorji zgodnjih opisov otrok z motnjo, da so z njim otroke in starše obremenili z moralno krivdo. Ravnanje teh otrok ljudje vidijo kot nemoralno.
- Slaba prehrana: določena hrana lahko pri ljudeh brez motnje pozornosti in koncentracije dejansko izzove podobne simptome in pri tistih z motnjo simptome zaostri.
- Alergije in občutljivosti: lahko zelo podobno kot slaba prehrana okrepijo simptome. Vendar pri njih te težave izginajo, ko uredijo svoje težave z alergijami.
- Okvara možganov: pri otrocih, ki so ob koncu prve svetovne vojne preživeli epidemijo gripe in posledično encefalitis (vnetje možganov) so se dejansko pojavili nekateri znaki hiperaktivnosti, pomanjkljive pozornosti in impulzivnosti.
- Izpostavljenost strupenim snovem: svincu, ki se nalaga v možganih ali druge strupene snovi med nosečnostjo.
- Možganske poškodbe: podobno kot pri teoriji o možganskih okvarah nekateri menijo, da je motnja posledica pomanjkanja kisika med rojstvom ali poškodba glave v zgodnjem otroštvu.

Dejstvo je, da se skušajo različni strokovnjaki lotevati problema na svojem področju. Genetiki iščejo specifične značilnosti dedovanih genov, zdravniki poskušajo ugotoviti biokemične in anatomske razlike med ljudmi z ali brez motnje, fiziologi skušajo najti vzroke v delovanju

možganov, psihologi (specialni pedagogi, logopedi...) opazujejo in analizirajo oblike vedenja, da bi motnjo lažje razumeli, farmakologi pa proučujejo, kako zdravila součinkujejo s telesno kemijo pri povzročanju različnih učinkov. Če strnemo njihovo doktrino, pridemo do osnovnih etioloških faktorjev nastanka motnje pozornosti in hiperaktivnosti. To so:

- Dednost oz. 70 do 90 % pojavnost različnih oblik motenj skozi generacije v družini (starši, stari starši, drugi sorodniki).
- Organski faktorji in neugodni vplivi v času materine nosečnosti, kajenje, uživanje alkohola, drog, nedonošenost, porodne komplikacije ali bolezni oz. poškodbe osrednjega živčevja v prvih letih življenja.
- Psihogeni faktorji in vplivi okolja: slabši stanovanjski pogoji bivanja (zapuščeni otroci, otroci v sirotišnicah itd.), alergije na hrano, zastrupitve s svincem, medikamentozna zdravljenja, vsebnost barvil, konzervansov in sladkorjev v hrani, hrup, stresogeni vplivi, številni socialni dražljaji okolja, nejasne in nestrukturirane situacije, šolski neuspeh, težave s samopodobo.

SIMPTOMATIKA

Manifestacije motenj se menjujejo skozi razvojna obdobja otroka:

- V otroški dobi prevladuje motorični nemir.
- Pri desetih letih prevladujejo učne težave in motnje vedenja.
- V predadolescenci in adolescenci lahko pride do asocialnih manifestacij, zato najdemo visok odstotek teh otrok v vzgojnih zavodih.

Pri otrocih z motnjo pozornosti in s hiperaktivnostjo že v zgodnjem otroštvu zasledimo posebnosti v vedenju, kot so: razdražljivost, jokavost, motnje spanja in hranjenja, impulzivnost, pretirana nemirnost, neposlušnost, kratkotrajna pozornost, pogosto spreminjanje razpoloženja, nezadovoljstvo. Motorični razvoj je upočasnen, otrok je nemiren in nespreten. Tudi govorni razvoj je upočasnen, opazno je nočno mokrenje še v poznem otroštvu, pri igri z vrstniki prehaja iz aktivnosti v aktivnost, zato se težko vključi v skupino. Ti otroci imajo pogosta vnetna obolenja (motnje vida, sluha, koordinacije). V predšolskem obdobju so zelo »uničevalni«, razdirajo, mečejo kocke in se le redko »zaigrajo« (Passolt, 2002).

Po kriterijih iz Diagnostičnega in statističnega priročnika DSM-IV, 1994 in DSM-IV-TR, 2000 se pri pouku težave otroka z motnjo pozornosti in s hiperaktivnostjo kažejo kot:

1. Pomanjkljiva pozornost:

- težko se osredotoči na detajle, zaradi nepazljivosti so pogoste napake pri šolskem delu in drugih aktivnostih,
- ima težave pri vztrajanju, zadrževanju pozornosti pri nalogah in igri,
- težko sledi navodilom in ne zmore dokončati šolskih nalog, drobnih opravil ali zadolžitev na delovnem mestu,
- pogosto se zdi, da ne sliši, kar mu govorimo,
- ima težave pri načrtovanju in organiziranju nalog,
- pogosto se izogiba nalogam, s težavo izvaja naloge, ki zahtevajo določen mentalni napor,
- pogosto izgublja stvari,
- zmotijo ga nebitveni zunanji dražljaji,

- pozabljiv je pri dnevnih aktivnostih.

2. Hiperaktivnost:

- nemirni gibi rok in nog,
- težko sedi na miru,
- pogosto bega, teka naokoli,
- njegova igra je glasna, nemirna,
- prekomerno govori in je vedno v gibanju.

3. Impulzivnost:

- na vprašanje odgovori, še preden je v celoti izgovorjeno,
- težko počaka, da pride na vrsto v skupini, pri igri,
- moti in nadleguje druge.

V obdobju adolescence, ki nastopi kasneje kot pri ostalih najstnikih, se stopnjujejo asocialne oblike vedenja, konflikti s starši in ostalimi družinskimi člani. So uporniški, pogosto agresivni, depresivni, nekateri zapadejo v kriminalna dejanja. Podobne oblike vedenja se pojavljajo tudi v odrasli dobi.

POSLEDICE

Učne težave

Raziskave kažejo, da je povezanost težav z motnjo pozornosti s hiperaktivnostjo in slabšimi učnimi dosežki med 50-80 % (Žunko Vogrinc, 2011). Nadalje naj bi se kazale povezave motnje s težavami na področju branja, pomnjenja in aritmetičnih sposobnosti, verbalnim učenjem, govorno-jezikovnimi primanjkljaji, v uvidenju vzročnih povezav in časovnega sosledja v zgodbi.

Motnje v socialnem funkcioniranju

Otroci z motnjo uporabljajo negativno verbalno komunikacijo, so agresivni pri igri, težave imajo s sklepanjem prijateljstev in premagovanju konfliktov. Sošolci jih ne izbirajo za partnerje pri igri in šolskem delu, vendar si jih pogosto izberejo za prijatelje. V odraščajočem obdobju se zatekajo v odvisnosti.

Vedenjske težave

Nastanejo zaradi odziva okolice na njihovo neprilagojeno vedenje. Ob neprimerni obravnavi tega vedenja se lahko razvijejo resnejše duševne motnje, saj doživljajo od svojih staršev, sorodnikov in šole veliko omejitev, nestrpnosti, kazni. Tako mladostnik razvije negativno podobo o samem sebi, postaja vse bolj frustriran in nezadovoljen, kar sproži v njem željo po negativnem uveljavljanju.

Čustvene motnje

Opazne so zmanjšane sposobnosti obvladovanja čustev, afekti ob večji razburjenosti, motnje razpoloženja (od depresij, suicidalnost, anksioznost, občutek krivde, strahu, motnje hranjenja. Anksioznost in depresija se pogosto pojavljata v tolikšni meri, da je potrebna edikamentozna terapija.

STRATEGIJE POMOČI

Strong in Flanagan (2011) združujeta načine obravnave na tri ravni.

BIOLOŠKI PRISTOP

Zdravila so lahko le del obravnave in velikokrat prva obrambna linija pred simptomi. Z njimi otroku zagotovimo čas, v katerem razvijajo življenjske strategije za zmanjševanje simptomov in njihovih posledic. Medikamentozna terapija omogoči otroku, da lahko bolje sprejema ostale oblike pomoči, in da prepreči pojav sekundarnih posledic motnje (slama samopodoba, izoliranost, učni neuspeh in porušeni družinski odnosi). Pri odločanju za tovrstno zdravljenje je nujen tehten premislek staršev in pedopsihiatra v sodelovanju s šolo ter skupno prepoznavanje pozitivnih rezultatov ter neželenih učinkov. Dobro poznavanje motnje, pravilna diagnoza in celostna obravnava otroka, sta predpogoj za zaupanje in s tem pravilno terapevtsko ukrepanje (Potočnik Dajčman, 2011).

Nekatere vrste **hrane (vitaminski dodatki in zeliščni pripravki)** se dobro obnesejo ali simptome celo okrepijo. Za kompleksnejše pristope v spremembi prehranjevanja je treba nujno vključiti strokovnjake s tega področja. Veliko otrok brez ali z motnjo pozornosti s hiperaktivnostjo uživa hitro, nezdravo hrano, ki je po sestavi daleč od uravnoteženega obroka. Še posebej pazimo na to, da popijejo veliko vode, k hrani dodajamo esencialne maščobne kisline (sadje, oreščki, žita, semena, ribe, avokado, zelenolistnata zelenjava, hladno stiskana in nerafinirana kvalitetna olja), ki pomagajo pri simptomih cele vrste nevroloških in duševnih motenj. Zaradi zaostritve simptomov smo pozorni na **alergije in občutljivosti** (gluten, aditivi, konzervansi, barvila, mlečni izdelki, jajca-peciva, agrumi). V obrokih opustimo enostavne ogljikove hidrate (bela moka, testenine, krompir, beli riž, koruzo), ki zaradi hitre presnove ustvarijo izbruh energije in sprožijo pretirano proizvodnjo inzulina. Za protitež se poslužujemo sestavljenih ogljikovih hidratov z vsebnostjo vlaknin in hranil polnovrednih živil, ki se dalj časa pretvarjajo v energijo. V prehrano dodajamo več kakovostnih beljakovin (pusto meso, fižol, sojini izdelki, ribe, mlečni izdelki s pazljivostjo na maščobah in alergijah). Beljakovine niso pomembne samo za celovitost telesa; aminokisline, ki jih sestavljajo, so tudi surovina za kemične prenašalce (snovi, ki prenašajo impulze med živčnimi celicami). Hrano kombiniramo z vitamini in zeliščnimi dodatki in tako zapolnimo kakovost prehrane.

Na ravnovesje simptomov in motnje pomembno vpliva tudi okolje s prisotnostjo **alergenov**. V bivalnih prostorih naj bi pogosto sesali, prali perilo, odstranili preproge, redno čistili, uredili vlažnost v hiši, v sisteme ogrevanja vgradili filtre, omare z oblačili naj bodo zaprte. Izogibamo se živalskemu prhljaju, dlakam in perju, ki jačajo simptome. Med potencialnimi krivci so tudi **kemikalije** v neposrednem okolju: čistila, dišave, plastične igrače, gradbeni materiali, sintetične tkanine in parfumi.

Strokovnjaki ponujajo še kar nekaj nekonvencionalnih opcij biološkega pristopa, kot so treningi slušne integracije, vizualne terapije, ritmično sinhronizacijo in akupunkturo, kar pa za šolsko obravnavo takega otroka ni najbolj pogosto.

PSIHOLOŠKI PRISTOP

Svetovanje in psihoterapija pomaga otroku razumeti, kako lahko spremeni način svojega razmišljanja ter ravnanja in tako izboljša svoje življenje. Ker obstaja več vrst terapij in svetovanja, pri katerih imajo vse svoje prednosti in pomanjkljivosti, najbrž vsaka ne bo primerna za vsakega otroka. S treningi socialnih veščin otroka učimo specifičnih spretnosti, organiziranosti, zmožnosti poslušanja, hkrati pa z izobraževanjem staršev krepimo njihovo moč v procesu pomoči. Otroka vodimo skozi različne tehnike modificiranja svojega vedenja (okoliščine-vedenje-posledice) ter razvijanja samozavedanja in zavedanja svojega okolja, kjer se nauči, kako v določeni situaciji ravnati, se ustavi in pomisli, preden, kaj stori.

SOCIALNI PRISTOP

Motnja pozornosti s hiperaktivnostjo ima izredno močan vpliv na celotno **družino**. Zlahka odkrenljiva pozornost, impulzivnost, neorganiziranost, zlovoljnost lahko ustvarijo zmedo in konflikte v še tako dobro organiziranem in ljubečem družinskem okolju. V skupnem življenju poskušajmo sodelovati, razumeti drug drugega, izražajmo tako pozitivna kot negativna čustva, se poslušajmo, pokažimo drugim, da jih cenimo, bodimo stvarni, prevzemajmo odgovornost, vzpostavimo jasna pravila in pričakovanja, strukturirano okolje brez kaosa, učinkovito obravnavamo otrokovo motnjo in predvsem krepimo ustrežno vedenje. V procesu pomoči vse družinske člane učimo harmoničnega življenja. Z zdravimi družinskimi odnosi otroku pomagamo, da se nauči ustrežnejšega ravnanja, učinkovito starševstvo ter zaveznitvo obeh staršev pa pripomore k izboljšanju otrokove samopodobe.

Šola je brez dvoma največji izziv za otroke z motnjo pozornosti s hiperaktivnostjo. Šola lahko doživlja kot neskončen vir zmede in frustracij. Uspešnost inkluzivnega šolanja teh otrok je v veliki meri odvisna od sposobnosti učiteljev, da prepoznajo specifičnosti otrok, jih razumejo in se z njimi profesionalno ter timsko soočajo. Za celostni pristop je pomembno načelo individualizacije in notranje diferenciacije, sistematičnost ter doslednost in pozitivni zgled. Strokovnjaki, ki so se ukvarjali z vzgojo in izobraževanjem teh otrok za najučinkovitejše metode v razredu predlagajo: delitev nalog na dele, utrjevanje snovi s ponavljanjem, postavljanje direktnih vprašanj, prilagajanje zahtevnosti nalog, raba pripomočkov za delo, poučevanje v manjših skupinah, učenje učnih strategij (Magajna in sodelavke, 2005).

Najboljši način obravnave je celostni pristop. To pomeni, da uporabljamo različne vrste obravnave, ki se medsebojno podpirajo. Za to, da najdemo prave pristope in jih uspešno uskladimo, je potrebnega precej raziskovanja, načrtovanja, organiziranja in vztrajnosti.

PSIHOMOTORIČNA - GIBALNA OBRAVNAVA OTROKA

Praksa kaže, da otroci z motnjo pozornosti s hiperaktivnostjo v primerjavi s svojimi vrstniki niso usvojili primernih gibalnih izkušenj niti na velikem niti na majhnem prostoru. Cilj tovrstne obravnave je s fizičnim zaznavanjem telesa, s čustvenimi izkušnjami in miselno refleksijo pomagati otroku k osebni, socialni in ekološki integraciji osebnosti. Telo usposobimo za zaznavanje, kontakt in dejavnosti, s tem pa krepimo telesni subjekt. Otroci razvijajo svoje motorične potenciale večinoma v igri. Otrok je v igri večinoma fizično v gibanju in razigrana aktivnost telesa se po pravilu enači z užitek in izkušnjo osvoboditve,

veselja in zadovoljstva. Psihomotorična obravnava z veliko sproščanja je prvi korak k umirjanju in samoobvladovanju, kjer imajo ti otroci največ težav.

Passolt (2002) opisuje šest faz programa psihomotorične terapije po Kiphardu, kjer gre za gibalni in vedenjski trening, ki v enem letu omogoči, da čezmerno aktivni otroci bolj nadzirajo in obvladujejo svoje vedenje. S tem program omogoča zmanjševanje hiperaktivnega vedenja.

1. fazo predstavljajo najosnovnejše motorične funkcije, ki stimulirajo vestibularni sistem otroka. Pripomočki so lahko deske za vrtenje, obračanje, vrtavke, kenguru žoge, rolke, drsalke, trampolin, viseče naprave za guganje, nihanje, vrtenje. Osnovno načelo te faze je svoboda dejavnosti, pri kateri ne sme priti do občutka neugodja ali strahu.

2. faza se pričinja šele, ko so otroci izživelili potrebo po primitivnih gibalnih vzorcih. V tej fazi razvijamo zavestne kontrolne in gibalne mehanizme, npr. otrok naj se na začetku vaje zdivja, nato sledi zaviranje in ustavljanje.

3. fazo predstavljajo vaje za koncentracijo ob izključitvi vidnega kanala (zaprte oči), s čimer povečamo slušno pozornost. Vedenje hiperaktivnih otrok se spremeni, tako se naučijo uporabljati tudi druga čutila. Najprej naj z zaprtimi očmi pretipajo vse predmete in ovire v prostoru, ki so jih prej vidno zaznali. Nato vključimo predmete in osebe, ki jih prej niso zaznali. Z namenom pridobivanja prostorske izkušnje morajo z zaprtimi očmi priti do cilja. Šele nato vključimo sluh: npr. s palico udarjajo po predmetih, da se tako orientirajo, otipavajo predmete, opisujejo in poslušajo različne zvoke z zaprtimi očmi.

V **4. fazi** otroci urijo vidno pozornost, vendar šele takrat, ko dosežemo umiritev in občutno povečanje slušne pozornosti (po nekaj tednih ali mesecih). Otroci si npr. ogledajo skrite predmete, ga po spominu opišejo ali narišejo, igrajo pantomimo, ugotavljajo, kateri predmet manjka in kaj je drugače...

5. faza je namenjena premagovanju impulzivnosti in učenju samokontrole, katere cilj je prehod iz glasnega govorjenja na notranji govor. Hiperaktivni otroci si ne vzamejo časa za razmislek. Zato so njihove reakcije hitre in neustrezne. S tem, ko dajejo sami sebi navodila, se učijo samokontrole vedenja. Npr. izdelamo znake z ukazi: Stoj!, Glej!, Poslušaj!, Misli!. Preko vaj in igre postopno prehajamo od glasnega verbaliziranja ob znaku do nemega kazanja znaka – otroci navodilo najprej tiho ponovijo, nato ga ponotranjijo.

6. faza je šport in umetnostne dejavnosti, sredstvi za samodisciplino (trampolin, skoki v vodo, jahanje, akrobatika, balansiranje na rolgah, žongliranje...).

Zgradba psihomotorične ure s hiperaktivnim otrokom:

- kratek pozdrav,
- igra,
- okvirna zgodba: mesečeva vožnja, avto rally, potovanje v čudežno deželo...,
- sprostitevni položaj,
- poslovitev.

PRIMER PSIHOMOTORIČNE OBRAVNAVE OTROKA Z MOTNJO POZORNOSTI S HIPERAKTIVNOSTJO

OPIS OTROKA

Miha (izmišljeno ime) je sedaj učenec 4. razreda. Že v predšolskem obdobju so se kazale velike težave z nemirnostjo. Begal je iz dejavnosti v dejavnost, motivacija za aktivnosti je bila kratkotrajna, rušil je potek igre z neprimernimi izrazi, prekinjanjem procesa, nemirnim presedanjem, vrtenjem na mestu. Zaradi svoje nezrelosti smo mu tudi na željo staršev odložili všolanje za eno šolsko leto. Ob vstopu v 1. razred osnovne šole so starši povedali, da je zaradi odložitve šolanja veliko pridobil tako učno kot osebno. Kljub temu pa so še vedno izpostavljali njegove posebnosti, tipične za učence z motnjo pozornosti s hiperaktivnostjo: Miha je neroden, počasen, a hkrati v nekaterih reakcijah izredno hiter, hitro se utruja, ima težave pri plezanju, z ravnotežjem in ostalimi osnovnimi oblikami gibanja, gibi niso koordinirani, je otročji, ne vztraja, v svoji jezi je napadalen, trmast, izogiba se skupinskim nalogam, je pozabljiv, zamuja, ne more se zbrati, je nepotrpežljiv, vede se tvegano, skače v besedo, stvari hoče takoj, nenehno menca, slabo spi in se zbuja utrujen. Predvsem pa se kaže slabša storilnost in padec uspeha pri učenju.

Vse navedene lastnosti smo pri otroku skozi začetno opazovanje med poukom in odmori opazili tudi v šoli. Da bi zagotovili otrokov vsestranski razvoj in napredek, hkrati pa vzpostavili dobro razredno klimo, smo k reševanju problema pristopili timsko. Za otroka smo ob podpori in s soglasjem staršev oblikovali Projekt pomoči. Otrok takrat še ni imel ustrezne odločbe o usmerjanju, vendar smo kljub temu prilagodili vzgojno-izobraževalno delo. Nekaj povzetkov programa in pomembnih usmeritev predstavljam v nadaljevanju.

NAČRT POMOČI

Delo s starši

Starši morajo v procesu pomoči iskati moč in energijo, da bodo zmogli. Oba starša morata v vzgoji in ukrepanjih delovati enotno. V družini morajo biti postavljene jasne meje in pravila ter možne posledice kršitev pravil. Upoštevati morajo najboljšo otrokovo učinkovitost skozi dan (pisanje domače naloge, prehajanje iz lažjih na težje naloge). Naj sledijo že najmanjšemu napredku in otroka pohvalijo. Pri šolskem delu mu naj pomagajo le toliko, kolikor je nujno potrebno (kontrola in ne opravljanje nalog namesto otroka). Otroku je treba dati možnost sprostitve in razgibavanja. Učenje naj se spremeni v igro, v katero starši vključujejo šale, domislice in ponazoritve. Za varstvo otroka naj poiščejo drugo obliko varstva kot podaljšano bivanje, kjer je veliko dražljajev. Pri učenju mu naj pomaga starš z večjim potrpljenjem. Naj mu berejo kljub temu, da mogoče že zna brati. Otrok naj bere kratke sestavke tudi drugih besedil: kuharske recepte, revije, navodila za sestavljanje, reklamne materiale z veliko slikovnega gradiva. Osredotočijo se naj na uspehe, le-te poudarijo z izrazi zadovoljstva in pri tem vključijo tudi ostale sorojence. Spodbujajo naj predvsem močna področja. Tesno naj sodelujejo s šolo, razredničarko in šolsko svetovalno službo. Še naprej se naj udeležujejo šole za starše na Svetovalnem centru za otroke, mladostnike in starše v Mariboru. S starši smo se veliko pogovarjali tudi o prehrani otroka (aditivi, konzervansi, barvila, sladkarije...) in jih nagovorili za spremembo načina prehranjevanja.

Delo pri pouku

Učiteljica mora poznati motnjo in kljub njegovim posebnostim otroka sprejemati takšnega, kot je. Vzpostavitev pristnega odnosa z otrokom in soustvarjanje procesa skupaj z njim, je pot do uspeha. Učiteljica je preko dalj trajajočih razgovorov s starši in šolsko svetovalno službo ter preko izobraževanj skušala razumeti, da:

- otrok ni nemiren, ker bi bil hudoben in bi kljuboval, ampak ker drugačen ne more biti,
- ima v sebi veliko pozitivnih lastnosti, ki naj bodo izhodišča za delo v šoli in doma,
- bo morala veliko stvari ponoviti, preden jih bo usvojil,
- naj ponudi otroku več pohval, naklonjenosti kot pa graj in kazni,
- mora neuspehe uravnovežiti z uspehi,
- ne primerja otroka z njegovimi uspešnejšimi sošolci,
- imamo v razredu strukturirana pravila, ki jih razume (kratka, jasna, nedvoumna),
- mu omogoči gibanje tudi med poukom,
- mora biti dosledna, trdna, mirna in ustvarjalna.

Skupaj s starši smo zapisali Projekt pomoči, kjer smo opisali globalno oceno učenca, natančno določili kratkoročne in dolgoročne cilje, se opredelili za prilagoditve vzgojno-izobraževalnega dela ter oblikovali načrt pomoči.

Glavni poudarek je na prilagoditvah dela:

- krajše učne enote in pogostejši odmori,
- možnost umika v kotiček, oz. iz razreda,
- nazoren pouk z uporabo številnih pripomočkov za delo, povezovanje učnih vsebin z življenjem, možnost izkušnjskega učenja, več aktivnih zaposlitev in manj besednega poučevanja,
- dovolj časa za razvedrilo in počitek,
- razne podporne tehnike (beleženje zaposlitev, pomoč pri vzdrževanju reda, oblikovanju urnika, kratka in jasna navodila, stabilno okolje s čim manj sprememb, izogibanje močnim dražljajem, varnostne naloge za slabe dneve, ...),
- večja motivacija za šolsko delo (sam išče rešitve svojega problema, jih preizkuša in se na posledicah uči nadaljnjega reševanja, vzpostavljanje odnosa zaupanja učenec-učitelj, načrtno več pohval, učenje s sodelovanjem, ...),
- tehnike in metode za boljše pomnjenje (barve, slikovni material, kartončki, miselni vzorci,...),
- tehnike in metode za izboljšanje pozornosti in zbranosti (zastaviti si kratke, realne cilje, pogosto spreminjanje aktivnosti, vključiti vse čutne kanale, na napake opozarjati z znaki, krepiti pozitivne aktivnosti in spregledati negativne, dajanje pogostih povratnih informacij, vaje za izboljšanje pozornosti in aktivnega poslušanja, ustvarjalne igre,...),
- pridobivanje učnih in delovnih navad (doslednost pri opravljanju nalog ob enakem času, kraju in zaporedju,...),
- sodelovanje s starši.

Načrt dela šolske svetovalne službe

1. Razgovor s starši:

- ugotavljanje stanja,
- vključevanje v dejavnosti doma in v šoli,
- spremljanje napredka.

2. Načrtovanje dela z učitelji:

- globalna ocena stanja,
- načrtovanje programa pomoči,
- evalvacija dela.

3. Sodelovanje z zunanjimi institucijami:

- Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Maribor,
- po potrebi pristojni Center za socialno delo.

4. Načrt psihomotorične obravnave učenca:

Miho sem najprej seznanila s Programom pomoči in pridobila njegovo »tiho« strinjanje s psihomotorično obravnavo. Program sva izvajala enkrat tedensko v šolski telovadnici. Za motivacijo in sprostitvev vseh napetih ventilov v času pouka, je imel na začetku ure 10 minut možnosti, da dirja po prostoru, se zaletava v nameščene blazine, brca velike mehke žoge in jih premetava. Ob tem sem ga samo opazovala in ob predhodni pripravi prostora (odstraniti vse moteče rekvizite in pripraviti mehke blazine, žoge...) zaradi varnosti spremljala vsak njegov gib. Šele po tovrstni sprostitvi je lahko dovolj pozorno poslušal navodila. Ob koncu ure sva vsako dejavnost evalvirala, ocenila z »obrazi« veselja, jeze, razočaranja in se o tem temeljito pogovorila, iskala rešitve reakcij in reagiranj v bodoče.

Pri vseh urah je nujno spremljanje bledice otroka, potenje, slabost, strah, neorientiranost ter prekiniti ali prilagoditi nalogo.

FAZA	AKTIVNOST	REKVIZITI
1. FAZA Vestibularno-motorične dejavnosti	<ul style="list-style-type: none">- tekanje po prostoru,- skakanje na mestu,- udarjanje balona,- guganje,- vrtenje,- kotaljenje,- prevračanje,- čečkanje	rolka, rolerji, kenguru žoga, voziček, gugalnik, navadna žoga, trampolin, vrteči pisarniški stol, velike pole papirja, barvice
2. FAZA Razvijanje zavornih sil in usmerjanje gibanja	<ul style="list-style-type: none">- tek divjih konj-v hlev (dobi krmo),- Indijanci jahajo v brezno (črta),- tek po prostoru brez zadevanja, mimo ovir,- tek po ozkih cestah s križišči,- slalomski tek okrog kijev,- udarjanje balona med tekom med ovirami,- udarjanje balona tako, da se bo dotaknil stene,- ko je balon v zraku, 3-krat udari z muhalnikom po tleh	rolke, vrvi, obroči, stop znaki, kiji, baloni, muhalnik
3. FAZA Postopna izključitev vidnih dražljajev in	<ul style="list-style-type: none">- tipanje po prostoru, osebah, rekvizitih- z zaprtimi očmi udarjanje balona v zrak,- odbijanje balona v zrak, ujemanje balona,	baloni, kiji, plošče, palice, žoge, loparji

koncentracija z zaprtimi očmi	- udarjanje s palico po tleh in prepoznavanje ovir	
4. FAZA Urjenje vidne pozornosti, sede ali v gibanju	- tipanje predmetov pod rjuho ali v vreči, - skiciranje teh predmetov, - prikazovanje s pantomimo, - prepoznavanje razlik po spominu, - opisovanje lastnosti	rjuhe, vreče, različni manjši, večji predmeti iz različnih materialov, oblačila
5. FAZA Premagovanje impulzivnosti, kontrola vedenja STOJ-GLEJ- POSLUŠAJ-MISLI!	- odbijanje balona, nato zamahovanje z muhalnikom okrog balona, da ne pade na tla, - prenašanje balonov na muhalniku, - jemanje žoge iz naročja ali omare brez uporabe rok	baloni, muhalnik, žoge, lepenke z navodili STOJ (roka)-GLEJ (oko)-POSLUŠAJ (uho)-MISLI (žarnica)
6. FAZA Športna dejavnost kot sredstvo samodiscipliniranja	- odbojka, badminton, - balansiranje, - hoja po hoduljah, lovljenje rutic - osnovni elementi joge, ples	žoge, trampolin, rolke, kotalke, pavje pero, rutice

ZAKLJUČEK

Miha je iz začetnega izredno nemirnega stanja po letu in pol dela vseh udeležencev v šoli in doma dosegel stanje zadovoljive notranje umirjenosti, čeprav še prihaja do nepričakovanih stanj vznemirjenosti. Večino težav zna s svojo naučeno notranjo kontrolo ustrezno regulirati, velikokrat tudi brez pomoči učiteljev. Postal je samostojnejši, bolj pozoren in samozavesten. Verjame v svoje delo, ob oviri zna nevsiljivo poiskati pomoč učitelja ali sošolca.

Spremembe je opazila tudi učiteljica. Sedaj ni več učenec, ki se ga z nobenimi prijemi ne da umiriti, tako pogosto ne moti pouka, med odmori se zna tudi zaigrati in s sošolci voditi ustrezno komunikacijo.

K meni prihaja z zadovoljstvom, sporoča mi vsako oceno. Tudi, ko potrebuje pomoč in je v stiski, takoj najde pot do mene.

Starši so izredno ponosni nanj, navajeni so ga pogosteje pohvaliti in na vsako neprimerno vedenje otroka opozoriti. Sistem nagrajevanja napredka je v družini utečen. V šolo ne prihajajo več z zadržki, so sproščeni in o otrokovih/svojih težavah ter napredku tudi odkrito spregovorijo. Postopek usmerjanja se nam trenutno ne zdi smiseln.

Njegovo zadovoljstvo je najpomembnejši kazalnik naše skupne in sistematične pomoči.

LITERATURA

Passolt, M. (2002): Hiperaktiven otrok: psihomotorična terapija. Ljubljana: Društvo sožitje.

Potočnik Dajčman, N. (2011): Vloga pedopsihiatra pri diagnostiki in obravnavi otroka, mladostnika z motnjo pozornosti z ali brez hiperaktivnosti. V: S. Žunko Vogrinc (ur.), Otroci s težavami na področju pozornosti s hiperaktivnostjo. Maribor: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Maribor.

Magajna, L., Kavkler, M., Čačinovič Vogrinčič, G., Pečjak, S. & Bergar Golobič, K. (2005): Poročilo o pripravi koncepta dela »Učne težave v osnovni šoli«. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.

Žunko Vogrinc, S. (2011): Težave na področju pozornosti in hiperaktivnost. V: S. Žunko Vogrinc (ur.), Otroci s težavami na področju pozornosti s hiperaktivnostjo. Maribor: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Maribor.

Žunko Vogrinc, S. (2011): Pomoč otrokom s težavami na področju pozornosti in s hiperaktivnostjo. V: S. Žunko Vogrinc (ur.), Otroci s težavami na področju pozornosti s hiperaktivnostjo. Maribor: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Maribor.

Žunko Vogrinc, S. (2011): Psihomotorična obravnava otrok s težavami na področju pozornosti in s hiperaktivnostjo. V: S. Žunko Vogrinc (ur.), Otroci s težavami na področju pozornosti s hiperaktivnostjo. Maribor: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Maribor.

Diagnostic and statistical manual of mental disorder (2000). Washington: DC, American Psychiatric Association.

Strong, J. in O. Flanagan, M. (2001): Motnja pozornosti in hiperaktivnosti za telebane. Ljubljana: Pasadena: Društvo za pomoč osebam z depresijo in anksioznimi motnjami.

Petelin, M. (1993): Gibalna vzgoja otrok z motnjami vedenja in osebnosti, skripta za interno uporabo. Ljubljana.

Remiaš, A. (1995): Pomanjkanje zbranosti ali hiperaktivna motnja oz. gibalna in psihosocialna neprilagojenost nemirnih otrok v OŠ ter s tem povezane specifične učne težave, gradivo za interno uporabo. Nova Gorica.

**Renata Kutnjak Kiš, dr.med., Diana Uvodić-Đurić, dr.med. in
Marina Payerl-Pal, dr.med.**

POPULATION BASED APPROACH TO THE PROMOTION OF PHYSICAL ACTIVITY – EXPERIENCE OF THE INSTITUTE OF PUBLIC HEALTH OF MEĐIMURJE COUNTY

ABSTRACT

The health benefits of physical activity and training exercise are well known and include risk reduction for developing cardiovascular diseases, stroke, hypertension, diabetes, osteoporosis and some types of cancer. Besides that, regular physical activity and exercise contribute to mental health, independent living and the quality of life, especially of older people. Despite these, according to the last Eurobarometer survey, 42% of Europeans never exercise or play sports.

Understanding and implementing proven strategies for increasing physical activity is necessary to improve population physical activity levels. Increasing population physical activity level requires a systematic, multisectoral approach. The key sectors that should be included are: local community and non-governmental organizations, nurseries, schools and universities, health sector, working environment, transport and urban planning.

Effective evidence-based interventions include initiatives in which health sector creates successful partnerships with other sectors and organizations and in cooperation with them it initiates, conducts and coordinates wide variety of activities; community-wide campaign, mass media campaign, campaigns promoting use of stairs, initiatives to increase social support for physical activity in the community or workplace. Comprehensive strategies for the promotion of physical activity among school children and youth are also effective, as well as environmental and policy-based approaches.

Institute of Public Health County of Međimurje uses these strategies and here are presented two projects led by the Institute: pan-European bottom-up NowWeMOVE campaign and their main part MOVE Week whose aims are to raise awareness of the benefits of sport and physical activity; to promote opportunities for being active through sports and physical activity; and to enable sustainable and innovative capacity building for providers of physical activity initiatives through open-source solutions and advocacy. Another project “To work on foot or by bike” has been carried out by the Institute every September for eight years with the aim of encouraging Health-Active and environmentally –friendly transportation among the working population.

Key words: Exercise, 2. Life style, 3. Health promotion, 4. Population-based approach, 5. Institute of Public Health County of Međimurje

POPULACIJSKI PRISTUP PROMICANJU TJELESNE AKTIVNOSTI - ISKUSTVO ZAVODA ZA JAVNO ZDRAVSTVO MEĐIMURSKE ŽUPANIJE

SAŽETAK

Pozitivni učinci tjelesne aktivnosti i vježbanja na zdravlje pojedinaca i dobrobit cijele zajednice, dobro su poznati, a uključuju smanjeni rizik za kardiovaskularne bolesti, moždani udar, povišeni krvni tlak, šećernu bolest, osteoporozi i neka sijela raka. Osim toga, redovita tjelesna aktivnost doprinosi mentalnom zdravlju te podržava neovisan život, osobito starijih osoba. Unatoč tome, prema zadnjem Eurobarometar istraživanju, 42% ispitanika Europske unije rijetko ili nikada ne vježba niti nije uključeno u sportske aktivnosti.

Stoga je važno poznavati i primjenjivati uspješne strategije za povećanje razine tjelesne aktivnosti svih dobnih skupina stanovništva. Kako bismo uspjeli povećati broj aktivnih osoba, neophodna je multisektorska suradnja.

Ključni su sektori: lokalna zajednica i nevladine udruge, dječji vrtići, škole i fakulteti, zdravstveni sektor te radno okruženje, transport i urbanizam. Uspješne intervencije temeljene na dokazima uključuju inicijative u kojima je zdravstveni sektor stvorio uspješno partnerstvo te u suradnji s drugim sektorima i organizacijama inicira, koordinira i provodi različite aktivnosti – kampanje promicanja tjelesne aktivnosti u zajednici, medijske kampanje, kampanje poticanja stanovništva na korištenje stepenica, inicijative za povećanje društvene potpore za tjelesnu aktivnost na razini čitave zajednice ili na radnom mjestu. Učinkovite su i sveobuhvatne strategije promicanja tjelesne aktivnosti u školama te pristupi koji se temelje na zakonima i intervencijama u okolini. Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije spomenute strategije primjenjuje u svom radu, a ovdje su prikazana iskustva i rezultati dva projekta - međunarodne kampanje “Krećimo se sada” (NowWeMOVE) i njezinog glavnog dijela MOVE Weeka koji provodimo od 2012. godine s ciljem osvještavanja ljudi o pozitivnim učincima tjelesne aktivnosti i sporta, razvijanja mogućnosti participiranja u sportu i tjelesnoj aktivnosti, omogućavanja razvoja infrastrukture za tjelesnu aktivnost kroz „Open-Source“ rješenja te javne promocije važnosti tjelesne aktivnosti. Drugi projekt “Pješke ili biciklom na posao” provodimo već osam godina, s ciljem motivacije zaposlenika Međimurja na odabir zdravog načina prijevoza uz poticanje ekološke osviještenosti.

Ključne riječi: Vježbanje, Stil života, promicanje zdravlja, populacijski pristup, Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije

INTRODUCTION

The benefits of regular physical activity and exercise on health and well-being of an individual and of the whole community are well known and they include lower risk of cardiovascular diseases, stroke, hypertension, diabetes, osteoporosis, cancer, depression and dementia. Besides that, regular physical activity highly contributes to mental health while also supporting independent life, especially among the elderly population.^{1,2}

In spite of this, prevalence of insufficient physical activity is high, both among adults and youth. World Health Organization (WHO) estimates that one quarter of adults do not reach the required level of at least 150 minutes of moderate-intensity physical activity throughout the week, while four out of five adolescents do not reach the required level of 60 minutes of moderate to vigorous-intensity physical activity daily.^{3,4} A number of studies have shown that the level of physical activity decreases with age and is lower in female population. Moreover, the tendency toward physical activity is less common in people of lower education and socioeconomic status and vulnerable groups.⁵

Therefore, insufficient physical activity is regarded as the fourth leading risk factor for global mortality. A 2009 study by the World Health Organisation estimated that physical inactivity accounted for roughly 6% of global deaths in 2004, equal to around 3,2 million deaths in that year.⁶ With prevalence of insufficient physical activity on the rise, newer studies showed that physical inactivity in 2008. caused 9% of total mortality in the world and more than 5,3 million deaths.⁷

Along with the influence of physical inactivity on total mortality, insufficient physical activity is regarded as a highly significant risk factor for premature mortality and lower quality of life due to illnesses and disorders related to insufficient physical activity (DALYs – Disability Adjusted Life Years). Namely, according to World Health Organisation (WHO) estimations, in 2004., in middle income countries, insufficient physical activity was seventh among risk factors for lost years of healthy life with the share of 2,7%, causing 16 million DALYs. In high income countries, during 2004, 5 million lost years of healthy life could have been attributed to insufficient physical activity.⁶

Therefore, economic losses caused by physical activity are immense. Namely, according to the research conducted this year from the International Sport and Culture Associations and Centre for Economics and Business Research, annual expenses caused from physical inactivity (direct and indirect), in 28 European Union countries, amount to 80,4 billion euros. This is equivalent to 6,2% of all European health spending and it is 5 billion euros more than the entire world spends on cancer drugs each year. Looking ahead, it can be assumed that this economic cost burden is set to rise – at 2030 we could witness annual costs above 125 billion euros.⁸

Insufficient physical activity, therefore represents a highly significant public health concern which requires engagement of all civil sectors. If we could engage only one fifth of insufficiently physically active people in Europe, we could save more than 16.1 billion euros.⁸ Therefore, knowing and implementing successful strategies with the goal of increasing levels of physical activity among all age groups within a population is of high importance.

SUCCESSFUL STRATEGIES FOR INCREASING LEVELS OF PHYSICAL ACTIVITY

Insufficient physical activity represents a significant public health problem, both worldwide and in Europe, with numerous studies having been conducted with the goal of determining main determinants of physical activity, as well as finding successful strategies for raising physical activity of the entire population, but also certain population groups.

The main determinants of physical activity could be classified in four categories; personal characteristics (biological, psychological, genetic factors); social environment (social support, cultural norms); physical environment (housing and natural environment) and policy (laws, rules, regulations, codes).^{9,10} Therefore, when creating and conducting strategies for promoting physical activity it is necessary to establish partnerships between different activities, sectors and social groups, with empowerment of individuals, but also of the entire social community. Key sectors through which and with which it is necessary to work include the national government and regional and local authorities, non-governmental organizations, kindergartens, schools and faculties, health and social sector and working environment, private sector, sport and recreation sector, transport and urbanisation.^{11,12}

Numerous studies defined three main approaches in promoting physical activity of the entire population; informational approach, which is primarily based on cognitive skills about the importance of physical activity for health and well-being of individuals and the entire community; followed by behavioural and social approach, which includes learning skills required for understanding behaviour and adopting physical activity habits, along with actions of social support for physical activity – often the two approaches are applied together. Third approach includes policy and environment interventions which can enable or enhance access to sports and recreation facilities and services, and they include urban planning and active transport policy.^{13,14,15}

As published in the Lancet in 2012, effective evidence-based interventions, that can enhance the population's levels of physical activity regardless of age, include the initiatives based on successful partnership, campaigns and projects initiated by the health sector. Out of informational approaches, especially in middle income and high income countries, effective are comprehensive campaigns at community level, campaigns through mass media, which are especially effective for promotion of physical activity among the youth and campaigns encouraging use of stairs instead of elevators or escalators, especially if they are used in shopping malls, hospitals and other health institutions, faculties, public transport stations or in companies.

Of interventions that include behavioural and social approach, effective are initiatives for enhancing social support for physical activity within the entire community, in certain districts or neighbourhoods, in workplace, through a variety of associations and organizations. The levels of physical activity among children and youth can be increased by comprehensive strategies for the promotion of physical activity in schools as a part of physical education, classroom activities, extracurricular sport activities and active transport. Effective interventions associated with the third approach, which includes active policies and interventions in the environment are of great importance because they can enable or enhance access to sports and recreation facilities and services. Infrastructure adaptation is effective as

well, and it includes planned building of entire settlements, respectively certain districts and streets. Active transport policy is equally effective.^{12,13,14,15}

Informing and motivating individuals about the importance of physical activity for health and wellbeing, with social support, is necessary for raising levels of physical activity of the entire population, but also certain groups. Public health priority should be securing a safe environment and environment that supports healthy behaviour choices.

PROJECT „TO WORK ON FOOT OR BY BIKE“

Project „To work on foot or by bike“ has been conducted for eight years, with the aim of encouraging Health-Active and environmentally – friendly transportation among the working population. Namely, numerous studies have shown that walking and cycling reduce the risk of all-cause mortality, adjusted for other PA. For a standardized dose of 11.25 MET. Hours per week (or 150 minutes per week), the reduction in risk for all-cause mortality was 11% for walking and 10% for cycling.¹⁶

With one of the obstacles for achieving desirable levels of physical activity being lack of available time, through this project we endeavour to prompt and convince population that travelling to work can be used as an ideal opportunity for enhancing ones health, while saving money and protecting the environment from car exhaust pollution. Through this project we also appeal to employers in Međimurje to make sure their employees have enough space for safe bicycle parking, while also encouraging them to somehow reward employees that are physically active, especially since higher work productivity of such employees has been proven, as opposed to non-active employees (according to SZO for 2-52%).^{17,18}

Competition participants are asked to abide to rules of traffic culture, so that travelling to work and from work would be as safe as possible. By getting involved in the action „To work on foot or by bike“ our Institute joins the marking of European Mobility Week, dedicated to sustainable mobility. Therefore, through this project we appeal to Međimurje residents to participate in the competition but also to choose healthy means of transport for other purposes (not only during this campaign, but throughout the year), so that responsibility awareness is raised for ones health and environment.

Participants of „To work on foot or by bike“ project are aware of the positive effects that walking and cycling can have on one’s health, both physically and mentally. Namely, in year 2013 a short poll among the competition participants has been undertaken, which showed that the main motive for going to work on foot or with a bicycle is feeling good, meaning it is a great way of starting a workday and also a healthier, more practical and cheaper means of transport. More bicycle paths, better bicycles and shorter distance to work could contribute to increased number of people who will choose walking and cycling as means of transport to work.

BASIC PROJECT RULES AND RESULTS

Project is organised in the form of a prize competition, always in month of September as contribution to European Mobility Week (16.-22. September) and as a part of regional and/or national and international public health campaigns. First time it was organised in 2007 as a

part of a monthly public health campaign „Hearth for life“ which we have conducted in cooperation with cardiologists of Čakovec County Hospital.

Project is intended for employees with residence in Međimurje County. Competition always takes place in September and lasts for 3 weeks. Basic rules are very simple – registrants have to go to work on foot or by a bicycle for at least 3 days during every workweek, distance to work has to be at least 1 km and during the whole action they should pass the distance of at least 20 km. Registering results is enabled upon the end of the competition through an application form which can be sent through a post system or by using Institute of Public Health of Međimurje County website. Filled application forms (as a part of an educational leaflet aiming to promote health-enhancing physical activities) are distributed to kindergartens, schools, pharmacies and primary health care centres throughout the whole County, and to Čakovec City Pools. For credibility confirmation of registered results we ask for names and contact information of witnesses. Participants who satisfy basic rules enter the lots for prize choosing (separately for walkers and cyclists). Lottery is conducted by a commission comprised of organizers and sponsors. First prize in each category (walkers and cyclists) is a bicycle, the second one is a cyclist's helmet and the third one is a pedometer (device that counts each step a person takes). All participants who fulfil the rules of the competition are rewarded with a one day ticket for using Čakovec City Pools, while around 10 participants can win safety equipment for walkers and cyclists (reflective tape and vest, lights and bicycle bells).

So far, during eight competitions through project „To work on foot or by bike“, in total 846 persons (278 men and 568 women) participated, passing more than 121.000 kilometres in total. Most registrants come from the health sector and from the educational sector. Under the assumption that registrants otherwise drive a car to work, by cycling and by walking, with this action we have prevented the release of 20.570 kg of carbon dioxide in our atmosphere. Namely, when driving a car, for every kilometre passed, 170 grams of CO₂ is emitted.

Many partners are included in promoting this competition. Besides direct project users (registrants for the competition) the whole of community is informed about the health and other benefits of cycling and walking. Activities through media are also considered important with numerous media conferences having been held throughout this project and many articles published in printed media and audiovisual media. Besides the media, primary health care physicians, pharmacies, primary schools and high schools, kindergartens, regional and local self-government and the County of Međimurje „Sport for all“ Alliances, as well as other sports and recreation associations also participate in promoting this competition. Project is implemented in collaboration with a number of sponsors.

NowWeMOVE Campaign and MOVE Week

INTRODUCTION

NowWeMove Campaign is the biggest European campaign for promoting sports and physical activity which gathers and connects key stakeholders from different sectors of the society with the goal of fighting against the physical inactivity pandemics throughout Europe. Campaign has started in 2012 by the International Sport and Culture Association (ISCA) in collaboration with the European *Cyclists'* Federation. European Union is the financial sponsor. NowWEMOVE campaign shares the vision of getting 100 million more Europeans active in sport or physical activity by 2020. That vision is planned to be achieved through raising awareness about the benefits of sport and physical activity among European citizens; by promoting opportunities to be active in sport and physical activity; and through enabling sustainable and innovative capacity building for providers of physical activity initiatives through „Open-Source“ solutions and public promotion of physical activity importance.

NowWEMOVE Campaign *is comprised of many activities which are held throughout the year: No Elevators Day, NowWeBike European cross border biking tour, FlashMOVE, MOVE Congress and MOVE Week, its main part. Institute of Public Health of Međimurje County participates in all the listed activities.*

Achievements of MOVE Week 2015

MOVE Week in Croatia was firstly introduced in year 2012 when the Institute of Public Health of Međimurje County was the only participant in this project from Croatia. In 2013 Association DRITE (Association of Kinesiology Students in Scholarly Work), the City of Zagreb „Sport for all“ Alliances and Rekreacija.hr have also joined, while last year we had Institute of Public Health of Karlovac County also participating.

This year's MOVE Week was held from 7th to 30th September in 38 European countries and more than 1,8 million people participated in many sports and recreational activities. In Croatia, MOVE Week is coordinated by the national coordinator and three local coordinators: Institute of Public Health of Međimurje County, Institute for Public Health of Karlovac County, Alliance of Sports Recreation „Sport for all “ of Međimurje County and the main MOVE agent for Croatia – Rekreacija.hr. Local coordinators organise events and activities by themselves but they also communicate with numerous local partners – Move agents, involved in the organisation and implementation of MOVE Week.

In Croatia, the largest number of activities within MOVE Week was held from 21st to 27th September.

In total, 235 different events have been organised in 27 municipalities and cities, by 142 MOVE agents and with the help of 1.163 volunteers. MOVE Week has involved 22.522 participants. Alongside them, through the initiative „Exercise is Medicine“, around 30.000 users of health care services in Međimurje and Karlovac counties were advised on the benefits of physical activity for enhancing health and for prevention, management and rehabilitation of a variety of chronic diseases. Campaign in Croatia was sponsored by the president of Republic of Croatia, Ministry of Health, Ministry of Science, Education and Sports, Međimurje and Karlovac counties, City of Zagreb, Čakovec, Prelog and Mursko Središće.

Achievements of MOVE Week 2015 in the County of Međimurje

In the County of Međimurje, we have conducted the MOVE Week activities in cooperation with numerous partners from all sectors of society (cities and municipalities, tourist agencies, health and social sector, educational sector, sports and recreation sector and other non-governmental associations, as well as private sector), and those activities were intended for the whole population, but also for different population groups.

MOVE WEEK was announced in Međimurje County (as well as throughout Europe) on 13th September with a dance choreography (FlashMOVE) on Beethovens „Ode to Joy“ which was performed in three locations (simultaneously in all three cities in the County). In total, 450 dancers and more than 16 partners participated. Besides a great performance, a joint video was recorded, which was very well promoted through social media and was declared as the most promoted FlashMOVE appearance in Europe.

During the MOVE Week, there were 134 events organised in Međimurje County by about 50 partners (MOVE Agents) and 548 volunteers. More than 10.000 people participated in the activities (10.179) and around 15.000 people in health sector were included in the „Exercise is Medicine“ initiative. Since many research have shown that a short advice from a physicians and other health professionals can be very effective in promoting physical activities, on the initiative of the Institute of Public Health of Međimurje County and the Institute of Public Health of Karlovac County, in this year's MOVE Week, more than 600 health care workers – GP's, gynaecologist, paediatricians, physiotherapists and other specialists, as well as pharmacists, have gotten involved in the „Exercise is Medicine“ initiative. They wore promotional t-shirts with the title „Exercise is Medicine“ and have advised patients about physical activity and exercise training and distributed MOVEMENT Pills to promote MOVE Week. We are very pleased with the acceptance of our initiative from a number of health care workers, whose experiences are very positive. They showed great desire to engage next year, while interest has been shown from other health care workers that were not able to be involved this year.

CONCLUSION

In numerous researches and professional publications it is stressed that in order to achieve population change in physical activity, effective transdisciplinary and intersectorial collaboration is needed, along with creating innovative partnerships and successful communications. Adoption of efficient physical activity national policies is necessary, while respecting local specificities because the key to success is exactly through implementation of policies on the local level.

Institute of Public Health of Međimurje County has initiated, and, with multisectorial cooperation, realized many projects, programmes and comprehensive campaigns for the promoting of physical activities intended for the whole population and with the long-life approach, taking into account specific needs of certain age groups within the population, as well as social groups.

LITERATURE

Khan KM, Thompson AM, Blair SN, et al. Sports and exercise as contributors to the health of nations. *Lancet*. 2012;380(9836):59-64.

Mental health foundation. Let's get physical: the impact of physical activity on wellbeing. 2013.

World Health Organization. Physical activity. Fact sheet N°385, Updated January 2015. Available at: http://ec.europa.eu/health/nutrition_physical_activity/docs/ebs_412_en.pdf. Accessed November 22, 2015.

World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. 2010.

European Commission. Special Eurobarometer 412: Sport and physical activity. March, 2014. Available at: http://ec.europa.eu/health/nutrition_physical_activity/docs/ebs_412_en.pdf. Accessed November 22, 2015.

World Health Organization. Global Health Risk: Mortality and burden of disease attributable to selected major risk. 2009.

Lee IM, Shiroma EJ, Lobelo F, Puska P, Blair SN, Katzmarzyk PT. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet*, 2012;380(9838):219-229.

International Sport and Culture Association and Centre for Economics and Business Research. The economic cost of physical inactivity in Europe. An ISCA/Cebr report; June 2015. Available at: <http://www.friendsofeurope.org/media/uploads/2015/06/The-Economic-Costs-of-Physical-Inactivity-in-Europe-June-2015.pdf>. Accessed November 22, 2015.

Sallis et al. An Ecological Approach to Creating Active Living Communities. *Annu. Rev. Public Health* 2006;27:297-322.

AE Bauman et al: Correlates of physical activity: why are some people active and others not? *Lancet*. 2012 Jul 21;380(9838):258-271.

World Health Organization. Steps to health: a European framework to promote Physical activity for Health. 2007.

GW Heath et al. Evidence-based intervention in physical activity: lessons from around the world. *Lancet*. 2012 Jul 21;380(9838):272-81.

Kahn EB et al. The effectiveness of interventions to increase physical activity. A systematic review. *Am J Prev Med*. 2002 May; 22(4 Suppl):73-107.

Der Ananian C, Ainsworth B: Population based approaches in health promotion. *Dtsch Z Sportmed* 64 (2013) 166-169.

Task Force on Community Preventive Services: Recommendations to increase physical activity in communities. *Am J Prev Med* 22(2002)67-72.

Kelly P et al. Systematic review and meta-analysis of reduction in all-cause mortality from walking and cycling and shape of dose response relationship. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2014, **11**:132.

World Health Organization. A healthy city is an active city: a physical activity planning guide. 2008.

World Health Organisation. Global recommendations on physical activity for health. 2010.

PROTAGONIST IN PREHRANJEVANJE V VRTCU

POVZETEK

V prispevku bom predstavila problematiko (zdravega) prehranjevanja otrok v Vrtcu Trnovo in s konkretnimi primeri prikazala izvajanje dobre prakse. V Vrtcu Trnovo od leta 2008 prehranjevanje in ješčnost otrok poglobljeno spremljamo in se pri tem soočamo z različnimi pogledi na pomen zdrave prehrane, sledimo smernicam ter usklajujemo pričakovanja in želje tako staršev kot otrok.

V sklopu izhodiščne problematike se bom dotaknila vprašanj, kako zadostiti vsem zahtevam in pričakovanjem, kako pristopiti k problematiki in kako se spopasti z izzivi kot so povsem neješčni otroci. Predstavila bom tudi, kako v okviru našega Projektnega dela z lutko v prehranjevanje vključujemo glavnega protagonista – lutko kot motivacijsko sredstvo in tako na raziskovalen in zanimiv ter otroku prijazen način najmlajšim približujemo zdravo prehrano.

V nadaljevanju bom opredelila še pomen aktivnega sodelovanja s starši, saj brez njihove vpetosti na izvedbenem nivoju, ne moremo dosegati zelenih rezultatov.

V zaključku bom povzela in strnila naše ugotovitve in zapisala metode, ki so se pri soočanju z izzivi prehranjevanja tako z vidika smernic kot z vidika želja staršev in otrok izkazale kot najučinkovitejše.

Ključne besede: zdrava prehrana, otroci, sodelovanje s starši, projektna lutka, vzgojitelj

PROTAGONIST AND EATING HABITS IN KINDERGARTEN

ABSTRACT

The article deals with the issue of (healthy) eating of children in the Trnovo Kindergarten and includes actual examples of good practice. Since 2008, we have been thoroughly following the eating habits of children in our kindergarten. During the process, we have been confronting with different views of healthy eating habits, following directives and coordinating expectations and wishes of both, parents and children.

Within this issue, the article will try to provide answers to the following questions: how to satisfy all the requirements and expectations, how to deal with the existing problem and how to confront with the challenges of non-eating children. The article discusses also the method of including the puppet, the main protagonist of our approach – Project Work with a Puppet into eating routine as a motivator. In an interesting, friendly and resourceful way, we therefore make healthy eating more familiar for the children.

Further on, the article defines the importance of active cooperation with parents since it would be impossible to achieve the desired outcomes without their participation.

The conclusion sums up the findings and methods which showed as the most effective when confronting with the eating challenges from the point of view of directives, parents' and children's desires.

Key words: healthy eating, children, cooperation with parents, Project Puppet, educators

UVOD

Zdrava prehrana dobiva že od prvega dne novorojenega otroka vedno pomembnejšo vlogo – pravzaprav se začne že med nosečnostjo, ko preventivne zdravstvene službe ozaveščajo mlade mamice, kako pomemben del je zdrava prehrana zanjo in za otroka, ki ga nosijo v sebi.

Zato so zdrava prehrana v zgodnjem otroštvu in dobi odraščanja, varovanje in ohranjanje zdravja ter kakovost življenja prebivalcev Republike Slovenije tudi temeljni cilj prehranske politike države Slovenije, ki je zajet v Resoluciji o nacionalnem programu prehranske politike (Uradni list RS, št. 39/2005), ki jo je sprejel Državni zbor Republike Slovenije 22. marca 2005. Za doseg tega cilja si je država zadala zahtevno nalogo izboljšati prehranjevalne navade prebivalstva in usmeriti se v ponudbo zadostnih količin varne, kakovostne in zdravju koristne hrane za vse prebivalce.

V skrbi za zdravo prehrano otrok in mladostnikov je bil s strani Ministrstva za zdravje Republike Slovenije nato izdan priročnik Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (november, 2005), ki je bil vodnik za izvajanje zdravega prehranjevanja otrok in mladostnikov v našem družbenem prostoru.

V njegovem besedilu so želeli poudariti, da so pomembne predvsem uravnotežene kombinacije pestro izbranih živil v obrokih. Na ta način lahko upoštevamo tako želje otrok kakor tudi strokovne smernice glede energijsko-hranilne in kakovostne sestave ter splošne zdravstvene ustreznosti ponujenih obrokov. To bi še posebej radi poudarili zaradi staršev, tretjega partnerja v trikotniku z otrokom in vrtcem, saj bodo starši le s skupnim razumevanjem zdravih prehranjevalnih navad lahko ustrezno podprli vrtčevske kuhinje pri pripravi in ponudbi zdravju prijaznih obrokov. S pripravo uravnoteženih kombinacij živil v ponujenih obrokih lahko vrtčevske kuhinje pri otrocih pomembno prispevajo k vzgoji za zdravo prehranjevanje. (Gabrijelčič–Blenkuš et al., 2005).

PREHRANA V VRTCU

Pomembnosti zdrave prehrane v predšolskem obdobju se zavedamo tudi v Vrtcu Trnovo, kjer že vrsto let poglobljeno spremljamo način prehranjevanja in ješčnost otrok in se pri tem soočamo z različnimi pogledi na pomen zdrave prehrane tako s strani staršev kot strokovnega kadra. Sledimo smernicam in izsledkom znanstvenih raziskav in priporočil stroke s področja prehrane ter usklajujemo pričakovanja in želje tako staršev kot otrok, saj se zavedamo, da zdrave prehranjevalne navade, ki jih otroci usvojijo v najobčutljivejšem obdobju svojega razvoja vplivajo na način prehranjevanja v vseh nadaljnjih življenjskih obdobjih. Pri tem upoštevamo tudi smernice in cilje Kurikuluma :

- Ohranjati zdravo, uravnoteženo in raznoliko prehranjevanje.
- Poskrbeti za umirjeno hranjenje, brez nepotrebne čakanja, pripravljanja, brez hitenja.
- Dopuščati možnost izbire (otrok ne silimo s hrano) in možnost, da si otroci hrano postrežejo sami, če to želijo.
- Razvijati družabnost, povezano s prehranjevanjem. (Bahovec, E. in Cvetko I., 1999).

Pri poglobljenem spremljanju načina prehranjevanja in ješčnosti otrok ugotavljamo, da otroci slabše sprejemajo: mlečni zdrob brez čokolade; paradižnikovo, sojino kremno in porovo juho;

makarone z zelenjavo, rižoto s konjskim mesom, rdečo peso, korenje, kislo zelje, špagete z zelenjavno omako in zelenjavne namaze, rižoto z lignji, žgance iz črne moke, ješprenovo enolončnico, ajdov kruh, ajdove palačinke s kislo smetano, krompirjevo solato, zelenjavno mineštro, segedin golaž, fižolovo enolončnico ... in še bi lahko naštevala, vendar je vsakemu, tudi nestrokovnemu opazovalcu jasno, da so naštete jedi iz skupine tako imenovanih »zdravih prehranskih živil«, brez ojačevalcev okusa, sladkorja, emulgatorjev idr. Iz analize je razvidno tudi, da so otroci določeno hrano zavračali zaradi novih okusov, na katere niso bili navajeni ali pa hrani ni bil dodan sladek posip, ki je bil v preteklosti navada. Poleg tega beležimo v posameznih oddelkih otroke, ki so bili ali neješči ali so odklanjali večino hrane. S starši otrok, ki odklanjajo hrano, smo se dogovorili, da v vrtec prinesejo seznam jedi, ki jih otrok doma rad uživa. Osebje v kuhinji je za te otroke pripravljalo hrano s seznama, ki so jo otroci pojedli. Istočasno pa smo neješčnost otroka v skupini reševali z dogovorom, da otrok hrano, ki jo sicer odklanja, vsaj poskusi. Če mu je hrana ustrezala jo je zaužil, sicer jo je odložil na servirni voziček.

Strokovni delavci smo poleg priprave prijetnega okolja pri prehranjevanju (prti, prtički, namizna dekoracija, pogrinjki, prijetna glasba, ...) in aktivnega sodelovanja otrok pri dejavnostih priprave prostora na različne načine spodbujali sprejemanje novih okusov in prehranskih navad otrok. Posluževali smo se že preizkušenih in v praksi ustaljenih metod kot so: priprava in skrb lastnega zelenjavnega kotička, priprava zelenjavnih enolončnic, sadnih solat in namazov skupaj z otroki, obisk tržnice in bližnjih ekoloških vrtičkarjev, predstavitev zgodb in risanih filmov na temo zdrave prehrane, didaktične in družabne igre, pogovori s kuharicami itd.

VPLIV PROJEKTNEGA DELA Z LUTKO NA PREHRANJEVANJE

Nove okuse in hrano smo uvajali postopno in v okviru našega Projektnega dela z lutko v prehranjevanje vključili glavnega protagonista, prijatelja –»lutko« kot motivacijsko sredstvo in tako na raziskovalen in privlačen ter otroku všečen način najmlajšim približali zdravo prehrano.

Projektno delo z lutko poteka po metodi akcijskega raziskovanja (Antič, S., et al., 2015). Na začetku šolskega leta vsi strokovni delavci na podlagi raziskovalnega vprašanja oblikujemo literarno-didaktično zgodbo, v katero vsako leto vpletemo tudi skrb za zdravje, na katerega vplivata tako gibanje kot zdrava prehrana. V kontekstu zdrave prehrane lutka vstopa kot prijateljica v dialogu z otrokom, ki ima težave s spoznavanjem in sprejemanjem novih okusov. Lutka motivira otroka z aktivnim sodelovanjem pri prehrani tako, da otroku hrano premeša, jo povonja, se hrane veseli, jo tudi sama poskusi, pri tem zelo uživa in jo v zadnji fazi svojega navdušenja nad hrano ponudi tudi otroku. Lutka pristopa do hrane tudi na humoren način v kontekstu napačnega poimenovanja živil, pri čemer čaka odzive otrok in se prepusti njihovi igri in jih v zaključni fazi humornega dialoga popelje do aktivnega preizkušanja živil in sprejemanja novih okusov. Otroci se skozi zgodbo močno čustveno povežejo z lutko, saj je lutka aktivno vpeta v njihovo življenje v vrtcu skozi vse leto. Z nami hodi na tržnico, se pogovarja o zdravi prehrani, z otroki ureja zelenjavni vrt, otroci zanj kuhajo, raziskujejo, jo vabijo na čajanke, praznovanja ... Lutka vstopa v otroški svet pri pripravi prijetnega ambienta, sodeluje pri izdelavi pogrinjkov in seveda preizkuša nove okuse

zdrave hrane. Kadar je hrana všeč lutki, ki jo na humoren način degustira, je večinoma všeč tudi otrokom, ki hrano pred prihodom lutke odklanjajo, jim ni všeč. Kljub temu pa bi bilo preveč optimistično pričakovati, da bodo ob prihodu lutke vsi otroci takoj začeli jesti hrano, nad katero je lutka navdušena. Otroci, ki slabo sprejemajo hrano, se pozitivno odzivajo šele čez daljše obdobje, po večkratnih vstopih lutke, skozi daljši procesno-raziskovalni in ponavljajoči se pristop.

Zdrava živila obdelujejo otroci v čim bolj različnih aktivnostih, kjer pridobivajo konkretne izkušnje raziskovanja, delovanja, ustvarjanja. Otrok postane protagonist svojega razvoja, kjer se prek raziskovalne igre seznanja z živili, s katerimi še nima izkušenj, jih okuša, tipa, prepozna po obliki, barvi in vonju. Vključuje se v pridelavo avtohtonih, zdravju koristnih živil in spozna načine njihove uporabe. Otroci tako razvijajo in bogatijo svoja znanja in izkušnje na področju zdrave prehrane, ki je pomembna za njihov vsestranski razvoj.

Pri načrtovanju dejavnosti na temo zdrave prehrane lahko uporabimo živilo kot material, ki ga z akcijskim raziskovanjem uporabimo za izvedbo dejavnosti vseh kurikularnih področij. Lutka v posamezne faze raziskovanja vstopa s postavljanjem vedno novih izzivov v obliki humorno obarvanih raziskovalnih vprašanj, na podlagi katerih otroci s svojim raziskovanjem najdejo sebi lastne rešitve, ki nam predstavljajo iztočnico za skupno načrtovanje dejavnosti. Ta pristop nam omogoča odprt in prožen vzgojno-izobraževalen proces. Zaradi tega je lahko del naših aktivnosti vnaprej načrtovan in predvidljiv, del pa je nepredvidljiv, odvisen od poti raziskovanja, ki jo vodijo otroci.

VLOGA STARŠEV

Seveda pa brez aktivnega sodelovanja staršev v našem inovativnem procesu z lutko rezultati ne bi bili tako pozitivno naravnani. Njihovo vključevanje v dejavnosti na nivoju načrtovanja predvsem pa na izvedbenem nivoju je še kako pomembno.

Starši naj bi malčka pripravili na zdravo prehranjevanje. To jim bo uspelo, če bodo imeli shrambo, napolnjeno z zdravo hrano. Če otrok določeno vrsto hrane zavrača, naj mu jo ponudijo v manjših količinah. Vsak dan je potrebno imeti na jedilniku raznovrstno hrano (Gavin, Mary L. et al., 2007).

Pri drugem in tretjem letu se pojavita izbirčnost in neješčnost, ki lahko trajata vse do vstopa v šolo. To je za starše zelo težek in nepredvidljiv čas, saj se venomer sprašujejo o sitosti otroka. Če jo otroku nudijo nehranljive prigrizke, otrok ne bo sprejel jedi, ki naj bi zadostile njegovim potrebam po hranilih (Merljak in Koman, 2008).

Ozaveščanje staršev o pomenu zdrave prehrane v predšolskem obdobju je bistvenega pomena za privzgojo načina zdravega prehranjevanja otrokom. Strokovni aktiv za prehranjevanje v vrtcu v sodelovanju s starši išče izhodišča, namen, cilje in metodologijo spremljanja kakovosti na področju prehranjevanja v vrtcu. Starše vabimo k razmišljanju in pogovoru na področju aktualnih vprašanj, ki se jim porajajo v zvezi z zdravo prehrano. Skupaj s Svetom staršev iščemo možnosti in predloge za njihovo ustrezno rešitev, usklajujemo vsebino jedilnikov z željami staršev, s potrebami otrok in s smernicami zdravega prehranjevanja vrta in Ministrstva za zdravje Republike Slovenije.

Starše na različne načine aktivno vključujemo v proces Projektne delo z lutko na izvedbenem nivoju prehranjevanja. Povabimo jih na ustvarjalne delavnice priprave hrane,

ureditve zelenjavnega vrta ter sodelovanja izvedbe zdravega prehranjevanja v domačem okolju. S prinašanjem materiala v obliki semen in sadik pa omogočajo otrokom, da si sami pridelajo bio oziroma zdravo zelenjavo na urejenih vrtilčkih posameznih oddelkov. Otrokom tako skozi raziskovalno igro približamo način vzgajanja rastlin ter njihovo uporabno vrednost pri pripravi zdrave in uravnotežene hrane. Ker so otroci vpeti in dejavni skozi ves proces pridelave zelenjave ter njeno uporabo za pripravo obroka (zelenjavna enolončnica, zelenjavni namazi, solata, pire,...), to hrano z zadovoljstvom zaužijejo.

SKLEPNA MISEL

V vrtcu opazamo, da se prehranjevalne navade, ki jih otroci pridobijo v domačem okolju, odražajo na ravni prehranjevanja v oddelku, zato je pomembno nenehno ozaveščati otroke in starše o pomenu zdrave prehrane in z njimi aktivno sodelovati ter jih povezovati s strokovnim kadrom na vseh nivojih izvedbenega kurikula.

Naš inovativen pristop raziskovalnega dela s projektno lutko se je izkazal za uspešnega na vseh področjih, saj je lutka izjemno motivacijsko sredstvo za bogatenje in senzibiliziranje otrokovega čustvenega in socialnega potenciala, saj terja, da se otrok vživi v situacijo in način doživljanja (Gobec, D., 2008).

Spreminjanje prehranjevalnih navad otrok, staršev in ne nazadnje tudi strokovnega kadra pa ni enkratno dejanje, temveč je proces, za katerega je potrebno veliko volje, znanja, medsebojnega povezovanja in sodelovanja.

LITERATURA

Antič, S., et al. (2015). Pedagoška inovacija Literarno-didaktična zgodba (priročnik). Ljubljana: Vrtec Trnovo.

Bahovec, E. in Cvetko I. (1999). Kurikulum za vrtce: predšolska vzgoja v vrtcih. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.

Gabrijelčič–Blenkuš, et al. (2005). Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah: (od prvega leta starosti naprej). Ljubljana: Ministrstvo za zdravje.

Gavin, Mary L., Dowshen, S. in Izenberg, N. (2007). Otrok v formi: praktični vodnik za vzgojo zdravih otrok – od rojstva do najstniških let. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Gobec, D. (2008). Elementi pedagogike skupnosti v trnovskem modelu temeljnega učenja Vrtca Trnovo.

Merljak, M. in Koman, M. (2008). Zdravje je naša odločitev. Ljubljana: Prešernova družba.

POMEN ZDRAVE PREHRANE IN VLOGA GIBALNE/ŠPORTNE DEJAVNOSTI ZA SKLADEN TELESNI RAZVOJ OTROK

POVZETEK

Predstavila sem pomen zdrave prehrane in pomembno vlogo gibalne/športne dejavnosti za skladen telesni razvoj otrok, vlogo družine pri ohranjanju normalne telesne teže otroka ter vlogo šole pri razvijanju otrokove zavesti o zdravem načinu življenja.

Predstavljeni so tudi projekti, ki jih ponujajo za osnovnošolsko populacijo z vidika športnih aktivnosti in skladnega gibalnega razvoja otrok in tisti, ki spodbujajo zdrav način življenja.

V empiričnem delu je predstavljen rezultat raziskave, ki sem jo izvedla preko ankete med ravnatelji novomeških osnovnih šol. Namen te raziskave je bil pridobiti podatke, kako je na novomeških šolah poskrbljeno za rekreacijo in gibanje otrok. Rezultati raziskave so pokazali, da šole posvečajo zdravju učencev dovolj pozornosti.

Ključne besede: šola in zdravje, šola in projekti, zdrava prehrana, gibalna dejavnost, debelost.

THE IMPORTANT ROLE OF PHYSICAL ACTIVITIES THAT ENCOURAGE A HARMONIOUS PHYSICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN

ABSTRACT:

I wrote about the importance of a healthy diet and exercise activities for a healthy life. The important role of physical activities that encourage a harmonious physical development of children, the role of a family in maintaining normal child's body weight and the crucial role of a school when talking about a healthy lifestyle are described as well.

The thesis includes the presentations of the projects aimed at sports activities and a harmonious physical development of children available to primary school children and of projects that encourage a healthy lifestyle.

The empirical part consists of one study and its results. A questionnaire among head teachers of primary schools in Novo Mesto was conducted for the purpose of the study. The objection was to get the information about organising recreation and sports activities for children in the target schools.

The results showed that schools devote sufficient attention to the health of pupils .

Key words: school and health, school and projects, healthy diet, exercising activity, obesity.

UVOD

O prekomerni prehranjenosti in debelosti se v zadnjem času govori vse pogosteje. Prekomerna prehranjenost je dosegla značilnosti epidemije. Pojavlja se v vseh starostnih obdobjih. Posledice prekomerne telesne teže so številni negativni dejavniki kot npr. sladkorna bolezen, povišan krvni tlak, povišan serumski holesterol, bolezni srca in ožilja, spremembe na sklepih in hrbtenici ...

Na podlagi izkušenj šolske in športne prakse ugotavljam, da je pri mlajših prisotno izrazito povečanje telesne teže in podkožnega maščevja, saj se po Kovaču (Kovač idr., 2007, v Artnik, 2001; Avbelj idr., 2005; Strel, Starc in Kovač, 2007; Strel idr., 2005) delež prekomerno težkih in debelih otrok povečuje predvsem od 8. do 13. leta starosti.

Pomanjkanje telesne dejavnosti in prevelika količina zaužite hrane sta dejavnika, ki v podobni meri vplivata na pojavnost prekomerne prehranjenosti in debelosti. Zato je za zdrav način življenja posameznika pomembno, da je hrana raznolika, zdrava, redna in pravilno odmerjena, pomembna pa je prav tako telesna aktivnost.

Poudariti želim pomen gibanja, saj je to ena otrokovih osnovnih potreb, a zaradi delovanja staršev, šole ter tudi družbe, ki je vedno bolj potrošniško usmerjena, le ta zamira, otrok pa nadomestilo za gibanje išče v drugih dražljajih, ki trenutno zadovoljijo njegove potrebe, dolgoročno pa nimajo pozitivnega učinka na otrokovo zdravje (Štemberger, 2004, str. 24).

Raziskava o kateri poročam je objavljena v moji diplomski z naslovom Debelost in prekomerna prehranjenost v Novomeških osnovnih šolah.

Ugotoviti sem želela, kako je na šolah poskrbljeno za gibanje otrok. Zanimala me je pogostost telesnih aktivnosti in oblike sodelovanja šol v projektih.

TELESNA DEJAVNOST OTROK

Telesna dejavnost je pomemben dejavnik skladnega telesnega razvoja otrok in pomembno pripomore k oblikovanju vedenjskih vzorcev, ki vplivajo na zmanjšano tveganje za pojav različnih bolezni. Telesna dejavnost v otroštvu je zelo pomembna, saj njene premajhne prisotnosti ali popolne odsotnosti v vzgoji odraščajoče mladine v poznejšem obdobju ni mogoče nadomestiti, kjer je vpliv gibalnih stimulusov na psihosomatski sistem z napredovanjem otrokove rasti in zrelosti vse manjši. Pomanjkanje izkušenj in možnosti sodelovanja pri telesni dejavnosti lahko upočasni razvoj otrok in mladostnika, kot so razvoj samopodobe, psihično počutje, spoznavanje sebe in okolice ter vzpostavljanje socialnih stikov. Sodelovanje v različnih zvrsteh telesnih dejavnosti lahko pospešuje socialno integracijo, kulturno toleranco, razumevanje etike in spoštovanje okolja. Prav tako telesna aktivnost daje posamezniku določen red in disciplino v sam ritem življenja (Završnik in Pišot, 2005).

DRUŽINA IN VKLJUČEVANJE OTROK V ŠPORT

Za kakovosten in skladen razvoj je za večino pomembna predvsem redna rekreativna vadba. Pri športu otrok imam v mislih osnovni motorični razvoj, s katerim poskušamo vplivati na

otroka že od rojstva naprej. Takoj ob rojstvu se prične vpliv okolice na otroka, ki se razvija po določenih vzorcih.

Če je okolje, v katerem otrok odrašča, naravnano v prid športa in telesne aktivnosti, potem je otrok na dobri poti, da si ustvari pozitivne vzorce, ki bodo kasneje vplivali na njegov razvoj in življenje (Tušak, 2009). Družina je svet, življenje, človeštvo in družba v malem. Je edinstvena celica, kjer se spletajo temeljne vloge človeškega bitja, spolne in generacijske. Je mikrokozmos človeškega makrokozmosa (Musek, 1995). Je sistem z nekim notranjim dogajanjem, ki je ves čas v obojestranskem stiku z vsem, kar se godi v njegovem okolju (Tomori, 1994).

Glede na veliko vlogo družine pri razvoju posameznika lahko poudarimo, da ima že komaj rojeni otrok veliko večje možnosti, da poseže po športu kot obliki življenja, če mu mladi starši v novo nastali družinski skupnosti predstavljajo ustrezen model športnega delovanja.

Tudi Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez so pri načrtovanju republiškega posveta »Šport v družini« vodila podobna spoznanja. Pravijo namreč, da so družine, ki žive kvalitetno (v smislu športnega udejstvovanja), na boljši poti, da bodo njeni člani srečni in ustvarjalni kot posamezniki, kot deli harmonično razvijajoče se družine in kot pomembni ustvarjalci celotne družbene skupnosti. Aktivno športno udejstvovanje ugodno vpliva tudi na intelektualni razvoj, kar pomeni izjemno vrednoto enega od ciljev ukvarjanja s športom (Bergant, Jemec in Kermelj-Drobnik, 1995).

Drugi dejavnik za vključevanje otrok v športne aktivnosti je tudi izobrazbena struktura staršev. Izobrazba je dejavnik, ki vpliva na to, kakšno mnenje imajo starši o športni aktivnosti. Višja izobrazba v večini primerov nakazuje tudi boljšo gmotno stanje družine. Tisti, ki imajo več gmotnih sredstev, lahko več namenijo za razne pripomočke in s tem otroke dodatno motivirajo in animirajo. Privoščijo si lahko boljše pogoje vadbe in dodatno športno opremo. Podobno ugotavljajo tudi drugi avtorji.

Tretji dejavnik je okolje. Različna okolja nudijo družinam drugačne možnosti ukvarjanja s športom. Faktorje okolja lahko razdelimo na fizične, socialno-ekonomske in kulturne elemente, kot tudi na socialno-kognitivne komponente, ki zajemajo vzorce pričakovanja, spodbude in nagrade. Okolje lahko spreminjajo starši in družina kot osnovna mikrosocialna zgradba. To pa lahko olajša ali pa preprečuje fizično aktivnost otrok. Na športno aktivnost vpliva izbira vadbenih prostorov, opreme in programov, kar je zelo pomembno za dolgoročno ukvarjanje z določenimi aktivnostmi (Tušak, 2009).

Pomembnost vloge staršev ni v trudu po aktivnem vplivu, ampak v podpori otrokom in v zagotavljanju okolja, ki vzpodbuja fizično aktivnost. Starši morajo zagotoviti otroku veliko igre na prostem, saj se je prav iz tega razvila športna aktivnost otroka. Šport naj bi otroku najprej predstavljal določeno obliko iger s pravili, kjer gre za neko aktivnost zaradi užitka pa tudi dosego končnega cilja, npr. zmage. Sčasoma pa šport prerase meje igre s pravili in se približuje delu.

Starši so torej pomembni spodbujevalci za aktivno športno dejavnost svojih otrok. Pomembni so tudi pri usmerjanju otroka v šport in k njegovi uspešnosti. Dejavní otroci razvijejo svojo samozavest, čutijo, da nadzorujejo svoje telo in so redkeje pretežki. Starši naj oblikujejo svoj dnevni urnik tako, da bodo v njem zajete tudi ure, namenjene za rekreacijo ali sprehode v parku skupaj s svojimi otroki. Vsak čas, ki ga preživijo skupaj, ima velike pozitivne

razsežnosti in je odlična strategija za spodbujanje pozitivnega odnosa do gibanja. Med sprehajanjem imate možnost vzpostaviti pristen stik s svojim otrokom, ob vsaki telesni dejavnosti mu lahko pokažete veliko novega. Druga ključna strategija je omejevanje časa, ki ga družinski člani presedijo. Starši otrokom, mlajšim od dveh let, ne bi smeli dovoliti gledati televizije (povzeto po Gavin idr., 2007).

DRUŽINA IN PREHRANSKE NAVADE

V zadnjih dveh desetletjih je pomen telesne aktivnosti, kakor tudi vpliv zdrave prehrane in promocija teh dveh, dobil vse večji pomen. Različne študije namreč dokazujejo, da nezdrava prehrana in nezadostna telesna aktivnost sodita med dejavnike, ki prispevajo k razvoju in napredku številnih boleznih in debelosti – tako pri otrocih kot tudi pri odraslih (Šimunič idr., 2010).

Prehranske navade se pri ljudeh oblikujejo že v zgodnjem otroštvu. Pomembno vlogo ima pri tem družina (število obrokov, izbira živil, vegetarijanstvo ...). Zaradi preobremenjenosti z delom in hitrega načina življenja pa imajo starši vse manj časa za otrokovo vzgojo (Videmšek, 2007).

Zavedanje staršev, da je debelost zdravstvena težava, je lahko prvi korak pri vzpodbujanju zdravega načina življenja in zdrave telesne mase pri otrocih. Obstajajo namreč dokazi, da je s pozornostjo in spremljanjem otrokovih navad mogoče preprečiti vedenje, ki lahko vodi do različnih škodljivih posledic (Stanton idr., 2004; povzeto po Šimunič idr., 2010).

Vsi – posamezniki, družina, skupnost, država, različne stroke – smo pomembni, da bi ustvarili pogoje za zdrav in optimalen razvoj otroka ter mladostnika. Razvoj varovalnih dejavnikov je treba začeti spodbujati že zelo zgodaj, v okviru družine, in nadaljevati v vrtcu, šoli, delovnem okolju ter lokalni skupnosti (Konec Juričič, 2003).

POZITIVNI UČINKI GIBALNE/ŠPORTNE DEJAVNOSTI NA ZDRAVJE

Pišot, Juriševič in Završnik (2005) ugotavljajo tri najverjetnejše poti, prek katerih lahko zadostna telesna dejavnost v otroštvu izboljšuje zdravje odraslih:

- a) telesna dejavnost v otroštvu ugodno vpliva na zdravje otroka, kar je koristno tudi za zdravje odraslega;
- b) dejaven življenjski slog v otroštvu ima neposreden koristen učinek na zdravje v poznejših letih;
- c) dejaven otrok postane dejaven odrasel človek, ki ga v primerjavi z nedejavnim odraslim vrstnikom bistveno manj ogrožajo različne bolezni.

Poleg naštetega pomeni telesno dejaven življenjski slog neposredne in posredne koristi za zdravje mladih ljudi, predvsem pri:

- a) preprečevanju čezmerne telesne mase in debelosti,
- b) omogočanju pogojev za oblikovanje močnejših kosti, zdravih sklepov in učinkovitega delovanja srca,
- c) vzdrževanju in krepitvi primernega duševnega zdravja, pozitivne samopodobe,
- d) vzpostavljanju trdnih temeljev zdravega življenjskega sloga, ki ga je mogoče nadaljevati oziroma obdržati v odraslem obdobju (Štemberger, 2007).

Dejstvo je, da je redna telesna dejavnost v kombinaciji s spremembo prehranskih navad najbolj učinkovit način za zdravljenje debelosti (Bar-Or, 1993). Telesna dejavnost je namreč najpomembnejši vir, ki lahko zagotovi večjo energijsko porabo tudi pri otrocih. Pomemben učinek na energijsko bilanco naj bi dosegli z vsakodneвно telesno dejavnostjo, pri kateri bo energijska poraba dosegla vsaj 190 do 240 kilokalorij, kar pomeni približno 4 do 5 kilometrov hoje (Prentice, 1995).

ŠOLA KOT SPODBUJEVALEC ZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA

Šola naj bi ozaveščala ljudi za večjo kakovost življenja in bivanja. Zagotavljati mora ustrezno okolje in razmere za varno in zdravo otroštvo. To je predvsem pomembno za optimalen razvoj telesnih in duševnih sposobnosti otrok. Šole bi morale ponujati:

- a) za »telesno« zdravje: aktivne odmore, ustrezno pohištvo, zdravo prehrano, cepljenje proti boleznim itd.,
- b) za »psihično« zdravje: veščine reševanja sporov, veščine ustreznega pogovarjanja, veščine razvijanja prijateljskih odnosov itd.,
- c) za »socialno« zdravje: priporočila za delo, aktivne odmore.

Prehrana v šoli

Konec maja 2010 je bil v Državnem zboru sprejet Zakon o šolski prehrani (<http://www.uradni-list.si/1/content?id=98032>, pridobljeno, 20.11.2015), ki po mnenju Inštituta za varovanje zdravja pomembno izboljšuje možnosti za zdravo prehrano otrok in mladostnikov v naših osnovnih in srednjih šolah. Novi zakon zagotavlja enake možnosti za vse otroke. Zakon, ki ga je pripravilo Ministrstvo za šolstvo in šport, sledi cilju, da zagotavlja kakovostno šolsko prehrano, s katero vpliva na optimalni razvoj učencev in dijakov, na razvijanje zavesti o zdravi prehrani in kulturi prehranjevanja, na vzgajanje in izobraževanje za odgovoren odnos do sebe, svojega zdravja in okolja ter ob tem učencem in dijakom omogoča dostopnost do zdrave šolske prehrane. Šola otrokom in dijakom organizira toplo ali hladno malico, ponudi pa lahko do štiri obroke dnevno. Nekatere naše šole poleg tega ponujajo tudi dodatno sadje in zelenjavo (npr. Shema šolskega sadja), nekatere pa tudi čaj iz čajnih kuhinj (npr. za vozače). (www.ivz.si/.../Institut_za_varovanje_zdravja.si, pridobljeno, 20.11.2015).

Prehranjevalne navade

»Pojem prehranjevalna navada ali prehranjevalni vzorec pomeni, kakšen je način prehranjevanja posameznika, neke skupine ali družbe kot celote. Največkrat s prehranjevalnimi navadami opisujemo izbor in količino živil in hrane, ki jo uživamo, delež posameznih živil v prehrani, način priprave hrane ter pogostost in razporejenost uživanja posameznih obrokov hrane preko dneva. Z vidika učitelja je zelo pomembno, da zdrave prehranjevalne navade pozna, jih učencem predstavi, utemeljuje in je sam tudi zgled za to. Šola pa naj bi z možnostjo uživanja vseh priporočenih obrokov v času pouka ali varstva omogočala razvoj zdravih prehranjevalnih navad.« (povzeto po: Maležič, 2009)

Pomen hrane

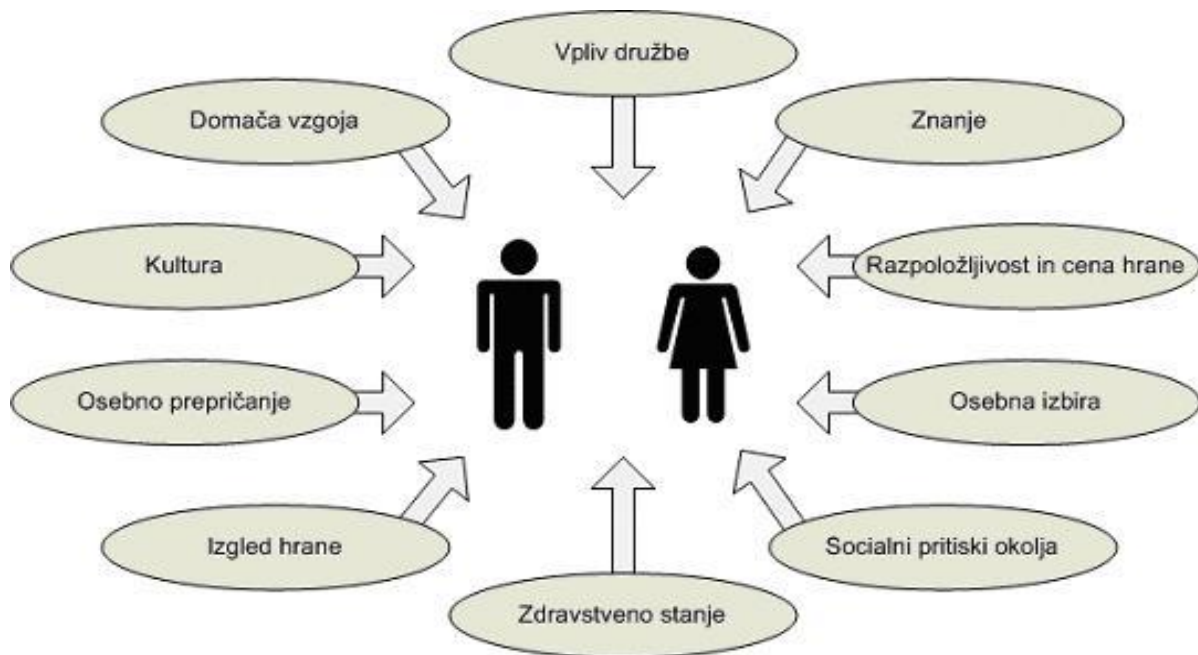
Hrana ima poleg biološkega tudi psihološki in socialni pomen, kar se pri otrocih in mladostnikih odraža tudi v njihovem odnosu do hrane in telesa ter v njihovih prehranjevalnih navadah (Tomori, Rus-Makovec, 1998). Hrana vpliva na trenutno počutje, razpoloženje in kognitivne zmožnosti učencev ter na njihovo (samo)podobo. Hranjenje je tesno povezano z različnimi drugimi področji človekovega doživljanja. V odnosu, ki ga ima nekdo do jedi, ter v načinu, kako se hrani, se zrcalijo njegove značajske poteze. Zato naj bi bili učitelji pri svojem vsakodnevem delu z učenci pozorni tudi na to (Tomori, 2005):

- da bi znali otroci in mladostniki svoje prehransko vedenje uskladiti in prilagoditi svojemu načinu življenja in svojemu urniku (in obratno, da zna tudi svoj urnik prilagoditi potrebam po zdravem prehranjevanju);
- da jedo z užitkom, brez občutij krivde in bojazni, da je to ugodje, ki si ga ne bi smeli privoščiti;
- da so se sposobni pri hranjenju tudi smiselno obvladati, ne da bi se zaradi tega počutili prikrajšane in neizpolnjene;
- da s hrano ne poskušajo nadomeščati stvari, ki jih v svojem življenju pogrešajo ali pa se jim je zanje pretežko potruditi.

Med številnimi dejavniki, ki določajo zdravo prehrano, ima posebno vlogo zadostno uživanje sadja in zelenjave. Nezadostno uživanje sadja in zelenjave sta na četrtem mestu med pripisljivimi dejavniki tveganja za prezgodnjo umrljivost v EU (WHO, 2002) in na sedmem mestu v Sloveniji (WHO, 2005). Vnos različne vrste sadja in zelenjave, je za otroke zelo pomemben. Uživanje sadja, zlasti pa zelenjave, med otroki ni priljubljeno in ne dosega priporočil. Uživanje sadja in zelenjave s starostjo upada, razlike pa so tudi med skupinami z različnim socialno-ekonomskim statusom (Gabrijelčič Blenkuš in sod., 2007). Zato je eden od pomembnih ciljev zdravega prehranjevanja otrok in mladostnikov dodatno povečanje uživanja sadja in zelenjave, predvsem s povečanjem dostopnosti, še posebej lokalno trajnostno pridelanih vrst.

Zavedati se moramo, da na otrokovo znanje o prehrani vplivajo številni viri, ki lahko zavajajo oziroma izkrivljajo njihovo predstavo o zdravem prehranjevanju. Na prehransko vedenje posameznika ne vplivajo le biološki dejavniki, ampak tudi različni psihosocialni dejavniki, pod vplivom katerih se izoblikuje vzorec prehranjevanja (Slika 1).

Slika 1: Vplivi na prehranjevalno vedenje



(FAO, 2006; povzeto po:

http://www.zdravjevsoli.si/index.php?option=com_content&view=article&id=172&Itemid=7, pridobljeno: 20. 11.2015)

VPLIV ŠOL

Že v osnovni šoli učence opremimo z osnovami zdravega prehranjevanja. Znanje o prehrani naj bi večina usvojila že med šolanjem v osnovni šoli. Prav učitelji naj bi v skladu z uresničevanjem prehranske politike učence izobraževali ter jih spodbujali k zdravemu prehranjevanju. Naš cilj je, da bi se posamezniki čim bolj zdravo prehranjevali in se razvili v zdrave odrasle osebe. V šolskem okolju lahko učence usmerjamo v zdrav način prehranjevanja, obenem pa se te vsebine skladajo tudi s cilji izobraževanja v šolah.

Zdrava hrana otrok in mladostnikov je v fazi rasti in razvoja nujno potrebna, saj sta energijska in hranilna vrednost obrokov pomembni tako za energijo za vsakdanje delo kot za gradivo za rast in razvoj telesa ter psihosocialni razvoj (Pokorn, 1998, Adamič, 1998).

Šolsko okolje je lahko zelo pomemben varovalni dejavnik zdravega prehranjevanja, v kolikor otroka podpira pri zdravi izbiri živil (WHO, 2003). Urejena šolska prehrana je eden najučinkovitejših načinov korekcije nezdrave (družinske) prehrane, vpliva pa tudi na zmanjševanje socialnih razlik. Šolska prehrana tako postaja vedno bolj pomembna za skladen telesni in duševni razvoj otrok in mladostnikov, za njihovo psihofizično kondicijo, pa tudi za prehrambeno in zdravstveno vzgojo (Simčič, 1999).

POUK ŠPORTNE VZGOJE

Sam sistem šolanja in s tem tudi načina učnih strategij se je skozi zgodovino do danes bistveno spremenil in je ves čas v spreminjanju. Učni načrt vse pedagoge usmerja, kaj je potrebno poučevati in kakšni so standardi znanja. Kako pa učitelj podaja učna znanja in dosega standarde znanja, pa je v njegovi lastni avtonomiji. Vse bolj se raziskuje področje,

kakšne so pravilne, uspešne in inovativne metode dela ter s tem tudi različne strategije za povečevanje motivacije pri učencih za učenje in delo.

Šolsko izobraževanje gre razumeti kot dolgotrajen institucionalni proces, v katerem učenci pridobivajo znanja in se skozi učenje in medsebojne odnose s sošolci in učitelji vzgajajo. Zato ima zelo pomembno nalogo v procesu izvajanja športne vzgoje učitelj oziroma pedagog, saj je od njega odvisno veliko dejavnikov, ki pogojujejo kvalitetno izpeljavo športne vzgoje. Pri tem delu načrtana merila niso strogo postavljena, so pa predvsem rezultati odvisni od učiteljeve sposobnosti, ustvarjalnosti in nazadnje marljivosti. Vsak dober pedagog mora imeti poleg športnih znanj in metodike poučevanja še sposobnost razumevanja učencev kot ljudi, razmer, v katerih živijo, njihovih problemov, želja, sposobnosti itd.

S pozitivno naravnano motivacijo mora spodbujati učence pri izvajanju in učenju gibalnih dejavnosti. Predvsem naj se izogiba kaznovanju, zasmehovanju, komentiranju učenčeve nerodnosti ali nespretnosti in podobnim negativnim oblikam obnašanja. Prav tako mora učitelj v procesu poučevanja pri učencu podpirati pozitivno pojmovanje samega sebe, ne pa ga zavirati ali celo podirati. Ob tem pa je njegova naloga, da s primernim izborom telesnih dejavnosti v vzgojno izobraževalnem procesu prispeva k celotnemu procesu izoblikovanja pozitivnega pojmovanja samega sebe, ker se le-ta podoba težko radikalno spremeni, ko je enkrat izoblikovana (Tancing, 1987).

Na Osnovni šoli Šmarjeta poučujem razredni pouk v 1. razredu. Opažam, da je kar nekaj učencev, ki ure športne vzgoje presedijo na klopih in se s tem izognejo še tistim minimalnim telesnim dejavnostim, ki bi jih lahko izkoristili. Seveda imajo nekateri izmed njih bodisi opravičila od staršev ali zdravnikov, a menim, da je večkrat razlog za opravičilo podpiranje učenčeve nezainteresiranosti za športne dejavnosti, saj se ta pojav ponavlja vedno pri istih učencih.

Menimo, da bi vsakemu učitelju neaktivni in nezainteresirani učenci morali predstavljati izziv, da najdejo z njimi stik za sodelovanje in premagovanje omenjene težave. Verjamemo, da to od samega učitelja zahteva veliko energije, volje in truda, a dosežen uspeh prinese veliko zadoščenje, ki morda lahko osmisli učiteljevo poslanstvo. Največkrat so športne aktivnosti nezainteresirani ravno taki učenci, ki imajo težave s svojo samopodobo, s prekomerno maso, so nesprejeti med vrstnike.

Zaradi razlik med učenci je pomemben sodobnejši pristop poučevanja, ki temelji na uporabi IKT-ja in individualizacije (Strel, 2005).

ŠOLA IN PROJEKTI

Zdrav življenjski slog

Zdrav življenjski slog je projekt, namenjen osnovnošolski populaciji. Ta program spodbuja k večji športni aktivnosti in k skladnemu gibalnemu razvoju otrok, hkrati pa odpravlja negativne posledice sodobne družbe. Glede na trenutno stanje v osnovnošolskem sistemu, ko imajo otroci premalo ur strokovno vodene vadbe in ko mnoge študije dokazujejo, da je strokovno vodena, dovolj intenzivna, kakovostna in redna športna vadba edina dejavnost, ki lahko nevtralizira negativne posledice današnjega pretežno sedečega življenjskega sloga in neustreznih prehranjevalnih navad otrok in mladine, so zagotovo dobrodošle pobude, ki posegajo v gibalno pasivnost mladih. Trenutno stanje na področju športnega udejstvovanja

nam kaže, da se le 25 % otrok aktivno vključuje v športno dejavnost v svojem prostem času. Ti otroci so vsi usmerjeni v kakovostni in vrhunski šport. Otrok, ki skozi selekcijski proces odpadajo in se ne vključujejo v aktivno preživljanje svojega prostega časa in vse več pozornosti namenjajo nezdravemu življenjskemu slogu (računalnik, alkohol, droge ...), je dandanes vse več (http://www.os-stranje.si/projekti/zzs/predstavitev_programa.pdf; pridobljeno, 22.11.2015).

S programom otroke spodbujamo k oblikovanju zdravega življenjskega sloga, ki ni vezan samo na kakovostni in tekmovalni šport. Program je usmerjen v razvoj temeljnih gibalnih sposobnosti in spodbujanje zdravega življenjskega sloga.

PROJEKT ZDRAVA ŠOLA

Projekt Slovenska mreža zdravih šol je sestavni del mednarodnega projekta Evropske mreže zdravih šol, ki je nastala na pobudo Svetovne zdravstvene organizacije, Sveta Evrope in Evropske komisije. Vanj je Slovenija vključena že od leta 1993. Članice mreže so se zavezale, da bodo spodbujale, krepile in širile iniciative na različnih področjih zdravja v svojih okoljih. Namen Zdrave šole je v prvi vrsti vplivati na zdrav način življenja vseh, ki hodijo v šolo. Pomembno je ne le telesno, ampak tudi duševno, socialno in okoljsko zdravje. Program Zdrave šole se dotika treh aspektov delovanja. V prvi vrsti je to naša primarna aktivnost – pouk, to je pouk o zdravju. Drugi aspekt delovanja je naša klima v razredu, šolska pravila, medsebojni odnosi, organiziranost prehrane ter ekološko osveščanje. Zadnji, tretji vidik delovanja pa je naša širša skupnost; sodelovanje s starši in lokalno zdravstveno službo.

(http://www.ivz.si/Mp.aspx?ni=15&pi=5&_5_id=134&_5_PageIndex=0&_5_groupId=183&_5_newsCategory=&_5_action>ShowNewsFull&pl=15-5.0 pridobljeno, 20.11.2015)

Vsebine programa V okviru projekta Zdrava šola šole izvajajo:

Aktivni odmor v šoli

Otroci potrebujejo veliko gibanja za zdrav telesni, duševni in socialni razvoj. V šoli presedijo zelo veliko časa. S pomočjo aktivnega odmora potešimo željo po gibanju, otroci se sprostijo, tudi zabavajo ter pridobijo nove moči za nadaljnje delo. Zaradi nepotešene potrebe po gibanju lahko nastanejo funkcionalne motnje, psihična preutrujenost, živčnost ... Med aktivnim odmorom se utrujeni del telesa hitreje opomore, zmanjša se psihična napetost. Nikar se ga ne izogibajmo, kajti navaja nas na zdrav način življenja.

Aktivni odmor pomeni, da delamo tisto, kar ni obvezno in nas razvedri ter sprosti. Pomeni telesno in duševno osvežitev po delu in tudi razvedrilo, oddih in počitek (H. Berčič, 1989, str. 1–6). Aktivni odmor je sprostitev med napornim šolskim delom, poteši naravno potrebo po gibanju in igri, krepi zdravje otrok in povečuje njihovo odpornost, razvija čut za skupinske igre, razvija prijateljstvo in samostojnost, zmanjšuje pasivnost učencev in poveča njihovo storilnost.

Minuta za zdravje

Minuta za zdravje sestavni del vsake šolske ure v učilnici. Traja naj od 3 do 5 minut med samo učno uro, v prezračenem prostoru pa naj bi učenci izvedli 2 do 4 gibalne naloge ali igro,

s katero jih telesno razgibamo in psihično sprostim. ([http://www2.pef.unilj.si/didaktikasv/zaposleni/CLANKI/Vesna_Stemberger_VKLJUCENOST%20UCENC EV%20v%20dodatni%20in%20raz%20Airjeni%20program.pdf](http://www2.pef.unilj.si/didaktikasv/zaposleni/CLANKI/Vesna_Stemberger_VKLJUCENOST%20UCENC%20EV%20v%20dodatni%20in%20raz%20Airjeni%20program.pdf) pridobljeno, 22.11.2015) To pa spodbuja boljše pomnjenje in večjo učinkovitost pri samem delu. Minuta za zdravje pozitivno vpliva na odnose med učenci, manj je glavobolov, poveča se srčni utrip in manj je težav s koncentracijo.

Shema šolskega sadja

Shema šolskega sadja želi spodbuditi učence k pogostejšemu uživanju sadja in zelenjave. Učenci imajo, poleg rednih obrokov, enkrat tedensko na razpolago svež sadež. Dan razdeljevanja je odvisen od šole. Sadje šole dobavljajo pri domačih pridelovalcih, ki pridelujejo hrano na naravi, človeku in okolju prijazne načine (eko in integrirana pridelava). Kupujejo sezonsko sadje glede na ponudbo. Najbolj pogosto so to jabolka, hruške, slive, češnje, jagode, kaki ... Pri projektu gre za sistem razdeljevanja sadja v šolah, ki je finančno podprt s strani Evropske skupnosti. Menim, da vključitev šole v ta projekt pripomore k oblikovanju bolj zdravih življenjskih navad in k odgovorni skrbi za lastno zdravje.

RAZISKAVA: KAKO JE NA NOVOMEŠKIH ŠOLAH POSKRBLJENO ZA GIBANJE IN ZDRAVJE OTROK

Namen je ugotoviti, kako je v novomeških šolah poskrbljeno za gibanje in zdravje otrok. V raziskavo sem povabila ravnateljce, saj imajo ti pri organizaciji in vodenju šole odločilno vlogo. Njihova avtonomija vpliva na vsa področja, ki smo jih raziskovali, saj je ravnatelj pedagoški vodja in poslovodni organ šole. Njegove naloge in pristojnosti so določene z zakonom o organizaciji in financiranju vzgoje in izobraževanja. Temeljne naloge so organizacija dela ter vodenje in poslovanje šole, pri tem pa šola zastopa in je odgovoren za zakonitost dela v njej. Zaradi vseh pristojnosti in avtonomije, ki jo imajo ravnateljci, je njihovo mnenje pomembno, saj bo vplivalo na realizacijo ali nerealizacijo sprememb pri raziskavi – skrb za zdravje in gibanje otrok. V analizo vzorca je bilo vključenih 13 šol iz Novega mesta in okolice. Odločila sem se za šole, ki so v Novem mestu z bližnjo okolico, do Dolenjskih in Šmarjeških Toplic. Za takšno vzorčenje sem se odločila glede na pogostost poselitve in odstotek vključenosti otrok v posameznem okraju. Pričakovala sem razlike med mestnimi in primestnimi šolami, vendar bistvenih morfoloških razlik nisem odkrila. V tem delu analize predstavljam splošno analizo o tem, kako je na šolah poskrbljeno za gibanje in zdravje otrok. Ugotovila sem, da je večina ravnateljev naklonjena športnim dejavnostim v šoli in se zavedajo pomena ustreznih organizacijskih, vsebinskih dejavnikov za izvajanje športnih dejavnosti. Ravnateljci menijo, da posvečajo dovolj pozornosti zdravju učencev, da se učenci na njihovi šoli dobro počutijo ter da povečana pozornost rekreaciji zmanjšuje nasilje na šoli. Čeprav v šolah športne dejavnosti vodijo učitelji razrednega pouka, je kar sedem ravnateljev menilo, da bi vključitev športnega pedagoga v prvo in drugo triado zagotovilo kakovostno športno vzgojo. Ravnateljci se v večini seznanijo z načrtovanjem, izvajanjem in realizacijo ciljev in zelo podrobno nadzirajo celotno delo učiteljev pri izvajanju športnih dejavnosti. Pozitivna mnenja ravnateljev za izvajanje športnih dejavnosti so dobrodošla. Njihova naklonjenost bi morala spodbuditi učitelje k pestrejši izbiri športnih dejavnosti in k pogostejšemu

vključevanju teh aktivnosti v vsakodnevne dejavnosti šole. Ravnatelji menijo, da so vsi odgovorni za reševanje problematike, povezane z zdravjem šolskih otrok. Z opravljeno raziskavo sem pridobila podatke, kako je na šolah poskrbljeno za zdravje in gibanje otrok. Šole imajo možnost vključitve v različne projekte; zanimali pa so me projekti, ki so povezani z gibanjem in zdravjem otrok. Šola, ki se odloči za ponudbo tudi teh programov, pa nedvomno zagotavlja več možnosti za kakovostno preživljanje prostega časa otrok. S ponudbo dodatnih programov pa se posredno izboljša tudi kvaliteta rednega športno-vzgojnega procesa. Še posebej bi ob tem veljajo omeniti pomen minute za zdravje, ki jo lahko prav vsak učitelj (in ne le razredni učitelji) izvede med svojo učno uro, ko vidi, da učenci niso več zbrani in ne morejo aktivno sodelovati pri pouku. To je tudi eden redkih programov, ki je lahko popolnoma brezplačen, učinki pa so zelo veliki. Vendar je analiza pokazala, da samo ena šola izvaja minuto za zdravje.

ZAKLJUČEK

Da bi dosegli koristi za svoje zdravje in razvoj, bi se morali otroci in mladostniki po smernicah Svetovne zdravstvene organizacije gibati vsaj 60 min na dan vse dni v tednu. Odločilni dejavnik so šole, ki lahko s svojimi športnimi društvi in športnimi krožki omogočajo izvajanje različnih športnih dejavnosti po meri vsakega posameznega otroka in tako odločilno prispevajo k pozitivnemu razvoju posameznikove osebnosti. Veliko vlogo v tem procesu lahko odigra tudi država s popestritvijo športnih objektov, ki bi bili finančno dostopni širšemu krogu vseh državljanov ter predvsem z ustanavljanjem večjega števila organiziranih oblik športne vadbe različnih zvrsti. Konec koncev pa so tudi starši tisti, ki s svojim odnosom do športne kulture posredujejo otroku informacije o športu kot vrednoti kvalitetnega življenja. Starši in šola morajo skupno delati za dobrobit otroka, za njegovo zdravje (pri zmanjševanju in preprečevanju debelosti) in optimalni razvoj.

LITERATURA

- Adamič, M. (1998). Vloga države pri zagotavljanju šolske prehrane. *Dietetikus* 3 (2): 6.
- 2.Bar-Or O. Physical activity and physical training in childhood obesity. *J Sports Med Phys Fitness* 1993; 33: 323–9.
- Gabrijelčič Blenkuš, M., Gregorič, M., Turk Fajdiga, V. (2007). Prehranske navade, prehranski status ter odnos do prehranjevanja in prehranskega statusa. V: HBSC Slovenija 2006. Z zdravjem povezano vedenje v šolskem okolju. Poročilo o raziskavi. Ljubljana, Inštitut za varovanje zdravja RS: 204 str.
- Gavin, L., Dowshen, A. S. in Izenberg, N. (2007). *Otrok v formi: Praktični vodik za vzgojo zdravih otrok od rojstva do najstniških let.* Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Konec Juričič N. Samomor v regiji Celje – možnosti in primer preprečevanja v lokalni skupnosti. V: Monografija Slovenija s samomorom ali brez. Ljubljana: Državna založba Slovenije; 2003: 144–154.
- Kovač. M. (2007). Prekomerna telesna teža in debelost: zdravstveno tveganje sodobnega sveta. V: Kovač, M., Strel, J., Leskovšek, B., Pajek, B. M., Starc, G. (Ur.), Šport in življenjski slogi slovenskih otrok in mladine (str. 61–76). Ljubljana: Inštitut za kineziologijo in Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
- Kovač. M. (2007). Uvod. V Kovač, M., Strel, J., Jurak, G., Strc, G. (Ur.), Šport in življenjski slogi slovenskih otrok in mladine (str. 7–18). Ljubljana: Inštitut za kineziologijo in Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
- Maležič, M. (2009). *Pomen zdrave prehrane za zdravje.* Ljubljana: Zavod RS Ministrstvo za šolstvo in šport.
- Musek, J. (1995). *Osebnost.* Ljubljana: Univerzum.
- Pokorn, D. (1998). Zdrava prehrana in razvoj prehranjevalnih navad pri otroku. *Zdravstveno varstvo* 37: 404–5.
- Prentice, A. M. (1995). Obesity in Britain: gluttony or sloth?; 311.
- Simčič, I. (1999). *Organizacija šolske prehrane z racionalizacijo stroškov.* Ljubljana: Zavod RS za zaposlovanje.
- Strel, J., Kovač, M. in Starc, G. (2007). *Analiza telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine slovenskih osnovnih in srednjih šol v šolskem letu 2006/2007.* Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Šimunič, B., Volmut, T. In Pišot, R. (2010). *Otroci potrebujemo gibanje: Otrok med vplivi sodobnega življenjskega sloga – gibalne sposobnosti, telesne značilnosti in zdravstveni status slovenskih otrok.* Koper: Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Univerzitetna založba Annales.

Štemberger, V. (2004). Objavljeno v publikaciji: Za srce. Pedagoška fakulteta Ljubljana.

Tomori, M., Rus - Makovec, M. (1998). Eating behaviour, depression and self esteem in high school student. *J Adolesc Health* 23 (4): 100–7.

WHO (2003). Diet, nutrition and prevention of chronic diseases. Report of a Joint

WHO (2002). World Health Report. Reducing risks, Promoting Healthy Life. Geneva, World Health Organization.

WHO (2005). The European health report 2005. Public health action for healthier children and Populations. Copenhagen, World Health Organization.

Berčič, H. (1989). Analiza povezanosti delovnega učinka s športnorekreativno dejavnostjo. Ljubljana: Zavod SRS za varstvo pri delu.

Bergant, E., Jemec, M. in Kermelj - Dobnik, M. (1995). Šport v družini. Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije, združenje športnih zvez.

Štemberger, V. (2007). Zgodnje odkrivanje in celostna obravnava otrok in mladostnikov, ki jih ogrožajo kronične nenalezljive bolezni, v osnovni zdravstveni dejavnosti – Zbornik projekta. Ljubljana; 20–25.

Tomori, M. (2005). Psihološki pomen hrane. V: Zdrav življenjski slog srednješolcev. Priročnik za učitelje. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS; 204 str.

Tomori, M. (1994). Knjiga o družini. Ljubljana: Ewo.

Tušak, M., Marinšek, M., Tušak, M. (2009). Družina in športnik. Ljubljana: Univerza v Ljubljani. Fakulteta za šport – Inštitut za šport.

Završnik, J. in Pišot, R. (2005). Gibalna/športna aktivnost za zdravje otrok in mladostnikov. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno raziskovalno središče Koper, Institut za kineziološke raziskave.

Izpolnjeni anketni vprašalniki o rekreaciji otrok na novomeških šolah.

Vplivi na prehranjevalno vedenje(2010). FAO, 2006; povzeto po: http://www.zdravjevsoli.si/index.php?option=com_content&view=article&id=172&Itemid=71, pridobljeno: 20. 11.2015.

WHO: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/physical-activity-recommendations-5-17years.pdf>

http://www.os-stranje.si/projekti/zzs/predstavitev_programa.pdf

http://www2.pef.unilj.si/didaktikasv/zaposleni/CLANKI/Vesna_Stemberger_VKLJUCENOST%20UCENC%20EV%20v%20dodatni%20in%20raz%20Airjeni%20program.pdf pridobljeno, 22.11.2015

http://www.ivz.si/Mp.aspx?ni=15&pi=5&_5_id=134&_5_PageIndex=0&_5_groupId=183&_5_newsCategory=&_5_action=ShowNewsFull&pl=15-5.0 pridobljeno, 20.11.2015

TUDI JOGA PREPREČUJE IZGORELOST NA DELOVNEM MESTU

POVZETEK

Delo in z njim povezan stres močno vpliva na kvaliteto življenja človeka in njegovo zdravstveno stanje. V pomoč pri ohranjanju zdravja in višanju kvalitete življenja je lahko tudi joga.

Ključne besede: stres, izgorelost, joga, kvaliteta življenja.

YOGA PREVENTS BURNOUT AT WORKPLACE

ABSTRACT

Stress at work has a major impact on the quality of life and the state of health. By practicing yoga, we assist in maintaining our health and we increase the quality of life.

Key words: Stress, burnout, yoga, Quality of Life.

Večina ur v dnevu je namenjenih delu, pripravi nanj in z njim povezanim stresom. Skrb za stalnost prihodka je ob pomanjkanju delovnih mest razširjena na velik delež prebivalstva. Ljudje so pripravljene sprejeti službe, ki so zelo oddaljene od kraja prebivališča, kar z dnevno prisotnostjo v prometu poveča napore pri posamezniku. Tudi usklajevanje delovnika in družinskega življenja je ob dejstvu, da generacije več ne sobivajo skupaj, postalo velik izziv. O stresu na delovnem mestu in posledični izgorelosti, boleznih, absentizmu in celo smrti je napisanega ogromno, kar samo potrjuje, da je to pomemben problem sodobne družbe. Odgovornost v skrbi za zdravje je individualna in družbena. Poleg javnega zdravstva in delodajalca, ki sta dolžna skrbeti za zdravje posameznika, mora tudi vsak posameznik poskrbeti za lastno zdravje. Najti si mora zase primerno tehniko oz. način, kako se s stresom spopasti in s tem poskrbeti za svoje zdravje. Eno možnost ponuja tudi joga.

Eden ključnih dejavnikov socialne varnosti posameznika in osnovni vir sredstev za zadovoljevanje njegovih potreb je zaposlitev (Vrabič Kek). Enako kot za posameznika velja to tudi za družbo kot celoto, saj so družbe z višjo stopnjo zaposlenosti bogatejše, bolj zdrave in politično stabilnejše. Še posebej problematično pa je stanje dolgotrajne brezposelnosti, ko posameznik nima zaposlitve eno leto ali še dlje. Zadovoljstvo z zaposlitvijo je pomembno predvsem kot iskanje ravnotežja med poklicnim in zasebnim življenjem. Čezmerna zaposlenost in neurejen delovni čas slabo vplivata na posameznikovo zdravje.

Zdravje je tako tudi družbena skrb (Ministrstvo za zdravje). Zakon o zdravstvenem varstvu in zdravstvenem zavarovanju za družbeno skrb za zdravje in izvajanje nalog na tem področju zadolžuje Republiko Slovenijo, torej državo. Za izvedbo teh nalog pristojni državni organi predhodno sprejmejo državni proračun, v okviru katerega so predvidena tudi sredstva za zdravstveno varstvo prebivalstva, ter plan zdravstvenega varstva.

Naloge države na področju zdravstvenega varstva so zlasti:

- načrtovanje zdravstvenega varstva;
- sprejemanje zakonskih in drugih predpisov s področja zdravstvenega varstva, ki morajo izhajati iz ciljev zdravstvene politike;
- vzpodbujanje prebivalstva k zdravim življenjskim navadam z ukrepi davčne in gospodarske politike;
- zagotavljanje in razvoj enotnega zdravstvenega informacijskega sistema (zdravstvena kartica, zdravstvene evidence, recepti ipd.);
- ukrepi s področja varovanja okolja;
- ukrepi, ki zagotavljajo prebivalstvu higiensko neoporečno pitno vodo in prehrano ter izključujejo negativne vplive okolja (sevanja, zrak, odpadki).

V okviru države je tudi delodajalec dolžan varovati zdravje zaposlenega.

Stres na delovnem mestu predstavlja strošek za zdravstveno blagajno in izgubo v podjetjih. Potem, ko je vlada Republike Slovenije v letu 2011 sprejela nov zakon na področju varnosti in zdravja pri delu, so delodajalci dolžni za svoje zaposlene oblikovati programe za promocijo zdravja na delovnem mestu.

Beseda stres naj bi bila po različnih navedbah prisotna že vse od 17. stoletja, ko naj bi jo uporabljali za opis nadloge, pritiska, težave. V 18. stoletju se je stres dojemalo kot silo, pritisk ali močan vpliv, ki deluje na osebo. O vplivih stresa na telo in človeško delovanje so začeli razmišljati šele v 19. stoletju. Na področju medicine se je s stresom prvi ukvarjal H. Selye, ki je stres opredelil kot nespecifični odziv telesa na podrejanje zahtevi, ki mu je bila naložena; ne glede na to, ali podrejanje tej želji povzroči bolečino ali zadovoljstvo. Glede na to je stres razdelil na negativni in pozitiven stres. Od tedaj so se oblikovale različne definicije, ki do stresa postopajo iz različnih perspektiv (Erman).

Stres je za telo večdimenzionalen pojav in se kaže na telesni, čustveni, mentalni in duhovni ter socialni ravni. Stres ni toliko posledica fizičnega napora, temveč bolj posledica čustvenih stisk in umskih naprežanj (Zagorc). Stres preprečuje pristen stik s samim seboj. Povzroča, da se prekomerno avtomatično odzivamo na zunanje vplive in izgubimo stik s sedanjim trenutkom (Bertoncelj).

Navadno je posledica določenega strahu. Strah proizvaja napetost v telesu s tem, da aktivira simpatični živčni sistem. Žleze izločajo večje količine »stresnih« hormonov (adrenalin, noradrenalin, kortizol) in telo takoj reagira s tem, da se povečata pritisk in pulz, s tem pa tudi pretok krvi. Poviša se količina sladkorja v krvi. Dihanje postane hitrejše in plitvejše. Fizična reakcija telesa je »boj ali beg«. Ker je telesna reakcija v večini primerov neustrezna, povzroči stres »zaustavljanje energij« znotraj telesa. Nekatere simptome ob tovrstnih ponavljajočih situacijah si ogledamo v spodnji razpredelnici (Zagorc).

Tabela 1: simptomi ob ponavljajočih se situacijah (Zagorc)

telesno	emocionalno	mentalno	spiritualno	socialno
glavoboli	pozabljanje	strah	občutek praznine	izoliranost
napetost	dolgočasnost	frustracije	nepomembnosti	netolerantnost
utrujenost	slaba koncentracija	žalost	dvom	maščevalnost
nespečnost	neproduktivnost	menjava rszpoloženj	nesposobnost odpuščanja	osamljenost
nihanje teže prehladi	zmedenost brezidejnost	nepotrpežljivost nočne more	zatekanje v magijo izguba smeri	skrivanje povzpetnost
bolečine v mišicah	negativizem	izbruhi joka	potreba po dokazovanju	upad libida
prebavne motnje živčne kretnje	beganje misli otopelost	vznemirjenost depresija	ciničnost apatičnost	nezaupanje izkoriščanje

Izraz »burnout« prihaja iz angleščine in označuje stanje občutne fizične, psihične in/ali čustvene izčrpanosti, ki se ne pojavlja samo prehodno po večjih obremenitvah. Ker gre za sindrom, se ponavadi izraža z več različnimi simptomi, ki se lahko precej razlikujejo glede na posameznika ter stopnjo in obseg njegovega obolenja. Schmiedel odziv organizma na izgorevanje opiše s telesnimi simptomi (težave s srcem, prebavili, glavobol, utrujenost, pomanjkanje spolne sle, napetost v mišicah, bolečine v vratu), simptomi na mentalni ravni (motnje koncentracije, težave pri odločanju, slabše prenašanje obremenitev, zmanjšana motivacija in zmanjšana ustvarjalnost) in na čustveni ravni (nemir, živčnost, pesimizem,

depresivna razpoloženja, občutek notranje praznine, zmanjšan občutek lastne vrednosti in pomanjkanje volje) (Schmiedel).

Zanikanje stresa in izgorevanja je posledica zgodnjega sporočila, ki enači stres z neuspehom, šibkostjo in neadekvatnostjo. Ogroženost za izgorevanje je višja tudi pri ljudeh, ki so »idealistično entuziastični«, prekomerno zavzeti, skrbni in storilnostni. Pojavnost izgorelosti je večja tudi pri poklicih, ki se ukvarjajo s starejšimi ljudmi, kronično ali terminalno obolelimi, z ljudmi, ki potrebujejo intenzivno nego, z odvisniki, duševno bolnimi in z ljudmi, ki se agresivno vedejo (Erman).

Že dolgo je znano, da pustijo klienti na osebah, ki nudijo pomoč, sledove: slednji po eni strani občutijo zadovoljstvo in najdejo smisel ter pozitiven odnos do življenja, po drugi strani pa doživljajo izčrpanost in deformacijo – kot enega od številnih simptomov za to lahko štejemo kronično utrujenost (Fengler).

Raziskava, v kateri so svetovalni delavci v osnovnih šolah ocenili, katere delovne obveznosti pri delu z učenci so jim najbolj stresne, je pokazala, da je to delo z učenci z vedenjskimi težavami (Kovač).

V vzgojno-izobraževalnem zavodu, iz katerega prihajam, so nastanjeni srednješolski mladostniki in mladostnice s čustvenimi in vedenjskimi težavami, pogoste so dvojne diagnoze (odvisnost od psihoaktivnih substanc in psihotrične motnje). Mladostniki bi potrebovali različne bivanjske pogoje, vendar jih ne moremo zagotavljati. Tako so skupaj mladostniki, ki so socialno ogroženi in mladostniki s sklepi sodišč oddaje v vzgojni zavod, povzročitelji kaznivih dejanj, pogosto agresivni/nasilni. Včasih se glede na heterogenost težav in potreb medsebojno ogrožajo. Ker je podporna mreža mladostnikov šibka ali prekinjena, pogosto vsaj nefunkcionalna, kljub občasni potrebi, da nekatere mladostnike med sabo fizično ločimo, tega ne moremo izvesti. Posledično je tovrstno delo izjemno odgovorno, stresno in kar pri pri zaposlenih povzroča kronično utrujenost in posledično zdravstvene zaplete.

Izgorelost pri zaposlenemu se včasih razvija postopno in ves čas napreduje, na trenutke pa prihaja tudi v valovih. Najbolj uveljavljen je tristopenjski model izgorevanja Hansa Selyeja s fazami aktivacije, odpora in izčrpanosti (Schmiedel). Schmiedel ponudi samotestiranje v obliki vprašalnika, kjer si posameznik oceni stopnjo izgorelosti, nato avtor usmeri k preiskavam pri zdravniku in specialistih ter k različnim strategijam za izskok iz vrtnca izčrpanosti, ki so odvisne od stopnje izgorelosti in vzrokov zanje (telesni, umski, duševni).

»Izgorelost je ena od oblik protesta proti neravnovesju v vašem organizmu« (Schmiedel).

Prednost pred morebitno kronično boleznijo, infarkt ipd. je v primeru izgorelosti njen razvoj, saj se razvija počasi in nam omogoča, da jo lahko pravočasno prepoznamo in zdravimo, še preden začne res ogrožati zdravje.

Organizem se upira našemu vedenju, stališčem, načinu življenja in sporoča, da mu ni všeč to, kar počnemo oz. mu ni všeč način, kako to počnemo. Simptomi, ki jih organizem razvije so izraz tega protesta, sprva blagi, vendar če ne prisluhnemo, postanejo izrazitejši in so nam celo v breme.

Pogosto posameznik organizmu ne prisluhne in ga utiša s poživili ali zdravili. Poseže po kavi, čaju ali alkoholu, pokadi cigareto ali uživa tablete.

Kaj naredi kava? Kofein dvigne zmogljivost (zbranost, energijo, ideje), vendar to drago plača posameznik. Kofein namreč izigra naravno varovalo organizma, ki nas ustavi pred izropanjem zadnjih zalog energije, da ne bi nastala nepopravljiva škoda. Kofein namreč ne daje nove energije, temveč mobilizira njene zaloge in že iztrošeno »baterijo« popolnoma izprazni.

Dobro počutje in sprostitvev sta tudi posledica uživanja alkohola, ki ni prepovedano poživilo in ob utapljanju frustracij ob izgorevanju se potreba po alkoholu začne večati in postaja navada, kar lahko privede v odvisnost. Poleg tega viša jetrna obolenja, prekomerno telesno težo, maščobe v krvi, krvni tlak in nas oropa vitalnih snovi (Schmiedel).

»Prišel bo dan, ko bodo ljudje spoznali, da so njihove bolezni povezane z njihovimi mislimi in čustvi (Wilhelm von Humboldt – iz Schmiedel)«

Zavedanje o vzrokih stresa je prvi korak k učinkovitemu obvladovanju stresa.

Strategije spoprijemanja s stresom so naučena vedenja fleksibilnega značaja, kar pomeni, da je posameznik zmožen dosedanje strategije zamenjati z novimi, konstruktivnimi. Nekateri ljudje so kljub izpostavljenosti stresnim dogodkom na stres »odporni«, kar se imenuje osebna čvrstost (Erman).

V službah si iščemo načine pomoči razreševanja strokovnih dilem in odnosnih težav – npr. s supervizijo, pri rednih zdravniških pregledih (medicina dela) lahko ugotovimo stanje psihofizične kondicije, pomembna pa je predvsem lastna skrb zase in za duševno zdravje.

S skrbjo zase mislimo na vse aktivnosti namenjene izboljšanju ali ohranjanju zdravja, ter zdravljenja in preprečevanja bolezni, kar izboljša kakovost življenja in podaljša življenjsko dobo.

Ker so razlogi izgorevanja različni in pogosto tudi ne moremo vplivati na vzroke se osredotočimo na naš način odzivanja nanje. Vsak človek se odzove po svoje. Kar je nekomu všeč, je drugemu lahko neprijetno. Kljub temu lahko sami veliko naredimo in se s pravim pristopom ter z usmerjenim delovanjem naučimo obvladovati stres.

Iskanje ravnovesja na vseh ravneh preprečuje pojav stresa. Sprostitvev bi lahko označili kot odsotnost psihične in fizične napetosti (Zagorc), preko katere se človek želi osvoboditi mnogih bremen, ki mu preprečujejo delovanje s polnim energijskim potencialom.

Čustva sama po sebi niso slaba, naše življenje začinijo in obogatijo. Resnično čustveno ravnovesje torej ne pomeni, da čutimo zgolj srečna čustva. Če smo uravnovešeni čutimo vsa čustva, vendar se v njih ne utapljamo in jim ne dopuščamo, da nas omejujejo. Po izkušnji močnega čustvenega odziva znamo svoj odgovor umiriti in si povrniti ravnovesje (Forbes).

Mnogo ljudi se poslužuje vzhodnjaških filozofij, saj le-ti poznajo svoj mir, svoj čas, načine vzdrževanja ravnorežja v telesu. Indijci so tako pred več tisoč leti preko joge iskali pot notranjega miru; harmonije med telesom, dušo in duhom.

Poti joge je več, ena od njih je radža joga.

Modrec Patanjali je v sutrah (op. prvi semantični tekst joge) radža joge opisal osemstopenjski načrt za obvladovanje nemirnega uma in uživanje trajne umirjenosti (Certalič). To so jama (vzdržnost) – resnicoljubnost, nenasilje, obvladanje spolne energije, odpoved posesti; nijama (izpolnjevanje dolžnosti) - strogost, čistost, zadovoljstvo, študij, vdaja ega; asane – drže (op. asana je udoben stabilen položaj); pranajama – nadzor vitalne energije; pratjahara – utišanje čutov; dharana - osredotočenost uma; dhjana - meditacija; samadhi – stanje nadzavesti.

Pogosto se sodobni človek giblje premalo ali pa neprimerno, ravno obratno pa je um prekomerno aktiven. Joga nam lahko pomaga uskladiti neravnovesje obeh polov nas samih. Vzemimo iz joge tisto, kar sami trenutno potrebujemo v svojem življenju. Čeprav v mnogih tehnikah joge uporabljamo telo, je glavni cilj obvladovati um. Joga je popotovanje od grobega k subtilnemu. Je intimen odnos med telesom, dihanjem, umom in čisto zavestjo. Ideal joge je ohranjanje budnosti in vitalnosti telesa ob sočasnem umirjenem umu (Bertoncelj).

Hatha joga, oziroma vadba asan (položajev) in pranayame (tehnik dihanja in obvladovanja energije) je zelo učinkovita metoda za odpravljanje in obvladovanje stresa. Na zahodu najbolj razširjene tehnike joge so vadba fizičnih položajev in dihalnih tehnik ter meditacije (Bertoncelj).

Telesni položaji pomagajo ustvarjati nove telesne izkušnje. Pri jogi za razliko od športov ni tekmovalnosti, živčni sistem in um ob jogi nista dodatno obremenjena, saj nanju ne deluje agresivno. Šport prinese tudi kup poškodb in težav, ki nastanejo zaradi enostranskih obremenitev in premalo skrbi za gibljivost in preveč za moč, hitrost in vzdržljivost. (Bertoncelj). Z asanami raztezamo, sproščamo in razstrupljamo celotno telo, še posebno najbolj otrdele mišice. Vplivajo tudi na držo, na vzorce gibanja in vzravnosti. S hatha jogo delujemo prav na fiziološke simptome, ki se najbolj pogosto pojavljajo ob stresni reakciji. Goswami Krijanandi asane predstavljajo način uravnoveševja našega bitja. Ker se sleherni človek čustveno vznemirja in želi več in več, to povzroči neuravnovešenost. Joga ne uravnoveša vznemirjenosti in hrepenenja toliko, kor uravnovesi naše duše. To dosežemo z uglasitvijo s stanjem čutenja z jogijskimi asanami.

S tehnikami dihanja upočasnjujemo dihanje in krepimo trebušno prepono. Dihalne tehnike umirijo tesnobni ali poživijo upočasnjeni um. Ob postopnem daljšanju izdiha umirjamo srčni utrip in pomiri se živčni sistem, zato je dihalno razmerje eno od najmočnejših orodij čustvenega ravnovesja (Forbes).

Indijska mitološka zgodba govori, da nam inteligenca vesolja v trenutku rojstva podeli točno določeno število vdihov. Če želite živeti dlje časa, morate nadzirati dih (Bertoncelj).

Sproščanje po vadbi uravnoveša živčni sistem (Forbes).

Prakticiranje joge zahteva veliko pozornosti in koncentracije. Ob pravilni vadbi in naravnosti nas privede do stanja stalne prisotnosti, prisotnosti v sedanjem trenutku. V tem stanju z umom ne begamo po preteklih dogodkih spomina in ne fantaziramo o prihodnosti. Na tak način nas vadba osvobodi tudi skrbi vezanih na preteklost, se pravi tega, kar je že bilo, in na prihodnost, torej tistega, kar še ne obstaja. Samo sedanji trenutek je realen. Pomembno je, kar delamo v sedanjem trenutku. Joga je čudovita pot v našo notranjost, tam kjer se začneja raziskovanje, odkrivanje in sprejemanje svoje lastne biti (Hatha joga in stres).

V posebnem meditativnem razpoloženju, ko smo pozorni na vse, kar se v tistem danem dogaja v nas, se postopoma počasi tudi distanciramo od zunanjega sveta, razvijemo sofisticirano razločevanje, dobimo vpogled v nas, v naše globoke (napačne) emocije, gonila, ki izvorno vplivajo na stres. Šele takrat, ko pridemo do bistva, lahko odpravimo njegov vzrok (Kastelic).

Klinični poskusi so pokazali, da redna meditacija omogoča stanje popolne telesne sprostitve in duševne zbranosti, zato zmanjšuje stres. Meritve so potrdile, da se ob tem upočasni srčni utrip. Znižata se krvni tlak in koncentracija stresnih hormonov v krvi, intenzivnost valov alfa v možganih, ki so odraz sprostitve, pa se poveča (Rajh).

Z redno celostno vadbo hatha joge krepimo živčni sistem, gradimo koncentracijo in poglobljamo pozornost na celo telo. Z vadbo postaja naše zaznavanje telesa vedno bolj subtilno in sposobni smo prej prepoznati škodljive stresne reakcije ter se tako tudi hitro in učinkovito odzivati. Z jogo krepimo voljo, samozavest in odločnost, tako premagujemo pasivnost, lenobnost in postajamo bolj odprti do sprememb.

Spremembe v našem življenju bodo obstajale še naprej in prav tako tudi izzivi in nova doživetja, vendar brez odvečnega, nepotrebne stresa.

Seveda za odpravo stresa ne smemo zanemariti pomen postopnih sprememb v preostalem našem življenju, kot je npr. odprava škodljivih vedenjskih navad, sprememba prehrane ipd. Joga prav tako tu pomaga, ko nam s svojo disciplino in izkustvenimi spoznanji daje moč v premagovanju slabih navad, spreminjanju sebe in svojega življenja.

Na koncu je treba še posebej poudariti, da smisel joge ni odprava stresa, ampak mnogo več. Je pot osvoboditve, uresničitve posameznika. Odprava stresa je le ena izmed mnogo pozitivnih (stranskih) rezultatov hoje po jogijski poti (Kastelic).

Sedaj pa se usklajeno z dihom, dobro zavestno pretegnimo. Začutimo svoje telo.

Usedimo se v udoben položaj. Nogi poravnani, stopali sta na tleh. Dlani počivajo na stegnih. Poravnajmo hrbtenico, da postane energijsko pretočna (hrbet in ramena primerno sproščena). Zaprimo oči in pustimo, da se sprostijo. Dovolite, da zapiranje oči naznani vašemu umu, možganom in telesu, da se pomikate od zunanjega zavedanja k notranjemu zavedanju. Pozornost usmerimo na svoje telo, začutimo stik oblačil s kožo, zraka s kožo. Pozorni smo na trenutek tukaj in zdaj in se sprostimo. Osredotočimo se na svoj dih in ga ozavestimo. Občutimo spontano izmenjavo vdihov in izdihov skozi obe nosnici. Nič ne poskušamo spremeniti. Zgolj opazujemo. Dihajmo polno in lahkotno. Po nekaj minutah opazovanja dih postopoma začnemo poglobljati; nežno in le kadar to lahko izvedemo brez prisile in napetosti.

Ko se umirja dih, se umirja tudi duh. Po nekaj minutah se vrnimo k naravnemu dihu in z ohranjanjem občutka umirjenosti počasi odpremo oči.

LITERATURA

- Bertoncelj, B. (2007). Joga. Transformacija telesa in uma, Ljubljana: Devi.
- Bole Hribovšek, V. (2013). Joga proti stresu. <http://www.bodieko.si/joga-proti-stresu> (7.11.20125).
- Božič, M. (2003). Stres pri delu: priročnik za prepoznavanje in odpravljanje stresa pri delu poslovnih sekretarjev, Ljubljana: GV Izobraževanje.
- Čertalič, V. (1998). Joga uma in telesa. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Enova D. (2008): Vloga zdravstvene psihologije v biopsihosocialnem modelu zdravja in bolezn V: Možina M., (2008). Kairos: slovenska revija za psihoterapijo 1/ 1/2008. Maribor: Slovenska krovna zveza za psihoterapijo.
- Erman A. (2014). Osebna čvrstost. V: Možina M., (2014). Kairos: slovenska revija za psihoterapijo 8/ 1-2/2014. Maribor: Slovenska krovna zveza za psihoterapijo.
- Exploring the therapeutic effects of yoga and its ability to increase quality of life. Int J Yoga. 2011 Jul-Dec; 4(2): 49–54. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3193654/> (7.11.2015)
- Fengler, J. (2007). Nudenje pomoči utruja. O analizi in obvladovanju izgorelosti in poklicne deformacije. Ljubljana: Temza.
- Forbes, B. (2011). Joga za čustveno ravnovesje: enostavne vaje za lajšanje tesnobe in depresije. Ljubljana: Gnostica
- Hatha joga in stres. (2015) <http://www.joga-cajt.com/joga-in-sodobni-as.html> (7.11.2015)
- Kastelic, P. (2015). Joga in stres. Ekoklub novice/Za telo in duha/Zdravje <http://www.ekoklub.si/joga-in-stres/> (7.11.2015)
- Kovač, J. (2013). Supervizija, stres in poklicna izgorelost šolskih svetovalnih delavcev; Budapest, Kansas, Maribor, Praha: Bielsko- Biala.
- Kriyananda, swami (2007). Duhovna znanost krija joge. Ljubljana: Gnostica
- Lubej, Z. (2015). Skrb za zdravje na delovnem mestu. <http://www.aktivni.si/zdravje/preventiva/skrb-za-zdravje-na-delovnem-mestu/>. (7.11.2015).
- Maslach, C., Leiter M. P. (2002). Resnica o izgorevanju na delovnem mestu: Kako organizacije povzročajo osebni stres in kako ga preprečiti. Ljubljana: Educy.
- Orthaber S., Overcoming stress with yoga = Z jogo nad stresom [Elektronski vir]
- Osnove pravne ureditve s področja zdravstvenega varstva in javnega zdravja. (2009) Ljubljana: Ministrstvo za zdravje

Rajh, S. (2015). Obvladovanje stresa v vodenju s pomočjo joge. Koper: Univerza na Primorskem. Fakulteta za management.

Rusjan Ritmanič, V., Kozel D. (2010). Psiholog v Službi za varnost in zdravje pri delu MNZ RS.

Schmiedel, V. (2011). Izgorelost: ko nas delo, družina in vsakdanjik izčrpavajo = Burnout, Maribor: Mettis bukvarna.

Sedlar, N., Novak, N., Šprah, L. (2012). Izgorelost, dejavniki poklicnega stresa in delovna doba pri posameznih poklicnih skupinah slovenskih zaposlenih. (Elektronski vir) http://dmi.zrc-sazu.si/sites/default/files/1_eaohp_2012.pdf; Ljubljana: Družbenomedicinski inštitut ZRC SAZU.

Vrabič Kek, B., (2012). Kakovost življenja. Ljubljana: Statistični urad Republike Slovenije.

Wilson, J. L. (2006). Adrenal fatigue: the 21st century stress syndrome : what it is and how you can recover your energy, immune resistance, vitality and enjoyment of life. USA. Petaluma: Smart Publications.

Yesudian, S., Haich, E., (2004). Joga za zdravje. Ljubljana: Aura.

Zagorc, M. (2003). Sprostimo se, dopolnjena izdaja. Ljubljana, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Življenjski uspeh in joga. http://www.cityoga.org/?page=joga&sub=stres_in_joga (7.11.2015)

CIGARETA ZA ZAJTRK?

POVZETEK

Smernice zdravega prehranjevanja umeščajo zajtrk v enega izmed treh najpomembnejših glavnih obrokov dneva. Kljub ozaveščenosti o zdravem prehranjevanju, mladostniki najdejo veliko razlogov, zakaj ga opustijo. Prvi obrok dneva opuščajo tudi zaradi občutka sitosti, ki je posledica pokajene cigarete.

Ključne besede: mladostnik, zdrava prehrana, zajtrk, cigareta, razvade

A CIGARETTE FOR BREAKFAST?

ABSTRACT

According to dietary guidelines for healthy eating, breakfast is considered one of the three main daily meals. Despite the growing awareness of the importance of healthy eating habits, there are still many reasons for young people to skip breakfast. One of them is the feeling of full stomach due to a smoked cigarette.

Key words: a young adult, healthy diet, breakfast, a cigarette, bad habits

UVOD

Dan naj bi vsak človek začel z zdravim zajtrkom. To je najpomembnejši obrok v dnevni prehrani, ki telo oskrbi z energijo in hranilnimi snovmi. Sledila naj bi mu vsaj še dva obroka dnevno. Nezdrava prehrana, telesna neaktivnost, tobak, so dejavniki nezdravega življenjskega sloga, ki so glavni vzroki za številne kronične bolezni. Kljub dobri ozaveščenosti med mladimi o zdravem načinu življenja, vsakodnevno opazujemo njihov način življenja, ki ni v skladu z njihovim vedenjem.

Pred poukom je opaziti veliko mladostnikov Vzgojno-izobraževalnega zavoda Višnja Gora zunaj, kjer kadijo, namesto v jedilnici na zajtrku. Zakaj kajenje izpodriva zajtrk? Ne samo mladostniki v zavodu, tudi veliko Slovencev ne zajtrkuje.

Namen raziskave je bil ugotoviti prehranjevalne navade mladostnikov, ki živijo v zavodu in ne skrbijo sami za pripravo hrane. Sami zase pa prevzamejo odgovornost, če hrano zaužijejo ali obroke opuščajo. Primerjala bom posamezne rezultate raziskave o načinu življenja mladostnikov ter z zdravjem povezana vedenja v VIZ Višnja Gora z mladostniki v Sloveniji. Raziskavo med mladostniki v Sloveniji je leta 2014 opravil Nacionalni inštitut za javno zdravje (v nadaljevanju NIJZ) po periodični mednarodni raziskavi HBSC (Health Behavior in Schol-Aged Children ali Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju).

TEORETIČNA IZHODIŠČA

Priporočila za zdravo prehranjevanje so vključena k opisu priporočil za zdravo življenje. Na kratko bi jih navedli: zdravo jej in pij, dovolj se gibaj in ne kadi (Voljč 1998 v Debelič 1998). Premalo gibanja, neprimerna prehrana, stres, kajenje so dejavniki bolezni srca in ožilja ter dejavniki tveganja pri nastanku raka (Pokorn 1996).

Število obrokov, ki jih zaužijemo na dan, ima pomemben vpliv na zdravje. Manj kot trije obroki hrane dnevno povečajo verjetnost pojava debelosti, aterosklerotičnih bolezni, sladkorne bolezni in bolezni prebavil. Delovna storilnost je večja, če zaužijemo več kot štiri dnevne obroke hrane. Štiri ure po zadnjem zaužitem obroku hrane pa delovna storilnost pade. Zaužiti obrok zviša delovno storilnost in motivacijo za delo, če ni bil preobil (Pokorn 1990).

Portali ponujajo informacije in smernice o zdravem prehranjevanju. Ni recepta za zdravo prehranjevanje, le priporočila. Jejmo redno, izbirajmo pestro hrano in uživajmo v jedi. Prvo pravilo zdrave prehrane je, da zajtrkujemo. Prvi obrok dneva je zelo pomemben za pravilno delovanje telesa že od jutra. Zato ga ne bi smeli opuščati. Telesu z zajtrkom signaliziramo, da se bodo začele telesne obremenitve po nočnem počitku. Prehrana varuje organizem pred posledicami stresa in vplivi iz okolja. Če uživamo prvi obrok šele popoldne, pojemo večje količine hrane, te telo ne potrebuje v tolikšni meri naenkrat, zato se presežne kalorije naložijo v obliki telesne maščobe (Rifel 2007).

Prehrano otrok in mladostnikov urejajo zakonski predpisi in priporočila. Pri načrtovanju prehrane mladostnikov v zavodih veljajo enaka načela kot za tiste, ki se prehranjujejo doma. S prehrano, ki ustreza prehrabnim potrebam otrok, pripomoremo k njihovi rasti, psihofizičnem razvoju, delovni storilnosti ter zvišujemo odpornost. Zgradba hranilno uravnoveženega zajtrka z dopoldansko malico za zdravega mladostnika obsega: napitek (kava,

čaj, mleko, kakao, sadni sok itn.), škrobno živilo (kruh, kaša, polenta, žganci itn.), beljakovinsko živilo (mesna, jajčna jed, sir itn.), maščobno živilo (maslo, slanina itn.), sladkorno živilo (med, marmelada itd.), sadje in zelenjavno jed (npr. solata) (Pokorn 1990, 33).

Zdrava prehrana ima velik pomen pri pridobivanju pravih prehrabnih navad (Pokorn 1990). Velik in dober vpliv ima prijetno okolje, primerna postrežba, raznolika hrana, dodaja Pokorn. Na otrokove prehranjevalne navade in njihovo izbiro živil je mogoče vplivati le do 12. leta starosti. Pokorn dodaja, da je kakovost posameznih obrokov hrane odvisna od socialno-ekonomskih, kulturnih in geografskih razmer v okolju, v katerem človek živi, in ne nazadnje od osebnih navad in razvad, zdravja in razsvetljenosti v zvezi z načinom prehranjevanja. Otrok ne smemo siliti s hrano, saj je normalno, da enkrat pojemo več, drugič manj.

Prehrana ne pomeni samo zadovoljevanje osnovnih fizioloških potreb, ampak je pomemben element v družabnem življenju. Uživanje iste jedi, pijač oz. substanc, ustvarja neko posebno skupnost, ustvarja občutek pripadnosti skupnosti.

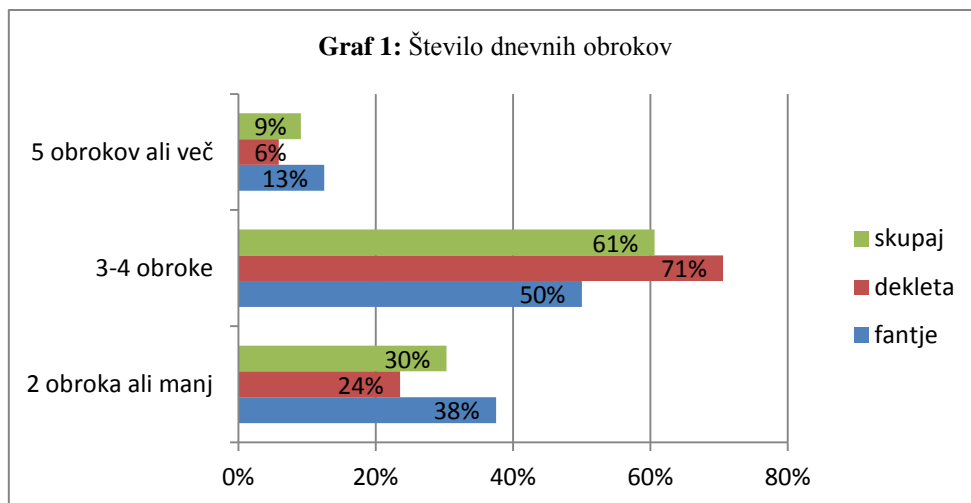
Kajenje v skupini mladostnikov je družaben dogodek. Vendar kajenje vpliva na predihanost (saturacijo). Pri kadilcih je predihanost nižja, ker se ogljikov monoksid iz tobačnega dima bolje veže na hemoglobin kot kisik. S tem sta motena prenos in poraba kisika v telesu. Nikotin pospešuje srčni utrip, poveča krvni tlak, saj srčni mišici primanjkuje kisika. V telesu povzroči takojšnjo sprostitvev hormona adrenalina, ki telo stimulira. Stimulacija po nekaj minutah ugasne, kadilec se počuti depresivnega in izčrpanega (Marinšek 2012). Slabo počutje ga zopet žene, da bi prižgal novo cigareto. Pri kadilcih je zmanjšana zmožnost okušanja. Zaradi tobačnega dima so okušalne brbončice na jeziku omrtvičene. Zato osebe, ki kadijo, v večini primerov hrano dosoljujejo (Mesarič 2014). Vsa hrana se jim zdi brez okusa in premalo slana.

V raziskavi NIJZ so pokazane naslednje prehranske navade slovenskih 15-letnikov: vsak dan med šolskim letom jih zajtrkuje 39,8 % (41,1 % fantov in 37,9 % deklet), vsak dan vsaj enkrat na dan jih 31,7 % (24,2 % fantov in 38,0 % deklet) uživa sadje ter 24,4 % (18,9 % fantov in 29,0 % deklet) zelenjavo, s telesno težo je zadovoljnih 46,8 % (62,4 % fantov in 33,4 % deklet). Kadilcev je le 8,6 % (9,2 % fantov in 8,0 % deklet).

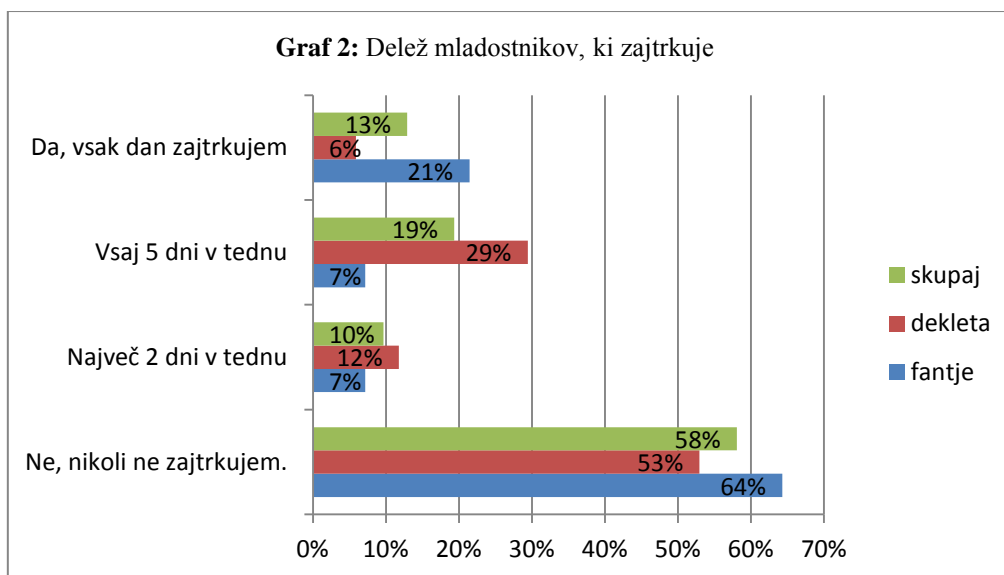
PREDSTAVITEV ZBRANIH PODATKOV

V Vzgojno-izobraževalnem zavodu Višnja Gora je novembra 2015 obiskovalo pouk 36 dijakov. Vprašalnik o prehranjevalnih navadah in kajenju je rešilo 33 dijakov (92 %) (16 fantov in 17 deklet) starih od 15 do 18 let. Od teh je 14 zunanjih dijakov in 19 mladostnikov, ki so v celodnevni institucionalni oskrbi. Ti imajo štiri obroke dnevno na voljo v šolski kuhinji oz. v zavodski skupini po ustaljenem urniku.

Dnevno zaužije 3 do 4 obroke hrane kar 61% mladostnikov, le 9 % jih zaužije 5 obrokov ali več. Dva obroka ali manj dnevno zaužije večji delež fantov kot deklet.



Vsak dan so za zajtrk na voljo dve topli in tri hladne jedi. Zajtrk je hranilno uravnotežen (Pokorn 1990). Na izbiro so mlečne jedi, namazi, salame, jajčne jedi in seveda pekovski izdelki. Pri vsakem zajtrku imajo možnost dobiti namaze, kot je marmelada, med, maslo ter jogurte in sadje. Prav tako napitke: mleko, kakav in čaj. Kljub pestri ponudbi dokaj redno zajtrkuje le tretjina mladostnikov.



Najraje jedo pšenični zdrob s kakavovim posipom, jajca s sirom ali šunko in čokolešnik. Med namazi sta jim najljubša pašteta in čokoladni namaz. Tisti, ki ne zajtrkujejo, so za razlog največkrat navedli, da jim ne paše, niso lačni, nimajo časa. Zavedajo se, da je zajtrk pomemben obrok, da težko počakajo naslednji obrok, ki je šolska malica, pa kljub temu ne zajtrkuje 58% mladostnikov.

Izmed anketiranih je kar 67 % kadilcev. Kadi več deklet kot fantov. Vsi prižgejo prvi cigaret že do osme ure zjutraj. Čez dan pokadijo povprečno 15 cigaret. Skoraj polovica kadilcev raje pokadi cigareto kot zajtrkuje. Druga polovica pa skoraj v enakem razmerju izbere vrstni red dogodkov zajtrk – kajenje oz. kajenje – zajtrk. Pa vendar je več deklet, ki najprej zajtrkuje in kasneje pokadi cigareto, kot obratno.

Tabela 1: Zamenjava cigarete za zajtrk.

	fantje	dekleta	skupaj
Da, raje pokadim kot zajtrkujem.	44,4 %	46,2 %	45,5 %
Najprej pokadim cigareto, potem zajtrkujem.	44,4 %	15,4 %	27,3 %
Najprej zajtrkujem, potem pokadim cigareto.	11,1 %	38,5 %	27,3 %
	100 %	100 %	100 %

Pri pregledu nekaj jedilnikov sem ugotovila, da skoraj ni brezmesnega kosila. Malice in večerje niso nujno mesne. Mladostnik ima na voljo le en meni za posamezen obrok. V primeru diet ali kakšnih prepričanj glede prehrane, meni prilagodijo posamezniku.

Pri pogostosti uživanja sadja in zelenjave je presenetljivo, da jih 9 % nikoli ne je zelenjave, 13 % pa nikoli ne je sadja. Vsaj enkrat dnevno uživa zelenjavo 44 % in sadje 53 % mladostnikov.

Tabela 2: Pogostost uživanja sadja in zelenjave.

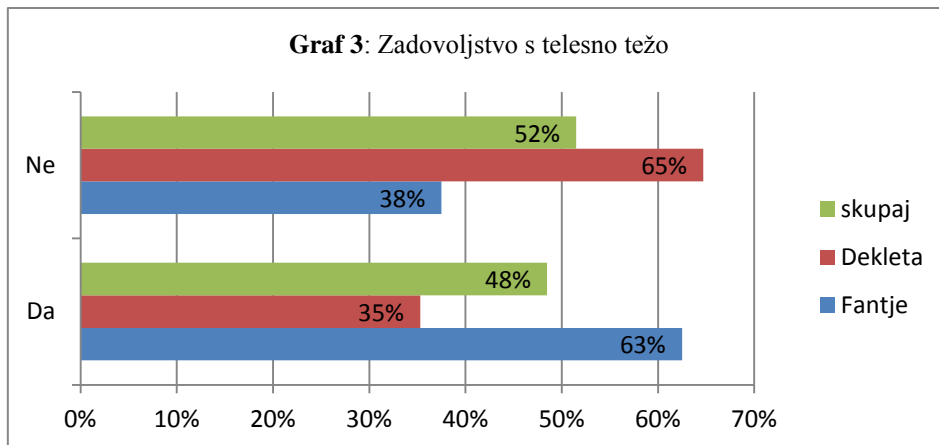
	ZELENJAVA				SADJE		
	fantje	dekleta	skupaj		fantje	dekleta	skupaj
Nikoli.	6%	13%	9%		7%	18%	13%
Od 1- do 6-krat na teden.	44%	50%	47%		33%	35%	34%
Enkrat na dan.	50%	13%	31%		47%	24%	34%
Več kot enkrat na dan.	0%	25%	13%		13%	24%	19%
	100%	100%	100%		100%	100%	100%

Postreženo hrano občasno dosoli 56 % mladostnikov, vedno pa 9 %. Slednji so le fantje. Občasno oziroma vedno dosoli hrano 64 % vseh kadilcev v zavodu.

Tabela 3: Dodatno soljenje jedi pri mizi.

	fantje	dekleta	skupaj
Ne, nikoli ne dosolim jedi.	38%	31%	34%
Občasno dosoljujem jedi.	44%	69%	56%
Da, vedno dosoljujem jedi.	19%	0%	9%
	100%	100%	100%

Rezultat ankete kaže, da kar 40 % fantov popije dnevno več kot 2 litra vode. Takih deklet je le 13 %. Podrobnejše vprašanje o vrsti pijače je pokazalo, da 25 % fantov pije navadno vodo, 25 % pa vode z okusi. Večja količina popite vode pri moškem spolu je verjetno odraz tudi dejstva, da se več fantov vsaj 5-krat tedensko ukvarja s telesno vadbo. Vsak dan posega po aromatiziranih gaziranih in negaziranih brezalkoholnih pijačah kar 45 % anketiranih.



ANALIZA IN INTERPRETACIJA

V raziskavi, ki jo je leta 2014 delal NIJZ, z naslovom Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji, so bili zajeti učenci od 11 do 15 let. Rezultate naših dijakov bom primerjala le z rezultati 15 letnikov, saj se le ti starostno najbolj ujemajo. Mladino štejemo, tako kot otroke, med rizično skupino prebivalstva. Dejstvo, da 70 % mladostnikov v VIZ Višnja Gora zaužije vsaj 3 obroke dnevno je gotovo posledica prehranskega režima, ki velja v zavodu. Če bi ti mladostniki bili v svojem socialno-ekonomskem slabem okolju, bi gotovo jedli manj obrokov dnevno. Kljub temu skoraj tretjina (30 %) dijakov naše šoli zaužije manj kot 3 obroke dnevno. To lahko vodi v zdravstvene težave, na katere pa ob vseh trenutnih težavah, ki jih imajo, ne mislijo. V šolski kuhinji imajo hrano pripravljeno, ponujeno. K hrani jih ne silimo, saj s tem lahko izzovemo odpor do posamezne hrane ali sprožimo nepotreben osebni konflikt. Izpuščanje obrokov je gotovo povezano tudi s podatkom, da jih več kot polovica ni zadovoljna s svojo telesno težo. Predvsem dekleta skušajo z opuščanjem zajtrka nezdravo vplivati na telesno težo. Podatek o (ne)zadovoljstvu s telesno težo skoraj ne odstopa od podatka, ki so ga dobili z raziskavo na populaciji slovenskih mladostnikov. V našem zavodu je s svojo telesno težo zadovoljnih 35 % mladostnic, v državi pa je delež zadovoljnih 33,4 % (Jeriček 2015).

Prehranski vzorci naših mladostnikov kljub stalnemu ozaveščanju in znanju o prehrani niso zadovoljivi. Več kot polovica (64 % fantov in 53 % deklet) jih odhaja v šolo brez zajtrka. Vsak dan med šolskim tednom zajtrkuje 29 % fantov in 35 % deklet naše šole (vsi, ki zajtrkujejo vsaj 5 dni na teden in tisti, ki zajtrkujejo vsak dan), medtem ko v Sloveniji zajtrkuje 42 % fantov in 38 % deklet (Jeriček 2015). V primerjavi s slovenskimi rezultati, vidimo, da je stanje v zavodu podpovprečno, predvsem pri fantih. Eden od razlogov opuščanja zajtrka je kajenje pred tem, saj je telo mladostnika že spodbujeno in ne čuti potrebe po hrani.

Raziskava na državnem nivoju je pokazala, da je delež mladostnikov, ki zajtrkujejo ob koncu tedna, še enkrat višji kot med tistimi, ki zajtrkujejo vse dni med tednom. Za mladostnike iz zavoda to ne drži. Ko gredo ob koncu tedna domov, pestro družbeno dogajanje ter slabe socialno-ekonomske razmere povzročijo, da je njihova prehrana neurejena in velikokrat še bolj nezdrava kot med tednom.

Raziskava NIJZ je zabeležila le 9 % 15-letnikov (9% fantov in 8 % deklet), ki kadijo tobak vsak dan. V zavodu je slika popolnoma drugačna, saj kadi kar 67 % mladostnikov (56 % fantov in 77 % deklet). Delež kadilcev v zavodu je izredno visok. Kajenje jim da občutek umirjenosti, pripadnosti skupini. Zaskrbljujoč je podatek neke raziskave, da ena pokajena cigareta takoj po obroku učinkuje enako kot 10 pokajenih cigaret dnevno, ker se med prebavljanjem hrane veže več nikotina na kisik v krvi kot običajno. Tak jutranji ritual v zavodu pa ima kar 44 % fantov, ki so kadilci. Posledica kajenja je gotovo tudi vzrok, da 2/3 kadilcev dodatno soli pripravljeno hrano.

Vsakodnevno uživanje sadja in zelenjave je v zavodu nad slovenskim povprečjem. Sadje uživa vsaj enkrat na dan skoraj polovica naših mladostnic in več kot polovica mladostnikov, v državi povprečno le tretjina. Zelenjavo v zavodu imajo raje fantje (50 %) kot dekleta (38 %). Obraten trend velja v Sloveniji, kjer vsak dan uživa zelenjavo 18,9 % fantov in 29,0 % deklet. Če bi si mladostniki v zavodu sami pripravljali obroke po svojih željah, bi redkeje jedli omenjena živila. Ker je tovrstna hrana na voljo vsakodnevno že pripravljena, jo uživajo.

SKLEPI IN PRIPOROČILA

Življenjski slog naših mladostnikov ni ustrezen. Njihovo vedenje je tvegano na več področjih. Nekateri med njimi se šolajo za strokovnjake na kuharskem področju. Imajo znanja o prehrani, tudi o zdravi prehrani, vendar ne ozavestijo oziroma nočejo ozavestiti svojega ravnanja glede načina prehranjevanja in kajenja.

Mladostniki posnemajo nas starše, učitelje, vzgojitelje, predvsem pa se posnemajo med seboj. Že dejstvo, da so preiskovani mladostniki v zavodski obravnavi, deloma pojasnjuje, zakaj nekateri rezultati odstopajo od rezultatov slovenskih dijakov. Na zajtrk hodijo tisti, ki so tega vajeni. Marsikdo od zunanjih dijakov bi doma zajtrkoval, če bi mu kdo zajtrk pripravil. V zavodu je zajtrk pripravljen, časa je dovolj, zato težko razumemo, da jih kljub temu 58 % opušča zajtrk.

Raziskava je pokazala majhno povezavo med mladostniki, ki kadijo in zaradi kajenja opuščajo zajtrk. Le tretjina kadilcev strogo ne zajtrkuje.

Redno zajtrkovanje je del zdrave prehrane. Zajtrk je pomemben obrok, ki izboljša zbranost in zmožnost učenja. Šola, zdravstvene ustanove in mediji naj še naprej ozaveščajo mlade o zdravem načinu življenja in o pomenu rednega in kakovostnega zajtrkovanja.

LITERATURA

Debelič, O. 1998. Ta dobra zdrava hrana. Ljubljana: Kmečki glas

Jeriček Klanšček, H. et al. 2015. Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji (elektronski vir): izsledki mednarodne raziskave. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje

Malek, N. 2015. Smernice zdrave prehrane. Portal prehrana. Inštitut za nutricionistiko. Dostopno na naslovu:

<http://www.nutris.org/prehrana/abc-prehrane/splosno/94-smernice-zdrave-prehrane.html?gclid=CK2g97fop8kCFVKZGwodjgALjQ>

Mesarič, J. 2014. Ste noseči, dojite ali načrtujete otroka? Zdaj je pravi čas, da opustite kajenje in živite v prostorih brez tobačnega dima. Nacionalni inštitut za javno zdravje. Ljubljana. Dostopno na naslovu:

http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/opuscanje_kajenja_med_nosecnicami.pdf

Marinšek, K. 2012. Bolezni, ki jih dokazano povzroči, sproži ali poslabša kajenje. Naša lekarna. Revija za zdrav življenjski slog, 2012, št. 59.

Pokorn, D. 1990. Zdravje gre skozi želodec. Ljubljana: TDS Forma 7

Pokorn, D. 1996. S prehrano do zdravja. Ljubljana: EWO d.o.o.

Rifel, J. Zdrave prehranjevalne navade. Tednik Družina. 4. 2. 2007

ŠPORTNE AKTIVNOSTI NA PODRUŽNIČNI ŠOLI

POVZETEK

Potreba po gibanju je za človeka naravna. Otroci si ob gibanju razvijajo in krepijo svoje telo, usklajuje se njihova motorika, urijo se njihove spretnosti. Začetki otrokovega gibanja so v družini, nadaljujejo pa se v šoli. Šola tako preko športne vzgoje vpliva na otrokov kasnejši življenjski slog. Otroci so v program športne vzgoje vključeni v obdobju, ko so zelo dovzetni, programi so dolgotrajni, trajajo ves čas šolanja ter zajemajo vse generacije otrok. Na podružnični šoli Krog se zavedamo vseh teh dejavnikov in kvalitetno pristopamo k pouku športne vzgoje. Ob odličnih pogojih izvajamo vse predpisane vsebine in skrbimo, da bodo otroci proces šolske vzgoje spoznali in doživeli kot vrednoto.

V športne aktivnosti vključujemo tudi starše in stare starše. Kot vzgojno-izobraževalna institucija skušamo doseči, da je otrokov dom in celotno družbeno okolje telesno-vzgojno angažirano. S tem ima šola tudi pomembnega zaveznika oz. podporo pri izvrševanju nalog.

Ključne besede: podružnična šola, športna vzgoja, športne aktivnosti, gibanje, sodelovanje

SPORT ACTIVITIES ON BRANCH PRIMARY SCHOOL

ABSTRACT

The need to move is natural to humans. Children exercise to develop and strengthen their bodies; their motor functions harmonize, and they train their skills. The exercise begins at home and continues at school. Through physical education school affects the child's later life style. Children are involved into physical education at a very responsive period, programs are long, last through the schooling, and include all generations of children.

The branch primary school in Krog is aware of those factors and has a quality approach to physical education. We execute defined programs in excellent conditions, and aspire for children to comprehend and experience the process of school education as a value.

Parents and grandparents are involved in sport activities as well. As an educational institution we try to engage our children's home and whole society in physical education. This way our school has an important ally and support when executing the tasks.

Key words: branch primary school, physical education, sport activities, exercise, co-operation

UVOD

Športna vzgoja kot učni predmet

Šolska športna vzgoja je nenehen proces bogatenja znanja, razvijanja sposobnosti in lastnosti ter pomembno sredstvo za oblikovanje osebnosti in odnosov med posamezniki. Z redno in kakovostno športno vadbo prispevamo k skladnemu biopsihosocialnemu razvoju mladega človeka, sprostivni, nevtralizaciji negativnih učinkov večurnega sedenja in drugih nezdravih navad. Ob sprotni skrbi za zdrav razvoj ga vzgajamo in učimo, kako bo v vseh obdobjih življenja bogatil svoj prosti čas s športnimi vsebinami. Z zdravim življenjskim slogom bo tako lahko skrbel za dobro počutje, zdravje, vitalnost in življenjski optimizem. (Kovač et. al., 2011)

Učitelj sledi naslednjim izhodiščem:

- športna vzgoja je sredstvo celostnega razvoja otroka in mladostnika,
 - spoštuje načelo enakih možnosti za vse učence in upošteva njihovo različnost in drugačnost,
 - pedagoški proces vodi tako, da bo vsak učenec uspešen in motiviran,
 - učnocijna naravnost učnega načrta dopušča določeno stopnjo avtonomije šole in učitelja, a hkrati zahteva prevzem strokovne odgovornosti za ustrezno izbiro vsebin, učnih metod in oblik ter organizacijskih pristopov,
 - načrtno spremlja in vrednoti učenčev razvoj in dosežke ter ga spodbuja k redni športni dejavnosti,
 - igra kot vir sprostivne in sredstvo vzgoje naj bo vključena v vsako uro športne vzgoje,
 - spodbuja učence k humanim medsebojnim odnosom in športnemu obnašanju (ferpleju),
 - posebno skrb naj nameni nadarjenim za šport in učencem s posebnimi potrebami,
 - povezuje športno dejavnost z drugimi predmetnimi področji,
 - pri delu uporablja informacijsko-komunikacijsko tehnologijo,
 - spoštuje predpisane standarde in normativna izhodišča ter poskrbi za varnost pri vadbi.
- (Kovač et. al., 2011)

Program športne vzgoje se izvaja v vseh razredih osnovne šole. Namenjenih mu je 834 ur rednega pouka in pet športnih dni v vsakem šolskem letu. Program je zaradi razvojnih značilnosti učencev vsebinsko, organizacijsko in metodično zaokrožen v tri šolska obdobja.

V vsakem od teh šola ponuja tri vrste dejavnosti:

- dejavnosti, obvezne za vse učence,

<u>Pvo vzgojno-izobraževalno obdobje</u>	<u>Drugo vzgojno-izobraževalno obdobje</u>	<u>Tretje vzgojno-izobraževalno obdobje</u>
Redni pouk z dvajseturnim tečajem plavanja v 2. ali 3. razredu,	Redni pouk,	Redni pouk,
športni dnevi, pet na leto.	športni dnevi, pet na leto.	športni dnevi, pet na leto.

- dejavnosti, ki jih šola ponudi; vključevanje učencev je prostovoljno,

<u>Pvo vzgojno-izobraževalno obdobje</u>	<u>Drugo vzgojno-izobraževalno obdobje</u>	<u>Tretje vzgojno-izobraževalno obdobje</u>
	Šola v naravi s poudarkom na plavanju in zimskih dejavnostih,	
Športne interesne dejavnosti, dopolnilni pouk.	športne interesne dejavnosti, dopolnilni pouk.	Športne interesne dejavnosti, dopolnilni pouk.

- dodatne dejavnosti, ki jih šola lahko ponudi; vključevanje učencev je prostovoljno.

<u>Pvo vzgojno-izobraževalno obdobje</u>	<u>Drugo vzgojno-izobraževalno obdobje</u>	<u>Tretje vzgojno-izobraževalno obdobje</u>
		Izabira predmeta šport in plesne dejavnosti,
Nastopi, prireditve in šolska športna tekmovanja,	Nastopi prireditve in šolska športna tekmovanja,	prireditve in šolska športna tekmovanja,
Tečaji, šole v naravi, športni tabori oz. druge oblike pouka, dodatni športni programi,	Tečaji, šole v naravi, športni tabori oz. druge oblike pouka, dodatni športni programi,	Tečaji, šole v naravi, športni tabori oz. druge oblike pouka, dodatni športni programi,
minuta za zdravje,	minuta za zdravje,	minuta za zdravje,
rekreativni odmor,	rekreativni odmor,	rekreativni odmor,
oddelki z dodatno športno ponudbo.	oddelki z dodatno športno ponudbo.	oddelki z dodatno športno ponudbo.

ŠPORTNE VSEBINE, KI JIH PONUJAMO NA PODRUŽNIČNI ŠOLI

Na podružnični šoli v Krogu so pogoji za šport idealni. Sodobno opremljena telovadnica, ustrezne zunanje površine omogočajo, da poteka pouk športa v skladu z učnim načrtom. V šoli izvajamo dejavnosti, ki so obvezne za vse učence, dejavnosti, ki jih šola ponudi, vendar je vključevanje učencev prostovoljno in še dodatne dejavnosti, ki jih šola lahko ponudi, a je vključevanje učencev prostovoljno.

Tečaj plavanja

Znanje plavanja je življenjskega pomena. Šola mora v 2. ali 3. razredu organizirati 20-urni tečaj plavanja s ciljem, da po končanem tečaju učenci preplavajo 25 metrov.

Naša šola vsako leto organizira plavalni tečaj za učence 3. razreda. Opravimo ga v bližnjih kopališčih, odvisno od vremena.

V 5. razredu organiziramo 20-urni tečaj plavanja v šoli v naravi s ciljem, da po končanem tečaju učenci preplavajo 50 m.

Šola v naravi

Šola v naravi poteka zunaj kraja stalnega bivanja, pri čemer se v pedagoškem procesu prepletajo

vsebine športa, naravoslovja, družboslovja, glasbenega in likovnega izražanja. Šola izpelje šolo v naravi v skladu s Konceptom šole v naravi. Šola v naravi je tudi izjemna priložnost za

spodbujanje pozitivnih medsebojnih odnosov med učenci, saj nudi možnost poglobljenega spoznavanja in drugačnega skupnega sodelovanja učiteljev ter učencev.

Priporočilo je, da šole izvedejo šolo v naravi s plavalnimi vsebinami in šolo v naravi z dejavnostmi na snegu. Šola v naravi z vsebinami plavanja poteka v 5. razredu, namenjena je predvsem plavalnemu opismenjevanju in spopolnjevanju plavanja. V 6. razredu šole ponudijo šolo v naravi s smučanjem, tekom na smučeh in drugimi zimskimi športi. Priporočljivo je, da šole ponudijo tudi druge oblike večdnevnega bivanja v naravi: šola v naravi z vsebinami pohodništva ali šolo v naravi, pri čemer se učenci seznanijo z različnimi športi v naravi, orientacijo, preživetjem v naravi, ekološkimi vprašanji, naravno in kulturno dediščino ter programom prve pomoči. (Kovač et. al., 2011)

Na naši šoli učenci 3. razreda opravljajo 5-dnevno šolo v naravi v Kočevju, učenci 5. razreda pa v Izoli. V 3. razredu je povdarek šole v naravi na vsebinah iz spoznavanja okolja in športa, v 5. razredu pa športa in družbe.

Športni program Zlati sonček

Športni program Zlati sonček je namenjen učencem, starim 6 do 8 let. Gibanje je lahko učenje novih spretnosti, osebno ustvarjanje, način uresničevanja svojih želja, razvijanje in primerjanje gibalnih sposobnosti, ohranjanje zdravja. Športni program Zlati sonček pri najmlajših ponujata možnost za uresničevanje vsega tega.

Z njima lahko popestrimo redni vzgojno-izobraževalni proces in dela v društvih, zaradi privlačnih vsebin kot so rolanje, smučanje, drsanje, plavanje, pohodništvo, spretnosti z žogo pa ju vključujejo tudi v druge programe, namenjene otrokom. Namen programa je najmlajše motivirati za gibalno dejavnost predvsem pa v njih vzpodbuditi željo, potrebo, navado po športni igrivosti v vseh starostnih obdobjih. Notranje in zunanje spodbude lahko okrepijo notranjo željo po športnem udejstvovanju.

Na naši šoli opravljajo učiteljice program Zlati sonček pri pouku športne vzgoje v 1., 2. in 3. razredu.

Športni program Krpan

Športni program Krpan je namenjen učenkam in učencem četrtega, petega in šestega razreda devetletne osnovne šole. Temeljni namen športnega programa Krpan se ne razlikuje od splošnih vzgojnoizobraževalnih smotrov, opredeljenih v učnem načrtu. Program bogati šolsko športno vzgojo z dodatnimi motivacijskimi prijemi (nova likovna podoba, vsakoletno podeljevanje priznanj), hkrati pa odpira prostor za tiste športne vsebine, ki se navadno na rednih urah ne morejo udejanjati ali pa se celo na športnih dnevih zapostavljajo. Namen športnega programa Krpan ni tekmovalna športna dejavnost, medsebojno merjenje sposobnosti učencev ali celo odkrivanje nadarjenih športnikov. Če je komu treba posvečati posebno pozornost, jo je treba tistim učenkam in učencem, ki so v športnih spretnostih manj uspešni ali navadno stojijo bolj ob strani. Poglavitni smoter športnega programa Krpan ni osvajanje priznanj, ampak dejavnost sama, vadba, proces, sodelovanje, katerega logični nasledek je priznanje. Zgolj samo opravljanje nalog ne dosega namena, ki ga ima športni program Krpan. Podelitev priznanj je le sklepno dejanje ustrezne vadbe.

Program se izvaja v 4. in 5. razredu podružnične šole. Večina učencev opravi vse predpisane naloge. Največ težav imajo učenci pri odrivanju v stojo na lahteh in premetu v stran (4.

razred) ter plezanju po žrdi in pri preskakovanju kolebnice (5. razred). V 5. razredu je možno opraviti dopolnilno ali nadomestno nalogo. Te so namenjene učencem, ki kljub vadbi ne bi zmogli uspešno opraviti katere od nalog osnovnega programa.

Testiranje za športnovzgojni karton

Športnovzgojni karton je v širšem smislu centralni informacijski sistem, razvit v Sloveniji med leti 1969 in 1989, s katerim spremljamo in ovrednotimo vsakoletne spremembe v telesni zmogljivosti šolajočih se otrok in mladine, starih od 6. do 19. let. V ožjem smislu ga opredeljujemo kot obvezno podatkovno zbirko, ki jo morajo od leta 1996 skladno s šolsko zakonodajo voditi vse slovenske osnovne in srednje šole za tiste učence in dijake, od katerih pridobijo pisno soglasje. (Kovač et al., 2011)

Na naši šoli opravljamo testiranje aprila, ko se z učenci podružnične šole odpravimo na centralno šolo v Mursko Soboto. V telovadnici izmerimo učencem telesno višino, težo in kožno gubo nadlahti. Sledijo vaje: dotikanje plošč z roko, skok v daljino z mesta, premagovanje ovir (poligon) nazaj, dvigovanje trupa, predklon na klopici in vesa v zgibi. Na atletski stezi izvedemo še oba teka, tek na 60 m in tek na 600 m. Rezultate analiziramo z učenci pri urah športne vzgoje in s starši na govorilni uri.

Zdrav življenjski slog

Na naši šoli že drugo leto izvajamo športni program Zdrav življenjski slog.

Cilj programa je dodatno spodbuditi osnovnošolske otroke k oblikovanju zdravega življenjskega sloga. S pomočjo dodatne športne aktivnosti, ki jo ponuja program, aktivno vključiti od 20 do 30 % osnovnošolske populacije na OŠ vključenih v program, zagotoviti zainteresiranim učencem 5 ur športne aktivnosti na teden, odpravljati posledice negativnih vplivov sodobnega načina življenja (vadba za primerno telesno držo, odpravljanje ploskosti stopal, odpravljanje debelosti, razvoj splošne vzdržljivosti). S programom želimo zagotoviti otrokom, vključenim v program, priporočeno vsakodnevno strokovno vodeno vadbo, v skladu s priporočili EU smernic za telesno dejavnost (sprejetih novembra 2008 v Biarritzu) in v skladu s Strategijo Vlade RS na področju telesne (gibalne) dejavnosti za krepitev zdravja od 2007 so 2012, ki ima pozitivne učinke na zdravje otrok.

Pri nas na podružnični šoli v Krogu delujeta dve skupini. Učenci 1. in 2. razreda predstavljajo prvo skupino, učenci 3., 4. in 5. razreda pa drugo skupino. V tem šolskem letu je v program vključenih 51 učencev kar je 82 % vseh učencev, ure vodi športni pedagog Denis Hofman.

Rekreativni odmor

Šola naj organizira daljši odmor, ki je namenjen gibanju in športnim dejavnostim. Učenci naj zapustijo učilnice, v telovadnici in ob primernem vremenu na zunanjih površinah naj imajo možnost vključitve v različne gibalne (igra na zunanjih igralih, plezanje po plezali idr.) in športne dejavnosti (metanje na koš, igranje nogometa, košarke, badmintona idr.). (Kovač et al., 2011)

Na naši šoli imamo v urniku tudi čas za rekreativni odmor. To je 15 minutni odmor po 3. šolski uri, ki pomeni za učence sprostitev in možnost, da si naberejo novih moči za nadaljnje delo. Odmori potekajo v telovadnici v primeru slabega vremena in zunaj na zelenih površinah

za telovadnico, ko nam vreme to dopušča. To je čas, ko se učenci lovijo, igrajo nogomet, gugajo, igrajo skrivalnice in še kaj.

V septembru smo v rekreativnih odmorih gostili športna društva, ki so učencem želela približati določeno športno disciplino in jih tako privabiti v svoje vrste. Tako so nas obiskali odbojkaši, rokometiši in judoisti.

Kolesarski izpiti

Kolesarski izpit je prvi izpit, ki ga lahko opravi otrok, je prvi pravi dokument, ki otroku daje določeno samostojnost, pravico, da gre sam na cesto ter hkrati odgovornost za varno sodelovanje v prometu. Zato je za otroka na njegovi poti razvoja izredno pomemben!

Otrok do dopolnjenega 14. leta starosti ne sme samostojno voziti kolesa v prometu, če nima kolesarske izkaznice, ki jo pridobi po uspešno opravljenem usposabljanju za vožnjo kolesa.

Na naši šoli opravljajo učenci kolesarski izpit v 4. razredu. Čez celo leto pridobivajo znanja o prometnih znakih, pravilih in ustreznem varnem ravnanju v prometu. Ta del zaključijo s preverjanjem znanja o poznavanju cestno-prometnih predpisih pomembnih za kolesarje., ki se izvaja preko računalnika. Nato se delo preseli na cesto, ko učenci v skupini po tri z učiteljico prevozijo pot po vasi. Po končanem usposabljanju sledi še praktični del izpita oziroma izpitna vožnja v dejanskem prometu.

K opravljanju kolesarskega izpita pristopa večina učencev. V zadnjih petih letih ga niso opravljali le trije učenci, ki so bili motorično manj spretni.

SODELOVANJE S STARŠI, STARIMI STARŠI

Športna srečanja s starši

Že vrsto let na naši šoli enkrat letno pripravljamo športno srečanje s starši. Izvedemo ga v mesecu juniju in starše z njihovimi otroki povabimo v šolo v popoldanskih urah. V zadnjih petih letih smo srečanja obogatili z naslednjimi vsebinami:

- Kolesarjenje

Učenci, starši in učiteljice smo se podali na različne zahtevnostne preizkušnje. Učenci 5. in 4. razredov smo prevozili 10 km progo (Krog, Murska Sobota, Bakovci, Krog), učenci 3. in 2. razreda so se zapeljali do bližnje vasi Satahovci in nazaj v šolo in opravili 5 km vožnjo, najmlajši učenci pa so opravili kolesarski poligon na šolskem igrišču.

- Orientacijski pohod

Pohod smo izvedli v bližnji okolici šole. Na poti so pohodnike čakale postaje z nalogami, ki so jih reševali in rešitve zapisovali na zbirni karton. Proga je bila krožna in je bila speljana po varni poti.

- Štafetne igre

Na zelenih površinah za telovadnico smo pripravili 7 različnih postaj (zadevanje cilja, obešanje perila, vodenje žoge, skok v daljino, podiranje kegljev, prenašanje bremena, preskakovanje kolebnice). Učenci so potovali skupaj s starši od postaje do postaje, opravljali naloge in zbirali točke, ki so jih nato vpisovali v zbirne kartončke.

- Pohod

Pohod smo opravili po varni šolski okolici. Razdelili smo ga na daljšega in krajšega, tako da so se ga lahko udeležili vsi udeleženci. Po pohodu je sledilo druženje na šolski zelenici.

- Igre z žogami

Učenci imajo zelo radi športnih srečanja, ko se lahko pomerijo s starši v nogometu, odbojki in med dvema ognjama. Igre pripravimo na zelenih površinah za telovadnico. Učenci so razredljeni v dve starostni skupini, med starejše (4., 5. razred) in mlajše (3., 2. in 1. razred).

Vključevanje starejših v gibanje

V tedu otroka v šolo velikokrat povabimo tudi babice in dedke. Tako smo jih lani povabili na 5 km dolg pohod po bližnji okolici naše šole in ga zaključili s kostanjevim piknikom in prijetnim druženjem.

Pred leti smo se družili tudi z Drštvom upokojujencev Krog. Člani društva so se z učenci 5. razreda odpravili na kolesarsko pot do Murske Sobote. Pot nas je vodila do Hiše sadežev družbe, kjer smo opravili delavnico na temo promet. Ob tej priložnosti smo posneli tudi film z naslovom Bistro glavo varuje čelada.

Urnik športnih aktivnosti

Na naši šoli je telovadnica zelo zasedena. V urnik je vključenih pet oddelkov osnovne šole in vrtec. Jutranje predure so rezervirane za mlajšo in starejšo skupino zdravega življenjskega sloga, popoldansko uro ima rezervirana skupina odbojkašev, ki jih vodi zunanji sodelavec ter skupina ljudskih plesov pod mentorstvom naše učiteljice.

Tabela 1: Zasedenost telovadnice na podružnici Krog

	PON	TOR	SRE	ČET	PET
pred ura	zdrav življenjski slog (starejši učenci)		zdrav življenjski slog (mlajši učenci)		
1.	3. c		5. c		4. c
2.	2. c	1. c	2. c		1. c
3.	VRTEC	VRTEC	VRTEC	VRTEC	VRTEC
4.	5. c	4. c		1. c	2. c
5.	4. c	3. c		3. c	5. c
6.	odbojka				ljudski plesi

ZAKLJUČEK

Športnovzgojni ideal je pridobiti slehernega mladega človeka za zdrav, športni slog življenja v vseh življenjskih obdobjih. In prav v tem je bistvena razlika med športno vzgojo in drugimi šolskimi predmeti.

Najpomembnejšo vzpodbudo mladim za dejavno športno življenje daje družinsko okolje, šola in športna vzgoja ter športna društva. Zelo pomemben pa je seveda tudi vpliv bivalnega okolja.

Na podružnični šoli Krog se trudimo, da bi učenci športne dejavnosti vzljubili in s tem oblikovali vzorce za zdravo življenje v vseh obdobjih. V športne aktivnosti vključujemo tudi starše in stare starše in tako spodbujamo druženje vseh generacij.

LITERATURA

Kovač, M., Markun Puhar, N., Lorenci, Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I., Pleteršek, K., Muha, V., (2011). Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Kovač, M., Jurak, G., Starc, G., Leskošek, B., Strel, J. (2011). Športnovzgojni karton. Diagnostika in ovrednotenje telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine v Sloveniji. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Škof, B. (2007). Šport po meri otrok in mladostnikov. Pedagoško-psihološki in biološki vidiki kondicijske vadbe mladih. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

Pridobljeno 20.11.2015 s svetovnega spleta: http://www.sportmladih.net/programi_som/krpan

Pridobljeno 20.11.2015 s svetovnega spleta: http://www.sportmladih.net/programi_som/zlati_soncek.

Pridobljeno ta 20.11.2015 s svetovnega spleta: <http://www.avp-rs.si/preventiva/prometna-vzgoja/programi/kolesarski-izpiti/>.

VPLIV SAMOPODOBE NA MOTNJE HRANJENJA

POVZETEK

Pri medpredmetnem sodelovanju v 2. letniku gimnazije smo se v okviru psihologije in angleščine pogovarjali o motnjah hranjenja. Delo smo razdelili na dva sklopa. Prvi sklop se je nanašal na psihološki vidik samopodobe s poudarkom na doživljanju telesne sheme. Dijakinje in dijaki so razpravljali o različnih oblikah diet, posledic le-teh na fiziološki in psihični ravni. Na fiziološki ravni so zaznali probleme z nižjo ravnijo energije, probleme z mesečnim ciklusom, prebavo in uporabo različnih prehranskih dodatkov. Na psihični ravni so opazili spremembe pri koncentraciji, motivaciji, čustvovanju in medosebnih odnosih. Telesni vidik samopodobe po njihovem mnenju vpliva na socialne odnose, uspešnost in čustvovanje. Na vzorcu 27 dijakinj in dijakov smo izvedli vprašalnik o nagnjenosti k motnjam hranjenja. Rezultati so pokazali predvidljive odgovore, ki so bolj izraziti pri dijakinjah. Ozaveščanje o motnjah hranjenja in zgodnje odkrivanje le-teh deluje preventivno in lajša nadaljnji potek motnje.

Ključne besede: mladostniki, samopodoba, prehrana, motnje hranjenja, preventiva.

INFLUENCE OF SELF – ESTEEM ON EATING DISORDERS

ABSTRACT

In the interdisciplinary lesson between Psychology and English students discussed eating disorders. Activities were divided into two parts, the first one being the psychological aspect of a teenager's self-esteem with the emphasis on the awareness of one's physical appearance. Boys and girls discussed various diets and their impact on the physiological as well as psychical level, discovering possible issues with low energy, monthly period, digestion and the use of various food additives. On the psychical level they pointed out changes in concentration, motivation, their relationships, success and emotions.

We carried out a survey on a sample of thirty 14 – 15 year olds about a tendency toward eating disorders. The results have shown foreseeable answers, especially among girls. Making adolescents aware of eating disorders and their early discovery acts as a preventive measure and alleviates their effects.

Key words: adolescents, self-esteem, nutrition, eating disorders, prevention.

UVOD

Značilnosti mladostnikov

Mladostništvo ali adolescenca predstavlja razvojno zelo dinamično obdobje med okvirno 12. in 18. letom, čeprav pogosto zasledimo širši časovni okvir tega obdobja. Hitre telesne spremembe in spolno dozorevanje povzročajo mladostnikom dodatne težave in vplivajo predvsem na doživljanje telesne samopodobe. Vpliv družine zmanjšujejo vse bolj pomembne vrstniške skupine, ki vplivajo na čustvene in socialne odnose. Ključna naloga tega obdobja je razvoj identitete, saj si morajo mladostniki odgovoriti na vprašanja, kam spadajo, kakšni so njihovi cilji in vrednote, kakšen poklic bodo izbrali (Erikson, 2014). S vključevanjem v vrstniške skupine je mladostnik izpostavljen dinamiki in komunikaciji v skupini, ki vpliva na njegovo čustveno in socialno samopodobo. Bolj je dovzeten za posnemanje modelov, ki jih podajajo sodobni mediji.

Močna čustva povzročajo impulzivnost, muhavost in ekstremno odzivnost, ki je lahko nekonstruktivna. Ob enem pa močna čustva dajejo energijo in vitalnost za življenje. Mladostnikov nov konceptualni in abstraktni način razmišljanja prinaša dvom in reševanje težav z oblikovanjem novih zamisli. Iskanje smisla v najstniških letih lahko povzroči krizo identitete ter poveča dovzetnost za pritisk vrstnikov in pomanjkanje usmerjenosti ter smisla (Siegel, 2014).

V tem tveganem obdobju se pogosto lahko pojavi tudi nihilizem. Galimberti (2009) deli generacije na:

- generacijo stisnjenih pesti z značilnostmi ideološkega terorizma, groženj,
- generacijo x, ki je ravnodušna, ceni dobiček in uspešne modele zahodnega sveta,
- generacijo q, ki je čustveno otopela, brez odgovornosti in zavrača komunikacijo in
- generacijo skvoterjev, ki so obupanano vdani v usodo in molk.

Pri današnjih mladostnikih naj bi prevladovali problemi s komunikacijo in odločanjem, ker živijo v svetu kompleksnih odnosov. Kolikor bolj mladostnik izgublja zanesljiva tla pod nogami in je bolj zmeden zaradi družinskih težav in nereda, toliko bolj bo labilen, nemiren in dovzeten za psihične motnje in za zmanjševanje svojih delovnih sposobnosti (Meyer, 2008).

Samopodoba

Samopodoba je izraz, ki ga pod različnimi oznakami poznamo že dobro stoletje. Skoval ga je ameriški psiholog W. James (1890), ki ga v delu "Načela psihologije" opredeli kot vse tisto, kar si oseba misli o sebi, da je in ono, kar si želi pokazati da je.

Samopodoba je skupina predstav in prepričanj, ki jih imamo o sebi. Temelji na ocenah bližnjih in na lastnih izkušnjah. Velik vpliv na razvoj samopodobe imajo pri tem telesni, čustveni, kognitivni, socialni dejavniki razvoja. V otroštvu in mladostništvu se posameznik samoocenjuje in je hkrati izredno dovzeten za ocene ostalih o sebi. Izhaja iz dojetja in ocenjevanje lastnega jaza.

Samopodoba vpliva na priljubljenost, sprejetost, prevzemanje odgovornosti zase in za svoja dejanja ter posledično na dosežke posameznika. Ločimo pozitivno samopodobo, ki se odraža v samospoštovanju, pripravljenosti za sodelovanje, zadovoljstvu s samim seboj, želji po doseganju uspešnosti, pripravljenosti za komunikacijo in sodelovanje; ter negativno samopodobo, ki pa se odraža v negativnem vedenju, samopodcenjevanju, nezadovoljstvu s

samim seboj, slabi komunikaciji in sodelovanju, negativnih čustvih in pretirani zaskrbljenosti glede mnenja vrstnikov (Žibert, 2011).

Samopodoba je sestavljena iz več področij:

- Telesna samopodoba (videz, zmožnosti) so prepričanja in sodbe o svoji telesni privlačnosti, o telesni kondiciji in slogu oblačenja ter primerjave lastnega videza z drugimi in prepričanja o tem, kako osebo vidijo drugi. S telesno samopodobo se mladostniki veliko ukvarjajo, saj se takrat telo zelo hitro spreminja in so telesne značilnosti v središču lastnega in medsebojnega vrednotenja: pri dekletih je pomembnejši videz, pri fantih sposobnosti, moč in spretnost.
- Šolska (akademska) samopodoba je zaznava lastnih spretnosti in sposobnosti za učenje ter zanimanja za šolske predmete. Pri tem gre za prepričanja o tem, koliko je nekdo zmožen biti uspešen in za zaznavanje lastnega uspeha.
- Medosebna ali socialna samopodoba (vrstniki, posamezne osebe) obsega zaznave, prepričanja in presoje o odnosih z vrstniki in drugimi pomembnimi bližjimi osebami: starši, sorojenci, partnerjem, sodelavci. To so zaznave o lastnih sposobnostih sklepanja prijateljstev, o lastni priljubljenosti in o kakovosti odnosov z bližnjimi. Del samopodobe se nanaša na oddaljene subjekte: kakšen vpliv imam na širšo skupnost, doživljanje in presoja lastnega odnosa do zakonov in družbenih moralnih norm.
- Čustvena ali emocionalna samopodoba (posamezna emocionalna stanja) so zaznave in prepričanja o izražanju in obvladovanju čustev, na primer o samem sebi kot ne/mirnem, ne/sproščenenem in čustveno ne/uravnovešenem, o tem, ali sem pretežno dobro ali slabo razpoložen, ali se močno vznemirim ali pa dobro obvladujem svoja čustva.
- Religiozna samopodoba - doživljanje in ocena lastne ne/vernosti, pobožnosti, duhovnosti (ateist, vernik)(Kobal Grum, 2001).

Iz telesne podobe izhajajo prepričanja o lastni privlačnosti, atraktivnosti, ki se povezujejo s socialno samopodobo. Idealni telesni videz in priljubljenost pri vrstnikih predstavljata mladostnikom pomembne cilje, za katere se velja potruditi tudi s pretirano kontrolo hranjenja in hujšanjem, kar pogosto propagirajo tudi mediji. Z bolj zaželenim videzom se spreminja tudi odnos do telesa in s tem telesna in splošna samopodoba. Ko je le-ta razrahljana, lahko pusti negativne posledice na razvoju mladostnika.

Raziskava, ki so jo na vzorcu 145 študentk izpeljali Hawkins, Richards, Granly in Stein (2004), ugotavljala negativen vpliv izpostavljenosti lepotnim idealom v modnih revijah. Udeleženske raziskave, razdeljene na dve skupini, so bile izpostavljene fotografijam, ki so prikazovale ali suhe postave v smislu lepotnega ideala ali normalne/povprečne postave. Raziskovalci so ugotovili, da se je pri udeleženkah skupine, izpostavljene suhim lepotnim idealom, povečalo nezadovoljstvo z lastnim telesom, negativno splošno psihično razpoloženje ter simptomi povezani z motnjami hranjenja .

Motnje hranjenja

V zvezi s prehranjevalnim vedenjem lahko govorimo o bolj ali manj zdravih navadah. Izbira zdrave hrane je zaradi socialnega pomena hrane in telesnega videza zelo zapleten proces, kar

se lahko izrazi v motnjah hranjenja ali težavah s prekomerno težo. Zato je zdravo prehranjevanje izrednega pomena (Ogden, 2003).

Reljič Prinčič (2003) motnje hranjenja vidi kot znamenje čustvene prizadetosti ter nesprejemanje sebe. Po avtoričinem mnenju izraža oseba, ki trpi zaradi motenj hranjenja, svoje čustvene težave s spremenjenim odnosom do hrane in hranjenja. Da so motnje hranjenja vedno povezane s čustvi in izkušnjami, meni tudi Šimenc (2004), ki zapiše, da pri motnjah hranjenja hrana postane središče človekovega miselnega sveta, duševnih bojov in slabe vesti.

Najpogostejše vrste motenj hranjenja so anoreksija, bulimija in kompulzivno prenašanje, pri čemer je zadnja oblika redkejša. Pri anoreksiji gre za zavestno povzročeno znižanje telesne teže s strani bolnika, količina zaužite hrane pa je premajhna za ohranitev normalne telesne teže glede na višino (Šimenc, 2004). Bulimija je motnja hranjenja, ki je bolj skrita od anoreksije, saj je za osebe, obbolele za bulimijo, značilna bolj ali manj normalna telesna teža. Tudi bulimija se najpogosteje začne v adolescenci in je pogostejša pri dekletih kot pri fantih (Tomori, 1990). Sternad (2001) meni, so za bulimijo značilna obdobja izrazitega prenašanja in obdobja zavestno izzvanega bruhanja (lahko se pojavi tudi zloraba odvajal ali diuretikov), s katerimi se uravnava telesno težo. Kompulzivno prenašanje je motnja, ki je bila kot motnja hranjenja prepoznana šele pred kratkim. O kompulzivnem prenašanju govorimo takrat, ko se epizode prenašanja ponavljajo vsaj dvakrat tedensko v obdobju šestih mesecev. Med prenašanjem je ogromna količina hrane zaužita v zelo kratkem času, oseba z motnjo kompulzivnega prenašanja pa čuti, da nad hranjenjem nima nadzora. Novejši in manj znani motnji hranjenja sta ortoreksija in bigoreksija, ki prizadevata tudi moško populacijo. Za ortoreksijo je značilna patološka obsedenost z zdravo, biološko neoporečno hrano, ki vodi do izrazitih prehrabnih odrekaj. Obolenjajo predvsem ženske v zgodnji in srednji odrasli dobi. Ključni problem je nizka samopodoba in slabo samospoštovanje ter potreba po nadzoru. Pri bigoreksiji gre za obsedenost s potrebo po mišičastem telesu in za izrazito moteno telesno shemo (kljub pretirano mišičastemu telesu se fantje doživljajo presuhe in premalo močate). V ozadju motnje je nizka samopodoba in slabo samospoštovanje (Serbec, 2010).

Za šolski prostor je najpomembnejša primarna preventiva, ki je, kot že rečeno, usmerjena k zmanjševanju in odstranjevanju dejavnikov tveganja. Programi primarne preventive naj bi tako zajemali področje posameznikovega samozaupanja, samospoštovanja, samopodobe ter razvoja spretnosti za reševanje življenjskih problemov. Zelo pomemben del primarne preventive pa je vsekakor družina, saj so vzgojni stili in odnosi med starši in otrokom pomembni za razvoj pozitivnega koncepta o sebi. Primarna preventiva naj bi tako vsebovala tudi izobraževanje za starše (Berčnik, 2012). Družina je pomemben dejavnik tveganja za razvoj motenj hranjenja, zato je ključnega pomena, ne samo za vzpostavitev zdravja, temveč predvsem za njegovo ohranitev in preprečevanje ponovitve motnje, da se v obravnavo vključi celotno družino oziroma bližnje (starša, partner/partnerka, sorojenci, skrbniki, itd.) (Eivors idr., 2007).

METODE DELA

Vzorec

Raziskavo smo izvedli na vzorcu 27 dijakinj in dijakov drugega letnika gimnazijskega programa v oktobru 2015.

Tabela 1. Struktura anketirancev glede na spol.

Spol	f	%
Moški	14	51,9
Ženska	13	48,1
Skupaj	27	100,0

Tabela 2. Opisna statistika za starost anketirancev.

Min	Maks	M	SD
15,33	16,92	16,43	0,34

Tabela 3. Struktura vzorca glede na kraj bivanja.

Kraj bivanja	f	%
Ljubljana	15	55,6
okolica Ljubljane	12	44,4
Skupaj	27	100,0

Merski instrument

Podatke smo dobili s pomočjo ocenjevalne lestvice, da smo ugotavljali pomen telesnega videza, diet in neustreznega načina prehrane na fiziološke in psihične spremembe.

Postopek

Dijakinje in dijaki so ocenjevalno lestvico reševali anonimno. Reševanje je trajalo 15 minut. Odgovore smo uredili in statistično analizirali.

Hipoteze

H1: Dijakinje in dijaki se strinjajo s stališčem, da lepotni ideali vplivajo na samopodobo.

H2: Dijakinje in dijaki se strinjajo s stališčem, da zunanji videz (telesna samopodoba) vpliva na prvi vtis.

H3: Dijakinje in dijaki se strinjajo s stališčem, da zunanji videz (telesna samopodoba) vpliva na medvrstniške odnose.

H4: Za dijakinje in dijake so obremenjeni z razmišljanjem o teži in dietah.

H5: Dijakinje in dijaki se strinjajo s stališčem, da podhranjenost vpliva na čustva in motivacijo.

H6: Starost vpliva na doživljanje telesne samopodobe.

H7: Spol vpliva na doživljanje telesne samopodobe.

H8: Kraj bivanja vpliva na izraženost stališč o telesni samopodobi.

INTERPRETACIJA REZULTATOV IN RAZPRAVA

Tabela 4. Struktura odgovorov za posamezno trditvev.

Trditvev	Nikakor ne drži		Skoraj nikoli ne drži		Delno drži		Skoraj vedno drži		Popolnoma drži	
	1		2		3		4		5	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
S1	0	0,0%	8	29,6%	2	7,4%	7	25,9%	10	37,0%
S2	0	0,0%	5	18,5%	5	18,5%	5	18,5%	12	44,4%
S3	5	18,5%	7	25,9%	11	40,7%	2	7,4%	2	7,4%
S4	0	0,0%	4	14,8%	8	29,6%	8	29,6%	7	25,9%
S5	5	18,5%	5	18,5%	9	33,3%	5	18,5%	3	11,1%
S6	2	7,4%	8	29,6%	11	40,7%	5	18,5%	1	3,7%
S7	4	14,8%	8	29,6%	7	25,9%	6	22,2%	2	7,4%
S8	6	22,2%	14	51,9%	4	14,8%	2	7,4%	1	3,7%
S9	15	55,6%	6	22,2%	4	14,8%	0	0,0%	2	7,4%
S10	18	66,7%	3	11,1%	3	11,1%	2	7,4%	1	3,7%
S11	15	55,6%	4	14,8%	2	7,4%	4	14,8%	2	7,4%
S12	10	37,0%	10	37,0%	6	22,2%	1	3,7%	0	0,0%
S13	10	37,0%	10	37,0%	5	18,5%	1	3,7%	1	3,7%
S14	10	76,9%	1	7,7%	2	15,4%	0	0,0%	0	0,0%
S15	17	63,0%	5	18,5%	3	11,1%	2	7,4%	0	0,0%
S16	27	100,0%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%
S17	18	66,7%	4	14,8%	3	11,1%	0	0,0%	2	7,4%
S18	19	70,4%	7	25,9%	0	0,0%	1	3,7%	0	0,0%
S19	18	66,7%	4	14,8%	4	14,8%	1	3,7%	0	0,0%
S20	9	33,3%	4	14,8%	7	25,9%	7	25,9%	0	0,0%
S21	3	11,1%	4	14,8%	5	18,5%	7	25,9%	8	29,6%

S tem, da lepotni ideali vplivajo na mladostnikovo samopodobo (S1) in da zunanji videz vpliva na prvi vtis (S2), se popolnoma strinja, kar večina vprašanih. Zunanji videz (S3) po njihovem mnenju delno vpliva na vrstniške odnose. Pri prioritetah glede telesnega videza, vitkega telesa in primerne teže (S4, S5, S6) se njihovi odgovori večinoma gibljejo med 3 in 4, vendar izgubi teže (S7) ne pripisujejo pomembnega vpliva na samospoštovanje. Prav tako se večina ne strinja, da bi bila konstantno obremenjena z razmišljanjem o teži in dietah (S8, S9), kar se kaže tudi v tem, da za večino mladostnikov in njihovih staršev v našem vzorcu ne drži, da bi imela prenizko telesno težo (S10, S11). Prav tako nimajo težav z nizko stopnjo energije, občutki, da jih zaradi tega rado zebe in izostanki mesečnega ciklusa (S12, S13, S14). Nimajo težav s prenajedanjem, uporabo raznih dodatkov za hujšanje in nihanjem telesne teže (S15, S16, S18). Večina trdi, da ne pretiravajo z vajami zaradi izgube teže (S17) in da problemi s težo ne vplivajo na njihovo življenje (S19). Zelo se strinjajo s trditvijo, da premalo zaužite hrane vpliva na nižjo stopnjo pozitivnih čustev in delovne motivacije, kar potrjuje hipotezo 5.

Tabela 5. Opisna statistika za trditve. (Trditve so navedene glede na velikost M in sicer od najvišje do najnižje M.)

Trditvev	M	SD
S2	3,89	1,19
S1	3,70	1,27

S4	3,67	1,04
S21	3,48	1,37
S5	2,85	1,26
S6	2,81	0,96
S7	2,78	1,19
S3	2,59	1,118
S20	2,44	1,22
S8	2,19	1,00
S11	2,04	1,40
S13	2,00	1,04
S12	1,93	0,87
S9	1,81	1,18
S10	1,70	1,17
S17	1,67	1,18
S15	1,63	0,97
S19	1,56	0,89
S14	1,38	0,77
S18	1,37	0,69
S16	1,00	0,00

Najvišjo stopnjo strinjanja (M je večja od 3,00) najdemo pri stališčih o vplivu zunanjega izgleda na prvi vtis (S2), kar potrjuje dejstvo, da je telesna samopodoba pri tem zelo pomembna in rezultati potrjujejo hipotezo 2. Visoko se strinjajo tudi s trditvijo, da lepotni ideali vplivajo na mladostnikovo samopodobo (S1). Skrb za telo jim je zaradi teh razlogov pomembna (S4). S temi rezultati lahko potrdimo hipotezo 1. Prav tako so visoko ocenili stališče, da premalo zaužite hrane vpliva na pomanjkanje pozitivnih čustev in delovne motivacije, kar potrjuje hipotezo 5.

Zelo nizko stopnjo strinjanja glede na aritmetično sredino so izrazili pri uporabi dodatkov za hujšanje, kar pomeni, da po njih redko posegajo. Prav tako nimajo težav z izrazitim nihanjem telesne teže in posledično zaradi hujšanja z izostanki mesečnega cikla. Problemi s težo zelo malo vplivajo na kvaliteto njihovega življenja, kar ne potrjuje hipotez 3 in 4.

Tabela 6. Povezave med posamezno trditvijo in starostjo.

Trditev		Starost
S1	Spearman k. k.	-0,052
	2P	0,797
S2	Spearman k. k.	-0,010
	2P	0,959
S3	Spearman k. k.	-0,187
	2P	0,351
S4	Spearman k. k.	0,241
	2P	0,226
S5	Spearman k. k.	0,109
	2P	0,590
S6	Spearman k. k.	-0,013
	2P	0,949
S7	Spearman k. k.	0,025
	2P	0,900
S8	Spearman k. k.	-0,040
	2P	0,844
S9	Spearman k. k.	-0,222
	2P	0,266
S10	Spearman k. k.	0,496
	2P	0,008
S11	Spearman k. k.	0,267
	2P	0,179
S12	Spearman k. k.	-0,204
	2P	0,307
S13	Spearman k. k.	0,121
	2P	0,547
S14	Spearman k. k.	-0,434
	2P	0,139
S15	Spearman k. k.	0,369
	2P	0,058
S16	Spearman k. k.	/
	2P	/
S17	Spearman k. k.	-0,017
	2P	0,933
S18	Spearman k. k.	0,283
	2P	0,152
S19	Spearman k. k.	-0,061
	2P	0,764
S20	Spearman k. k.	-0,051
	2P	0,801
S21	Spearman k. k.	0,094
	2P	0,640

/ izračun ni možen, ker je trditev S16 konstanta (Vsi anketiranci so odgovorili z oceno 1.)

Vpliv starosti na izraženost stališč se je statistično signifikantno pokazal samo pri S10, kjer so se starejši mladostniki bolj strinjali s trditvijo, da imajo pogosteje pre nizko telesno težo, kar lahko kaže na večjo obremenjenostjo s tem problemom, kar delno potrjuje hipotezo 6, da starost vpliva na telesno samopodobo.

Tabela 7. Mediana in variacijski razmik za posamezno trditev glede na spol

Trditev	Spol					
	Moški			Ženske		
	N	Me	VR	N	Me	VR
S1	14	2,00	3	13	5,00	1
S2	14	3,50	3	13	5,00	3
S3	14	2,00	4	13	3,00	4
S4	14	3,50	3	13	4,00	2
S5	14	2,00	3	13	4,00	4
S6	14	2,00	3	13	3,00	3
S7	14	2,00	3	13	3,00	4
S8	14	2,00	2	13	2,00	4
S9	14	1,00	4	13	1,00	2
S10	14	1,00	4	13	1,00	3
S11	14	2,00	4	13	1,00	3
S12	14	2,00	3	13	2,00	2
S13	14	1,50	4	13	2,00	3
S14	-	-	-	13	1,00	2
S15	14	1,00	3	13	2,00	3
S16	14	1,00	0	13	1,00	0
S17	14	1,00	2	13	1,00	4
S18	14	1,00	3	13	1,00	1
S19	14	1,00	2	13	1,00	3
S20	14	2,00	3	13	3,00	3
S21	14	4,00	4	13	4,00	4

/ ni podatka (trditev S14 so ocenjevale samo ženske)

Tabela 8. Razlike v ocenah za posamezno trditev glede na spol

Trditev	Mann-Whitney U	z	2P	r*
S1	14,500	-3,899	0,000	<u>0,75</u>
S2	56,000	-1,796	0,073	0,35
S3	63,000	-1,425	0,154	0,27
S4	76,000	-0,755	0,450	0,15
S5	29,000	-3,097	0,002	<u>0,60</u>
S6	47,500	-2,224	0,026	0,43
S7	46,500	-2,223	0,026	0,43
S8	72,000	-1,002	0,316	0,19
S9	91,000	0,000	1,000	0,00
S10	86,000	-0,290	0,772	0,06
S11	75,000	-0,856	0,392	0,16
S12	66,500	-1,261	0,207	0,24
S13	53,500	-1,925	0,054	0,37
S14	/	/	/	/
S15	60,500	-1,717	0,086	0,33
S16	91,000	0,000	1,000	0,00
S17	79,000	-0,696	0,486	0,13
S18	78,000	-0,792	0,429	0,15
S19	65,000	-1,510	0,131	0,29
S20	58,000	-1,664	0,096	0,32
S21	90,500	-0,025	0,980	0,00

/ izračun ni možen (Trditve S14 so ocenjevale samo ženske.)

* velikost učinka (pod 0,30 je majhna, od 0,30 do pod 0,50 je srednja, 0,50 in več je velika.)

Razlike med spoloma so statistično signifikantne pri več trditvah. Največji učinek vpliva spola je prisoten pri S1 in S5. Dijakinje pripisujejo večji pomen vplivu lepotnih idealov na samopodobo in stališču, da je vitko telo njihov ideal. Velikost učinka je srednja glede na spol še pri stališčih S6 in S7, kjer dijakinje pripisujejo večji pomen izgubi teže za doseganje vitkosti in s tem izboljšanju samospoštovanja. Statistično signifikantna razlika glede na spol s srednjim učinkom se pokaže še pri pomenu zunanjega videza na prvi vtis, kontrolo zaužite hrane, vplivu podhranjenosti na fiziološke procese, kjer dekleta izražajo večjo stopnjo strinjanja s temi trditvami. Vse te ugotovitve potrjujejo hipotezo 7, da spol vpliva na doživljanje telesne samopodobe.

Tabela 9. Mediana in variacijski razmik za posamezno trditev glede na kraj bivanja

Trditev	Kraj bivanja					
	Ljubljana			okolica Ljubljane		
	N	Me	VR	N	Me	VR
S1	15	4,00	3	12	4,00	3
S2	15	4,00	3	12	5,00	3
S3	15	2,00	4	12	3,00	4
S4	15	3,00	3	12	4,00	3
S5	15	3,00	4	12	3,00	4
S6	15	3,00	4	12	3,00	2
S7	15	2,00	4	12	3,00	3
S8	15	2,00	3	12	2,00	4
S9	15	1,00	4	12	1,00	4
S10	15	1,00	4	12	1,00	3
S11	15	1,00	4	12	1,00	4
S12	15	2,00	2	12	2,00	3
S13	15	1,00	4	12	2,00	3
S14	6	1,00	2	7	1,00	2
S15	15	1,00	3	12	1,00	3
S16	15	1,00	0	12	1,00	0
S17	15	1,00	4	12	1,00	4
S18	15	1,00	3	12	1,00	1
S19	15	1,00	3	12	1,00	2
S20	15	3,00	3	12	2,50	3
S21	15	4,00	4	12	3,00	4

Tabela 10. Razlike v ocenah za posamezno trditev glede na kraj bivanja

Trditev	Mann-Whitney U	z	2P	r*
S1	75,500	-0,743	0,457	0,14
S2	77,500	-0,645	0,519	0,12
S3	81,500	-0,435	0,664	0,08
S4	60,000	-1,519	0,129	0,29
S5	81,000	-0,452	0,651	0,09
S6	70,500	-1,003	0,316	0,19
S7	72,500	-0,879	0,379	0,17
S8	82,500	-0,398	0,691	0,08
S9	88,500	-0,081	0,935	0,02
S10	88,000	-0,117	0,907	0,02
S11	86,500	-0,188	0,851	0,04
S12	68,500	-1,113	0,266	0,21
S13	51,500	-1,988	0,047	0,38
S14	19,000	-0,387	0,698	0,11
S15	84,500	-0,311	0,756	0,06
S16	90,000	0,000	1,000	0,00
S17	86,000	-0,233	0,815	0,04
S18	86,000	-0,245	0,806	0,05
S19	77,000	-0,759	0,448	0,15
S20	81,500	-0,431	0,666	0,08
S21	73,000	-0,852	0,394	0,16

* velikost učinka

Kraj bivanja ni vplival na statistično pomembne razlike v strinjanju s trditvami, saj srednjo velikost učinka najdemo le pri S13, kar pomeni, da hipoteza 8, da kraj bivanja vpliva na izraženost stališč o telesni samopodobi, ni potrjena.

ZAKLJUČEK

V raziskavi smo proučili psihološki vidik samopodobe s poudarkom na doživljanju telesne sheme. Dijakinje in dijaki so v okviru medpredmetne povezave med angleščino in psihologijo razpravljali o različnih oblikah diet in posledicah le-teh na fiziološki in psihični ravni. Pri motnjah hranjenja so spoznali probleme z nižjo ravni energije, probleme z mesečnim ciklusom, prebavo in uporabo različnih prehranskih dodatkov. Na psihični ravni so opazili spremembe pri koncentraciji, motivaciji, čustvovanju in medosebnih odnosih. Telesni vidik samopodobe po njihovem mnenju vpliva na socialne odnose, uspešnost in čustvovanje.

Potrdili smo večino hipotez. Mladostniki se strinjajo s stališčem, da lepotni ideali vplivajo na samopodobo. Zunanji videz oz. telesna samopodoba vpliva na oblikovanje prvega vtisa in posledično lahko na kasnejše odnose. Podhranjenost zavira na psihični ravni pozitivna čustva in delovno motivacijo. Rezultati so pokazali predvidljive odgovore, ki so bolj izraziti pri dijakinjah, za katere je telesna samopodoba še bolj pomembna. Menijo, da medvrstniški

odnosi niso obremenjeni z zunanjim videzom. Prav tako niso veliko časa obremenjeni z razmišljanjem o teži in dietah. Zelo nizko stopnjo strinjanja glede na aritmetično sredino so izrazili pri uporabi dodatkov za hujšanje, kar pomeni, da po njih redko posegajo. Prav tako nimajo težav z izrazitim nihanjem telesne teže in posledično zaradi hujšanja z izostanki mesečnega cikla, kar kaže na zdrav življenjski stil, ki ne temelji na restrikciji uživanja hrane. Spremljati in predstavljati jim je potrebno novejša oblike hranjenja (ortoreksijo in bigoreksijo), da jih znajo s pravo mero ločiti od zdravega načina prehrane in pridobivanja mišične mase.

Za bolj poglobljeno raziskavo bi morali vključiti bolj reprezentativen vzorec slovenskih mladostnikov, ki bi zajemal dijakinje in dijake iz mestnega in vaškega okolja. Razvojno bolj zanimive bi bile primerjave z različnimi starostnimi intervali od začetka adolescence pa vse do zgodnje odraslosti, kjer bi lahko bolj natančno določili najbolj kritično obdobje za začetek procesa motenj hranjenja, da bi v šolski vertikali pravočasno preventivno delovali.

V procesu izobraževanja je pomembno zgodnje ozaveščanje o motnjah hranjenja in razvijanje kritičnega mišljenja o vplivih medijev, družine, vrstnikov, kulture, ki lahko s promoviranjem nerealnih lepotnih idealov privede do ekstremnega zniževanja telesne teže in sproži razvoj motenj hranjenja. Zgodnje odkrivanje le-teh deluje preventivno in lajša nadaljnji potek motnje. Motnje hranjenja je potrebno vedno obravnavati celostno, ker z njimi mladostniki opozarjajo na negativno samopodobo, ki se je razvila zaradi osebnih stisk, potlačenih čustev in travm na poti iskanja identitete v danes vse bolj odtujenih medosebnih odnosih.

LITERATURA

Berčnik, S. (2012) Vloga svetovalnega delavca pri prepoznavanju motenj hranjenja in preventivnem delovanju. *Socialna pedagogika*, 16 (3), str. 227-248.

Erikson, E. H. (2014). *Identiteta in življenjski cikel*. Ljubljana: UMco.

Galimberti, U. (2009). *Grozljivi gost: nihilizem in mladi*. Ljubljana: Modrijan.

Eivors A, Nesbitt S. (2007). *Lačni razumevanja*. Maribor: Založba Obzorja.

Hafner, A. Copak, M. Sernec, Karin (2011). *Razumeti motnje hranjenja*. Ljubljana: Zavod za zdravstveno varstvo.

Hawkins, N., Richards, P., Granley, H., Stein, D. (2004): "The impact of exposure to the thin-ideal media image on women." V: *Eating Disorders*, 10(1), str. 35-50.

Kobal, D. 2001. *Samopodoba*. Ljubljana: Pedagoški inštitut.

Kompare, A. 2009. *Uvod v psihologijo*. Ljubljana: DZS.

Meyer, C. (2008). *zapeljani, zlorabljeni, izigrani*. Celje: Mohorjeva družba.

Ogden, J. (2003): *The Psychology of Eating: From Healthy to Disordered Behavior*. Oxford: Blackwell Publishing.

Reljič Prinčič, A. (2003). *Motnje hranjenja*. *Vzgoja*, 5 (18), str. 20–24.

Siegel, D. J. (2014). *Vihar v glavi. Moč najstniških možganov*. Domžale: Družinski in terapevtski center pogled.

Sternad, D. (2001). *Motnje hranjenja: od besed, ki ranijo k besedam, ki celijo*: Ljubljana: samozaložba.

Šimenc, M. (2004). *Ko hujšanje postane bolezen*. *Nika, priloga Dnevnika in Nedeljskega dnevnika*, 21, str. 10–12.

Tomori, M. (1990). *Psihologija telesa*. Ljubljana: DZS.

Žibert, S. 2011. *Vpliv samopodobe na osebnost in učno uspešnost učenca*. Nova Gorica: Educa.

<http://www.independent.co.uk/life-style/health-and-families/health-news/bigorexia-what-is-muscle-dysmorphia-and-how-many-people-does-it-affect-10511964.html> (uporabljeno 7. 11. 2015)

http://kidshealth.org/teen/food_fitness/problems/eat_disorder.html (uporabljeno 12. 10. 2015)

PRILOGA

Ocenjevalna lestvica

Spol: Starost (leta, meseci): Kraj bivanja:
Vsako trditev ocenite na skali od 1 do 5, kjer številke predstavljajo vaše strinjanje.

Lestvica:

Nikakor ne drži	Skoraj nikoli ne drži	Delno drži	Skoraj vedno drži	Popolnoma drži
1	2	3	4	5

1. Ideal telesne lepote vpliva na najstnikovo samopodobo. 1 2 3 4 5
2. Telesni videz vpliva na prvi vtis o osebi. 1 2 3 4 5
3. Telesni videz vpliva na medvrstniške odnose. . 1 2 3 4 5
4. Skrb za lepo telo mi je zelo pomembna. 1 2 3 4 5
5. Ideal lepote je vitko telo. 1 2 3 4 5
6. Za vitko telo je potrebno poskrbeti s hujšanjem. 1 2 3 4 5
7. Z izgubo teže dosežemo boljšo samopodobo. 1 2 3 4 5
8. Nепrestano razmišljam o svoji teži in hrani. 1 2 3 4 5
9. Imam zelo strogo dieto in / ali izgubil/a sem veliko kilogramov. 1 2 3 4 5
10. Moja teža je 10% pod zdravo težo. 1 2 3 4 5
11. Moji starši so zaskrbljeni zaradi moje teže. 1 2 3 4 5
12. Imam nizek nivo energije. 1 2 3 4 5
13. Nепrestano me zebe. 1 2 3 4 5
14. Imam nereden menstrualni cikel ali nimam menstruacije. 1 2 3 4 5
15. Prenajedam se in / ali izgubljam nadzor nad hranjenjem. 1 2 3 4 5
16. Bruham, uporabljam odvajala, zeliščne pripravke in stradam, da nadziram svojo težo.
1 2 3 4 5
17. Telesno sem preaktiven/a in moja okolica meni, da pretiram. 1 2 3 4 5
18. Moja teža skokovito niha. 1 2 3 4 5
19. Zgoraj navedeni problem negativno vplivajo na moje življenje, odnose z ljudmi in moje normalno funkcioniranje. 1 2 3 4 5
20. Premalo hrane lahko izzove fiziološke spremembe (premalo energije, neredne menstruacije).
1 2 3 4 5
21. Zelo nizek vnos hrane lahko vpliva na izgubo delovne motivacije in pozitivnih čustev.
1 2 3 4 5

VZGAJANJE ZELIŠČ ZA PRIPRAVO ČAJEV IN RAZLIČNIH OSVEŽILNIH ZELIŠČNIH NAPITKOV KOT NADOMESTEK SLADKIM PIJAČAM

POVZETEK

Opažamo, da ima vedno več otrok prekomerno telesno težo, zato smo v šoli razmišljali, katere dodatne aktivnosti bi še lahko uvedli, da bi zmanjševali negativne učinke nezdravega življenjskega sloga. Eden od projektov, ki smo se ga lotili v preteklem šolskem letu, je tudi gojenje zelišč za pripravo čajev in različnih osvežilnih zeliščnih napitkov. Glavni namen projekta je, da otroke spodbujamo k pitju nesladkanih pijač in jih navajamo na različne okuse. Poleg zdravstvenih učinkov smo v ospredje postavili tudi ekološko osveščanje ter vzgojo in izobraževanje za trajnostni razvoj. Otroci se zelo veliko naučijo o živi naravi, rastlinah, vzgoji in pridelavi rastlin, postopkih sušenja in shranjevanja. Medtem ko to delamo, se izogibamo sedenju, otroci so telesno dejavni in tudi na takšen način zmanjšujemo čas sedenja v šoli. Mlajši otroci lažje spreminjajo prehranjevalne navade, povezane z okusi, in se lažje prilagajajo novostim, vendar pa je njihov življenjski slog šele v fazi izoblikovanja in mnogi v kasnejši dobi odraščanja spremenijo svoje prehranjevalne navade. Ker smo zaznali manjšo priljubljenost otrok s prekomerno telesno težo, smo izvedli sociograme. Ugotovili smo, da so ti otroci med sovrstniki manj priljubljeni, imajo slabo samopodobo, vedenjske in učne težave. Šola želi z različnimi projekti vplivati na zdrav način življenja vseh učencev, zato v redno šolsko prehrano vključujemo pitje nesladkanih pijač in napitkov. Z različnimi dejavnostmi aktivno podpiramo pozitivno samopodobo učencev, vsestranski razvoj pozitivnih medsebojnih odnosov in zdravo šolsko okolje.

Ključne besede: zelišča, čaj, nesladkane pijače, šolska prehrana, zdrav življenjski slog

CULTIVATION OF HERBS FOR PREPARATION OF DIFFERENT KINDS OF TEA AND REFRESHMENT DRINKS AS SUBSTITUTES FOR SWEETENED BEVERAGES

ABSTRACT

We have noticed that more and more children are becoming overweight, so our school thought about which additional activities we could introduce to reduce the negative effects of unhealthy lifestyle. One of the projects we undertook in the previous academic year is also the cultivation of herbs for the preparation of different kinds of teas and various herbal refreshment drinks. The main purpose of the project is to encourage children to drink unsweetened drinks and to accustom them to different tastes. In addition to health effects, we outlined the ecological awareness and education for sustainable development. In the process children are learning about the living nature of plants and plant production processes, including drying and storage. While doing this, we do not spend time sitting, children are physically active and, thereby, we also reduce time spent sitting at school. Younger children are more susceptible to change their eating habits associated with tastes and adapt easily to new things, however, their lifestyle is at the early stage of adopting habits and many change their eating habits later in adolescent years. We have carried out some sociograms because we noticed that overweight children are less popular among friends. We have found out that these children are not only less popular among their peers but also have poor self-esteem, behavioral and learning difficulties. Our school's goal is to promote and encourage children to lead a healthy lifestyle through various projects. For this reason our regular school meals include unsweetened drinks and beverages. Through various activities we actively support children's positive self-esteem, universal development of positive relationships and a healthy school environment.

Key words: herbs, tea, unsweetened drinks, school meals, healthy lifestyle

Interesne dejavnosti so pomemben del vseživljenjskega učenja. Šola jih organizira zunaj šolskega pouka kot razširjeni program šole z namenom, da bi omogočila odkrivanje in razvijanje učenčevih interesov in učence praktično uvajala v življenje in jih s tem usposabljala za koristno, aktivno in zdravo preživljanje prostega časa. Učenci in učenke izbirajo ter se vključujejo v dejavnosti prostovoljno. Program interesnih dejavnosti je sestavina letnega delovnega načrta posamezne osnovne šole. Vsaka šola ga načrtuje in izvaja na svoj način, ki je odvisen od pogojev za izvedbo ter možnosti povezave z okoljem in za okolje. Program in vsebine interesnih dejavnosti sooblikujejo – na osnovi izhodišč – učitelji in učenci ter ga udeležujejo s sodobnimi metodami in oblikami dela (raziskovalno delo, projektno učenje, sodelovalno učenje...). Hitri družbeni, ekonomski, znanstveni in tehnološki razvojni procesi zahtevajo od človeka, da se v vseh življenjskih obdobjih učinkovito odziva na spremembe. To narekuje potrebo po razvoju temeljnih izhodišč vseživljenjskega učenja, ki je močno izražena ravno v šolskem obdobju. Interesne dejavnosti so zaradi svoje specifičnosti za spodbujanje in razvoj teh izhodišč zelo primerne. Namen interesnih dejavnosti je razvijati interesna področja učencev s poudarkom na kakovosti izvedbe, ki se udeležujejo ob aktivnostih vseh, ki so vključeni v proces. Poudarjen je razvoj na učnem in socialnem področju, pri čemer učenci razvijajo produktivno mišljenje in so celostno, miselno in čustveno aktivni (Kolar, 2008).

Učenci in učenke se učijo ne le z glavo, ampak tudi z rokami in nogami, s srcem in z vsemi čuti (fizično), navaja Werner (2006) in definira aktivni pouk kot celostni pouk, pri katerem se učitelj in učenci dogovorijo, kakšni bodo končni rezultati pouka, to pa usmerja oblikovanje učnega procesa; pri tem sta umsko in fizično delo učencev uravnovežena. Aktivni pouk učence spodbuja, da bi čim več sami raziskovali, preizkušali, odkrivali, razpravljali, načrtovali in snovali. Podobno razmišljanje najdemo že pri Schellerju (1998), ko piše o izkustvenem pouku – vsebine naj učenci usvojijo tudi praktično, pridobijo izkušnje in jih s pomočjo učitelja generalizirajo in uporabijo v novih situacijah. Na ta način pridobljene izkušnje se povežejo v nove vzorce razumevanja in vplivajo na stališča učenca.

V okviru interesnih dejavnosti lahko učenci pridobivajo nova znanja, poglobljajo in nadgrajujejo vsebine šolskega kurikula in spoznavajo vsebine, ki formalno niso predpisane oziroma predlagane. Temeljni namen interesnih dejavnosti je uporaba pridobljenih vedenj in znanj za preživljanje prostega časa, kar lahko služi kot izhodišče za nadaljnje izobraževanje. Povezovanje in druženje v ožjem in širšem okolju na osnovi interesov ustvarja ugodno klimo za razvoj lastne osebnostne podobe. Z vidika vseživljenjskega učenja je pomembno navajanje na samoorganizacijo oziroma »samoregulacijo«, kar omogoča razvoj posameznika tudi na drugih področjih in v različnih obdobjih življenja.

Cilji interesnih dejavnosti so omogočiti učenkam in učencem, da zadovoljujejo in razvijajo lastne potrebe, interese, sposobnosti in talente, razvijajo miselne procese, ki omogočajo širjenje in uporabo znanja in pripomorejo h globalnemu razumevanju, da pridobljena znanja in sposobnosti usmerjajo v odgovorno ravnanje v naravnem okolju in družbenem življenju. Učenci se moralno, intelektualno in osebnostno razvijajo, spoznavajo in razvijajo spoštovanje do sebe in drugih, medsebojno komunicirajo in razvijajo socialno-komunikacijske spretnosti in veščine, povezujejo teorijo s prakso, spoznavajo poklicne interese ter spoznavajo potrebe po koristni in kulturni izrabi prostega časa in posledično možnosti zadovoljevanja interesov v poznejših obdobjih znotraj in zunaj institucionalnih okvirjev v smislu vseživljenjskega učenja (Kolar, 2008).

V okviru interesne dejavnosti EKOKROŽEK smo se z učenci odločili, da bomo v visokih gredah vzgajali zelišča za pripravo čajev in različnih osvežilnih zeliščnih napitkov kot nadomestek sladkim pijačam.

Opažamo, da ima vedno več otrok prekomerno telesno težo, zato smo v šoli razmišljali, katere dodatne aktivnosti bi še lahko uvedli, da bi zmanjševali negativne učinke nezdravega življenjskega sloga. K temu lahko zagotovo pripomore tudi šola, kajti otroci v šoli preživijo veliko časa, zaužijejo v povprečju dva obroka (malico in kosilo), mlajši otroci tudi popoldansko malico in nekaj otrok tudi zajtrk.

Vendar pa NIJZ v svojem poročilu o strokovnem spremljanju prehrane s svetovanjem v vzgojno izobraževalnih ustanovah v letu 2014 ugotavlja, da je kljub temu, da je priporočeno pri vseh obrokih vključevanje vode, nesladkanega ali malo sladkanega čaja oz. sadnih sokov, so bili ti vključeni le v 67 % pri dopoldanski malici in kosilu. V ostalem so se ponujale različne pijače z dodanimi sladkorji, prevladujejo sladki čaji in pijače na osnovi sadnega sirupa (Gregorič in sod., 2015).

V gradivu IVZ-ja (zdaj NIJZ) o prekomerni prehranjenosti in debelosti pri otrocih in mladostnikih v Sloveniji dr. Gabrijelčič Blenkuševa poudarja, da se uživanje sladkanih pijač in sladkarij s starostjo povečuje, tako jih redno uživa nekaj manj kot tri četrtine 15-letnikov ter slabi dve tretjini 13-letnikov in 11-letnikov. Fantje bolj posegajo po sladkanih pijačah, dekleta pa po sladkarijah. Uživanje sladkanih pijač pri otrocih in mladostnikih predstavlja v Sloveniji dokaj pomemben problem, saj mednarodne primerjave HBSC rezultatov kažejo, da se slovenski mladostniki uvrščajo v sam EU vrh po količini zaužitih sladkih pijač (Gabrijelčič Blenkuš, 2013).

Po podatkih Fakultete za šport in podatkovne baze SLOFIT, ki vsako leto zajame več kot 95 % vseh slovenskih osnovnošolk in osnovnošolcev, so na Fakulteti za šport analizirali trend sprememb prehranjenosti slovenskih osnovnošolk in osnovnošolcev v več kot tridesetih letih. Analiza podatkov telesne mase in višine dečkov, starosti med 7 in 18 let, iz športno vzgojnega kartona, opravljena za obdobje od leta 1991 do 2006, je pokazala kar 40 % porast čezmerne mase, ki je najizrazitejši v skupini dečkov, kar pomeni, da se je delež čezmerno težkih dečkov v tem obdobju povečal s 13,5 % na 18,8 %, delež debelih pa se je povečal z 2,8 % na 6,1 % (presečne točke WHO standarda) (Starč, G, 2010) . Takšen trend, sicer z manjšo hitrostjo, opažamo tudi do leta 2012.

OBLIKOVANJE POBUDE IN KONČNEGA CILJA

Sladke pijače zaradi pretiranega uživanja med mladimi in zaradi vpliva na razvoj debelosti ter njene razširjenosti med otroci in mladimi ostajajo pomemben javno zdravstveni problem, ki se ga je treba lotiti sistematično preko različnih ukrepov, programov in promocijskih aktivnosti spodbujanja bolj zdravega načina življenja v vseh življenjskih obdobjih, med katerimi je pomembno tudi spodbujanje pitja vode, nesladkanih čajev in osvežilnih zeliščnih napitkov.

Glavni namen našega projekta je, da vse otroke spodbujamo k pitju nesladkanih pijač, jih navajamo na različne okuse in spodbujamo zdrav življenjski slog. Poleg zdravstvenih učinkov smo v ospredje postavili tudi ekološko osveščanje ter vzgojo in izobraževanje za trajnostni razvoj.

NAČRTOVANJE IZVEDBE

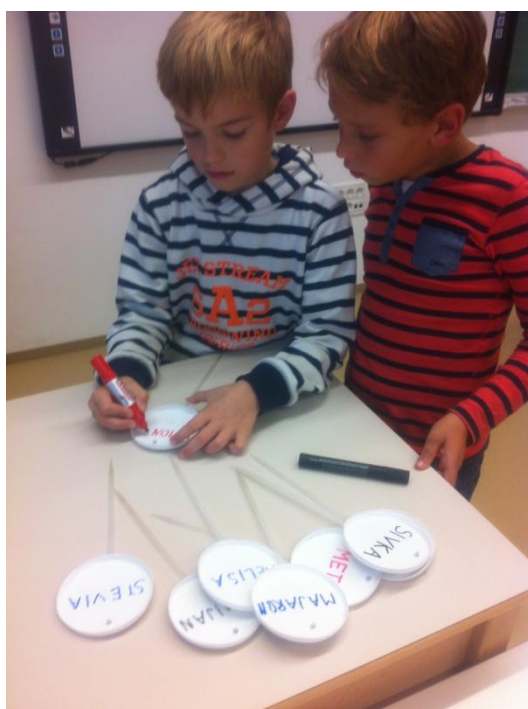
Otroci so se aktivno vključili v načrtovanje zasaditve visokih gred. Predlagali so, da zasadimo zelišča, ki bi jih kasneje lahko koristno uporabili. Pred zasaditvijo so razmišljali in iskali podatke o zeliščih, ki bi jih uporabili za čaje in osvežilne zeliščne napitke. S pomočjo lokalne vrtnarije smo se odločili, katera zelišča in kombinacija zelišč bi bila primerna za zasaditev in kasnejšo uporabo. V visoke grede so najprej nasuli prst in nato posadili sadike zelišč: meliso, meto, stevijo, sivko, majaron, žajbelj, rožmarin in timijan. Zelišča so označili, kajti večina otrok ni poznala zelišč. Dogovorili smo se, kdo bo skrbel za zalivanje. S tem smo spodbujali odgovornost. Tudi med počitnicami je bilo potrebno zalivati in skrbeti za zelišča. Otroci so se zelo veliko naučili o živi naravi, rastlinah, vzgoji in pridelavi rastlin, postopkih sušenja in shranjevanja. Učenci so vse aktivnosti izvajali samostojno. Pomembno je, da medtem ko otroci delajo, se izogibajo sedenju, so telesno dejavni in tudi na takšen način zmanjšujemo čas sedenja v šoli.



Slika 1: Priprava visoke grede (Pučnik Belavič M.)



Slika 2: Sajeenje zelišč (Pučnik Belavič M.)



Slika 3: Označevanje zelišč (Pučnik Belavič M.)

URESNIČITEV CILJA

Otroci so primerno skrbeli za rastline, jih redno zalivali in pogosto rezali, trgali ter sušili in pridelali precej zelišč. V letošnjem šolskem letu pri šolski malici tako pijemo šolski zeliščni čaj, ki so ga pridelali otroci sami.



Slika 4: Pobiranje zelišč (Pučnik Belavič M.)



Slika 5: Sušenje zelišč (Pučnik Belavič M.)

EVALVACIJA

Motivacija je bila izjemna. Otroci so se učili v naravnem okolju, učili so se za življenje. Bili so aktivni, občutili so pripadnost skupini z enakim interesom in so pridobili številna nova znanja. Spodbudno okolje, v katerem so otroci aktivni, kjer lahko sami pripomorejo k spremembam, je za osebni razvoj otrok in mladostnikov izjemnega pomena. Nekateri otroci so to dejavnost razširili in jo prenesli tudi v domače okolje.

ZAKLJUČEK

Učenci so navdušeni nad tem, da sami aktivno sodelujejo pri vzgajanju zelišč, ki jih v šoli uporabljamo za čaje in napitke. Ugotovili smo, da mlajši otroci lažje spreminjajo prehranjevalne navade, povezane z okusi, in se lažje prilagajajo novostim, vendar pa je njihov življenjski slog šele v fazi izoblikovanja in mnogi v kasnejši dobi odraščanja spremenijo svoje prehranjevalne navade.

Zavedamo se, da imajo starši, sovrstniki, prijatelji, učitelji in druge pomembne osebe na otroke velik vpliv, saj vplivajo na razvoj osebnosti, vrednot in vedenja, upoštevanje pravil, omogočajo socializacijo in učenje ter so lahko spodbuda za razvoj in oblikovanje zdravih navad, zdravega načina življenja in zadovoljstva v življenju.

Kakovostna komunikacija s sovrstniki, prijatelji, starši in učitelji ter njihova podpora pa tudi zadovoljstvo in občutek uspešnosti v šoli, so pomembni varovalni dejavniki pred večino kroničnih nenalezljivih bolezni in njihovim zgodnjim razvojem (Jeriček Klanšček, H in sod., 2015).

Ker smo zaznali manjšo priljubljenost otrok s prekomerno telesno težo, smo v razredih, kjer so ti otroci, izvedli sociograme. Ugotovili smo, da so ti otroci med sovrstniki manj priljubljeni, imajo slabo samopodobo, vedenjske in učne težave.

Šola želi s projektom vplivati na zdrav način življenja vseh učencev, zato v redno šolsko prehrano vključujemo pitje nesladkanih pijač in napitkov. Z različnimi dejavnostmi aktivno podpiramo pozitivno samopodobo učencev, vsestranski razvoj pozitivnih medsebojnih odnosov in zdravo šolsko okolje.

Izjemno pomembno je, da vse te dejavnosti in aktivnosti otrokom omogočajo, da se bodo razvili v zdrave in odgovorne posameznike, sposobne soočiti se s številnimi izzivi, ki jih v njihovo življenje prinaša sodobni čas.

In naš cilj - vzgajati za trajnostni razvoj – je tako uresničen.



Slika 6: Primer dobre prakse (Pučnik Belavič M.)

LITERATURA

Kolar, M. (2008). Interesne dejavnosti za 9-letno osnovno šolo, Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo, Ljubljana

Werner, J., Meyer, H. (2006). Didaktični modeli, Zavod RS za šolstvo, Ljubljana

Jeriček Klanšček, H., Koprivnikar, H., Drev, A., Pucelj, V., Zupanič, T., Britovšek, K. (2015). Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji, Izsledki mednarodne raziskave HBSC, NIJZ, Ljubljana

Gregorič, M., Prislán, M., Poličnik, R., Đukić, B. (2015). Strokovno spremljanje prehrane s svetovanjem v vzgojno-izobraževalnih zavodih v šolskem letu 2014, Poročilo o ugotovitvah, NIJZ, Ljubljana

Starč, G., Strel, J., Kovač, M. (2010). Telesni in gibalni razvoj slovenskih otrok in mladine v številkah (šolsko leto 2006/2007), Fakulteta za šport, Ljubljana

KAKO UČENCEM V ŠOLI ZAGOTOVITI ZDRAVO IN KAKOVOSTNO HRANO?

POVZETEK

Otroci v obdobju rasti in razvoja potrebujejo kakovostno prehrano, ki vsebuje vsa potrebna hranila, prav tako je pomembna zadostna količina. V prvi vrsti je naloga organizatorja šolske prehrane ta, da se učencem zagotovi vsaj en kakovosten in zdrav obrok. Poleg tega jih učitelji tekom šolanja pri pouku različnih predmetov naučijo pomena pravilnega in zdravega prehranjevanja. Učenci pa imajo praviloma napačne predstave o izrazu zdrava prehrana. Pogosto si pod tem izrazom predstavljajo nekaj neokusnega in neprijetnega. Torej je naloga učitelja tudi ta, da ta predsodek v čim večji meri odpravi. Pri zagotavljanju kakovostne prehrane bi bila najboljša izbira lokalno pridelane hrane, na kar se v današnjem času vse pogosteje opozarja.

Ključne besede: zdrava prehrana, lokalno pridelana hrana, kakovostna hrana, šolska prehrana

HOW TO ENSURE THAT PUPILS IN SCHOOLS HAVE HEALTHY AND QUALITATIVE FOOD?

ABSTRACT

Children in the period of growth and development require a quality diet that contains all the necessary nutrients in sufficient quantity. In the first instance the task of the organizer of school meals is to provide students with at least one high-quality and healthy meal. In addition, teachers teaching different subjects teach the importance of proper and healthy eating. Pupils usually have misconceptions about the term healthy diet. These terms often represent something insipid and disagreeable. The task of teachers is therefore also to eliminate this bias as far as possible. In ensuring the quality of food the best choice would be locally produced food, which is nowadays more often mentioned.

Key words: healthy eating locally produced food, quality food, school meals

UVOD

Živimo v času, ko se vedno več ljudi zaveda, da njihov način življenja zelo pripomore k zdravstvenemu stanju posameznika. Pri tem sta najpomembnejša način prehranjevanja in telesna aktivnost. Znano je tudi dejstvo, da morajo otroci v fazi rasti prejeti vsa potrebna hranila v določenih razmerjih, za zagotovitev pravilne rasti in razvoja.

Veliko slišimo o zdravi prehrani in pomenu takšne hrane za naš organizem. Otroci se pri pouku gospodinjstva v 6. razredu učijo o tem, kaj zdrava prehrana sploh je, učijo se tudi o energijski in hranilni vrednosti živil, o različnih načinih prehranjevanja in še o marsičem. Glede na to bi lahko pričakovali, da se bodo otroci ob ponudbi živil, ki jo danes imamo, znali odločiti za bolj zdravo hrano. A če smo iskreni, se tudi odrasli velikokrat ne znamo prav odločiti in tudi sami posegamo po neprimernih in nezdravih prigrizkih. Torej je zmotno pričakovanje, da bodo vsi otroci kar takoj osvojili to znanje in zavedanje.

Zato je najprej potrebno, da omogočimo otrokom kvalitetno izobrazbo. Drugi korak pa je kvalitetna in v skladu z načeli zdravega prehranjevanja urejena šolska prehrana. Če otroci tudi v praksi vidijo, kaj pomeni zdravo prehranjevanje, je to za njih dobra popotnica za izbiro tudi v kasnejših obdobjih življenja.

Dolžnost starejših, predvsem še učiteljev, organizatorjev šolske prehrane in staršev, mora biti to znanje prenesti naprej na učence. S tem je priporočljivo začeti čimprej, saj se prehranske navade pričnejo ustvarjati v zgodnjem otroštvu. Predvsem pa se moramo odrasli zavedati, da se mlajši zgledujejo po starejših in povzemajo naše navade. Tako da je pomembno, da smo pozorni na naša dejanja.

Mediji nas z vseh strani vsakodnevno obdajajo z različnimi sporočili in smo stalno v procesu odločanja in izbiranja med različnimi izdelki oz. storitvami. Pri tem pa so najbolj ranljivi ravno otroci, ki se ob pomanjkanju znanja ne morejo in ne znajo vedno pravilno odločiti.

ZDRAVA PREHRANA

V času rasti in razvoja otrok je način prehranjevanja poleg gibanja izrednega pomena za otrokovo zdravje. Zdrava in uravnotežena prehrana otroku omogoča optimalno zdravje, rast in intelektualni razvoj. Poleg tega se otrok tako izogne marsikateri bolezni v otroštvu, vpliva pa tudi na zdravstveno stanje v odraslem obdobju. (Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano).

Resolucija o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje (2015) opozarja, da morajo za zdrav način prehranjevanja najprej biti izpolnjeni osnovni pogoji. To so:

- razpoložljivost kakovostne slovenske hrane,
- ponudba živil, ki omogočajo zdravo prehranjevanje,
- dobro prehransko znanje posameznika,
- cenovna dostopnost.

Ko pomislimo na pojem zdrava prehrana, si največkrat predstavljamo prehrano, obogatena s sadjem in zelenjavo. Sadje in zelenjava sta res zelo priporočljiva, saj vsebujeta veliko vitaminov in mineralov, prav tako pa sta odličen vir prehranskih vlaknin. Prav tako vsebujeta

snovi, ki nas varujejo pred raznoraznimi okužbami. Za sadje in zelenjavo je značilno, da imata nizko energijsko gostoto, zato sta pomembna dejavnika za zmanjševanje telesne teže. Če bi Slovenci dnevno zaužili priporočeno količino sadja in zelenjave, naj bi se tveganje za srčno žilne bolezni zmanjšale za 10 %, za možgansko kap in za nekatere vrste raka pa za 6%. (Fajdiga Turk, 2011)

Ugotovljeno je bilo, da so slovenski otroci glede uživanja sadja in zelenjave v podobnem stanju kot otroci drugje po svetu, kar pomeni, da ne zaužijejo priporočene količine zelenjave. Spodbuden pa je rezultat, ki kaže, da naj bi del slovenskih otrok pojedel sadje v priporočljivih količinah. (Fajdiga Turk, 2011)

Žal pa se med mladostniki velikokrat pojavlja uživanje manj zdravih živil in pijač. Mednje sodijo sladke pijače in sladkarije, katere sodijo med živila z visoko vsebnostjo enostavnih sladkorjev. Ko otroci zaužijejo živilo z visoko vsebnostjo sladkorja ali popijejo sladko pijačo, ne čutijo potrebe po običajni hrani in tako ne dobijo dovolj hranilnih snovi v svoje telo. Sladkorji nam namreč povišajo energijski vnos, povečajo možnost za pojav kariesa, debelosti, diabetesa tipa 2 in kardiovaskularnih bolezni. Nekatere raziskave kažejo tudi na povečan pojav hiperaktivnosti pri posameznikih, prav tako naj bi bila poslabšana koncentracija, tudi pri pouku. Zaradi teh dejstev, so strokovnjaki priporočili omejitev deleža enostavnih sladkorjev na največ 10 % energijskega vnosa. (Gregorič, 2011)

Kostanjevec (2013) navaja, da se pogostost uživanja sladkih pijač z leti povečuje. Zanimivo je dejstvo, da stopnja prehranskega znanja ni vplivala na uživanje teh pijač, vplivali pa naj bi prihodki družine.

Smernice in priporočila o zdravem načinu prehranjevanja

Slovenija je ena izmed redkih držav, ki ima dobro urejeno šolsko prehrano, saj se ji namenja posebno skrb. Organizirana šolska prehrana omogoča, da imajo učenci in dijaki vseh socialno – ekonomskih skupin enake možnosti, da dobijo kakovostno in zanje ustrezno prehrano, kar vpliva na zdrav način življenja in pridobivanje zdravih prehranjevalnih navad. V skladu z Zakonom o šolski prehrani so v šolskem prostoru prepovedani avtomati s hrano in pijačo, saj le-ti niso v skladu z načeli zdravega prehranjevanja. (Resolucija o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje, 2015 – 2025)

Pri načrtovanju šolske prehrane, mora vodja šolske prehrane upoštevati Smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih, ki jih je sprejel Strokovni svet RS za splošno izobraževanje v letu 2010. V smernicah so jasno zapisane energijske in hranilne potrebe otrok, podanih pa je tudi nekaj primerov jedilnikov, ki zadostijo tem potrebam.

Resolucija o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje (2015) navaja dejstvo, da je vzrok za naraščanje debelosti med otroci tudi oglaševanje nezdravih jedi, katere pa imajo otroci običajno zelo radi. Reklame, namenjene otrokom, so predvsem za naslednje izdelke: sladkane pijače, žita za zajtrk z veliko vsebnostjo sladkorjev, slaščice, prigrizki in restavracije s hitro prehrano. Takšen način oglaševanja mnogokrat povzroči, da se otroci odločijo za nezdravo hrano namesto za zdravo. Oglaševanje nezdravih jedi se iz klasičnih televizijskih in časopisnih medijev preusmerja v socialna omrežja in mobilne telefone. Zato je na mestu težnja, da se prepove takšno oglaševanje ali pa se ga vsaj omeji.

Delež ciljev, ki jih je postavila Resolucija o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje od leta 2015-2025, so naslednji:

- omogočiti potrošnikom, da se bodo lažje odločili za zdravju koristna živila: poenostavljeno označevanjem živil, kar bi pomenilo prepoznavo zdravih živil za pripravo zdrave prehrane in podpora potrošniškim organizacijam za dodatno osveščanje potrošnikov.
- omejitev trženja nezdravih živil (to so predvsem energijsko gosta in hranilno revna živila in pijače): priprava smernic za omejevanje oglaševanja nezdrave hrane predvsem otrokom
- zmanjšati potvorbe živil in zavajanje potrošnikov: vzpostavitev sistema za prepoznavo zavajanja potrošnika (glede sestave, kakovosti, porekla, izvora).

Pridobivanje zdravih prehranskih navad

Najbolj primeren čas za pridobitev zdravih prehranjevalnih navad je v zgodnjem otroškem obdobju. V tem času so otroci namreč najbolj dovzetni za nove informacije in jih tudi sprejmejo kot pravilne in jih z večjo verjetnostjo upoštevajo tudi kasneje v življenju. (Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano)

Za pridobitev zdravih prehranjevalnih navad, smo v veliki meri odgovorni odrasli. Žal je po nekaterih raziskavah ugotovljeno, da odrasli ne pojedjo dovolj sadja in zelenjave in ravno tako ne dovolj pogosto. Odrasli bi po priporočilih morali zaužiti od 400 do 650 gramov sadja in zelenjave, odvisno od energijskih potreb. Povprečen vnos teh živil pa naj bi znašal 300g, kar predstavlja le 75 % minimalne priporočene količine. (Fajdiga Turk, 2011)

Pomemben delež pridobivanja znanja o zdravem načinu prehranjevanja učenci pridobijo tudi pri pouku gospodinjstva, predvsem v 6. razredu. Kostanjevec (2013) trdi, da se je tekom raziskave o prehranskem znanju in prehranjevalnih navadah učencev prehransko znanje tekom izobraževanja izboljšalo. Učenci, ki so na začetku leta imeli slabo ali slabše prehransko znanje, so najbolj očitno napredovali v znanju, medtem ko učenci, ki so imeli v začetku leta boljše znanje, niso pokazali tolikšnega napredka. To kaže na dejstvo, da so učenci, ki so imeli na začetku šolskega leta dobro prehransko znanje, to znanje usvojili že pred vstopom v 6. razred in so torej znanje dobili na drug način. To dokazuje domnevo, da se učenci prevzemajo navade starejših.

LOKALNO PRIDELANA HRANA

V zadnjem času je vedno več poudarka na lokalno pridelani hrani in na njenem vplivu na naše zdravje. Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano je pričelo z enomesečno TV in radijsko kampanjo »*Bodite pozorni na lokalno poreklo*«. S temi oglasi so skušali povečati potrošnjo lokalno pridelane hrane in s tem povečati obstoj lokalnega kmetijstva in živilskopredelovalne industrije. S tem pa je močno povezan dolgoročen razvoj slovenskega gospodarstva in ohranjanje delovnih mest, kar je trenutno zelo pomembno tudi za številne mlade in perspektivne, ki so brezposelni. Ker Slovenija ne pridelava dovolj hrane, da bi bila samooskrbna, je zato še bolj pomembno, da se spodbuja razvoj lokalne samooskrbe. (Promocija lokalne hrane)

Znano je dejstvo, da moramo za ohranjanje zdravja uživati sezonsko hrano, zelo priporočljivo pa je uživanje lokalno pridelane hrane. Sadje in zelenjava lokalnih proizvajalcev sta lahko veliko bolj optimalno dozorela, saj je transport kratek in zato lahko pridelovalci poberejo bolj zrel pridelek, ki ima hkrati tudi višjo hranilno vrednost. Daljšo pot kot naredi pridelek od

pridelovalca do potrošnika, manjša je vsebnost A, B, C in E vitamina v zelenjavi. Poleg tega se pridelke s t.i. dolgimi transportnimi potmi dodatno tretira z različnimi sredstvi, da pridelki tekom transporta ne izgubijo na kvaliteti. V nasprotju s tem pa sadja in zelenjave lokalne pridelave ni potrebno uporabljati različnih konzervansov, res pa je, da so zaradi tega manj obstojni.

Poleg vseh že naštetih dejstev je potrebno opozoriti še na to, da dolge transportne poti pomenijo tudi veliko onesnaževanje okolja, kar bi lahko rešili s spodbujanjem lokalne samooskrbe. (Lokalno pridelana zelenjava)

PROJEKTI, KI SPODBUJAJO ZDRAV NAČIN PREHRANJEVANJA

Tradicionalni slovenski zajtrk

V letu 2012 je vlada Republike Slovenije sprejela sklep, da bomo vsako leto obeleževali dan slovenske hrane in sicer vsak tretji petek v novembru. Glavni namen tega projekta je podpora slovenskim proizvajalcem in predelovalcem. Prav tako se s tem projektom skuša povečati zavedanje o pomembnosti lokalne oskrbe s hrano in s tem skrb za čistejše okolje. Poleg tega pa je namen tudi povečati zanimanje mladih za poklic pridelovalca in predelovalca, ki bo s pomočjo takšnih projektov veliko bolj uspešen. (Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano)

Dan slovenske hrane se obeležuje s projektom Tradicionalni slovenski zajtrk, ki se izvaja v vseh osnovnih šolah in vrtcih. Poleg osveščanja o lokalni samooskrbi je namen tega dneva tudi izobraževati o pravilnem ravnanju z odpadki, racionalnem ravnanju z embalažo in predvsem povečati zavest, da je potrebno zmanjševati količino zavržene hrane. (Dan slovenske hrane)

Tradicionalni slovenski zajtrk v ospredje postavlja pomen zdravega prehranjevanja z živili lokalnega porekla. Ker je tradicionalni slovenski zajtrk sestavljen iz medu, masla, kruha, jabolka in mleka je praviloma mogoče vse te sestavine kupiti iz okoliških kmetij.

Shema šolskega sadja in zelenjave

Število šol, ki sodeluje pri tem projektu se iz leta v leto povečuje in tako v šolskem letu 2015/2016 sodeluje že 416 slovenskih osnovnih šol.

Shema šolskega sadja in zelenjave je ukrep skupne kmetijske politike Evropske unije. Glavni namen je ustaviti trend zmanjševanja uživanja sadja in zelenjave. Poleg tega pa se s tem ukrepom skuša tudi zmanjšati naraščanje pojava prekomerne teže pri otrocih. Za izvedbo Sheme šolskega sadja in zelenjave je Evropska unija namenila določeno finančno pomoč in tako omogočila brezplačno razdeljevanje sadja in zelenjave učencem. Od šole pa se pričakuje, da poleg tega pripravi še dodatne spremljevalne aktivnosti, kar učence dodatno informira o pomembnosti in vplivu uživanja sadja in zelenjave za njihovo zdravje. (Shema šolskega sadja in zelenjave)

Tudi pri izvajanju ukrepa Shema šolskega sadja in zelenjave se šole spodbujajo, da kupujejo lokalno pridelano sezonska živila in če je le mogoče višje kakovosti. Glede na dejstvo, da je sadje oz. zelenjava, ki ju učenci dobijo v skladu s to shemo, dodaten obrok, s tem povečamo vnos teh dveh živil in tako je glavni namen tega ukrepa tudi dosežen.

Šolski eko vrt

V času, ko se otroci veliko časa ukvarjajo ali z računalnikom ali s pametnimi telefoni, se je njihov stik z zemljo zelo zmanjšal. Zato je spodbuden program Šolski eko vrtovi, ki skušajo vrniti to povezavo med otroci in zemljo. Že ime eko vrt pove, da se na takem vrtu ne sme uporabljati nobena sintetična sestavina za npr. zatiranje škodljivcev, ampak naj bi vse potekalo naravno. S tem lahko dokažem učencem, da je možna pridelava tudi brez raznih kemikalij, poleg tega pa s tem naučimo učence, da je takšen način pridelave veliko primernejši, tudi za naše zdravje.

V projekt šolski eko vrt se vključuje vedno več šol po Sloveniji. Namen tega programa je vključitev šolskih vrtov v pouk in vzgojo učencev, spoznavanje ekološke pridelave in pomen takšne pridelave. Strokovnjaki, ki so začeli s tem programom, šolski eko vrt opisujejo kot učni poligon, kjer učenci spoznajo rastline in pridelke, živali, ki živijo na tem vrtu, lahko pa tudi opazujejo procese v naravi. Ker nekateri učenci nimajo izkušenj z delom na vrtu in z orodjem, je to odlična priložnost, da se naučijo tega rokovanja, kar jim lahko kasneje v življenju zelo koristi. (Šolski eko vrt)

ZAKLJUČEK

Slovenija je ena redkih držav, ki ima dobro urejeno šolsko prehrano. Skrbeti moramo za to, da se to ne bo spremenilo, saj je urejena šolska prehrana temelj za navajanje otrok na zdravo prehranjevanje. Če pa bi dovolili, da bi učenci v šolo nosili svojo hrano, bi prišlo do tega, da bi se kvaliteta hrane zmanjšala, saj je velika verjetnost, da bi učenci sabo nosili nezdrave prigrizke (s preveč sladkorja, maščob, soli). Poleg tega bi se lahko pokazale predvsem ekonomske razlike in tako bi lahko prišlo do nepotrebnih preprirov med učencev.

Urejena šolska prehrana daje enakopravne možnosti za vse učence, tudi za tiste, ki so v slabšem ekonomskem in socialnem stanju. Tako se tudi njim omogoča vsaj en zdrav obrok dnevno, do katerega mogoče v nasprotnem primeru ne bi prišli.

Ravno tako je pomembno, da se šole odločajo za izvajanje projektov, ki spodbujajo zdrav način prehranjevanja. To namreč omogoča celovitejše izobraževanje o zdravem življenju, iz več zornih kotov.

Za zagotavljanje kakovostne in zdrave hrane v šoli je torej potrebno povezati več dejavnikov, predvsem pa se moramo boriti, da bo šolska prehrana ostala zakonsko določena.

LITERATURA

Fajdiga-Turk, V. (2011). Uživanje sadja in zelenjave. V H. Jeriček-Klanšček, S. Roškar, H. Koprivnikar, V. Pucelj, M. Bajt, T. Zupanič (ur), Neenakosti v zdravju in z zdravjem povezanih vedenjih slovenskih mladostnikov (str. 129-142). Ljubljana, : Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.

Gregorič, M. (2011). Uživanje sladkarij in sladkanih pijač. V H. Jeriček-Klanšček, S. Roškar, H. Koprivnikar, V. Pucelj, M. Bajt, T. Zupanič (ur), Neenakosti v zdravju in z zdravjem povezanih vedenjih slovenskih mladostnikov (str. 143-156). Ljubljana, : Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.

Dan slovenske hrane. Ljubljana: Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano.

Pridobljeno 9.11.2015, s

http://www.mkgp.gov.si/si/delovna_podrocja/promocija_lokalne_hrane/dan_slovenske_hrane/

Dan slovenske hrane - vsak tretji petek v novembru. Pridobljeno 18.11.2015, s

http://tradicionalni-zajtrk.si/projekti/dan_slovenske_hrane/

Promocija lokalne hrane. Pridobljeno 9.11.2015, s

http://www.mkgp.gov.si/si/delovna_podrocja/promocija_lokalne_hrane/

Lokalno pridelana zelenjava. Pridobljeno 20.11.2015, s

http://www.mkgp.gov.si/si/delovna_podrocja/promocija_lokalne_hrane/lokalno_pridelana_zelenjava/

Lokalno trajnostna oskrba in kratke verige. Pridobljeno 9.11.2015, s

<file:///E:/prehrana/Prispevek/Lokalno%20trajnostna%20oskrba%20in%20kratke%20verige%20C2%A0%20Ministrstvo%20za%20kmetijstvo,%20gozdarstvo%20in%20prehrano.html>

Shema šolskega sadja in zelenjave. Pridobljeno 5.11.2015, s

<https://www.youtube.com/watch?v=-So9lXFt5rM>

Šolski eko vrt. Pridobljeno 23.11.2015, s http://www.solskiekovrt.si/?page_id=76

ŠPORTNA OLIMPIJADA – Z GIBANJEM DO ZDRAVJA

POVZETEK

Šola in starši moramo skupaj za dobrobit otroka razvijati in podpreti njihovo športno udejstvovanje, saj le to doprinese k motoričnemu in socialnemu razvoju otroka. Ugotavljamo, da učenci večino prostega časa preživijo pred računalniki, televizorji in s telefoni ter da so posledično nemotivirani za šolsko delo. Podatki kažejo, da je na ravni države, v času sedečega načina preživljanja prostega časa v porastu delež prekomerno hranjenih otrok. Za dobro naših otrok smo skupaj z roko v roki z lokalno skupnostjo – športnimi društvi, gasilskim, planinskim in čebelarškim društvom organizirali medgeneracijsko druženje, športne aktivnosti in predstavitev možnosti aktivnega preživljanja prostega časa otrok, organizirali športno olimpijado. Tako so učenci na enem mestu spoznali in preizkusili različne športne dejavnosti in skupaj s starši imeli možnost izbrati eno izmed aktivnih oblik preživljanja prostega časa.

Ključne besede: motorični razvoj, socialni razvoj, šport, lokalna skupnost, športna olimpijada

SPORTS OLYMPIAD – FROM MOVEMENT TO HEALTH

ABSTRACT

School and parents should work together for the welfare of the children to develop and support their sports activities, as only this contributes to the motor and social development of the children. We find out that pupils spend most of their free time in front of the computers, televisions and telephones, and that they are consequently unmotivated for school work. The data on the national level show the increase of the percentage of the over-fed children, due to the sedentary way of spending free time. For the good of our children we have together, hand in hand with the local community - sports clubs, the fire brigade, the mountain association and the beekeeping association, organised Sports Olympiad, which combines intergenerational socializing, sports activities and presentation of spending free time actively. Thus, the pupils have in one place learnt and tried out different sports activities and together with their parents they got the opportunity to select one of the active ways of spending free time.

Key words: motor development, social development, sport, local community, Sports Olympiad

UVOD

Živimo v času, ko nas veliko ljudi preživi dan v sedečem položaju. Podatki OECD kažejo, da vsak peti mladostnik štiri ure na dan preživi v prostem času v sedečem položaju. Imenujemo se *sedeča družba* in vse več staršev se zaveda pomena redne telesne vadbe za zdrav razvoj in splošno dobro počutje naših otrok. Telesna aktivnost nudi varno in spodbudno okolje za razvoj. Vse več je staršev, ki svoje otroke usmerjajo v šport, saj se zavedajo, da takšen način telesne aktivnosti vpliva na kognitivne sposobnosti; pomembno vpliva na delovanje možganov. Ljudje, ki se redno ukvarjajo s športom, navajajo, da se bolje počutijo, so bolj pozorni in učinkoviti pri delu ter imajo boljšo samopodobo.

Izrednega pomena je NTC učenje - spodbujanje razvoja učnih potencialov otrok v predšolskem obdobju, pri katerem gre za spodbujanje razvoja sinaps oziroma povezav med nevroni v možganih, ki so pomembne za učenje. Takšen način učenja spodbuja intelektualni potencial otrok.

Nevrofiziološka odkritja so dokazala, da je razvoj sinaps smiselno in koristno spodbujati že v tako imenovanem kritičnem razvojnem obdobju po rojstvu oziroma takrat, ko se poleg že obstoječih sinaps tvorijo nove – do petega leta starosti se vzpostavi približno 50 odstotkov, do sedmega leta 75 odstotkov, ter do dvanajstega leta starosti 95 odstotkov sinaps.

Zelo pomembno je, da otrokom v predšolskem obdobju omogočamo veliko naravnega gibanja in igre. Temeljni cilj ni zgodnje učenje, temveč gradnja trdnih temeljev za poznejše uspešno učenje. Pozornost namenjamo celostnemu razvoju otroka in spodbujanju njegovih bioloških danostih.

Znano je, da redna telesna aktivnost otrok vpliva na boljše učne rezultate. Raziskava vpliva telesne vadbe kaže na izboljšanja bralnih sposobnosti učencev, ki so imeli težave z branjem. Iz številnih raziskav, ki sta jih v svojem članku *Telesna vadba in živčevje* navedla prof. dr. Anton Grad, dr. med in dr. Mateja Baruca, dr. med z Univerze na Primorskem v Kopru, lahko sklepamo, da telesna aktivnost pozitivno vpliva na živčevje, da je z nevrološkega vidika gibanje zdravilo in da je telesna vadba v mladosti naložba za kvalitetno starost.

Športna olimpijada – skupaj z lokalno skupnostjo za dobro učencev

Na naši šoli namenjamo redni telesni aktivnosti učencev in otrok v vrtcu nemalo pozornosti. Učitelji opažamo, da otroci, ki preživijo veliko časa nedejavni, pred televizorjem, računalnikom ali s telefonom in niso na svežem zraku, prihajajo v šolo nerazpoloženi, pripravljene ustvarjati stresne situacije in nemotivirani za šolsko delo.

V našem zavodu se že vrsto let trudimo za zdrav način življenja, ne le v šoli, tudi izven nje. Zavedamo se, da je za mlade ljudi vzgojno najbolj učinkovit zgled, ki jim ga odrasli nudimo.

V šolskem letu 2010/2011 smo za prednostno področje samoevalvacije izbrali udejanjanje gibanje učencev in zdravo prehrano. Tim zdrave šole je pripravil poglobljeno končno evalvacijo delovanja projekta zdrave šole in podrobneje. Kot prednostno področje smo v preteklem šolskem letu izbrali gibanje učencev in zdravo prehrano.

Strokovni delavci ugotavljamo, da na področju gibanja učencev, koordinacije in motoričnih sposobnosti, da ni bilo bistvenega napredka.

Ugotavljamo, da so učenci zaradi posledične gradnje vrtca in izgube rokometnega igrišča, ki je bilo v neposredni bližini šole, gibanje učencev v času pouka, predvsem med urami podaljšanega bivanja, upadlo.

Do nedavnega smo kot ena izmed redkih šol imeli v urniku **rekreativne odmore** za učence razredne in predmetne stopnje. Vsebine rekreativnega odmora smo želeli popestriti z vodenimi športnimi aktivnostmi, ki se navezujejo na vsebine učnega načrta športa. Tako smo v mesecu septembru in oktobru 2010 izvedli medrazredno tekmovanje v igrah med dvema ognjema in vlečenju vrvi in v obliki poligonov, štafet in enostavnih zabavnih motoričnih nalog skušali učence in učenke 6.–9. r. enakomerno zaposliti.

Učenci razredne stopnje so se pod vodstvom učenk predmetne stopnje razgibavali s plesom, učenci predmetne stopnje pa so v času rekreativnega odmora imeli možnost vodenih telesnih dejavnosti, iger z žogo in telovadbe.

Z analizo, ki smo jo izvedli za izdelavo samoevalvacijskega poročila smo na predmetni stopnji ugotovili sledeče:

- načrtovan model rekreativnega odmora, v katerem bi učenci sodelovali v eni od ponujenih aktivnosti pod vodstvom sošolcev prostovoljcev, ni uspel,
- naloge smo izpeljali samo pod strogim nadzorom učiteljev in frontalnim vodenjem učitelja športa s pomočjo ozvočenja,
- učencev sodnikov sošolci oz. mlajši učenci in učenke niso upoštevali resno, težko so izpeljali načrtovane dejavnosti,
- ponujene vsebine so se hitro naveličali in niso želeli sodelovati,
- učenci so se pritoževali nad prisilo.

Na razredni stopnji smo organizirali rekreativne odmore tako, da so vlogo animatorjev prevzeli nadarjeni učenci s predmetne stopnje. Zadolženi so bili za različne dejavnosti: ples, med štirimi ognji, met vorteksa, nogomet, rokomet, štafetne igre, stare otroške igre, zelena straža.

Na osnovi vseh pridobljenih podatkov smo sklepali, da sta bila načrtovanje in organizacija rekreativnega odmora dobro pripravljena, a se učenci predmetne stopnje niso odzivali po pričakovanjih. Nekateri nadarjeni učenci so že na začetku pokazali odpor do takega sodelovanja, spet drugi so zelo radi prihajali. Najbolje je med učenci razredne stopnje deloval ples pod vodstvom učenk predmetne stopnje.

Na podlagi ugotovitev, da so naši učenci nemotivirani za šolsko delo, preživljajo veliko prostega časa z računalnikom in televizijo, da nimajo volje do učenja in se nezdravo prehranjujejo, smo skupaj z lokalno skupnostjo poiskali rešitev.

Ob koncu šolskega leta, točneje maja 2011, smo prvič organizirali **športno olimpijado**, kjer smo učencem, skupaj s športnimi društvi iz kraja, gasilci, čebelarji in planinci, predstavili zelo pester nabor različnih dejavnosti za aktivno preživljanje prostega časa in telesno dejavnost. Učence smo spodbujali, da si za novo šolsko leto izberejo vsaj dve športni interesni dejavnosti.

Na športni olimpijadi so se odvijale rokometne, nogometne, košarkaške tekme, karate in namizni tenis, speedbadminton, plesalci so plesali skupaj z mažoretami in vaditelji Bolera, učenci so se pomerili v štafetnih igrah ... Spet drugi so se pridružili čebelarjem, planincem, rdečemu križu, gasilcem in članom hortikulturnega društva.

Prireditev smo zaključili s skupnim ogledom učencev, staršev in trenerjev tekem v nogometu, rokometu, košarki in med dvema ognjema, najbolj navdušeni pa so tudi zaplesali. Obiskale so nas nogometne in rokometne zvezde, košarkarska junaka ŽOGI in ŽOGICA in jadralni padalci

Športno olimpijado izvajamo vsako leto in društva ugotavljajo, da vse več staršev nudi otrokom podporo pri vključevanju v šport. Zavedajo se, da se bodo telesno aktivni, vključeni v šport, naučili lažje premagovati izzive in probleme. Starši verjamemo, da je otrokovo ukvarjanje s športom ena izmed boljših in varnejših načinov preživljanja prostega časa. Res pa je, da v našem kraju veliko otrok obiskuje še glasbeno šolo. Prav tako je približno 60 odstotkov naših učencev oddaljeno od šole in lokalnega izvajanja športnih dejavnosti društev. V duhu športne olimpijade sodelujemo s predstavniki društev, da v okviru učnega načrta predmeta športa, skupaj z učiteljem, predstavijo športno dejavnost. Tako omogočimo spoznavanje in profesionalno predstavitev različnih vrst športnih disciplin.

Z gibanjem do zdravja v JZ OŠ Marjana Nemca Radeče

Na šoli se zavedamo nujnosti, da se učenci, za lažje nadaljnje delo, med samim poukom sprostijo. V ta namen izvajajo učitelji skupaj z učenci gibalne aktivnosti. Za nekaj časa učitelji prekinijo pouk in se skupaj z učenci posvetijo razgibavanju in telesni aktivnosti za sprostitev. V ta namen sta športna pedagoga pripravila pester nabor športnih vaj izmed katerih lahko učitelji izbirajo najbolj primerne za njihov razred in učence.

V letošnjem šolskem letu, 2015/2016, smo v šoli, kot eno izmed prednostnih nalog, uvrstili **možgansko telovadbo – Brain Gym.**

Brain Gym z gibanjem aktivira vse možganske centre. Gibanje nam pomaga pri shranjevanju informacij v naš spomin in vpliva na *rast* naših možganov.

Brain Gym gibalne aktivnosti sproščajo stres iz celotnega telesnega in duševnega sistema ter izboljšajo vidno in slušno procesiranje informacij, fino in grobe motorične spretnosti, kontrolo impulzov, miselne sposobnosti, sposobnosti osredotočenja, sposobnosti reševanja problemov, kreativnosti in druge spretnosti, povezane z učenjem in vedenjem.

V vrtcu smo prepoznali in nadaljujemo z uvajanjem **NTC učenja** za spodbujanje razvoja učnih potencialov otrok v predšolskem obdobju.

V našem vrtcu omogočamo otrokom veliko naravnega gibanja in igre tako znotraj igralnic kot na igrišču samem:

- hoja in tek po valovitem terenu, plazenje, otrok naj bo čim več bos, za razvoj grafomotorike in motorike,
- veliko različnega skakanja; npr. po postelji, iz sedežne na posteljo z različno razdaljo, po trampolinu, gunitvist,
- kotaljenje, metanje in lovljenje žoge,

- plezanje po stolih, drevesih, različnih plezalih, premagovanje *pajkove mreže*; veliko bivanja na prostem, vaje za ravnotežje (hoja po klopeh, črti, vrvi), vrtenje oz. rotacija v odročenju, vrtenje na vrtljivem stolu, gugalnici ...

Na začetku letošnjega šolskega leta, 2015/2016, smo izvedli projekt **Prometna kača**. S kampanijo *Prometna kača* smo spodbujali učence in njihove starše, ki so glavna skupina, k hoji in kolesarjenju v šolo. Dokazano je bilo, da *Prometna kača* učinkovito povečuje uporabo trajnostnih načinov prevoza in zmanjšuje emisije CO₂.

Projekt *Prometna kača* smo na začetku šolskega leta izvedli za celotno šolo, od 1. do 9. razreda. S tem želimo pri učencih spodbuditi željo po prihodu v šolo peš ali s kolesom.

V letošnjem šolskem letu se je naša šola pridružila vseslovenskemu medgeneracijskemu projektu **Simbioza giba**, ki je potekala v tednu od 21. do 27. septembra. Učenke in učenci od 4. do 9. razreda so povabili svoje babice in dedke k pouku športa, kjer so preživeli urico medgeneracijskega druženja in povezovanja ob prijetni telesni aktivnosti.

Na šoli in v vrtcu že več let uspešno izvajamo programe Zavoda za šport RS Planica, Šport mladih - **Mali sonček, Zlati sonček in Krpan in program Naučimo se plavati**. V okviru gibalnega/športnega programa *Mali sonček* in športnega programa *Zlati sonček* želimo naše najmlajše motivirati za različne gibalne vsebine.

V našem vrtcu in šoli prednost dajemo plavalni pismenosti. V ta namen izvajamo plavalne tečaje v vrtcu in prvem razredu, izvedemo športni dan plavanja v drugem razredu, obvezni plavalni tečaj v tretjem razredu, plavalno šolo v naravi v četrtem razredu in preverjanje plavanja v šestem ter devetem razredu. Ponosni smo, da vsi naši učenci zaključijo osnovnošolsko obveznost z znanjem plavanja.

Prav tako smo ponosni na sodelovanje z našo ustanoviteljico, Občino Radeče, ki v okviru Letnih programov športa v Občini Radeče namenja šoli sredstva za izvajanje plavalnega tečaja. Poleg tega Občina namenja sredstva v okviru nadstandardnega programa za gibalno ovirane učence, kjer športni pedagog, poleg svoje redne učne obveze, vodi izvajanje telesne dejavnosti, prilagojene gibalno oviranim učencem.

ZAKLJUČEK

Tako starši kot učitelji se zavedamo, da je za zdravje in splošno dobro počutje otrok ključnega pomena redna fizična aktivnost. Priporočilo Svetovne zdravstvene organizacije je, da morajo biti mladostniki zmerno do intenzivno telesno dejavni vsak dan v tednu vsaj 60 minut, vaj trikrat na teden pa mora biti telesna dejavnost enajstletnikov intenzivna.

Ugotavljamo, da v času pouka, tedensko, učencem ponujamo veliko možnosti telesne aktivnosti. Prepoznali smo, da smo s skupnim sodelovanjem, organizacijo športne olimpijade – z gibanjem do zdravja, z roko v roki z društvu v našem kraju, na pravi poti. Našim učencem ponujamo možnosti aktivnega preživljanja prostega časa in telesne aktivnosti. Le te predstavimo na dnevu dejavnosti tako otrokom kot staršem in jih ciljno osveščamo, da je šport za zdravje najboljša in najvarnejša izbira preživljanja prostega časa. Verjamemo, da imajo naši učenci možnost dosežati priporočila Svetovne zdravstvene organizacije in biti na dan

zmerno do intenzivno telesno dejavni v različnih športnih disciplinah kot so nogomet, rokomet, atletika in še bi lahko naštevala. Skratka verjamemo, da nam bo skupaj uspelo – za naše otroke gre.

LITERATURA

GRAD, A., BARUCA, M. 2015: *Telesna vadba in živčevje. Gibanje je zdravje: zbornik prispevkov o pomenu telesnega gibanja za zdravje*. Društvo Forabel. Zgornja Kungota.

JERIČEK KLANŠEK, H. 2015: *Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji: izsledki mednarodne raziskave HBSC, 2014*. Nacionalni inštitut za javno zdravje. 2015.

MIKLAVC, A. 2015: *Šepetalec športnim otrokom: zakaj imajo otroci radi šport in kako jih starši pri tem spodbujamo?* Minat. Domžale.

Resolucija o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2025 [Citirano 14. 11. 2015; 16.33]. Dostopno na internetu na naslovu: http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/javna_razprava_2015/Resolucija_o_nac_programu_prehrane_in_in_tel_dejavnosti_jan_2015.pdf

ŠKOF, Branko. 2010. *Spravimo se v gibanje za zdravje in srečo gre. Kako do boljše telesne zmogljivosti mladine?* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

ULAGA, D. 1996: *Šport, ti si kakor zdravje*. Mohorjeva družba. Celje.

PROMOCIJA ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU

POVZETEK

Zdravje je vrednota, za katero se zdi, da je kljub dobri promociji ministrstev, vladnih in nevladnih organizacij, lastni osveščeni in pripravljenosti narediti za svoje zdravje kaj več, še ne cenimo dovolj. Pogostokrat znake slabega počutja pripišemo preobremenjenosti na delovnem mestu, težavam z odnosi, komunikaciji ... z eno besedo - stresu. Današnji čas se od preteklega razlikuje predvsem po pričakovanih in ocenjevanju realnih okoliščin.

Vsakemu delodajalcu je mar za dobro počutje in zdravje njegovih zaposlenih. K temu pa v prvi vrsti prispevajo klima, dobra komunikacija in odnosi.

V JZ OŠ Marjana Nemca Radeče smo oblikovali tim delavcev za promocijo zdravja na delovnem mestu, ki skupaj z ravnateljico v najboljši možni meri skrbi za telesno in duševno zdravje. Zavedamo se, da k dobremu počutju in posledično tudi zdravju prispevamo vsi.

Ključne besede: zdravje, stres, delodajalec, telesno zdravje, duševno zdravje, promocija zdravja na delovnem mestu

HEALTH PROMOTION AT THE WORKPLACE

ABSTRACT

Health is a value which seems not enough appreciated, despite the good promotion of ministries, governmental and non-governmental organizations, our own awareness and willingness to do something more for the health. We often associate signs of malaise with overloading at the workplace, problems with relationships, communication ... in one word - stress. Present-day time differs from the past mostly in expectations and the assessment of the real situations.

Every employer takes care for the wellbeing and health of its employees. In first place a work climate, good communication and relations contribute to it.

In the primary school Marjana Nemca Radeče we have formed a team of workers to promote health at the workplace, which, together with the headmistress, in the best possible way takes care for the physical and mental health. We are aware that we all contribute to the well-being and, consequently, the health.

Key words: health, stress, employer, physical health, mental health, health promotion at the workplace

UVOD

Zdravje posamezniku ni podarjeno, ampak ga ta doseže tako, da je pozoren na svoje biološke, psihološke in družbene potrebe in jih poskuša zadovoljiti (Taylor, 1991).

Ljudje za svoje zdravje različno skrbimo. Velikokrat se zdi, da enostavno pozabljammo nase in na svoje zdravje, dokler nas resni znaki ali pa zdravstveno stanje sodelavca, znanca ali bližnjega ne opozorijo na to, da se bodisi nezdravo prehranjujemo, premalo ali nič gibljemo, premalo spimo ... Velikokrat slabo počutje pripisujemo stresu. Stres je stalen spremljevalec življenja in radi rečemo, da živimo v zelo stresnih časih. Tudi v preteklosti, ko so ljudstvo pestili lakota, kuga, osvojevalci, leta in leta vojn, povojni zločini in pregoni, je bil vseskozi prisoten stres. Je sestavni del življenja. Današnji čas se od preteklega razlikuje predvsem po pričakovanjih in ocenjevanju resničnih okoliščin.

Stres vedno škoduje zdravju in dokazano povzroča številne telesne in duševne težave. Pomembno je, da prepoznamo stresne situacije in da se znamo nanje ustrezno odzvati oziroma jih obvladati. Na žalost se stresnim situacijam ne moremo povsem izogniti. Ljudje pa smo si po odzivanju in obvladovanju stresa različni.

Povezava med ljudmi in njihovim okoljem je osnova za socio-ekološki koncept zdravja, ki je v konceptu promocije zdravja osrednjega pomena. Tak pogled poudarja medsebojno delovanje posameznika in okolja ter potrebo po dinamičnem ravnotežju med njima. Na izkušnjo zdravja oziroma bolezni močno vplivajo kulturni kontekst in individualne lastnosti (Nutbeam, 1998).

Ljudje se po doživljanju in vrednotenju svojega zdravja zelo razlikujemo. Vsak človek ima drugačen, poseben in zanj značilen odnos do zdravja in bolezni (Tomori, 1990; Snell, Johnson, Lloyd in Hoover, 1991), ki je povezan z odnosom do sebe, svojega telesa in doživljanjem bolečine.

Skupek dejavnikov, kot so vpliv staršev, učiteljev, lastne izkušnje, družbena klima itd., vplivajo na oblikovanje človekovega odnosa do zdravja.

Ljudje v službi povprečno preživimo 33,3 odstotka dneva, zato je izredno pomembno, da skrbimo za zdravje na delovnem mestu. Tako lahko vplivamo na zmanjšanje poškodb pri delu, odsotnost delavcev z dela, manjše stroške zdravstva, količino in jakost stresa ter posledično večje zadovoljstvo delavcev.

ZAKONSKA PODLAGA

Z uvedbo Zakona o varnosti in zdravju pri delu, (ZVZD -1; Uradni list RS, št. 43/11; v nadaljnjem besedilu: zakon), ki je stopil v veljavo 3. junija 2011, je delodajalec dolžan načrtno izvajati promocijo zdravja na delovnem mestu, kar pomeni sistematično izvajanje aktivnosti in ukrepov za ohranjanje telesnega in duševnega zdravja delavcev.

Delodajalec je v skladu z zakonom dolžan zagotoviti varnost in zdravje delavcev pri delu (5. člen), izdelati in sprejeti izjavo o varnosti z oceno tveganja v pisni obliki (3. točka 17. člena), sprejeti ukrepe za preprečevanje, odpravljanje in obvladovanje primerov nasilja, trpinčenja, nadlegovanja (25. člen), načrtovati in izvajati promocijo zdravja na delovnem mestu (6. člen)

ter zagotoviti potrebna sredstva in način spremljanja izvajanja promocije zdravja na delovnem mestu (32. člen).

KAJ JE PROMOCIJA ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU?

Promocija zdravja na delovnem mestu so sistematične ciljne aktivnosti in ukrepi, ki so namenjeni vsem delavcem in se izvajajo za vse delavce pod enakimi pogoji, z namenom ohranjanja in krepiteve telesnega in duševnega zdravja zaposlenih. Gre za kombinacijo sprememb fizičnega in socialnega okolja ter z zdravjem povezanega življenjskega sloga.

Za izvajanje promocije zdravja na delovnem mestu ni standardnega vzorca ali predpisane metode.

SMERNICE ZA PROMOCIJO ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU (verzija 1.0). *Osnutek*. 2014. 20. 11. 2015. Dostopno na naslovu: <http://www.varstvo-pri-delu.eu/files/Smernica%20promocija%20zdravja%20na%20delovnem%20mestu.pdf>

Promocija zdravja na delovnem mestu so skupna prizadevanja delodajalcev, delavcev in družbe za izboljšanje zdravja in dobrega počutja na delovnem mestu. To dosežemo s kombinacijo:

- izboljšanja organizacije dela in delovnega okolja,
- spodbujanja delavcev, da se udeležujejo zdravih dejavnosti,
- omogočanja izbire zdravega načina življenja in
- spodbujanja osebnostnega razvoja.

FACTS 93. *Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu*. 27. 11. 2015. Dostopno na naslovu: <https://osha.europa.eu/sl/tools-and-publications/publications/factsheets/93>

Vsakemu delodajalcu je v interesu dobro počutje in zdravje njegovih zaposlenih. K temu pa v prvi vrsti prispevajo klima, dobra komunikacija in odnosi.

Izpolnitev zakonskih pogojev prinese veliko pozitivnih učinkov. V osnovnih šolah in vrtcih Ministrstvo za izobraževanje in šport ter ustanoviteljica, občina, za uzakonjeno izvajanje promocije zdravja na delovnem mestu posebej ne namenja sredstev.

Kot ravnateljica šole in vrtca pa se zavedam, da je oblika izvajanja *promocije zdravja na delovnem mestu* v našem zavodu, priložnost za druženje, sprostitve, dobro voljo, telesno aktivnost, dobro klimo in team building, ki nas vse zaposlene povežejo in motivirajo.

Promocija zdravja na delovnem mestu je lahko uspešna le, če aktivno sodelujemo vsi v kolektivu. Kultura naše šole jasno pove, katera so naše vrednote in prepričanja, ki jih živimo, v kaj verjamemo in smo prepričani. Naša kultura šole se kaže v dobrem medsebojnem sodelovanju in uspešni komunikaciji, deljenju dobre pedagoške prakse, kritičnega prijateljstva. Verjamemo v načelo *vsi za enega, eden za vse*, da šola stoji in pade z učiteljem in da smo skupaj močnejši.

Pomembno je, da soustvarjamo takšno okolje, v katerem bomo kljub službenim obveznostim umirjeni, kar se da sproščeni in s čim manj stresa preživeli dan z učenci, drug z drugim in starši. Zaposleni ustvarjamo ustaljen ritem, ki daje značaj šoli – skupaj zmoremo.

Promocija zdravja na delovnem mestu v JZ OŠ Marjana Nemca Radeče

Od sredine lanskega šolskega leta smo pričeli z izvajanjem *gibalnih delavnic* promocije zdravja na delovnem mestu. Enkrat mesečno izvajamo program promocije zdravja na delovnem mestu v obliki telesne dejavnosti pred poukom. Na delavnici se zaposleni pod vodstvom športnih pedagogov razgibamo z jogo, razteznimi vajami, vajami za krepitev hrbtenice, izvajali pa smo tudi različne športe. V letošnjem šolskem letu, 2015/16, pa smo načrtovali delavnice Bralne pismenosti v povezavi s promocijo zdravja na delovnem mestu. Po uspešnem zaključku projekta *Opolnomočenje učencev z izboljšanjem bralne pismenosti in dostopa do znanja* od šolskega leta 2012/2013, izvajamo delavnice v okviru akcijskega načrta razvijanja bralne pismenosti vzgojitelji in učitelji po celotni vertikali, od vrteca do devetega razreda.

Tako smo tudi letos načrtovali razvijanje projekta ***Bralna pismenost – razvijanje strategij za učinkovitejšo bralno pismenost*** v smeri poglobljanja in osveščanja pomena branja in razumevanja prebranega z nadaljevanjem vseh aktivnosti promocije in pozitivnega odnosa do branja.

Načrtovali smo dve delavnici za strokovne delavce, novembra 2015 in marca 2016.

V novembru 2015 so aktivni po vertikali pripravili delavnico *Bralna pismenost v povezavi s promocijo zdravja na delovnem mestu*. V začetku marca pa bodo drugi aktivni po vertikali pripravili delavnice s področja naravoslovja v povezavi s promocijo zdravja na delovnem mestu in bralno pismenostjo.

Delavnice *Bralna pismenost v povezavi s promocijo zdravja na delovnem mestu*, ki smo jo izvedli 4. novembra 2015, smo se udeležili vsi zaposleni od tehnično-administrativnega osebja do pedagoških delavcev. Delavnice smo izvedli v telovadnici, kjer smo se vsi prisotni razdelili v 10 skupin. Vsaka skupina je izbrala svojega vodjo in pomočnika vodje ter se zbrala na svoji začetni postaji.

Za ogrevanje je vodja skupine razporedil udeležence v krog, kjer sta skupaj s pomočnikom, s pomočjo pisnih navodil za delo, imenovanih Kompleks gimnastičnih vaj, vodila razgibavanje članov skupine. Vodja je glasno bral navodila, pomočnik pa je na osnovi prebranih navodil prikazal gimnastične vaje, ki smo jih vsi šestkrat ponovili.

Na vsaki postaji smo v skupini opravljali delo po navodilih 5 minut, nato pa so se skupine zamenjale.

DELO PO POSTAJAH

1. postaja: TEST 5 MEST

Vsak član skupine je z označenega mesta metal žogo na koš in ne glede na to, ali koš zadene ali ne, nadaljeval z meti na naslednji točki. Mete je izvajal petkrat v eni in nato petkrat v drugi smeri.

2. postaja PRENAŠANJE ŠPORTNIH PRIPOMOČKOV

Skupina je tvorila dve ekipi za izvedbo štafete. Vaja se je pričela, ko je član skupine vsake ekipe oblekel markirno majico. Naloga vsakega člana je bila prenesti vsak rekvizit posamezno

iz prvega okvirja v drug okvir, ki je bil pet metrov oddaljen od prvega, in obratno. Vaja se je za sodelujočega člana ekipe zaključila, ko so bili vsi rekviziti v drugem okvirju in je slekel markirno majico, ki jo je predal naslednjemu članu ekipe, ki je vajo ponovil.

3. postaja POLIGON

Člani ekipe smo morali plezati po švedski klopi do vrha letvenika, levo prečiti letvenik do sosednje švedske klopi in se po njej spustiti.

4. postaja SKOKICE

Skupina je tvorila dve ekipi za izvedbo štafete, ki sta tekmovali med seboj v hitrejših poskokih v sedu na mehki žogi, v slalomu, okoli stožcev. Ko je prvi član opravil vajo, je žogo predal drugemu članu, vse do zadnjega člana ekipe.

5. postaja Otroška igra lovljenja »REPKI«

Član ekipe je lovil drugega člana, ki je imel za rob hlač zataknen »repek« in mu ga skušal iztrgati. Vaja je bila sestavljena iz teka, lovljenja, eksplozivnih reakcij in naravne oblike gibanja.

6. postaja Igra »LOV NA ŽOGICE«

Vsak sodelujoči je s posodico, izmenjuje z levo in desno roko, lovil žogice, ki jih je metal član v paru tako, da se je žogica najprej odbila od tal. Pri tej vaji smo razvijali koordinacijo, grobo in fino motoriko ter krepitev leve in desne hemisfere.

7. postaja Igra »VRZI IN MIGAJ«

Na osnovi meta velike koce, na kateri so bile na vsaki ploskvi podana slikovna navodila za razgibavanje telesa, so jih narisali otroci, smo morali člani skupine izvajati razgibavanje. Vsak član je enkrat vrgel kocko.

8. postaja »ZLAGANJE PREDMETOV«

Člani skupine smo morali polivalentne blazine različnih oblik sestaviti v skulpture, ki so ponazarjale cerkev, observatorij in Triglav.

9. skupina »MET V CILJ«

Skupina je tvorila dve ekipi za izvedbo štafete, ki sta tekmovali med seboj v ciljanju rokometnih žog v steno z odprtini v platnu med nogometnimi vratnicami. Ko je prvi v ekipi zadel odprtino, je ciljil naslednji, vse do zadnjega. Zmagala je ekipa, v kateri so igralci hitreje zadeli cilj.

10. skupina »VAJE SPROŠČANJA IN RAZTEZANJA, POZDRAV SONCU«

Vodja skupine je s pomočjo pomočnika, ki je prikazoval vaje, vodil vaje sproščanja in raztezanja ter pozdrav soncu po priloženih navodilih.

Na zaključni evalvaciji smo se vsi prisotni strinjali, da so bile vaje prijetne, da so nudile še prijeten fizičen napor, da smo se med vajami dobro počutili, da je bilo razpoloženje dobro in sproščujoče.

Kot javni zavod, šola z vrtcem pri šoli, smo morali temeljna načela *promocije zdravja na delovnem mestu* prilagoditi našim okoliščinam, kar obsega sledeče korake:

1. PRIPRAVA

- **Oblikovanje delovne skupine**, ki je odgovorna za načrtovanje in izvedbo. V delovni skupini so zastopani predstavniki zaposlenih našega zavoda – učitelji razredne in predmetne stopnje, vzgojitelji, čistilke, kuharice, športni pedagog, pomočnica ravnateljice in organizator šolske prehrane.
- **Obveščanje** vseh zaposlenih na pedagoških konferencah o programu, dejavnosti in prizadevanjih promocije zdravja na delovnem mestu.
- **Zagotovitev skladnosti z zakonskimi zahtevami na področju varnosti in zdravja pri delu.** Uspešnost pri izvajanju dejavnosti promocije na delovnem mestu je pogojena z obvladovanjem nevarnosti pri delu.

2. NAČRTOVANJE

- **Ocena potreb:** Glede na dejstvo, da za promocijo zdravja na delovnem mestu v osnovni šoli in vrtcu pri šoli nimamo namenskih sredstev, ravnatelj ne moremo zagotavljati izvajanja vseh realnih potreb in pričakovanj delavcev. Skupaj z delovno skupino smo glede na finančne možnosti ocenili nabor najnujnejših potreb.
- **Določitev prednostnih nalog:**
Cilji programa promocije zdravja na delovnem mestu smo zastavili kot:
 - **Ravnovesje med delom in zasebnim življenjem:** Delovne naloge in drugo delo so približno enakomerno razporejene med vse delavce, pedagoške konference in delovni sestanki potekajo pred poukom.
 - **Zmanjševanje kostno-mišičnih obolenj:** Vsak mesec poskrbimo za jutranjo telesno aktivnost – jogo, razgibavanje in raztezanje, izvajamo pedagoške konference *Bralna pismenost v povezavi s promocijo zdravja na delovnem mestu*.
- **Spodbujanje zdravega življenjskega sloga na splošno:** Delavci imajo na delovnem mestu enkrat tedensko na voljo sadje, rogljič, nesladkan čaj.
- **Vzpostavitev povezave z dejavnostmi preprečevanja tveganja:** Načrtovanje in ukrepi promocije zdravja na delovnem mestu so povezani z dejavnostmi za preprečevanje tveganja. Telesne aktivnosti so načrtovane z minimalnimi dejavniki tveganja, športna dvorana je po izjavi o varnosti z oceno tveganja z vidika varnosti enkrat letno pregledana; pregled je izveden skladno z ustrežno metodologijo.
- **Vključevanje posredniških organizacij:** Vsako leto podjetje v okviru preventive izvaja meritve holesterola, krvnega tlaka in sladkorja za delavce, ki to želijo. Medse smo povabili predavateljico, koordinatorico za duševno zdravje iz lokalnega javnega zavoda v okviru psihiatričnih služb, ki je zaposlene seznanila s prizadevanji na področju boljšega duševnega zdravja.

2. REALIZACIJA

- **Vključitev delavcev:** Program promocije zdravja na delovnem mestu, kot ga je zastavila delovna skupina skupaj z vodstvom, zagotovo spodbudno vpliva na delavce in krepi njihovo zdravje. Vse skupaj pa pozitivno vpliva na klimo zavoda, uspešno komunikacijo in spodbudno okolje.
- **Prilagoditev gradiva:** Navodila v zvezi z izvajanjem telesnih vaj na delavnici *Bralna pismenost v povezavi s promocijo zdravja na delovnem mestu* so bila podana v smislu posedovanja znanja bralne pismenosti nasploh in projekta *Bralna pismenost*, kot pisna navodila skupinam za izvajanje različnih telesnih vaj po delovnih postajah.

2. OCENA IN NADALJNJE IZVAJANJE

- **Analiza učinka programa promocija zdravja na delovnem mestu:** Delavci so na koncu delavnice *Bralna pismenost v povezavi s promocijo zdravja na delovnem mestu* podali zaključno evalvacijo programa, da so delavnice dobre, da si želijo še več takšnega druženja in razgibavanja.
- **Ocena finančne koristi programa:** O finančni koristi ne bi mogla govoriti, zagotovo pa je, da tako načrtovan program promocije zdravja na delovnem mestu ugodno vpliva na klimo v kolektivu, na dobre medsebojne odnose in uspešno komunikacijo in kot takšen omogoča sproščujoče okolje na delovnem mestu.
- **Nadaljnje načrtovanje in izboljšave:** Za doseganje dobrih in merljivih rezultatov trajnostnega procesa promocije zdravja na delovnem mestu se bomo skupaj z delovno skupino trudili še naprej.

ZAKLJUČEK

Izvajanja promocije zdravja na delovnem mestu presega zakonske zahteve. Delovna skupina, ki skrbi za izvajanje promocije, temelji na prostovoljnih dejavnostih, ukrepih, ki jih izvajajo tako delovna skupina na eni, kot kolektiv na drugi strani.

Za izvajanje aktivnosti promocije zdravja na delovnem mestu so potrebna vsaj minimalna namenska finančna sredstva, ki jih šola in vrtec nima. Ne nazadnje pa je, poleg koristi in prednosti za zdravje, tako zasnovan program promocije zdravja na delovnem mestu dodana vrednost kulturi in klimi šole. Zadovoljstvo v očeh, sproščen smeh in klepet sodelavcev, sproščeno vzdušje, razgibano telo, razigrani sodelavci, prijetna utrujenost zaradi zmerne fizične obremenitve in pohvale za izvedbo so tisto, kar ima vpliv na zdravje. Promocija zdravja na delovnem mestu je prepoznano uspešna, ko je načrtovana skupaj z in za delavce ter je trajno vpeta v vse organizacijske procese.

LITERATURA

SMERNICE ZA PROMOCIJO ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU (verzija 1.0). *Osnutek* .2014. [Citirano 20. 11. 2015; 17.19]. Dostopno na spletnem naslovu:<<http://www.varstvo-pri-delu.eu/files/Smernica%20promocija%20zdravja%20na%20delovnem%20mestu.pdf><

FACTS 93. *Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu*. [Citirano 27. 11. 2015; 17.30] Dostopno na spletnem naslovu: <https://osha.europa.eu/sl/tools-and-publications/publications/factsheets/93>

JZ OŠ Marjana Nemca Radeče. 2011. *Izjava o varnosti z oceno tveganja* .Ljubljana

ŠKOF, Branko. 2010. *Spravimo se v gibanje za zdravje in srečo gre. Kako do boljše telesne zmogljivosti mladine?* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

GIBANJE V VRTCU

POVZETEK

Človeško telo je ustvarjeno za gibanje in za otroka je še posebej pomembno, da se dovolj in ustrezno giba, saj se bo le tako celostno razvijal. Za otroke v predšolskem obdobju je značilno, da se gibajo povsem spontano iz naravne potrebe po gibanju. Za otroke je gibanje zabavno, v njem uživajo in ga imajo radi, vendar jim moramo tako starši kot mi v vrtcu ponuditi dovolj priložnosti za gibanje. S pomočjo gibanja spoznavajo svoje telo in svoje zmožnosti in z razvojem spretnosti gradijo tudi samozavest ter zavedanje, da zmorejo sami premagati še kako veliko oviro. Gibanje je za otroke tudi način spoznavanja sveta in tudi druženja z drugimi otroki.

Po naših zadnjih raziskavah v vrtcu, kjer smo pripravili vprašalnik za starše otrok, ki obiskujejo naš vrtec smo ugotovili, da imajo anketirani starši pozitiven odnos do gibanja ter se zavedajo pomena telesne aktivnosti zase in za svojega otroka.

Tudi v vrtcu se zavedamo, da splošna telesna vadba pripomore k celostnemu oblikovanju otrokove osebnosti, zato je naša prioritarna naloga v vrtcu tudi gibanje. Vse skupine vrta del svojih športnih dejavnosti opravljajo v šolski telovadnici, gibalnici ter na prostem. Vključeni smo v projekte Mali sonček, Zdravje v vrtcu, Gozdni vrtec, Ciciplaninec. Otrokom ponujamo dejavnost Cicitelovadba, otroci so deležni tedenskih vadbenih ur, jutranjega razgibavanja, sprehodov v gozd in naravo, plesnih dejavnosti ter športnih iger na igrišču vrta.

Ključne besede: gibanje v vrtcu, otrokov celostni razvoj, splošna telesna vadba.

PHYSICAL ACTIVITY IN KINDERGARTEN

ABSTRACT

Human body is created for physical activity and this is especially important for children where the correct quality and quantity of physical activities provide integrated development. It is characteristic of preschool children to move spontaneously with the natural need for physical activity. Physical activities are fun, children enjoy and love them and it is parents' as well as kindergarten's responsibility to provide enough opportunities for physical activities. With physical activities children learn about their body and their abilities. With development of physical skills they build their confidence and awareness that they are capable to overcome greater obstacles. Physical activities present also the knowledge about the world and an opportunity for socialising with other children.

According to our latest research carried out in our kindergarten parents have a positive attitude towards physical activities and are well aware of the importance of physical activities for themselves as well as for their children.

At our kindergarten we are aware that regular physical activity contributes to the integrated shaping of child's personality, so physical activities are our preferential task. All kindergarten groups carry out parts of their sports activities in school's gym, 'Gibalnica' and outdoors. We are taking part in various projects like Mali Sonček (Little Sun), Zdravje v vrtcu (Health in Kindergarten), Gozdni vrtec (Forest Kindergarten) and Ciciplaninec (Little Mountaineer). Children can also take part in the extracurricular activity Cicitelovadba. On a regular basis children do weekly sports lessons, morning exercises, walks to the woods and nature, dancing activities and sport games on the kindergarten's playground.

Keywords: physical activity in kindergarten, child's integrated development, general physical exercise

UVOD

V prispevku vam želim predstaviti pomen gibanja v vrtcu ter vlogo vzgojitelja in staršev pri spodbujanju gibalnih dejavnosti otrok. Predšolsko obdobje je za otroka zelo pomembno, saj je to obdobje, ko otroci poleg osnovnih veščin in spretnosti na različnih področjih razvijajo tudi gibalne veščine in spretnosti.

Gibanje je osnovna človekova potreba. Redno in zadostno gibanje otroku prinaša vrsto pozitivnih koristi skozi vsa starostna obdobja, med drugim varuje in krepi otrokovo zdravje, tako telesno kot duševno.

Človeško telo je ustvarjeno za gibanje in za otroka je še posebej pomembno, da se dovolj in ustrezno giba, saj se bo le tako celostno razvijal. Sodobne razvojne teorije namreč kažejo, da poteka razvoj na gibalnem (motoričnem), telesnem, kognitivnem, čustvenem in socialnem področju usklajeno.

Mlajši otroci se gibajo predvsem zaradi naravne potrebe po gibanju. Gibajo se zelo spontano in gibalna aktivnost je tudi eden najpomembnejših načinov, s pomočjo katerega spoznavajo svet okoli sebe. Gibanje je za njih zabavno in ga imajo radi ravno zaradi tega, ker v njem uživajo ali pa ker uživajo v socialnem okolju, v katerem se gibajo.

TEORETIČNA IZHODIŠČA

Tako je, denimo, obdobje prvih treh let otrokovega življenja najprimernejše za razvoj govora, obdobje prvih štirih let za usvajanje osnovnih gibalnih spretnosti, obdobje med četrtem in osmim letom pa za razvijanje ambicioznosti (Dr. Rajović).

Dr. Ranko Rajović, predsednik Svetovnega odbora Mense za nadarjene otroke, avtorja uspešnice IQ otroka - skrb staršev pravi: »Inteligenca je odvisna od povezav, ki jih bodo naredile živčne celice. Te povezave imenujemo sinapse. Starši otrokom preprečujejo, da se plazi, lažje jim ga je dati v stajico ali hojco. Če otrok preskoči plazenje, bo oblikoval manjše število sinaps. Otroku preprečujejo skakati, ker jih skrbi, da bo padel ali uničil kavč. S tem zmanjšujejo možnosti, da bi zelo pomembni impulzi prišli v otrokove možgane. Ko otrok skače ali uravnava ravnovesje, mora aktivirati vse svoje mišice, z aktivacijo mišic pošilja impulze v možgane, ker možgani nadzirajo vse mišice in oblikujejo sinapse. Nevroni ali živčne celice, ki ne delajo, se izgubljajo, umirajo in edini način, da preživijo, je, da nekaj delajo. Delajo pa, ko otrok skače, se vrti, plazi ... Zakaj torej odrasli otrokom to preprečujemo?«

Gibanje je eno najpomembnejših področij v otrokovem razvoju in ima zelo velik pomen v predšolskem obdobju, saj gibalni programi, osvojeni v tem obdobju, ostanejo trajno zapisani v gibalnem spominu otroka. S tem ko se otrok ukvarja z vprašanjem kako rešiti določene gibalne naloge ali težave, razvija svojo domišljijo, ustvarjalnost in iznajdljivost ter s tem na prijeten način izraža svoje počutje in čustva.

Redno in zadostno gibanje je še posebej pomembno pri otrocih in mladostnikih, saj vpliva na njihov celostni razvoj. Pri otroku, ki se bo redno in dovolj gibal, bo to pozitivno vplivalo na razvoj in zdravje kosti in sklepov, mišic, motoričnih sposobnosti (hoja, tek, skakanje, poskakovanje, preskakovanje, plezanje, metanje) ter na razvoj finomotoričnih sposobnosti, ki

jih otrok potrebuje za pisanje in risanje (Zurc, 2008). Drugi strokovnjaki pravijo, da vsega tistega, kar otrok zamudi v zgodnjem otroštvu, kasneje žal ne more več nadoknaditi.

Za zgodnje otroštvo je značilno, da je razvoj nekaterih gibalnih sposobnosti, na primer hitrosti in koordinacije, zelo intenziven, razvoj drugih, na primer ravnotežja, moči, gibljivosti in vzdržljivosti, pa nekoliko počasnejši (Malina idr. 2004). Značilno je tudi, da se pri otrocih pojavljajo pomembne individualne razlike, zato moramo pri vzgojnih dejavnostih upoštevati individualne zmožnosti otrok ter ustvarjati vzpodbudno, pozitivno učno vzgojno okolje.

Gibalne dejavnosti pozitivno vplivajo na otrokovo samostojnost, samozavest in tudi na njegovo samopodobo. Otrok, ki bo precej gibalno aktiven, se bo zraven tega tudi naučil, da so za doseganje uspeha potrebni odločnost, disciplina in odrekanje. Pomembno je tudi njegovo zanimanje za gibanje, veselje do gibanja, občutek, da je sposoben izvajati določene gibe oziroma vaje.

Pomembno je tudi prepoznavanje otrokovih razvojnih sposobnosti in njihovih močnih področij ter njihovih značilnosti ter seveda spodbujanje odrasle osebe pri izvedbi telesne aktivnosti. Individualne razlike v gibalnem razvoju so zelo velike in pogojene z okoljem, v katerem otrok živi. Otroci iz manj spodbudnega okolja imajo slabše razvite gibalne spretnosti, zato potrebujejo še več spodbude s strani odrasle osebe.

Telesna/gibalna dejavnost pozitivno vpliva tudi na razvoj kognitivnih sposobnosti. Otroci, ki se več gibljejo oz. so gibalno bolj spretni si prej in lažje zapomnijo novo snov in imajo boljšo sposobnost koncentracije. Redna gibalna dejavnost vpliva tudi na splošno dobro počutje otrok. Posledice premalo gibanja se pri otrocih kažejo kot nemirnost, nespečnost, neprimerno vedenje ter celo agresivnost. V kombinaciji z ustrezno prehrano pa redna gibalna dejavnost otroke varuje tudi pred prekomerno telesno težo in debelostjo. Otroci, ki se redno in dovolj gibajo, bodo verjetno aktivni tudi ko odrastejo. Če bo otrok prosti čas preživel v okolju, ki je naklonjeno gibanju oz. ga spodbuja k gibanju, se bo gibal povsem spontano. V vrtcu se zavedamo, da smo starši in strokovni delavci tisti, ki dajemo otrokom zgled - tudi pri gibanju.

Gibanje in zdrava prehrana sta najbolj pomembna dejavnika v razvoju otroka. Med seboj se tesno prepletata, saj sta pomembna pri preprečevanju kroničnih bolezni. Pripomoreta k krepitvi zdravja, saj smo z rednim gibanjem in zdravim prehranjevanjem bolj zdravi, imamo več energije, se dobro počutimo in smo osebno bolj zadovoljni.

Otroci se vključujejo v gibalne dejavnosti zaradi ustvarjalnosti, uspeha, veselja, zabave, druženja z vrstniki in doživljanja ugodja ob gibanju.

Po smernicah Svetovne zdravstvene organizacije (WHO, 2010) in po Slovenskih smernicah za telesno udejstvovanje otrok in mladostnikov, naj bi se otrok v starosti od 2. leta (od 5. leta naprej po smernicah SZO) gibal najmanj eno uro na dan vse dni tednu, priporoča se zmerna do intenzivna telesna dejavnost. To pomeni, da se otrok ob telesni dejavnosti zadiha, da mu je toplo, da se pospeši srčni utrip, ob bolj intenzivni telesni dejavnosti pa se tudi prepoti. Sicer pa je priporočljivo, da večji del telesne dejavnosti predstavlja aerobna vadba, 3-krat tedensko je treba v otrokovo telesno vadbo vključiti tudi vaje za krepitev mišic in kosti. Prav tako se priporoča, da je telesna dejavnost 3-krat tedensko intenzivna.

Na gibanje otroka ima poleg družine pomemben vpliv tudi vrtec, saj v tem okolju otroci preživijo velik del dneva. Zato smo si kot pot do kakovostnega učenja/znanja v našem vrtcu zastavili cilj, da gibanje kot prioriteto nalogo vrtca vključimo kot vsakodnevno dejavnost vrtca (jutranje razgibanje, gibalne minutke, vadbene ure, sprehodi v gozd in naravo, plesne

dejavnosti ter športne igre na igrišču vrtca) ter kot dodatno dejavnost vrtca (cicitelovadba, ciciplaninec, plesne urice) in nadstandardni program vrtca (vrtec v naravi, smučarski tečaj). V vrtcu se zavedamo, da splošna telesna vadba pripomore k celostnemu oblikovanju otrokove osebnosti in da gibalne dejavnosti pozitivno vplivajo na gibalno področje otrokovega razvoja in na njegov telesni razvoj. Vse skupine vrtca del svojih športnih dejavnosti opravljajo tudi v šolski telovadnici, gibalnici ter na prostem. V projektu Mali sonček že vsa leta sodelujejo skupine od 3 – 6 let.

Da je gibanje pomemben člen v življenju otroka, se strokovni delavci našega vrtca zavedamo in vedno iščemo nove poti, da otrokom omogočimo veliko gibalnih dejavnosti.

Gibanjem prispeva k bolj radostnemu, veselemu in sproščenemu življenju otroka, kar je zelo pomembno za otrokov duševni in telesni razvoj. Gibanjem omogoča k boljšemu uresničevanju ciljev vseh drugih področij kurikuluma in tako nastane celovit proces delovanja na otroka- oblikovanje njegove osebnosti. V vrtcu timsko načrtujemo dejavnosti na področju gibanja ter smotrno povezujemo ostala področja dejavnosti. Skladno izbiramo tudi ustrezne vsebine, metode in oblike dela. Dejavnosti tudi sprotno evalviramo oz. naredimo refleksijo načrtovanih dejavnosti- spremljanje in opazovanje otrok in njegovega gibalnega napredka.

Športne aktivnosti so usmerjene v razvoj gibalnih spretnosti in veščin. Vključeni smo v projekte Mali sonček, Zdravje v vrtcu, Gozdni vrtec. Strokovne delavke vrtca ponujajo vsakodnevno razgibavanje, otroci so deležni tedenskih vadbenih ur, gibalnih minutk ter igre na prostem. V vrtcu imamo organizirane dodatne dejavnosti in nadstandardne programe, ki jih vodimo izključno strokovne delavke vrtca- seveda ob pomoči zunanjih strokovnih sodelavcev. Strokovni delavci vrtca uspešno opravljamo svoje poslanstvo in si prizadevamo biti uspešni. Veliko nam pomeni zadovoljstvo otrok in staršev ter seveda sodelovanje s starši, krajanji in zunanjo okolico vrtca. Z medsebojnim spoštovanjem in zaupanjem lahko sledimo skupnemu cilju- graditi vrednote, ki so temelj za življenje. Za uspešen razvoj otroka je pomembno dobro počutje, zdrav način življenja ter občutek ljubezni in varnosti. Vzгляд, vzpodbuda in pohvala odrasle osebe otroke dodatno motivira pri gibanju, ki je pomemben dejavnik našega zdravja in zdravja otrok. Naš cilj je povečati kakovostne gibalne aktivnosti, izboljšati in evalvirati delo ter spodbujati h gibanju.

V vrtcu, v program področja dejavnosti gibanja, vključujemo naravne oblike gibanja (hoja, tek, skoki, poskoki, plazenje, lazenje, plezanje, valjanje, nošenje, kotaljenje, potiskanje, vlečenje, dvigovanje, upravljanje s prsti, rokami in nogami) in druge kompleksnejše športne dejavnosti (premagovanje ovir, dejavnosti v ritmu, dejavnosti z žogo). Velik poudarek dajemo razvijanju motoričnih sposobnosti (koordinacija, ravnotežje, gibljivost, preciznost, moč, vzdržljivost, hitrost), zavedanju lastnega telesa, otrokom omogočamo, da spoznavajo in zaupajo v svoje gibalne sposobnosti, zavedamo se pomembnosti igre – še posebej v predšolskem obdobju damo poudarek usvajanju in spoznavanju različnih elementarnih iger ter usvajanju osnovnih ljudskih rajalnih in drugih plesnih iger. Otroke navajamo na igre, kjer je treba upoštevati pravila, da je pri igri potrebno sodelovanje, medsebojna pomoč in športno obnašanje. Otroke opozorimo na spoznavanje osnovnih varnostnih ukrepov, ki so potrebni pri izvajanju gibalnih dejavnosti, ter ozaveščanje skrbi za lastno varnost in varnost drugih. Otroke vzpodbujamo da so ustvarjalni, da iščejo svoje načine in poti za rešitev različnih gibalnih nalog ter da izražajo svoja čustva in občutja. Ob skrbno načrtovanih dejavnostih, s

prepletanjem različnih področij kurikulumuma ter z vzgojiteljevo inovativnostjo, predanostjo ter spodbudo pri otrocih krepimo telesno aktivnost.

EMPIRIČNI DEL

V mesecu januarju 2015 so anketni vprašalnik o pomenu gibanja otrok reševali starši, katerih otroci obiskujejo vrtec pri OŠ Miklavž na Dravskem polju, enoto Vrtiljak in Ciciban. Ankete je rešilo 110 staršev, od tega 98 žensk in 12 moških. Vse ankete so bile ustrezno izpolnjene.

Podatke, ki smo jih dobili s pomočjo anonimnih anketnih vprašalnikov, smo obdelali deloma ročno, deloma s pomočjo računalniškega programa. Vsi odgovori na postavljena vprašanja, so bili najprej ročno prešteti, te vrednosti pa so se nato vnesle v računalniški program. Z anketnimi vprašalnikom smo želeli preveriti, kako doživljajo pomen gibanja in športa starši vključenih otrok v naš vrtec in kakšen poudarek dajejo telesni aktivnosti svojih otrok.

Pri spremljanju pomena gibanja za celosten razvoj otrok nas je v prvem delu vprašalnika, ki se je nanašal na starše, zanimalo ali so se starši v mladosti ukvarjali s športom, kako pogosto se sedaj starši ukvarjajo s športom, s katerim športom se ukvarjajo, zakaj so športno aktivni, ali menijo, da se dovolj časa ukvarjajo s športom in kaj najbolj vpliva na pomanjkanje njihove športne aktivnosti.

V drugem delu vprašalnika so se vprašanja nanašala na otroke. Zanimalo nas je starost otroka, ali je otrok športno dejaven, kolikokrat na teden je otrok telesno aktiven sam ali s starši, ali obiskuje organizirano športno vadbo in kje je organizirana, katero dejavnost obiskuje, kako pomembna se jim zdi športna aktivnost otroka, mnenje o zadostni športni aktivnosti otrok v vrtcu in količini preživetega časa na prostem, ko so v vrtcu in kje skupaj z otrokom preživljajo prosti čas na prostem.

Iz navedenih rezultatov anket smo ugotovili, da imajo anketirani starši pozitiven odnos do športa in se zavedajo pomena telesne aktivnosti zase in za svojega otroka. Večina staršev se je v mladosti ukvarjala s športom in so športno aktivni tudi danes, vendar manj kot bi si želeli. Kot vzroke so navedli pomanjkanje časa, materialne stroške, nekatere ovira zdravstveno stanje. Skoraj 20 % staršev je izpostavilo, da se jim športna aktivnost ne zdi pomembna. Sklepamo lahko, da ti starši tudi svoje otroke manj ali sploh ne vključujejo v športne aktivnosti. Rezultati ankete so pokazali, da približno 13% staršev meni, da je njihov otrok premalo ali zelo malo športno aktiven. Vemo, da spodbudno družinsko okolje pozitivno vpliva na oblikovanje otrokove osebnosti in vrednot. Otrok prevzema navade, stališča in vrednote staršev, zato je ukvarjanje s športom znotraj družine temelj za otrokovo nadaljnjo gibalno dejavnost in sprejemanje športa kot vrednote.

Starši se ukvarjajo z različnimi športi, kar je povezano tudi z vremenom in letnimi časi. Zavedajo se pomena, ki ga ima gibanje na boljše počutje, na vzdrževanje telesne pripravljenosti in na zmanjševanje stresa. Razveseljuje dejstvo, da je okoli 70 % otrok športno aktivnih brez strokovnega vodenja vsaj 3-krat na teden. Polovica otrok obiskuje športno dejavnost, organizirano v vrtcu ali v društvu oz. klubu. Iz analize je razvidna raznolikost in pestrost športnih dejavnosti, v katere so vključeni otroci.

ZAKLJUČNE MISLI

Pri športni dejavnosti v našem vrtcu je v ospredju splošna vadba, saj otroci s tem pridobivajo temeljna znanja na vseh področjih športa. Otrok pri taki vadbi pridobi bazo osnovnih gibanj. Pomembno je, da se skupaj s starši zavedamo, da je za otroke najbolj učinkovit splošni razvoj, ki jim daje osnovo za vse nadaljnje športne dejavnosti v življenju.

Ugotavljamo, da otroci iz leta v leto težje prenašajo fizične napore, hitreje se utrudijo, so okorni, zato nimajo želje po gibanju, se gibanju upirajo. Motivacija je pri takšnih otrocih kratkotrajna in takšni otroci potrebujejo še več spodbude strokovne delavke.

Strokovni delavci našega vrtca se zavedamo naše prednosti glede prostorske ureditve oz. možnosti izvajanja gibalnih dejavnosti v vrtcu, saj imamo prostor za gibanje v veliki in mali telovadnici šole, v gibalnici, v svoji lastni telovadnici v vrtcu in na prostem, kjer nas obdaja gozd in travnik.

Če se otrok dovolj giba, se tudi pravilno razvija, se dobro počuti, je bolj umirjen, mirno spi in je zadovoljen. Ugotavljamo, da so gibalno bolj spretni otroci manj bolni in manj odsotni iz vrtca.

Prizadevamo si za uspešno sodelovanje s starši ter poglobitev vezi med vrtcem, družino in okoljem v katerem sobivamo. Z medsebojnim spoštovanjem, pomočjo drug drugemu ter s skupnimi močmi ter dejavnostmi sledimo skrbi za dobro počutje otrok ter ustvarjanju pogojev za razvoj otrokovih telesnih in čustvenih sposobnosti.

Menim, da je naša najpomembnejša naloga pri otrocih v predšolskem obdobju razviti pozitiven odnos do gibanja ter otroke popeljat v svet gibalnih izzivov v katerih se bodo otroci počutili udobno, varno in uspešno.

LITERATURA

DREV, A. 2002. Gibanje v predšolskem obdobju. Inštitut za varovanje zdravja RS.

Kurikulum za vrtce. 1999. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Urad RS za šolstvo.

Fit šole in vrtci - zbornik člankov. 2010: Svet gibanja, svet veselja, svet zdravja.

5. fit mednarodni kongres - zbornik. 2010: Svetovni dan gibanja. Vloga gibalne/športne aktivnosti pri preprečevanju nastanka bolezni in zdravljenju.

ZAJEC, J., VIDEMŠEK, M., KARPLJUK, D., STIHEC, J. 2009. Značilnosti gibalnih/športnih dejavnosti in specifičnosti v spodbujanju gibanja predšolskih otrok.

VIDEMŠEK, M., PIŠOT, R. 2007. Šport za najmlajše. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

VIDEMŠEK, M., VISINSKI, M. 2001. Športne dejavnosti predšolskih otrok. Ljubljana: Fakulteta za šport.

SADAR, I. 2012. Možnosti povezovanja področij gibanja in matematike za otroke od 3. do 6. leta starost [diplomsko delo] Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

LAMPREHT, M. 2010. Pomen gibalnih aktivnosti v vrtcu [diplomsko delo]. Maribor: Pedagoška fakulteta, oddelek za predšolsko vzgojo.

Intervju z Rankom Rajovičem, avtorjem uspešnice IQ otroka - skrb staršev. 2013. Ljubljana - MMC RTV SLO <https://www.rtv slo.si/> . 6.11.2015.

ZURC, J., 2008. Biti najboljši: pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost. Radovljica: Didakta.

DIH

POVZETEK

Kako se umiriti in kako priti do energije takrat, ko jo najbolj potrebujemo? Kakšno je pravilno, sproščeno dihanje, ki v življenje prinese psihofizično zdravje in veselje? Kako lahko pomagamo sebi in drugim, so vprašanja, na katera poizkuša odgovoriti ta prispevek.

Ključne besede: ljubezen, dih, življenje, sproščenost, zdravje

BREATH

ABSTRACT

How to get calm and how to get energy when we need it the most? What is the proper, relaxed breathing, which can bring to life health and happiness? How can we help ourselves and others, are questions trying to be answered by this article.

Key words: Love, breathe, life, relaxation, health.

UVOD

Lepo pozdravljeni. Sem Jure Šušтариč, vzgojitelj iz vzgojnega zavoda Višnja gora. Pot do zavoda je bila dolga. Pri dvajsetih sem odšel v samostan Hare Krišna, kjer sem živel sedem let. V tem času sem tudi diplomiral kot likovni pedagog. Nato sem eno leto živel v Indiji, kjer sem slikal fresko in se učil o njihovem načinu življenja, gledanja na božansko naravo, ki je skrita v vsakem in prebujanju skritih moči, ki jih nosimo v sebi. Imel sem srečo, da sem po dolgem iskanju našel filozofijo in ljudi, ki so mi pomagali rešiti se okov religije in poiskati moč v sebi. Ugotovil sem, da ni nobene tehnike, ki bi mi lahko podarila brezpogojno ljubezen, kar je cilj in edino zdravilo. Istočasno ni nobenega guruja, učitelja, ki mi lahko to podari. Ljubezen je potrebno najti v sebi ter jo dati naprej in na tej poti je vsak sam sebi učitelj in sam sebi učenec.



Ko sem se zaposlil, sem vsako leto bolj ugotavljal, da je delo z mladostniki lahko ubijajoče, lahko pa tudi lepo, če pridem v službo zadovoljen in brez pričakovanj. V našem poklicu je veliko izgorevanja, stresa in bolezni. Živimo z mladostniki s preteklostjo polno razočaranja in sedanost polno žalosti in jeze na sistem, ki samo kaznuje in nagrajuje, ne daje pa ljubezni in varnosti. Zato vzgojitelji in učitelji poizkušamo otrokom dati ljubezen, spoštovanje, ker jo potrebujejo najbolj. Pomagamo jim zaključiti šolanje. A pomagamo lahko le toliko kot smo pomagali sebi. Kar imaš to daš. Ko sem poln energije, mira in ljubezni, lahko to otrokom prenesem. Zato je ključno za delavce, ki delamo z otroci, da poskrbimo za svoje psihofizično stanje, da znamo biti zadovoljni. Zaradi otrok in zaradi sebe.

Kljub temu, da nobena tehnika ne more podariti brezpogojne ljubezni, lahko zelo pripomore, k dobremu zdravju, dobri volji in sproščenosti. Naše šolstvo daje premalo poudarka na te ključne stvari verjetno zato, ker nimamo to vpeto v zgodovino in tradicijo, kot na primer na vzhodu, na Kitajskem, kjer je vadba chi-gonga, tai-chija itd. del šolskega programa.

Vedno sem verjel, da se skrivnost življenja skriva v dihu. Z prvim vdihom se rodimo, z zadnjim izdihom umremo. Ukvarjal sem se z Kriya yogo, tantra, taoizmom, šamanizmom...in iskal skupne točke. Opazil sem da obstaja isti, zelo podoben dih v vseh kulturah. Taoisti so mu rekli mali in veliki nebeški krog, Na tibetu tummo, V Kriya yogi prva kriya, v šamanizmu dih nesmrtnosti. Jaz sem si poenostavil ta dih takole (z vajo pokažem):

1. Usedemo se sproščeno z ravno hrbtenico
2. Predstavim »kvadratni« dihanje in pokažem s primerom
3. Vsakdanje dihanje in zavedanje



EKOLOŠKA HRANA V ŠOLI IN VRTCU

POVZETEK

Pogled na uživanje hrane se je skozi zgodovino spreminjal. Že v zgodnjem otroštvu je potrebno otrokom ponuditi zdravo in kakovostno hrano in jim biti vzgled. Zato je zelo pomembno, da otrok že od vsega začetka začne uživati čim več ekološke hrane. Pri načrtovanju prehrane v šoli in vrtcu se upoštevajo Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (Ministrstvo za zdravje, 2005). Priprava prehrane pa poteka po smernicah sistema HACCP (sistem zagotavljanja zdravstvene ustreznosti po metodi ocene tveganja) in ob upoštevanju dobre higienske prakse. Otroci v vrtcu dobijo štiri obroke dnevno (zajtrk, dopoldansko malico, kosilo in popoldansko malico). Učenci v šoli pa imajo na razpolago zajtrk, malico, kosilo in popoldansko malico. Vsako leto se pojavi kakšna raziskava o neustreznosti uživanja določenega živila. Tako se velikokrat sprašujemo, kaj je dobro za naše otroke in kaj ne. Iz tega izhaja, da vse več otrok zbolijo za številnimi boleznimi, povezanimi s prehrano, pa tudi z oslabljenim imunskim sistemom, ki je posledica številnih dejavnikov ter nenaravnih vplivov iz okolja. V članku bom predstavila, zakaj naj bi se v šoli ali vrtcu odločili za ekološka živila, o postopek uvajanja eko živila v prehrano, katere so ovire pri uvajanju eko živila, kakovost eko živila, kaj nam je prineslo zeleno javno naročilo ... Kaj vse mora imeti pridelovalec, da lahko prodaja ekološka živila?

Ključne besede: ekološka prehrana, ekološko kmetijstvo, učenec, otrok, javno naročilo

ECOLOGICAL FOOD IN SCHOOL AND KINDERGARTEN

ABSTRACT

The point of view on eating and nutrition has been changing through history. Already in the early childhood the children should be offered healthy, good-quality food and they should be given a good example. That is why it is very important that a child starts eating as much of ecological food as possible from the very beginning. The Dietary Guidelines for Educational Institutions (Ministry of Health, 2005) are followed when planning school and kindergarten diets. Food is prepared following the guidelines of the HACCP system (Hazard analysis and critical control points system) and by taking good sanitary practice into consideration. Kindergarten children are given four meals daily (breakfast, morning snack, lunch and afternoon snack). School children can choose from breakfast, snack, lunch and afternoon snack. Every year a new research about the unsuitability of a certain foodstuff emerges. That is why we ask ourselves many times about what is and what is not good for our children. More and more children get sick because of numerous food-connected illnesses, as well as because of the weakened immune system, which is the consequence of numerous factors and unnatural influences from the environment. In my article I am presenting the reasons for choosing ecological foods in schools and kindergarten, the procedure of introducing ecological foods into diet, the obstacles when introducing the ecological foods, the quality of the ecological foods, what the so-called green public procurement has brought us etc. What does a food producer need to have in order to be able to sell ecological foods?

Key words: ecological diet, ecological farming, pupil, child, public procurement

UVOD

Porajajo se nam vprašanja, ali so živila, ki so nam na voljo, varna in zdrava. Kakovost hrane lahko ugotovljamo glede na prisotnost oziroma vsebnost hranilnih snovi, vitaminov, mineralov in rudninskih soli, kakor tudi glede na nizko vsebnost maščob, soli in sladkorja. Kakovost pa prav tako določa prisotnost kemičnih sredstev za varstvo rastlin in ostankov umetnih gnojil. Na kakovost lahko vpliva tudi način predelave in pridelave. Ekološka hrana je pridelana na človeku in tudi naravi prijazen način. Povpraševanje po ekoloških živilih se iz leta v leto povišuje, ker je osveščenost bistveno večja kot pred nekaj leti.

Če si želimo zdravo prihodnost, potrebujemo zdrave otroke. Če želimo zdrave otroke, jim moramo nuditi zdravo, kakovostno hrano. Otroci naj bi imeli najboljši možen začetek v življenju. Zdrava hrana v obdobju rasti in razvoja vseh funkcij (gibalne, miselne, socialne, razmnoževalne ...) naj bi jim omogočila razmišljanje, pridobivanje izkušenj, učenje, igro ... To so vodila za zakonodajne spremembe in ostale aktivnosti, ki podpirajo uvajanje zdravih, lokalnih in ekoloških živil v prehrano vrtcev in šol. (Dolenc, 2010)

Zeleno javno naročanje živil

Za javno naročanje živil določa Uredba o ZeJN minimalen delež ekoloških živil in spodbuja naročanje čim več ekoloških živil. Pri javnem naročanju živil je namreč praksa oblikovanja sklopov zelo različna in pogosto prilagojena individualnim potrebam naročnika. Naročnik lahko doseže minimalen delež ekoloških živil:

- s samim načinom oblikovanja sklopov,
- da v razpisni dokumentaciji oblikuje en ali več sklopov ekoloških živil ali,
- da v okviru več sklopov zahteva, da so posamezna živila ekološka.

Od uveljavitve Uredbe o ZeJN do konca leta 2013 je obvezen minimalen delež ekoloških živil, ki ga morajo doseči naročniki 5 %, od 1. 1. 2014 pa znaša ta delež 10 %.

Primeri, ko upoštevamo okolijske zahteve glede ekoloških živil pri pripravi razpisne dokumentacije:

Primer 1:

- sklop 1: ekološko pridelano mleko in mlečni izdelki,
- sklop 2: ekološko pridelano sadje in zelenjava,
- sklop 3: konvencionalno pridelani mlevski izdelki,
- sklop 4: konvencionalno pridelano meso, mesni izdelki itd.

Primer 2:

- sklop 1: konvencionalno pridelano mleko in mlečni izdelki,
- sklop 2: konvencionalno pridelano sadje in zelenjava,
- sklop 3: konvencionalno pridelano mlevski izdelki,
- sklop 4: konvencionalno pridelano meso in mesni izdelki,
- sklop 5: ekološko pridelana živila (z navedbo nekaj artiklov) itd.

Primer 3:

- sklop 1: mleko in mlečni izdelki,

- sklop 2: sadje in zelenjava,
- sklop 3: mlevski izdelki,
- sklop 4: meso in mesni izdelki itd.

Pri izvajanju zelenega javnega naročanja živil je zaželeno, da naročniki minimalen delež ekoloških živil opredelijo tako, da se naročajo tista ekološka živila, ki jih v Sloveniji v zadostni meri pridelamo sami. To so ekološko vzrejeno meso, zlasti govedina, mlečni izdelki, jajca, žitni izdelki in posamezne vrste sadja ... (Priporočila za javno naročanje, 2013: 9–12)

Označevanje in certifikati

Vsak, ki prideluje, predeluje in pakira ekoživila in jih kot taka tudi označuje, se mora prijaviti pri organizaciji, pooblaščen za nadzor ekološkega kmetijstva. To zahteva in ureja splošno veljavna zakonodaja Evropske unije kot tudi slovenska zakonodaja.

Na ekoživilu morata biti navedena ime in koda nadzorne organizacije. Vsaka država EU ima svojo kodo; v Sloveniji je to SI. Na ta način je možno slediti živilu od trgovine prek predelave do kmetije. V Sloveniji je uradna oznaka za označevanje ekoživil izraz »ekološki«. (Slabe., Dolenc, 2011)

Uvajanje ekološke hrane v šole in vrtce

Da lahko uspešno začnemo z uvajanjem ekoživil, morajo biti izpolnjeni določeni pogoji v socialnem okolju. Takšni podporni dejavniki so:

- podpora vodstva, ustanove
- podpora kolektiva,
- podpora staršev,
- podpora kuhinjskega osebja in
- dobro sodelovanje z računovodstvom.

Lahko se zgodi, da v začetku podpore morda ne bo povsod ali ne toliko, kot bi jo želeli, oziroma kot bi bilo potrebno. (Slabe., Dolenc, 2011)

Uvajanje ekološke hrane v šole in vrtce je pomembno iz dveh vidikov:

1. Učenci šole in otroci vrtca se ob uvajanju ekoloških živil v jedilnike učijo skrbeti za čisto okolje, pitno vodo in svoje zdravje.
2. Preko zelenih javnih naročil za živila se spodbuja razvoj ekološke predelave in predelave živil v Sloveniji.

Uvajanje ekološke hrane v jedilnike zahteva spremembo jedilnikov, receptur ... Vsi udeleženci v javni ustanovi (kuhinjsko osebje, učitelji, vzgojitelji, vodstveni delavci, učenci/otroci) kakor tudi starši morajo biti najprej osveščeni, zakaj so te spremembe potrebne in koristne. Vsi se moramo zavedati, da je varna ekološka hrana pomembna za naše zdravje in zdravo življenje. V medijih lahko zasledimo, da so slovenski potrošniki postali bolj osveščeni glede varne hrane.

Šole in vrtci najpogosteje začnejo s postopnim uvajanjem ekoživila v dnevno prehrano. Zasledimo lahko, da imajo ekodan, ali ekomalico oziroma imajo samo eno živilo vključeno v

jedilnik. Uvajanje ekološke hrane pa je pogosto tudi velik finančni zalogaj. Eko hrana je bistveno dražja, zato je ne vključujemo v jedilnik vsak dan.

Za učence in otroke je pomembno, da skušamo v prehrano vključevati čim več ekoizdelkov, ker hrana ne vsebuje ostankov kemičnih zaščitnih sredstev, ker hrana vsebuje več mineralov in vitaminov, hrana ima bolj poln in boljši okus, pridelava je prijazna do okolja, z nakupom lokalnih pridelkov podpiramo slovensko pridelavo, učenci se seznanjajo s prednostmi ekološkega načina pridelave hrane in lokalno trajnostno oskrbo.

Ovire pri uvajanju ekoživil v prehrano

Na strani dobaviteljev ekoživil pa se srečujemo predvsem z naslednjimi ovirami:

- nezadostna ponudba ekološko pridelanih živil, slovenskega porekla,
- ekološki kmetovalci niso zainteresirani za oddajo ponudb (bojijo se »papirologije«, niso informirani glede pravilne oddaje ponudb ...),
- na nekaterih ekoloških kmetijah nimajo izdelanega sistema HACCP,
- višje cene ekoloških živil.

Doslej je bila težava tudi pomanjkanje strokovne in logistične podpore državnih institucij ter medresorskega sodelovanja. (Slabe, Dolenc, 2011)

Kakovost ekoživil

Ekološka hrana je pridelana brez kemičnih gnojil, pesticidov in gensko spremenjenih organizmov (GSO). V ekološki pridelavi veljajo visoki standardi za dobrobit živali, ki morajo imeti možnost gibanja oziroma izpust in pašo vsaj polovico dni v letu. Živali so krmljene z ekološko krmo, ki je v večini pridelana na kmetiji. Zdravljenje poteka z naravnimi in homeopatskimi pripravki; uporaba antibiotikov, ki puščajo sledi v hrani, je dovoljena le izjemoma in pod strogim nadzorom, uporaba živil, ki izvirajo iz (o)zdravljenih živali, pa je možna šele, ko mine čakalna doba, ki je še enkrat daljša od običajne. Prepovedana je uporaba stimulatorjev rasti (hormonov), preventivna uporaba antibiotikov in antidepresivov. V ekološki pridelavi so gensko spremenjeni organizmi prepovedani.

Vse to jamči, da je ekološka hrana najvišje kakovosti in zato najbolj primerna za prehrano otrok in mladostnikov. Ekološka živila prispevajo k zdravemu razvoju otrok in mladostnikov, ohranjajo čisto okolje in podpirajo trajnostni razvoj lokalne skupnosti.

Ekološko kmetijstvo ponuja potrošniku zadostno, pestro, zdravo prehrano, hkrati pa ohranja čisto okolje. Bolezni, povezane s prehrano, so v industrializiranem svetu vedno bolj v porastu in so pogost vzrok smrti. Zaskrbljujoč je zlasti velik porast alergij v zadnjih letih. (Slabe, Dolenc, 2011)

Primer iz prakse

Javno naročilo naša šola/vrtec pripravlja sama s pomočjo poslovne sekretarke Urške Pavlovič, saj tako nimamo praktično nobenih stroškov. Edini strošek, ki nastane, je izobraževanje. Razpis se vedno objavi na Portalu javnih naročil, preko katerega se dostopi tudi do razpise

dokumentacije, ki se običajno nahaja na spletni strani šole/vrtca. Dobavitelji izpolnijo ponudbo in obrazce razpisne dokumentacije, po potrebi priložijo potrdilo o izpolnjevanju pogojev. V primeru nejasnosti pred oddajo ponudbe lahko dobavitelj stopi v kontakt z osebo, ki je bila navedena v razpisni dokumentaciji. Ob tem pa se nam poraja vprašanje, zakaj se dobavitelji kmetij oz. lokalni ponudniki ne javljajo na razpis oz. sploh ne povprašajo o možnostih. Razlogov je prav gotovo lahko več:

- ne morejo zagotoviti vseh živil,
- premajhna količina,
- niso seznanjeni, da se lahko prijavijo na razpis ...

Pri načrtovanju prehrane v šoli in vrtcu se upoštevajo Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (Ministrstvo za zdravje, 2005). Priprava prehrane pa poteka po smernicah sistema HACCP (sistem zagotavljanja zdravstvene ustreznosti po metodi ocene tveganja) in ob upoštevanju dobre higienske prakse.

Pri sestavi jedilnikov na šoli sodelujejo kuharice, ki so hkrati tudi mame osnovnošolskih učencev, ter organizatorka šolske in vrtčevske prehrane. Učenci imajo na šolski skupnosti možnost pa dati svoje pripombe oz. mnenja o spremembi jedilnika. Občasno damo na vidno mesto tudi zvezek in povprašamo učence o mnenju glede prehrane. Starši pa lahko svoje mnenje podajo v anketnem vprašalniku ali na roditeljskih sestankih.

Učenci šole imajo na razpolago štiri obroke, in sicer zajtrk, malico, kosilo in popoldansko malico. Pri malici imajo na razpolago sveže sadje in svežo ali konzervirano zelenjavo. Občasno jim ponudimo tudi suho sadje, lešnike oz. orehe. Vključeni smo v projekt Sheme šolskega sadja. Tako lahko otroci dobijo še dodaten obrok sadja oz. zelenjave.

Otroci vrtca imajo na razpolago prav tako štiri obroke, in sicer: zajtrk, dopoldansko malico, kosilo in popoldansko malico. Za dopoldansko in popoldansko malico dobijo sveže mešano sadje.

Otrokom/učencem na željo staršev omogočamo tudi vegetarijansko prehrano za posameznega otroka ter diete, za katere starši priložijo zdravniško potrdilo.

Na naši šoli/vrtcu imamo v jedilnik vključena posamezna ekoživila. Imeli smo že ekodan, vendar smo pri šolskih učencih ugotovili, da je bilo tisti dan bistveno več odpadkov kot po navadi. Zaradi tega smo začeli s postopnim uvajanjem ekoživila v jedilnik. Razlogov, zakaj je bilo bistveno več odpadkov, je lahko več:

- učenci niso bili seznanjeni z ekoživilom,
- jedilnik je vseboval besedo eko in so imeli pomisleke glede tega,
- vpliv vrstniške skupine (»jaz pa tega ne jem, ne maram ...«),
- komentarji staršev.

Tako postopoma dvigamo zavest o zdravem prehranjevanju naših otrok in učencev. Na jedilnikih je vedno označeno, kdaj je živilo eko in ali je od lokalnega dobavitelja. V našem zavodu bomo postopoma prešli na enkrat tedensko malico oz. zajtrk, ki bo nosil oznako ekološko pridelano, kasneje pa imamo v načrtu tudi kosilo. Vsi starši podpirajo ekološko predelana živila.

V jedilnik vključujemo eko jogurt Ljubljanskih mlekarn ali Mlekarne Krepko, eko kruh pekarnar Žito, sadje (jabolka, hruške, kaki ...). Sodelujejo še Ekološka kmetija Lenček

Nataša, Agro Mrkac d.o.o. in zelenjava iz Ekološke kmetije Lenček Nataša ter eko meso Kmečke zadruga Sevnica.

Poleg ekoživila pa postopoma uvajamo tudi lokalno hrano (svežo zelenjavo – kmetiji Turk in Jurečič, sadje – kmetija Jarkovič, mleko za Tradicionalni slovenski zajtrk – kmetija Kuntarič, ribe – ribogojstvo Goričar ...). V prihodnjem šolskem letu nameravamo krog dobaviteljev še razširiti.

Želimo si čim več ekološke hrane domače predelave in čim več lokalnih dobaviteljev, vendar opažamo, da ni veliko takih ponudnikov. V javnem razpisu za obdobje 2015–2016 smo razpisali dve skupini ekološko predelanih živil, in sicer: ekološka predelana zelenjava in sadje ter eko mleko in mlečni izdelki. Na razpis se je za posamezen sklop javil le en ponudnik, vendar noben domač iz lokalnega okolja oz. kmetije. Ponudnik za sadje in zelenjavo nam ne more vedno dostavljati zelenega sadja in zelenjave zaradi različnih vzrokov (ne more dobiti ekoživila, ne more ga zagotoviti po tej ceni, ki jo je ponudil v razpisni dokumentaciji ...). Naš zavod je manjši, zato dobavitelj težko dostavi malo količino.

Morda bi bilo dobro, da bi se šole in vrtci v krški občini povezali in bi imeli skupaj z občino Krško skupno javno naročilo. S tem bi lažje dosegli, da bi nam pekli manj slan kruh brez dodatkov, več lokalnih dobaviteljev bi se lahko vključilo v javno naročilo zaradi večjega naročanja ...

ZAKLJUČEK

Hrana je osnovna življenjska potreba, priprava hrane pa sodi med vsakdanja življenjska opravila. V današnjem času zaradi narave dela staršev otrokom oz. učencem pripravljajo hitro hrano. Zato je potrebno, da učencem in otrokom ponudimo čim več ekološke pridelane hrane oz. lokalne hrane. Vse več otrok in učencev je predebelih. Debelost privede do motenj hranjenja, sladkornih bolezni, alergij. Otroci, ki se ne hranijo zdravo in redno, so izbirčni, nimajo pravega teka, se hitro utrudijo, so razdražljivi, to pa privede do resnejših bolezni. Ti otroci nimajo takega uspeha, kot tisti, ki jedo redno in zdravo. Da bo v šolah in vrtcih zdrava hrana za naše otroke, je potrebno dobaviteljem ekološke hrane omogočiti oz. jih seznaniti z samimi postopki javnega naročanja. Le tako se bodo javili na razpise.

LITERATURA

Dolenc, R. A. (2010). Eko hrana in otroci. Dostopno na: <http://www.bodieko.si/eko-hrana-in-otroci> (8. 11. 2015)

Slabe, A., Dolenc, R. A. (2011). Priporočila za zeleno javno naročanje ekoživil. Ljubljana: Inštitut za trajnostni razvoj, dostopno na: http://www.itr.si/uploads/rs/2b/rs2bWUqSxlPig3SptTQQ-A/Priporocila-ZeJN-2011_ITR.pdf (8. 11. 2015)

Priporočila za javno naročanje (2013). Ljubljana: Ministrstvo za kmetijstvo in okolje, dostopno 8. 11. 2015 na: http://www.mkgp.gov.si/fileadmin/mkgp.gov.si/pageuploads/podrocja/Kmetijstvo/Promocija_SI_kmetijstva/priporocila_JN_zivil.pdf

Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (2005). Ljubljana: Ministrstvo za zdravje, dostopno 8. 11. 2015 na http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/javno_zdravje_09/Smernice_zdravega_prehranjevanja.pdf

GIBANJE: OTROKOVA VSAKODNEVNA POTREBA, SPROSTITEV IN VIR ENERGIJE ZA INTELEKTUALNE NALOGE

POVZETEK

Obdobje od 6. do 11. leta, torej obdobje učenca 1. in 2. vzgojno-izobraževalnega obdobja osnovne šole je zelo pomembno za razvoj in pridobivanje gibalnih navad. To obdobje lahko močno vpliva na antropološke lastnosti in delovne navade otrok, je pa tudi obdobje, ki je izmed celotnega obdobja rasti najbolj pomembno za zdravje, dolgoročno športno aktivnost in vzgojo nasploh. Vsakemu posamezniku je potrebno omogočiti takšen proces vadbe, da bo imela optimalne učinke na razvoj njegove osebnosti, samopodobe in dožemanja gibanja kot sprostitve. Strokovnjaki na področju dela z otroki in mladostniki bi mogli pred seboj nenehno imeti Montaignetov znamenit stavek »Ne vzgajamo duše, ne vzgajamo telesa, marveč človeka.« Otrok skozi gibanje in posledično športne aktivnosti išče svobodno izražanje samega sebe, mišičnih sposobnosti in tekmovanja s samim seboj in drugimi. Proti koncu 1. vzgojno-izobraževalnem obdobju osnovne šole se pri otrocih že začne pojavljati pripadnost skupini, oz. razredu. Otroci spoznavajo vrednost kolektiva.

Pri športnih aktivnostih se otroci najbolj spoznajo in zblížajo med seboj, razvijajo odnose, razvijajo etične, estetske, moralne in družbene vrednote. Šport naj bi otroke vzgajal in usposobil za to, da bi v prihodnosti svoj prosti čas bogatili s športnimi vsebinami in zdravim načinom življenja. Ali se to uresniči ali ne, ima izredno velik vpliv učiteljeva globoka, strokovna in človeška osebnost posredovanja športnih vsebin in približevanja športa otrokom.

Od učitelja športa v 1. in 2. vzgojno-izobraževalnem obdobju se pričakuje, da bo z ustrezno teoretično strokovnostjo in izkušnjami čim popolneje uresničeval trajne cilje sodobne družbe, da bo gibanje potreba in sprostitve vsakega odraslega človeka in posledično tudi boljše izkoriščanje kognitivnih in intelektualnih sposobnosti.

Ključne besede: otrok, gibanje, potreba, sprostitve, energija

EVOLUTION AS THE CHILD'S DAILY NEEDS, RELEASE AND SOURCE OF ENERGY FOR INTELLECTUAL TASKS

ASBTRACT

The period from 6 to 11 years, the 1st and 2nd educational period in primary school is very important for the development and acquisition of motor habits. This period can be a strong influence on anthropological characteristics and work habits of children, but it is also a period of the growth period of long-term sports activity and education in general. Each individual is required to allow a training process that will have optimal effects on the development of his personality, self-esteem and perception of movement and relaxation. Experts in the field of working with children and young people should constantly remind themselves about the Montaignetov famous phrase "Do not raise the soul, do not raise the body, but a man." Children are looking for the freedom of self-expression, muscle capacity and competition with themselves and others through movements and consequently sports. Towards the end of the 1st educational period children are already starting to emerge a membership of a group.

In sports, children learn about each other, develop relationships, develop ethical, aesthetic, moral and social values. Sports should raise and train children to ensure that in the future their free time will be enriched with sport and a healthy lifestyle. Whether it happens or not, it has a major impact to the teacher's deep expertise and human personality transmission of sport and the approximation of sport for children.

A sport teacher in the 1st and 2nd educational period of primary school is expected to be the appropriate theoretical expertise and experience as more fully exercised permanent goals of modern society, to insure the movement and relaxation of every adult man and, consequently, better use of cognitive and intellectual abilities.

Key words: children, movement, need for relaxation, energy

UVOD

Vsak otrok ima dve osnovni potrebi, in sicer po igri in gibanju. Ker je potreba po gibanju otrokova primarna potreba naj bi bila izpolnjena vsakodnevno. Z gibanjem telesa je pogojeno zaznavanje okolice, prostora, časa in samega sebe. Z gibanjem se razvijajo tudi intelektualne sposobnosti otrok. Gibanje pripomore tudi pri socialnem in emocionalnem razvoju otrok. Vsakodnevne telesne dejavnosti so tako polne pozitivnih učinkov za naše zdravje.

Prav tako je primarna otrokova potreba igra, ki se nedvomno prepleta z gibanjem. Je dejavnost, ki poteka po notranji motiviranosti otroka. Brez nje ne bi bilo srečnega otroštva. Otrok ima pravico do igre. Otroci se ne igrajo z namenom, da bi razvili svoje sposobnosti ali da bi naredili kak izdelek trajne vrednosti. Igrajo se zato, da zadostijo notranji primarni potrebi. Otrok se preko igre razvija, uči in pripravlja na življenje. Otrok se mora igrati, saj ga to vsestransko razvija in se uči.

V predšolskem obdobju otroci z igro pridobivajo raznovrstne gibalne izkušnje, ki jim prinašajo veselje in zadovoljstvo, ko pa pridejo v šolo je velikokrat njihova pozornost usmerjena v druge dejavnosti in se ta, za otroke nujna potreba, kaj hitro razblini. Neizpolnjena potreba po gibanju in igri ustvarja nemirne, nemotivirane, težko zbrane otroke pri pisalnih in intelektualnih dejavnostih.

Prav tako je primarna otrokova potreba igra, ki se nedvomno prepleta z gibanjem. Je dejavnost, ki poteka po notranji motiviranosti otroka. Brez nje ne bi bilo srečnega otroštva. Otrok ima pravico do igre. Otroci se ne igrajo z namenom, da bi razvili svoje sposobnosti ali da bi naredili kak izdelek trajne vrednosti. Igrajo se zato, da zadostijo notranji primarni potrebi. Otrok se preko igre razvija, uči in pripravlja na življenje. Otrok se mora igrati, saj ga to vsestransko razvija in se uči.

JEDRO

Motorični razvoj otroka

1. Začetna gibalna stopnja (od rojstva do 2. leta): nadziranje gibanja glave, nato trupa in rok, nazadnje nog
2. Temeljna gibalna stopnja (od 2. do 7. leta): ob koncu tega obdobja mora otrok obvladati večino temeljnih gibalnih in motoričnih spretnosti (hoja, tek, skakanje, poskakovanje, preskakovanje, plezanje, metanje, obvladovanje finih gibov, koordinacija gibanja celega telesa, hitrost, ravnotežje, gibljivost, moč, vzdržljivost)
3. Specializirana gibalna stopnja (od 7. do 14. leta): otrok povezuje in uporablja temeljne gibalne spretnosti za izvajanje specializiranih športnih spretnosti, še izboljšajo se motorične spretnosti: nadzor gibanja, koordinacija in hitrost gibanja, ravnotežje, gibljivost, moč in vzdržljivost, natančnost.

Primerljivost gibanja med fanti in deklicami

Fantje:

- so ne glede na starost bolj gibalno aktivni kot dekleta
- se pogosteje vključujejo v organizirane oblike redne vadbe

- so aktivni predvsem v kolektivnih športih.

Deklice se raje odločajo:

- za individualne športe (manj telesnega kontakta in mišične sile)
- vseč so jim športi, ki zajemajo element lepote, v povezavi s telesom ali z obleko (gimnastika, ples)
- občutijo več ovir in manj koristi kot fantje: moti jih tekmovalnost,
- pogosto jim je nerodno izvajati gibalno aktivnost pred drugimi zaradi zavedanja svojega telesa, zaradi negativnih reakcij s strani sovrstnikov, pomanjkanja podpore s strani učitelja.

Cilj šole za spodbudo gibanja in potrebo po njem pri vsakem posamezniku

- vnesti čim več gibanja v šolsko okolje
- omogočiti učencem 1 uro gibanja na šolski dan tudi v dneh, ko na urniku ni športne vzgoje

Načela, ki spodbujajo gibanje kot otrokovo vsakdanjo potrebo, sprostitvev in vir energije za intelektualne naloge

- Vsak otrok naj se počuti uspešnega
- vsak otrok naj se počuti sprejetega kot pomemben del skupine
- otrok naj čuti spodbudo in skrb tako s strani učitelja kot sošolcev
- ocenjevanje glede na cilje, ki si jih je zastavil in na trud, ki ga je vložil in ne na naravne danosti ni tekmovanja

Temeljni didaktični principi, pri športu v 1. vzgojno-izobraževalnem obdobju

Temeljni princip in naloga športa in strokovnih delavcev, ki delamo z učenci v prvih letih osnovnošolskega življenja je, da s svojo strokovno usmerjenostjo dajemo učencem občutek, da se igrajo, izbirajo igre, da so oni glavni akterji dejavnosti, v resnici pa jih pripravljamo, da na to da bodo gibanje, športne aktivnosti in rekreativni športi nasploh postali del njihovega življenja, vsakdanja potreba in vir pozitivnega mišljenja.

Didaktični principi so znanstveno, teoretično, in empirično utemeljena vodila, ki določajo znanstveno strokovne in družbene okvirje in zahteve izobraževalno-vzgojnega procesa. Potreba po didaktičnih principih izhaja iz osnovnih značilnosti izobraževalno-vzgojnega procesa, ki so:

- intencionalnost, ki zatrjuje, da je vzgojno-izobraževalni proces usmerjeno sprejemanje in osvajanje znanja
- dinamičnost, ki zatrjuje, da je vzgojno-izobraževalni proces spreminjajoč
- dialektičnost zatrjuje, da je vzgojno-izobraževalni proces nenehno prehajanje iz enega v drugo stanje: proces, ki prehaja iz začetnega stanja v končno, ki je hkrati spet začetno stanje v naslednji etapi.

Vloga principov je reguliranje ali urejanje odnosov posameznika in skupino, usmerjanje celotnega dogajanja k določenemu namenu, obravnavanju aktivnosti, njeni intenziteti.

Realizacija principov je izredno pomembna za kratkotrajno in trajnejšo posameznikovo ukvarjanje z rekreativnim športom in posledično njegovo pozitivno samopodobo, sprostivijo z gibanjem in posledično uspehi na intelektualnih področjih.

Princip primernosti

Upoštevati je potrebno starost učencev, spol, stanje, nivo antropoloških značilnosti in njihovo motorično znanje. Željeni efekti se kažejo, če vadba v procesu usvajanja poteka v homogenih skupinah, ker v taki obliki omogoča doziranje optimalne obremenitve.

Princip vzgojnosti

Učitelj mora delo dobro organizirati in voditi, da lahko od učencev zahteva vzgojni moment, kar pomeni da učence uspešno motivira za šport, razvija pri njih odgovoren odnos do pravil igre, kolektiva, skupine, navaja jih na točnost, discipliniranost.

Princip jasnosti

Navodila in razlaga pri športu morata biti kratka in glasna. Mlajši kot so učenci, krajša morajo biti navodila in razlage, demonstracija pa tem prepričljivejša. Glede na to, da se pouk športa odvija v telovadnicah ali na prostem na igrišču mora učitelj poskrbeti tudi za to, da bodo vsi učenci slišali navodila in videli demonstracijo.

Princip nazornosti

Ali bodo učenci določeno novo motorično gibanje ali nalogo obvladali hitreje ali počasneje je v veliki meri odvisno od njihove predstave novega motoričnega gibanja. Prvi pogoj za formiranje jasne in konkretne vizualne slike o novem motoričnem gibanju je, da se učencem to motorično gibanje pokaže preko čim več vizualnih kanalov. To pomeni žive slike učitelja, učenca, slike, videa, TV serije ...

Princip zavestne aktivnosti

Končni uspeh športa je odvisen od tega ali učenci sodelujejo zavestno ali ne. Osnovna zahteva športa je, da je učencem jasno, zakaj vadijo, na kaj določena vadba vpliva in kakšni so vplivi te vadbe. Da se to doseže je potrebno pri športu biti natančen, pri razlagi navodil pa konkreten. Da bi bil učencem cilj jasen, ga je potrebno predstaviti tako, da ga vsi razumejo. Čim mlajši so učenci tem senzibilnejša je predstavitev ciljev.

Princip sistematičnosti in postopnosti

Uspešnost učinkovite športne vadbe je v veliki meri odvisna od sistematičnosti in postopnosti, ki sta nenehno v interakciji. Sistematičnost je pomemben del učiteljeve priprave. Najprej je potrebno definirati primarni cilj ure potem naloge in šele potem vsebine. Pri vsem tem je potrebno iti od cilja, ki ga želimo doseči, od nalog s pomočjo katerih želimo uresničiti definirani cilj in od vsebin s pomočjo katerih se dajo realizirati planirane naloge.

Princip raznovrstnosti

Princip raznovrstnosti se uresničuje z uporabo različnih sredstev, pomagala in rekvizitov. Gimnastične vaje se lahko izvajajo z različnimi pripomočki kot so kolebnice, žoge, palice, trakovi ... Raznovrstnost se lahko zagotovi tudi z vključevanjem učencev v izbiro iger, sestavo skupin evidentiranje rezultatov, vendar le z učiteljevim vodenjem.

Princip vsestranskosti

Princip vsestranskosti se razume kot zagotovilo vsestranskih vplivov športne vadbe na celoten antropološki status učenca, primarno pa na njegove antropometrijske karakteristike, motorične in funkcionalne sposobnosti. Poleg tega pa je športna vadba pomembna tudi na nemotorične

sposobnosti: kognitivne, konativne in psihosocialne razsežnosti psihosomatskega statusa učenca. Vsestranskost vadbe je v vsej svoji meri odvisna od ustreznih vsebin.

Princip uporabnosti

Potrebno se je zavedati, da imajo realno vrednost teoretična in motorična znanja, ki jih učenci lahko uporabljajo v vsakdanjem življenju. Pri športu se učenci res seznanijo z nizom življenjsko koristnih informacij, da osvojijo različna motorična znanja, ki jih lahko uporabljajo v vsakdanjem življenju v prostem času v šoli, doma ali pri igrah s prijatelji.

Princip varnosti

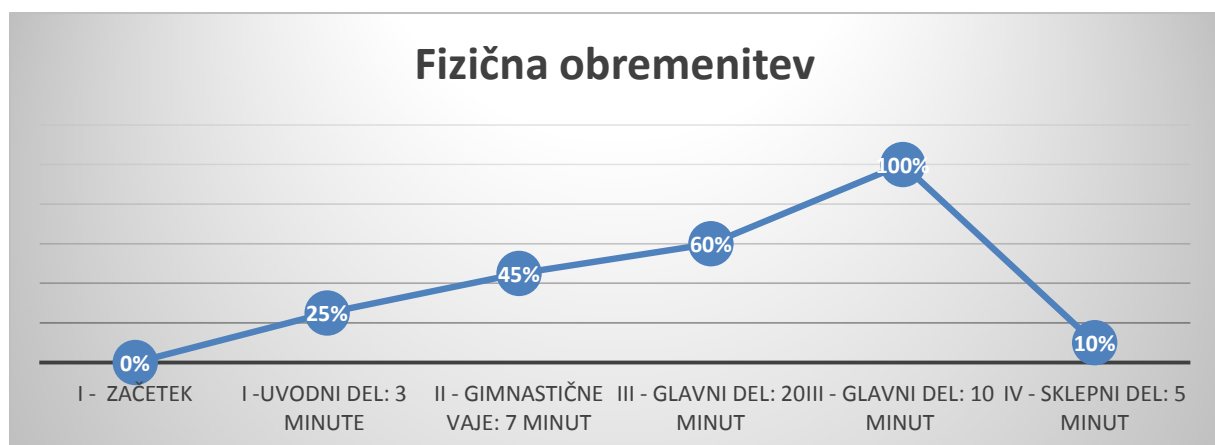
Učitelj mora poskrbeti za preventivno varnost učencev. Vendar tudi učenci morajo biti seznanjeni z varnostjo in aktivno pri tem sodelujejo. Učenci morajo vedeti, da pri športnih aktivnostih lahko sodelujejo le v športni opremi in da ne nosijo raznih okraskov, ki jih ovirajo pri dejavnostih, lahko pa so tudi nevarnost za poškodbe.

Primerna mera obremenitve pri športu

Obremenitev lahko definiramo kot celotni vpliv na učenčev organizem, ki se doseže s celotnim vzgojno-izobraževalnim in fizičnim delom pri uri.

Fizična obremenitev

Čim bolj je športna vadba intenzivna tem večja je poraba kisika in oddaja ogljikovega dioksida v organizmu otroka tem intenzivnejše je delovanje srca in pljuč. Pri standardni uri športa se intenziteta fizične obremenitve vzpenja od začetka do konca glavnega dela, zatem pa naglo pade. Planiranje fizične obremenitve pri športu je sestavni del učiteljeve priprave na uro. Učitelj mora s pravilnim izborom in pravilnim razporedom vaj, adekvatnim načinom njihovega izvajanja in doziranjem omogočiti postopno povečanje fizične obremenitve pri uri.



Slika 1.: Krivulja fizične obremenitve (po E. Vukotiću)

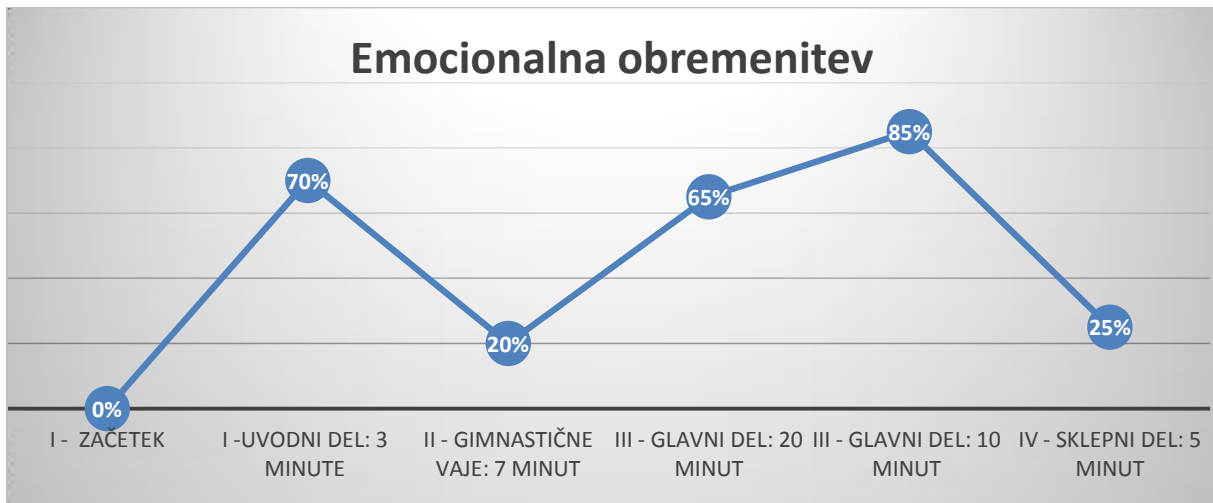
Psihična obremenitev

Znano je, da so učenci izpostavljeni tudi psihični obremenitvi, ki je še ni mogoče ekzaktno ugotoviti. Znano je, da je večja pri obravnavi novega motoričnega gibanja kot pri ponavljanju in urjenju.

Emocionalna obremenitev

Če je ura športa organizirana in izvedena kot je treba, to je, v skladu z veljavnimi načeli jo učenci doživljajo kot veselje in radost, kar pomeni, da si je ni mogoče predstavljati brez emocij. Količina emocionalne obremenitve je odvisna od učitelja. Priporočljivo je, da

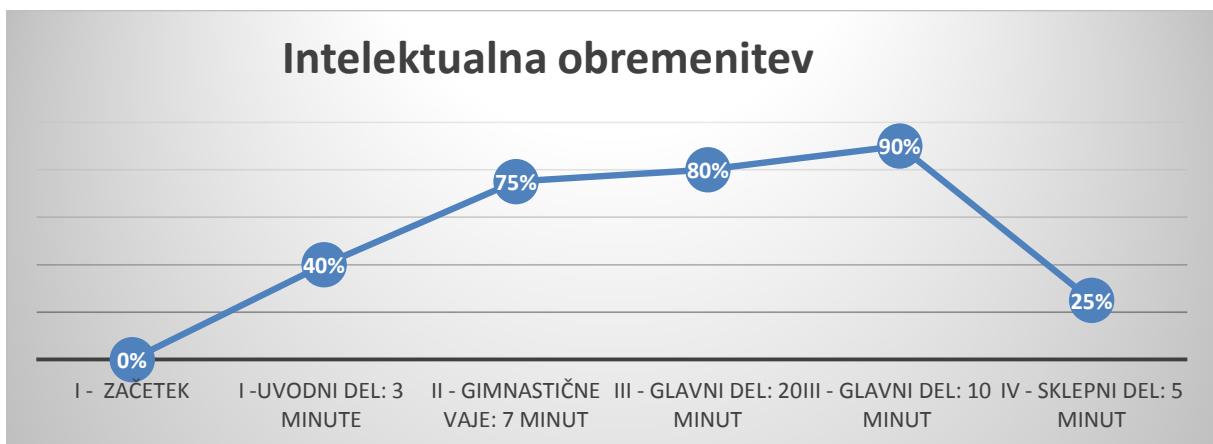
emocionalna obremenitev od začetka do konca postopoma raste. Prevelika emocionalna obremenitev v vseh delih ure ni priporočljiva, ker negativno vpliva na nadaljno delo, mogoče ga celo onemogoči.



Slika 2.: Krivulja emocionalne obremenitve (po Fetzu)

Intelektualna obremenitev

V veliki meri je intelektualna obremenitev odvisna od vsebine ure, karaktera vaj, težavnosti motoričnih gibanj, položaja ure športa na urniku, starosti učencev, stanja njihovih sposobnosti, predznanja učencev, tipa ure ... manj pa od učitelja. Večja obremenitev je pri urah obravnave nove snovi kot pri ponavljanju. Če je ura športa izvedena po predpisanih didaktičnih načelih intelektualna obremenitev prav tako narašča do konca glavnega dela potem pa sunkovito pade.



Slika 3.: Krivulja intelektualne obremenitve (po Fetzu)

Vse obremenitve se med seboj prepletajo in dosežejo maksimum obremenitve ob koncu glavnega dela, kar nam tudi pove, da se v zaključnem delu izvajajo sklepne dejavnosti, ki umirijo učence in jih pripravijo za nadaljne delo.

ZAKLJUČEK

Uspehi na vsakem področju oz. realizacija dolgoročnih ciljev zahteva veliko strokovnosti, predznanja in angažiranja. Tako je tudi pri oblikovanju naših otrok in mladostnikov za angažiranost pri športnih dejavnostih kot vsakodnevne potrebe, sprostitve in posledično vira energije za uspešno izvajanje intelektualnih nalog.

Vzgojitelji, ki jih usmerjamo jim moramo biti v prvi vrsti vzor, moramo imeti jasno zastavljene cilje kaj želimo doseči, imeti dovolj strokovnega znanja, da jih uspešno in strokovno privedemo v obdobje, kjer bodo vaje, naloge, igre, motorične spretnosti ... postale del njihovega vsakdana. Vse to pa bomo dosegli le, če bo vse to tudi del našega življenja.

LITERATURA

Hetherington, E. M.: Child psychology; a contemporary viewpoint. McGraw-Hill. New York. 1993

Montaigne, M.: Eseji. Mladinska knjiga. Ljubljana. 1960.

Vauhnik, M.: Sodoben koncept načrtovanja športne vzgoje za 1. in 2. razred osnovne šole: diplomska naloga. Maribor (SB). 1994.

http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_sportna_vzgoja.pdf: pridobljeno 20.11.2015

http://eportal.mss.edus.si/msswww/programi2013/programi/noviKZ/SPI_SV_164.htm: pridobljeno 20.11.2015

Z GIBANJEM DO ZDRAVJA

POVZETEK

V Vrtcu Manka Golarja Gornja Radgona, kjer sem zaposlena, se vsi strokovni delavci dobro zavedamo pomembnosti gibanja za naše zdravje, ki ga danes zaradi načina življenja vedno primanjkuje. Če želimo biti zdravi, moramo živeti zdravo. Vendar pa imamo ljudje različne predstave o zdravem življenju. Nekateri menimo, da je za zdravje pomembna hrana, ob tem pa pozabimo na gibanje. Pot do zdravega življenja pa nam omogoča le povezanost zdrave prehrane in gibanja. Na to povezanost pa v našem vrtcu dajemo velik poudarek. Navade, ki jih za zdravo življenje pridobimo že v otroštvu, lahko otroci vzamejo za svoje in tako lahko postanejo njihov življenjski slog tudi ko odrastejo. Poleg staršev imajo pomembno vlogo tudi vzgojitelji v vrtcih. Skrb za zdravje in gibanje otrok je tako pomembna naloga vseh zaposlenih vrtca in smo vzor otrokom. Ker pa se zavedamo, kako je gibanje pomembno tudi za strokovne delavce v vrtcu, v okviru programa kurikula s področju gibanja izvajamo dejavnosti (Fit Slovenija), katerih se udeležujejo otroci, starši in strokovni delavci.

Ključne besede: vrtec, gibanje, zdravje, strokovni delavci, otroci.

WITH MOVEMENT TO HEALTH

ABSTRACT

In Kindergarten Manka Golarja Gornja Radgona, where I work, all professional workers are well aware of the importance of movement for our health, which is lacking nowadays due to our lifestyle. If we want to be healthy, we need to live healthy. However, people have different ideas about healthy living. Some believe that food is important for our health, while forgetting the movement. The path to a healthy life enables us only the connection between a healthy nutrition and exercise. In our kindergarten we place great emphasis on this connection. The habits of healthy life gained in early age, children can take for their own and it can become their lifestyle even when they grow up. Beside parents the educators in kindergartens also have an important role. Children's health care and movement is thus an important task of all the employees of kindergarten and we are role models for children.

Since we are aware of how the movement is also important for kindergarten's professional workers we carry out, in the framework of the curriculum, physical activities (Fit Slovenia), which are attended by children, parents and professional workers.

Keywords: kindergarten, movement, professional workers, children.

UVOD

Gibanje je eden izmed pomembnih dejavnikov za naše zdravje. Raziskave v Sloveniji kažejo, da se še vedno velik delež odraslih, otrok in mladih premalo giblje, oziroma se ukvarja s športom, posledica tega pa so različne bolezni. Ukvarjanje s športom in vzorci gibanja, ki so pridobljeni v otroštvu, se ohranjajo tudi kasneje v življenju in so temelj za zdravo življenje.

Gibanje in šport lahko vključimo v naš vsakdan, zato pa ni potrebno prekiniti tisto kar počnemo. Vključimo ga lahko v službo, dom in igro. Gibanje si lahko razporedimo čez cel dan, za odraslo osebo se priporoča vsaj 30 minut gibanja zmerne aktivnosti. Gibanje pomaga izboljšati tudi duševno zdravje, nadzor nad gibanjem in kognitivne funkcije. Aktivni način življenja nam omogoča tudi priložnost za sklepanje novih prijateljstev, vzdrževanje socialne mreže in interakcijo z ljudmi vseh starosti.

Najpomembnejša naloga našega vrtca je zagotavljanje kakovostnih učno vzgojnih programov, ki temeljijo na Kurikulu za vrtce in omogočajo optimalni razvoj vsakega posameznika. Že drugo leto zapored je naše prednostno področje *gibanje*. Pred drugimi mestnimi vrtci imamo prednost sožitja z naravo, zato veliko dejavnosti, še posebej gibalnih prenesemo na prosto. Otrokom vsakodnevno omogočimo gibanje na svežem zraku, v vseh letnih časih, tudi ko dežuje. Izvajamo različne dejavnosti: vsakodnevne gibalne minute, aktivne sprehode, orientacijske pohode, izlete, vadbene ure, športne dopoldneve in popoldneve, katerih se udeležujejo tudi zaposleni. Otroci in odrasli ob tem uživajo, se sprostitjo in se ob tem dobro počutijo. Strokovni delavci so tako preko različnih dejavnosti ozavestili, da je gibanje eden izmed pomembnih dejavnikov, načinov zdravega življenja.

Že nekaj časa smo vključeni tudi v mednarodni projekt FIT Slovenija in prav zaradi tega smo ozavestili, da je gibanje pomembno za zdravje zaposlenih in otrok. S področja gibanja v popoldanskem času organiziramo tudi dejavnosti, kjer se družimo otroci, starši in vsi zaposleni. Naš cilj je, da bi se vsi začeli zavedati pomena gibanja, ki je v dobrobit vseh nas.

PRIMERI DOBRE PRAKSE

Naš vrtec je bil vključen tudi v mednarodni projekt COMENIUS, v katerem je sodelovalo devet držav. Naša naloga je bila tudi spoznavanje značilnosti posamezne države (zastava, glasba, ples, tradicija, prehrana,...).

V oddelku 5-6 let smo ta projekt povezali tudi s področjem gibanja. Strokovne delavke dejavnosti izvajamo v skladu s Kurikulom za vrtce, pri tem pa upoštevamo cilje vrtca in prednostno področje. V sam proces vnašamo tehnike aktivnega učenja, spodbujamo otrokovo ustvarjalnost in samostojnost. Tako smo tudi v okviru te dejavnosti sledili prednostnem področju gibanja. Izvedli smo aktivni sprehod, ki smo ga poimenovali *Potovanje gibov*. Otroci so ob tem utrjevali značilnosti posamezne države.

Za samo izvedbo aktivnega sprehoda je veliko dejavnosti potekalo že kar nekaj časa. Izdelali smo zastave posameznih drža, kaširali znake-oblike držav. Veliko smo se pogovarjali, uporabljali tehnike aktivnega učenja v katerih so otroci predlagali gibanja za posamezno državo. Te njihove ideje sva tudi upoštevali.

Vizija našega vrtca se glasi: «*Skupni koraki nas vodijo k odličnosti*». V to vizijo verjamemo, ker nas v to usmerjajo vrednote, med katerimi je tudi timsko delo vseh zaposlenih.

Tako nam je pri sami izvedbi pomagal tudi hišnik. Že zjutraj nam je po nasipu reke Mure pomagal postaviti znake-oznake posamezne države z nalogami.

➤ **Izvedba dejavnosti-aktivni sprehod**

Po potkah v parku smo hodili v eni koloni, kjer so se otroci na znak razdelili v dve skupini (po določenem predhodnem dogovoru). Ob tem smo izvajali naravne oblike gibanja (hoja, tek, skoki) in aktivno »pripotovali« do prve »postaje« (znak za orientacijo v obliki držav).

Potovanje, kjer smo ponazorili let letala, se je pričelo po potki do nasipov »na vzletni pisti«
Gibanje: Roke odročimo in hodimo po potki.



Slika 3: Ponazoritev leta letala

1. Postaja država **SLOVENIJA**.



Naloga: kateri je značilni zimski šport? Smučamo in zapojemo pozdravno pesem reki Muri.

Gibanje: Tek do naslednje postaje.



Slika 4: Tek do naslednje postaje

2. Postaja država **FRANCIJA**.



Naloga: kolesarjenje.

Gibanje: Hoja z dolgimi koraki.

3. Postaja država **ČEŠKA**.



Naloga: izvajamo skoke v daljino.

Gibanje: Hopsanje do naslednje postaje.

4. Postaja država **VELIKA BRITANIJA.**



Naloga: izdelali smo si žoge iz časopisnega papirja. Žoga je potovala po telesu.

Gibanje: V eni koloni kot kača potujemo naprej.



Slika 5 in 4: Oblikovanje žoge iz papirja ter »potovanje« žoge po telesu

5. Postaja država **ŠVEDSKA.**



Naloga: otroci so ugotavljali kateri znani pravljичni lik prihaja iz Švedske. Povedali so izštevanko Pika Nogavička in zraven ponazarjali gibe.

Gibanje: Prisunski koraki do naslednje postaje.

6. Postaja država **ESTONIJA.**



Naloga: smučanje s časopisnim papirjem.

Gibanje: Hitra hoja do naslednje postaje.

7. Postaja država **LATVIJA.**



Naloga: najljubši šport v državi?

Gibanje: Naredimo dve koloni. S prijateljem naredimo most in potujemo pod mostom do naslednje postaje.

8. Postaja država **LITVA.**

Naloga: katera barva prevladuje v narodni noši države Litve?

Gibanje: Z rdečimi ruticami do naslednje postaje.



Slika 5: Ples z rutico v paru

9. Postaja država **TURČIJA**.



Naloga: luna je v obliki polkroga. Kaj nastane, če sklenemo dva polkroga? Naredimo krog, deklamacija Miha Pavliha.

Gibanje: Po hribu navzdol.



Slika 6: Hoja po hribu navzdol

10. Postaja država **SLOVENIJA**.

Pot nas je nato peljala po pristajalni stezi, kjer smo »pristali« v državi Sloveniji. Otroci so ob zadnji postaji povedali glavno mesto in značilnosti naše države.



Slika 7: Pogovor otrok o značilnostih države

Do vrtca smo nato po parku hodili v eni koloni. Med hojo pa so po izvajali naravne oblike gibanja (hoja, tek, skoki). V vrtcu je sledila je podelitev medalj s simbolom projekta Comenius.

V popoldanski refleksiji otrok, so njihovi pozitivni odzivi o izvedenem aktivnem sprehodu, potrdili dobro načrtovano dejavnost, v kateri smo prav vsi uživali - otroci in vzgojiteljici. Ob tem smo bili gibalno aktivni, sproščeni in s tem tako prispevali en del na poti k zdravju.

➤ **Sodelovanje s starši**

Naše prednostno področje je gibanje, zato tudi srečanja s starši načrtujemo s tega področja. Ko sva z vzgojiteljico otroke vprašali za predlog srečanja, je kar nekaj otrok predlagalo to dejavnost - aktivni sprehod. Njihov predlog sva upoštevali.

Za srečanje v mesecu marcu smo tako načrtovali to dejavnost, vendar tako, da so otroci spraševali starše in jim demonstrirali potek določene naloge na postaji in gibanja do naslednje

postaje. Ob koncu srečanja sva od staršev dobili pozitivno povratno informacijo. Menili so, da se dobro zavedajo, da premalo časa namenijo gibanju, tako pa smo združili prijetno s koristnim.



Slika 8, 9 in 10: Izvajanje gibalnih nalog s starši

SKUPNA DRUŽENJA OTROK , STARŠEV IN ZAPOSLENIH

V našem vrtcu za zdravje in gibanje skrbimo tudi tako, da organiziramo različne dejavnosti in popoldanska srečanja, ki so namenjena otrokom, staršem in vsem zaposlenim. Ob teh srečanjih se spoznavamo, družimo ter skrbimo za gibalno dejavnost, ki je potrebna za naše zdravje.

➤ dan brez avtomobila (22.9.)

Teden pred tem dnevom pripravljamo različne dejavnosti, in tako k gibanju spodbujamo predvsem otroke in starše. Ta dan pa s pomočjo plakata, ki ga izdelajo otroci, spodbujamo otroke, starše in zaposlene, da v vrtec pridejo peš. V popoldanskem času pa za vse izvedemo kolesarjenje.

➤ jesenska in zimska srečanja

Jesenski kostanjev piknik v 2. starostnem obdobju in zimska srečanja s starši v 1. starostnem obdobju pripravimo tako, da so vsi udeleženi lahko vključijo gibalne dejavnosti.

➤ Dan brez televizije in računalnika (20.1.)

S pogovori spodbujamo otroke, da lahko dan preživimo drugače, aktivno. Otroci predlagajo gibalne dejavnosti, ki jih izvedemo ta dan. Preko otrok spodbujamo tudi starše in zaposlene, da ta dan aktivno preživijo v naravi.

➤ svetovni dan zdravja (7.4.)

Tudi ta dan s pomočjo plakatov, obvestil, ki jih izdelajo otroci skušamo motivirati otroke, starše in tudi zaposlene, da pridejo v vrtec peš in tako naredijo nekaj za svoje zdravje.

➤ **Svetovni dan družine (15.5.)**

V mesecu maju pa strokovni delavci v popoldanskem času, v vseh enotah vrtca organizirajo skupna srečanja v obliki športnih dejavnosti, na katerih smo vsi gibalno aktivni.



Slika 11: Gibalna igra s padalom skupaj s starši

ZAKLJUČEK

V našem vrtcu veliko pomena dajemo področju gibanja. Otroci in vzgojitelji lahko vsakodnevno namenijo čas gibanju ob jutranjem razgibanju, gibalnih minutah tekom dneva, vadbenih urah in bivanju na prostem. Pri pridobivanju gibalnih izkušenj, navad v otroštvu ima poleg družine pomembno vlogo tudi vrtec in okolje, kje otrok živi. Pomembno pa je, da otroci ob aktivnostih uživajo, se zabavajo. Prav tako pa nam tudi naše okolje omogoča, da lahko gibalne dejavnosti izvajamo v naravi na sproščen in prijeten način.

LITERATURA

Ministrstvo za šolstvo in šport (1999). Kurikulum za vrtce. Ljubljana.

Marjanovič Umek, L (2001). Otrok v vrtcu – priročnik h kurikulu za vrtce, Založba obzorja.

www.zzs.si/zdravje/gibanje

PROGRAM ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG – ODLIČNA PRILOŽNOST ZA DODATNO ŠPORTNO/GIBALNO AKTIVNOST UČENCEV NA ŠOLI

POVZETEK

Svetovne zdravstvene organizacije v svojih priporočilih med drugim opozarjajo, da je potrebno vsakemu otroku zagotoviti najmanj eno uro športa dnevno ali vsaj minimalno pet ur tedensko. Osnovnošolski predmetnik omenjenega minimalnega števila ur športa ne zagotavlja, zato je program Zdrav življenjski slog dobrodošla sistemska rešitev, ki šolam odpira možnost dodatnih ur športa za učence. Program je usmerjen k razvijanju temeljnih gibalnih sposobnosti (gibalne pismenosti), hkrati pa učence spodbuja k ljubezni do gibanja, druženja s prijatelji in zdravega življenjskega sloga nasploh.

Na OŠ Tržič program Zdrav življenjski slog letos poteka peto šolsko leto. Začel se je v šolskem letu 2011/2012. V letošnjem šolskem letu (2015/2016) so za razliko od prejšnjih let, v omenjeni program, vključeni učenci od 1. do 5. razreda (RS). Program poteka v tem okviru tako na centralni šoli, kot tudi na obeh podružničnih šolah (POŠ Lom pod Storžičem in POŠ Podljubelj). Od 414 učencev kolikor jih je skupno vpisanih na našo šolo, je v program Zdrav življenjski slog vključeno 192 učencev (46%), kar je skoraj polovica vseh učencev. Naše dosedanje izkušnje s projektom Zdrav življenjski slog so zelo pozitivne. Učenci se radi vključujejo v omenjeno gibalno aktivnost, zaznavamo pa tudi pozitivne učinke te dodatne gibalne aktivnosti na motoričnem področju učencev.

Ključne besede: gibanje, šport, zdravje, sprostitev, druženje

HEALTHY LIFESTYLE PROGRAMME – EXCELLENT OPPORTUNITY FOR ADDITIONAL PHYSICAL ACTIVITY OF SCHOOL PUPILS

ABSTRACT

World health organisations in their recommendations also suggest that each child should be guaranteed one hour of sports per day or at least five per week. The current elementary school curriculum does not guarantee the abovementioned minimum and the programme Healthy Lifestyle is a welcome systemic solution, enabling schools to provide additional sports classes to pupils. The programme is aimed at developing core exercise abilities (exercise literacy) and also encouraging pupils to love exercise, socialize with friends and maintain healthy lifestyles in general.

This is the fifth year of the Healthy Lifestyle programme in the Elementary School Tržič. It started in the 2011 academic year. Unlike in the previous years, this year (2015/2016) pupils from the first to fifth classes are enrolled in the programme. It runs in the main school, as well as both subsidiary schools (POŠ Lom pod Storžičem and POŠ Podljubelj). 192 out of 414 pupils (46 %), are enrolled into the programme Healthy Lifestyle. Our experience so far is very positive. Pupils enjoy participating in exercises, and there are numerous positive impacts of additional physical activity on the motoric skills of the pupils.

Key words: exercise, sports, health, relaxation, socialization

UVOD

Različne raziskave, ki so bile izvedene v obdobju zadnjih desetih let so pokazale, da v sodobni družbi obseg gibanja in športnega udejstvovanja med otroci in mladimi evidentno upadeta. Beležimo vedno večji odstotek prekomerno prehranjenih otrok (povečana telesna teža in povečano maščevje), pri čemer pa so njihove gibalne zmožnosti čedalje nižje. Omenjena spoznanja so v strokovni literaturi podrobno predstavljena in lahko rečemo, da se javnost v sedanjem času že jasno zaveda teh problemov in išče možne odgovore ter sistemske rešitve, ki bi pripomogle k odpravljanju ali pa vsaj omiljenju negativnih posledic t.i. »sedečega« načina življenja, ki otroke spremlja domala na vsakem njihovem koraku. Vedno manj otrok npr. hodi v šolo peš ali s kolesom. Vse več pa je tistih staršev, ki svoje otroke pred službo (ko se jim že tako ali drugače mudi v službo) pripeljejo pred šolo, čeprav bi šli glede na njihovo oddaljenost od šole, lahko peš ali s kolesom. Verjetno daleč najbolj evidentno pa je, da otroci in mladi veliko preveč časa preživijo ob računalnikih, tablicah ali pametnih telefonih – prepogosto seveda na račun časa in priložnosti, ki bi jih lahko izkoristili za različno zdravju koristno telesno dejavnost in šport.

To je torej naša sedanja realnost na tem področju, odgovornost, ki je na nas odraslih pa je ta, da to stanje uvidimo in se s tem nikakor zgolj ne sprijaznimo, pač pa poskušamo storiti vse kar je v naših močeh, da ta negativni trend obrnemo v pozitivno smer, saj je redno gibanje in različno športno udejstvovanje za otroke in mlade pri njihovem telesnem in osebnostnem razvoju sila pomembno.

Redno gibanje in športno udejstvovanje pomagata otrokom in mladim zgraditi in ohraniti zdrave kosti, mišice in sklepe, pomagata jim nadzirati telesno težo, razgrajevati maščobo ter pomagata k učinkovitemu delovanju srca in pljuč. Prispevata k razvoju gibanja in koordinacije, delujeta na razvoj motoričnih in finomotoričnih sposobnosti ter pomagata preprečevati in nadzirati občutje strahu in depresije. Mladim dajeta možnost za samoizražanje, pomagata jim graditi samozavest, doživeti občutke uspešnosti, ustvarjati medsebojne odnose in se vključiti v družbo. Ti pozitivni učinki jim pomagajo, da se lažje uprejo tveganjem in škodi, ki nastanejo zaradi vse večje zahtevnosti, tekmovalnosti, stresa in sedečega načina življenja, ki je zelo pogosto prisoten v življenju mladih. Ugotovili so tudi, da so otroci, ki so se več gibalni in športno udeleževali bolj telesno dejavni in v šoli uspešnejši. Gibanje in šport koristita pri osvajanju preostalih zdravih načinov obnašanja, kot na primer izogibanje tobaku, alkoholu, uporabi drog in nasilnemu vedenju. Lahko tudi pripomoreta k zdravi prehrani, zadostnemu počitku in varnejšemu obnašanju. Vzorci gibanja in športnega udejstvovanja, pridobljeni v otroštvu in adolescenci, se pogosteje ohranjajo vse življenje in zgradijo temelje za dejavno in zdravo življenje. Premalo gibanja in športa v otroštvu pa lahko botruje težavam z zdravjem v vsem življenju.¹

Da bi dosegli pozitivne koristi za svoje zdravje in razvoj, bi se morali otroci in mladostniki po smernicah Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) zmerno do intenzivno gibati vsaj 60 minut na dan vse dni v tednu.²

¹ Povzeto po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije, (WHO 2010).

² Povzeto po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije, (WHO 2010).

Določen odgovor v smislu iskanja neke sistemske rešitve na problematiko premalo gibanja otrok in mladostnikov v sodobni družbi, je na področju šolstva prinesla uvedba programa Zdrav življenjski slog.

PROGRAM ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG V ŠOLAH

Projekt Zdrav življenjski slog (ZŽS) se je v šolskem okolju pričel izvajati v septembru 2010. Izvajanje projekta Zdrav življenjski slog (ZŽS) delno financira Evropska unija in sicer iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport (MIZŠ).

Uvedba programa Zdrav življenjski slog v šolstvu temelji na raziskavah, ki dokazujejo, da je strokovno vodena (športni pedagogi), dovolj intenzivna, kakovostno strukturirana in redna športna vadba, edina dejavnost, ki lahko uspešno nevtralizira negativne posledice današnjega pretežno sedečega načina življenja in neustreznih prehranjevalnih navad otrok in mladine. Številne deklaracije na podlagi strokovnih priporočil ter priporočila Svetovne zdravstvene organizacije opozarjajo, da je treba vsakemu otroku zagotoviti najmanj eno uro športa dnevno, oz. če to ni mogoče pa vsaj pet ur tedensko. Sistemsko rešitev za dodatne ure športne dejavnosti v šolskem prostoru ob veljavnem predmetniku, ki ne zagotavlja učencem toliko ur športa, omogoča program Zdrav življenjski slog.³

Šole imajo torej možnost, da s tem, ko se prijavijo na razpis za projekt Zdrav življenjski slog, zainteresiranim učencem omogočijo dodatne ure vodene športne/gibalne dejavnosti (gre za 3., 4. in 5 uro na teden).

Sam program Zdrav življenjski slog je torej v svoji osnovi namenjen učencem od 1. do 9. razreda osnovne šole. Izvaja se takoj po končanem pouku (med organiziranim podaljšanim bivanjem) in ob pouka prostih dneh (počitnice, občasno sobote). Športna vadba je za učence v celoti brezplačna kar omogoča udeležbo vsem učencem ne glede na finančne zmožnosti njihovih staršev⁴. Projekt ZŽS je usmerjen v razvoj temeljnih gibalnih sposobnosti (gibalne pismenosti), pridobivanja gibalnih spretnosti in spodbujanju zdravega življenjskega sloga in oblikovanju vzorcev zdravega življenja učencev nasploh. Program ZŽS je torej primeren za vse otroke in mladostnike, ne glede na njihovo fizično stanje.

Udeležba učencev pri programu ZŽS poteka brez ocenjevanja kar je še en dodaten spodbujevalni element za vse tiste učence in mladostnike, ki jim zaradi slabših gibalnih sposobnosti in posledično nižje samopodobe pomeni ocenjevanje pri rednih urah športa določeno obremenitev. Vse to omenjene učence v določeni meri odvrča od želje po gibanju in udeležbi pri različnih športnih aktivnostih, saj se ne počutijo dovolj sposobne za to. Pri programu ZŽS pa tega zaviralnega momenta ni in tu lahko tudi taki učenci v sebi znova najdejo željo po športnem udejstvovanju in postopno izgrajujejo boljšo samopodobo.

³ Povzeto po J. Gros, v.d. direktorja Zavoda za šport RS Planica: Predstavitev programa Zdrav življenjski slog.

⁴ Prav to je zelo pomembno določilo, saj nam različne študije opravljene pri nas v Sloveniji razkrivajo, da so otroci in mladostniki iz socialno ekonomsko šibkejših družin v nižjem deležu vpisani na vadbe v razne športne klube, saj je vadba v teh klubih povezana z določenimi finančnimi izdatki. Na nek način je torej tudi v rednem rekreiranju otrok in mladostnikov mogoče opaziti določeno elitiranje višjega ekonomsko socialnega sloja, kar pa seveda nikakor ni dobro, saj sta gibanje in športna aktivnost enako pomembni za otroke in mladostnike iz vseh družbenih socialno ekonomskih razredov. Program ZŽS torej poskuša čim bolj uravnotežiti sliko udejstvovanja otrok in mladih na športno/gibalnem področju, zlasti s tem, da še posebej spodbuja tiste, ki se premalo športno/gibalno udejavljajo.

Ciljna skupina programa ZŽS so predvsem učenci, ki sicer niso vključeni v druge športne programe ali klube, ki usmerjajo svoje člane v vrhunski šport⁵.

Cilji, ki so si jih ob uvedbi programa Zdrav življenjski slog zadali snovalci so spodbuditi osnovnošolske otroke k oblikovanju zdravega življenjskega sloga s pomočjo dodatne športne aktivnosti, aktivno vključiti vsaj 20% osnovnošolske populacije, zagotoviti zainteresiranim učencem 5 ur športne aktivnosti na teden, odpravljati posledice negativnih vplivov sodobnega načina življenja z vadbo za primerno telesno držo, odpravljanje ploskosti stopal, odpravljanje debelosti, razvoj splošne vzdržljivosti in čim širše gibalne sposobnosti itd. S programom ZŽS se torej želi zagotoviti otrokom, vključenim v program, priporočeno vsakodnevno strokovno vodeno vadbo, v skladu s priporočili EU smernic za telesno dejavnost⁶.

V želji, da bi bil program ZŽS čim bolj pester in privlačen za širši krog učencev in mladostnikov so planirane športno/gibalne aktivnosti zelo različne in se med seboj prepletajo npr. atletika, gimnastika, elementarne igre, rokomet, nogomet, odbojka, košarka, kotalkanje, badminton, ples, drsanje, smučanje, sankanje, judo, aerobika, teoretične vsebine o zdravem načinu življenja, plezanje, orientacija in planinstvo, hokej na travi, namizni tenis, itd.

PROGRAM ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG NA OŠ TRŽIČ

Program ZŽS se je na OŠ Tržič začel izvajati v šolskem letu 2011/2012 in v letošnjem šolskem letu 2015/2016 poteka že peto šolsko leto. Vsa omenjena leta, vključno z letošnjim šolskim letom, se izvaja program ZŽS tako na matični šoli v Tržiču, kot tudi na obeh podružničnih šolah v Lomu pod Storžičem in Podljubelju. Prijavo na razpisu za program ZŽS je v vseh letih do sedaj za vse tri tržiške osnovne šole izvedla Športna zveza Tržič. Vsa leta do sedaj program ZŽS na naši šoli vodi zunanji športni pedagog, ki sicer ni zaposlen na naši šoli. Sodelovanje z vsemi tremi športnimi pedagogi, ki so na naši šoli do sedaj vodili program ZŽS je bilo zelo dobro. Še več, šola je v teh ljudeh, poleg samih izvajalcev programa ZŽS, našla zelo dragocene in uporabne sodelavce pri organizaciji raznih športnih dogodkov, tečajev plavanja, zimskih šol v naravi, ki so bili izvedeni v okviru rednega programa šole.



Fotografija 1: Učenci POŠ Lom pod Storžičem pri vadbi tenisa v okviru programa ZŽS.

⁵ Cilj programa ZŽS je torej zajeti in spodbuditi tiste učence, ki niso včlanjeni v razne športne klube in imajo v njihovem vsakdanjem življenju premalo gibalnih aktivnosti.

⁶ Povzeto po J. Gros, v.d. direktorja Zavoda za šport RS Planica: Predstavitev programa Zdrav življenjski slog.

Sam začetek izvajanja programa ZŽS v šolskem letu 2011/2012 smo na naši šoli poleg z navdušenjem in pritrjevanjem (ki ga je bilo čutiti predvsem s strani vodstva šole in športnih pedagogov), pričakali tudi s kančkom skepticizma. Posamezniki (učitelji) so se na začetku spraševali kako bo izvajanje programa ZŽS v času organiziranega podaljšanega bivanja (OPB) morebiti negativno vplivalo na številčnost skupin OPB-ja in s tem posledično na zmanjšanje potrjenih skupin OPB-ja s strani MIZŠ, kar bi lahko pomenilo morebitno krčenje ur posameznim učiteljem v OPB-ju. Prav to je bil ob pričetku izvajanja programa ZŽS na naši šoli pravzaprav edini pomislek. Kmalu pa se je izkazalo, da so tovrstni strahovi posameznikov odveč in v ospredje so začele prihajati pozitivne informacije in dobre izkušnje medsebojnega sodelovanja.

Odziv učencev na program ZŽS je bil v vseh petih letih kolikor časa teče izvajanje programa ZŽS na naši šoli, dober. Delež učencev vpisanih v program ZŽS je bil v vseh petih letih 30 % ali celo več. Opažamo, da se trend števila vpisanih otrok v program ZŽS v zadnjih dveh šolskih letih celo povečuje. V preteklem šolskem letu 2014/2015 je bilo v program ZŽS vpisanih 157 učencev (od 1. do 9. razreda), kar predstavlja od skupno 397 vseh vpisanih učencev na šoli 39, 5 % delež. V letošnjem šolskem letu pa je vpisanih v program ZŽS 192 učencev (od 1. do 7. razreda), kar predstavlja od skupno 414 vpisanih učencev na šoli 46 % delež. Če se ob tem podatku spomnimo smernic snovalcev programa ZŽS, ki so si za enega izmed ciljev zadali vključenost vsaj 20% deleža učencev, lahko z gotovostjo rečemo, da smo na OŠ Tržič lahko zelo zadovoljni z deležem učencev, ki obiskujejo program ZŽS in na ta način izvajajo 3.-5. uro športno/gibalne vadbe na teden. Slednji podatek pa nam nenazadnje tudi nakazuje, da smo program ZŽS tako z organizacijske plati, kot tudi s plati samega izvajanja (športna pedagoginja, ki izvaja program ZŽS), pripeljali na ustrezno raven, ki učencem očitno ustreza.

Cilj, ki smo si ga zastavili že ob samem uvajanju programa ZŽS na naši šoli in mu ostajamo v vseh teh letih bolj ali manj zvesti, je doseči pri učencih napredek na gibalno/motoričnem področju, pri čemer pa učencem želimo vzbuditi ljubezen do vseh oblik gibanja in sproščenega prijateljskega druženja ob različnih športnih vadbah. Program ZŽS počasi postaja med učenci vse bolj sinonim za prijetno in koristno preživljanje prostega časa. Večina prijavljenih učencev na program ZŽS izkazuje zelo pozitiven odnos do različnih vrst gibanja in radi obiskujejo tovrstno vadbo. Iz njihovih odgovorov se da sklepati, da se ob sami vadbi, ki jo izvajajo v okviru ŽST tudi sproščeno zabavajo, skratka se počutijo dobro ob tem, ko so fizično aktivni. Prav to pa je tudi bistvo naših želja v zvezi s programom ZŽS.

Program, ki se izvaja v okviru ZŽS je precej pester in mogoče je tudi to eden izmed razlogov za precejšnje zanimanje učencev za tovrstno vadbo na naši šoli. Veliko je plezanja (v telovadnici imamo namreč veliko in malo plezalno steno) raznovrstnega gibanja, poligonov, gimnastike, atletike, floorballa, nogometa, raznih iger z žogo, badmintona, tenisa, namiznega tenisa, hoje navkreber, raznih štafetnih iger, sankanja, plavanja in nasploh gibanja v naravi.



Fotografija 2: Učenci pri plezanju na plezalni steni v okviru vadbe pri programu ZŽS.

V letošnjem šolskem letu 2015/2016 je bil interes učencev po vključitvi v program ZŽS na razredni stopnji izjemno velik, tako da smo večino razpoložljivih ur programa ZŽS namenili vadbi učencev od 1. – 5. razreda. Vadbo v okviru programa ZŽS poleg učencev z RS obiskujejo tudi učenci 6. in 7. razredov. Sicer pa se nam je letos pojavila situacija, da nimamo dovolj ur na razpolago, da bi lahko pokrili celoten interes po tovrstni vadbi. Glede na letošnjo sliko vpisanih učencev v program ZŽS, kjer absolutno prevladujejo učenci od 1. do 5. razreda (RS), smo se dogovorili s športno pedagoginjo, ki vodi vadbe v okviru programa ZŽS, da bodo letošnje vadbe koncentrirane in prilagojene učencem opisanega starostnega obdobja. Pri vadbah bodo veliko delali na elementarnih oblikah gibanja in tudi s tem poskušali čim bolj izkoristiti t.i. »zlata gibalna leta« večine vpisanih otrok.



Fotografija 3: Utrinek s sankškega dne. Program ZŽS na OŠ Trzič.

Posebno dodano vrednost športne vadbe učencev v okviru programa ZŽS vidimo tudi v zelo dobrem povezovanju med učiteljicami (razredničarkami) na RS in športno pedagoginjo, ki vodi program ZŽS ter med športnima pedagogoma, ki izvajata redne ure športa na PS in športno pedagoginjo, ki izvaja program ZŽS. Med njimi se je z leti vpeljalo dobro medsebojno strokovno sodelovanje pri katerem npr. vadba pri programu ZŽS učence na drugačne načine, z drugačnimi metodami, z drugimi športno/gibalnimi aktivnostmi med drugim tudi pripravlja na preverjanja, ki jih bodo imeli pri rednih urah športa in s tem poskuša kompenzirati morebitne gibalne primanjkljaje posameznih učencev. Napredek posameznih učencev, ki so imeli določene motorične težave se izkazuje v tolikšni meri, da je

to že evidentno mogoče opaziti tudi pri njihovih rezultatih pri ocenjevanjih ali na testiranjih. Izkušnje kažejo, da zlasti vadba plezanja, razni poligoni, gimnastika, atletika lahko zelo veliko pripomorejo k gibalnemu napredku učencev. Seveda pa pri tem nikakor ne gre zanemariti osnovnega dejstva, da vsi učenci, ki se udeležujejo vadb v okviru programa ZŽS pač tedensko izvedejo dve uri več športno/gibalne aktivnosti kot je imajo predpisane s predmetnikom in kot smo se že lahko tudi dejansko prepričali, se po nekem ustreznem času začnejo kazati pozitivni učinki tovrstno povečane gibalne aktivnosti učencev.



Fotografija 4: Plavalne aktivnosti v okviru programa ZŽS.

Pri nadaljnjem razvoju programa ZŽS na naši šoli se mi zdi zelo pomembno tudi povezovanje športne pedagoginje, ki izvaja program ZŽS s priznano nevro terapevko z Razvojnne ambulante v Kranju. Rezultat tega je še poglobljeno znanje in uvajanje novih metod, gibalnih vaj, s katerimi se poskuša še dodatno pomagati pri gibalnem razvoju vsem, predvsem pa tistim (zlasti mlajšim učencem), ki imajo različne gibalne težave. Tovrstno povezovanje obeh omenjenih strokovnjakinj se je izkazalo za zelo dobrodošlo, saj nevro terapevka iz svoje ambulantne prakse skupaj s športno pedagoginjo iščeta načine kako delovati preventivno na teh področjih in v vadbe ZŽS vključevati gibalne vaje, ki imajo pozitivne učinke pri specifičnih gibalnih težavah.

ZAKLJUČEK

Vsekakor lahko na koncu še enkrat poudarimo, da je ob ugotovitvah, da so učenci in mladostniki v sodobnem svetu premalo gibalno aktivni in da osnovnošolski predmetnik ne omogoča vsaj pet ur športne dejavnosti na teden (kar je po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije – WHO minimalno število ur potrebnih za normalen telesno gibalni razvoj otrok in mladostnikov), predstavlja program ZŽS dobrodošlo sistemska možnost za šole, da preko tega programa učencem ponudijo dodatne ure športno/gibalne vadbe.

Po petletnem izvajanju programa ZŽS že opažamo zaznavne pozitivne učinke, ki jih prinašajo dodatne ure gibalno/športne vadbe, zlasti pri nekaterih učencih, ki so prej imeli določene gibalne težave.

Učenci na naši šoli se radi udeležujejo vadb v okviru programa ZŽS, zato verjamemo, da pri teh vadbah tudi uživajo in krepijo pozitiven odnos do gibanja in do zdravega načina življenja nasploh, kar pa je ob izboljšanju njihovih gibalnih sposobnosti tudi eden od glavnih namenov in zastavljenih ciljev programa ZŽS.

LITERATURA

DREV, Andreja. Odnos otrok in mladostnikov do gibanja. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS, 2010.

JURAK, Gregor, STREL, Janko, LESKOVŠEK, Bojan, KOVAČ, Marjeta. Long –terme effects of the physical activity intervention on the physical fitness of children. V: 7th European Youth Heart Study Scientific Symposium, 22-26 October 2012, Funchal, Madeira Island, Portugal: Universidade de Madeira, 2012.

KOVAČ, Marjeta, ROGELJ, Katja, STREL, Janko, STARC, Gregor. Gibalno manj kompetentni otroci v začetnih letih šolanja. Zbornik 23. mednarodnega posveta športnih pedagogov Slovenije. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, 2010.

STREL, Janko. Analiza programa »Zdrav življenjski slog« za leti 2010/2011 in 2011/2012. Ljubljana, 2013.

STREL, Janko, STARC, Gregor, KOVAČ, Marjeta. SLOVFIT sistem kot podlaga za učinkovitejši telesni in gibalni razvoj mladine. V: FARKAŠ-LAINŠČAK, Jerneja. Z dokazi podprto javno zdravje. Ljubljana: Medicinska fakulteta, 2011.

<https://www.google.si/search?q=POMEN+GIBANJA+ZA+ZDRAVJE>

www.sportmladih.net/programi_som/zdrav_zivljenjski_slog

www.mizs.gov.si/.../Informativni_dan_Zdrav_zivlj_slog_predstavitev_2

www.mizs.gov.si/.../Informativni_dan_Zdrav_zivlj_slog_predstavitev_2

AKTIVNI ODMORI

POVZETEK

Gibanje je osnovna potreba vsakega človeka, še bolj pomembno pa je za otroka v razvoju. Kot predšolski otrok se veliko giba doma in v vrtcu. Z vstopom v šolo pa se spremenijo načini gibanja. Na naši šoli smo zaznali problem pri učencih šestih razredov, ki so zelo pogrešali aktivne rekreativne odmore. Naredili smo načrt in izvedli aktivne rekreativne odmore. S pomočjo aktivnih rekreativnih odmorov smo učencem dali možnost za gibanje in sprostitev. Vsak učitelj mora biti na svojem področju senzibilen za potrebe otrok in se podati na pot lastnega profesionalnega razvoja.

Ključne besede: gibanje otrok, gibanje v šoli, prehod v drugo triado, aktivni rekreativni odmori, zadovoljni učenci

ACTIVE RECESSES

ABSTRACT

Movement is a basic need of every human being and even more important for a child who is developing. Pre-school child moves a lot at home and at the kindergarten. But with entering school that changes. At our school we sensed the problem with 6th grade pupils who missed active recesses a lot. We made a plan and carried out active recesses. In this way pupils got the opportunity to move and relax. Every teacher has to be sensible for pupils' needs at his area and enter his path of professional development.

Key words: movement of children, movement at school, going to second triad, active recesses, satisfied pupils

UVOD

Gibanje je zelo pomembno za otroka. Preko gibanja se uči, si pridobiva izkušnje in se razvija. Z vstopom otroka v šolo se zanj veliko spremeni. V vrtcu se otroci vsak dan gibljejo na zraku. V šoli pa se otrok giba na urah športa (3 ure tedensko), pri dejavnostih v razredu, pri raznih projektih na šoli (Zdrav življenjski slog) in pri interesnih dejavnostih.

Predstavila bom primer dobre prakse. Primer smo razvijali skozi Inovacijski projekt.

Stanje na šoli

Na naši šoli je posebnost, saj učenci 6. razreda zamenjajo zgradbo – iz novejšega dela šole se preselijo v starejši del šole, vsako uro se selijo iz učilnice v učilnico, dobijo novega razrednika, ki je z učenci samo ob razredni uri in ob urah predmeta, ki ga poučuje. Učenci so v 5. razredu imeli še enega učitelja, ki je poučeval večino predmetov.

Ugotovili smo, da so učenci 6. razredov zelo živahni, nagajivi, veliko tečejo po hodnikih, se lovijo, skrivajo... Dežurni učitelji so jih veliko opozarjali.

Začutili smo problem. Najprej sem kot razredničarka petih razredov menila, da moramo učence pripraviti na spremembo v šestem razredu. Učence sem peljala v stari del šole, jih razkazala učilnice, razložila način dela v šestem razredu. Menila sem, da smo učence slabo pripravili na šesti razred, saj so bili učenci živahni, nemirni, velikokrat opozorjeni s strani učiteljev.

Namen

Želeli smo spremeniti stanje in naredili akcijski načrt. Osredotočili smo se na 15-minutne odmore, kjer je bilo največ težav.

Koraki za raziskavo stanja/potreb učencev:

- vprašalnik za učence 6. razredov
- pogovor z razredniki 6. razredov
- evalvacija vprašalnikov

Evalvacija vprašalnikov nam je pokazala, da učenci nimajo težav s vključevanjem v novo zgradbo in se znajdejo. Evalvacija vprašalnikov z razredniki, pa je pokazala, da so učenci 6. razredov glasni, živahni, včasih moteči.

Na podlagi rezultatov smo oblikovali skupino, ki je beležila stanje na hodnikih. Določili smo učitelje in obrazec s pomočjo katerega smo beležili stanje na hodnikih. Naše domneve so se potrdile in sklenili smo narediti nekaj na tem področju.

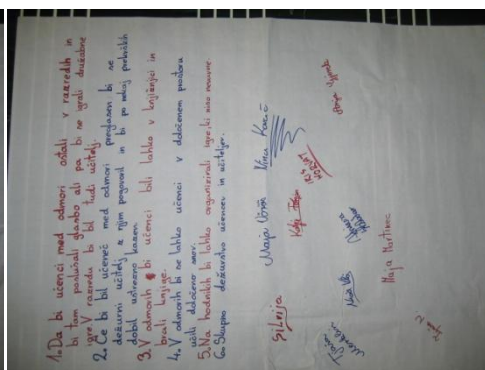
Učencem smo predstavili rezultate in jih povabili, da sodelujejo pri oblikovanju novih idej za preživljanje odmorov.

Kaj si želijo učenci?

Učence smo povprašali, kako si želijo preživljati rekreativni odmor. Učenci so na delavnici povedali naslednje:



Slika 1: Plakat 1



Slika 2: Plakat 2



Slika 3: Plakat 3

Želijo si poslušati glasbo, si medsebojno pomagati, si izmenjati novice, iti v knjižnico, se igrati razne družabne igre in v telovadnici igrati nogomet, košarko itd.

PRIPRAVA AKTIVNIH ODMOROV

Učitelji in vodstvo šole smo se zmenili, da bomo ponudili naslednje vsebine:

- preživljanje odmorov v športni dvorani (2x tedensko), kjer je v spremstvu dežurnega učitelja športni pedagog pripravil dejavnosti (košarka, badminton, poligon, štafetne igre...)
- preživljanje odmorov v knjižnici (1x tedensko), kjer so učenci pod vodstvom knjižničarke prebirali revije, se seznanili z novostmi, brali knjige...;
- preživljanje odmorov v računalniški učilnici (1x tedensko), kjer so pod vodstvom učitelja računalništva igrali razne didaktične igre, brskali po internetu...
- preživljanje odmorov v učilnici z glasbo in družabnimi igrami, kjer so pod vodstvom dežurnega učitelja ali razrednika poslušali glasbo ali se igrali razne družabne igre.

Ponudba vsebin je zahtevala od nas, da dobro načrtujemo vse dejavnosti. K sodelovanju smo povabili športnega pedagoga, knjižničarko, učitelja, ki poučuje šah in ostale učitelje. Vsi učitelji so bili pripravljene sodelovati.

IZVEDBA

Učitelji smo seznanili učence z načrtovanimi dejavnostmi, jim podali časovne okvire dejavnosti in pravila obnašanja, ki bodo veljala za posamezno dejavnost (zamujanje k pouku). Določili smo učitelje spremljevalce pri vsaki dejavnosti.

Izvedli smo načrtovane dejavnosti:

- omogočili smo učencem 6. razredov preživljanje odmorov v telovadnici, v računalniški učilnici, v knjižnici in v učilnici, kjer so lahko poslušali glasbo.

3.1. Opis dejavnosti

V telovadnici je športni pedagog pripravil dejavnosti iz različnih sklopov športa. Dejavnosti v telovadnici je moral izbrati tako, da se učencem v teh 15 minutah ni preveč dvignil srčni utrip. Upoštevati je moral, da imajo učenci po tem odmoru pouk. Na pouk morajo priti pravočasno. Na dejavnosti so učenci prihajali v oblačilih. Niso imeli časa se preobleči v športno opremo.

V knjižnici bodo učenci lahko prebirali knjige, revije, se pogovarjali, brskali po internetu ipd. Knjižničarka jim je vedno nastavila kakšne izzive, literaturo, primerne revije ali internetne strani. V računalniški učilnici so učenci pod vodstvom učitelja lahko reševali naloge, brskali po internetu, se zabavali ob raznih programih.



Slika 4: Učenci v športni dvorani 1



Slika 5: Učenci v športni dvorani 2



Slika 6: Učenci v računalniški učilnici



Slika 7: Učenci v športni dvorani 3

SPROTNA EVALVACIJA

Učitelji smo prihajali na odmore v telovadnico in sprotno spremljali zadovoljstvo učencev in učiteljev. Učenci so bili z uvedbo novosti že takoj prvi teden zelo zadovoljni. Radi in številčno so se udeležili odmorov v telovadnici. Zelo so bili aktivni. Po končanem odmoru so bili zadovoljni in so se polni vtisov vračali v učilnice.

Pri razrednikih in drugih učiteljih smo preverili, ali so učenci pravočasno prihajali k uram pouka po odmoru.

UGOTOVITVE

Po nekajtedenskem izvajanju športnih dejavnosti smo skupaj z učenci ugotovili, da so učenci zadovoljni, da je konfliktnih situacij manj, da je komunikacija med razrednikom in učenci boljša.

Ob koncu šolskega leta smo učencem ponudili vprašalnik, ugotovili smo:

- da so bile dejavnosti dobro načrtovane,
- da so bili učenci zadovoljni, dejavnosti so ugodno vplivale na njihovo počutje,
- izvajalci dejavnosti so zadovoljni z izvedbo in obiskom učencev,
- komunikacija med razrednikom in učenci se je izboljšala, saj razredniku ni bilo potrebno toliko opozarjati učencev in reševati medsebojnih konfliktov, v komunikaciji so učenci dosledno upoštevali dogovorjena pravila, tako v odnosu razrednik:učenec, učenec:učitelj, učenec:učenec (strpnost do učencev s posebnimi potrebami in učencev Romov).

Izvedba dejavnosti je bila uspešna, tudi zato, ker so dejavnosti predlagali učenci sami, ker so aktivno v njih sodelovali in jih imeli možnost vrednotiti.

PROFESIONALNI RAZVOJ UČITELJA NA PODROČJU GIBANJA

Skozi to raziskavo sem spoznala, da mora biti učitelj senzibilen na dogajanje med učenci, tudi med odmori. Učenci so mi tokrat pokazali pot, po kateri sem prišla do spremembe pri sebi in v šoli. Učitelj mora vztrajati, ves čas iskati nove poti za izboljšave. Gibanje daje učitelju nešteto možnosti za izboljšave. Raziskovanje se ni končalo pri tem spoznanju, ampak poteka naprej. Zdaj več ne poučujem v petem razredu, spoznanje in videnje možnosti za gibanje pa je ostalo. To skušam velikokrat uporabiti tudi v prvem razredu. Učenci v prvem razredu so mlajši in še bolj potrebujejo gibanje. Vsakodnevno skozi razne dejavnosti lahko učencem nudimo možnosti za gibanje. Gibanje jim skušam omogočiti na več načinov in pri vseh predmetih. Pri matematiki aktivno sodelujejo pri postavljanju množic števil. Večkrat na uro učenci vstanejo, prinesejo svoje potrebščine, pospravijo zvezke, odidemo v jedilnico na malico, na kosilo. Ob primernem vremenu uresničujemo cilje različnih predmetov na dvorišču šole ali igrišču. Pri likovni umetnosti ustvarjamo v pesku, pri športu se gibljemo na igrišču, pri spoznavanju okolja opazujemo naravo, vreme, spremljamo spremembe v naravi. Glasbeno umetnost vedno podkrepimo z gibanjem, plesom, rajalnimi igrami. Gibanje na zraku ne sme biti pogojeno z lepim vremenom in ugodnimi temperaturami. Trudimo se, da bi tudi ob manj ugodnih vremenskih razmerah, omogočili učencem gibanje.

ZAKLJUČEK

Učitelj na svojem delovnem mestu mora spoštovati zakone in predpise. V okviru teh omejitev pa vedno lahko uvede nekaj novosti. Novosti lahko bistveno izboljšajo počutje učencev, medsebojne odnose, kvaliteto dela... Menim, da je vsak učitelj dolžan biti pozoren na dogajanje okrog njega in razmišljati o novostih, o izboljšavah, ki bodo ugodno vplivale na delo in bivanje v šoli. Moja izkušnja mi je pokazala, da se splača biti vztrajen in uvesti novosti.

VAROVANJE IN KREPITEV ZDRAVJA V OKVIRU VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNEGA SISTEMA

POVZETEK

Varovanje in krepitev zdravja sta v okviru vzgojno-izobraževalnega sistema izrednega pomena in lahko pomembno prispevata k boljšemu zdravju in kvaliteti zdravja šolarjev. Ukrepi in aktivnosti, ki so posredovani v šolskem okolju so dosegljivi celotni populaciji šolarjev in je zato večja možnost za preventivo zdravju škodljivih razvad pri mladih, ki le-teh še niso prevzeli. Namen načrtovanih in izvajanih aktivnosti je, da učenci, glede na razvojno obdobje, usvajajo kompetence za zdrav življenjski slog. Pridobljeno znanje o zdravju učencem ponuja možnosti za njihovo uporabo v šoli, doma in kasneje v svojem življenju in delu.

Šola, ki promovira zdravje, je naložba v izobraževanje in zdravje. Poudarjanje vsebin zdravja na različnih področjih učenja ter izvajanje dejavnosti z aktivnimi metodami in oblikami dela lahko v veliki meri prispevajo k oblikovanju zdravega načina življenja pri šolarjih. Namen takega dela je informirati in motivirati posameznika ali skupino k skrbi za svoje zdravje.

V nadaljevanju svojega prispevka bom predstavila konkretne aktivnosti, ki smo jih izvajali na naši šoli z namenom, da odpravljamo posledice negativnih vplivov sodobnega načina življenja in krepiamo zdravje naših učencev.

Ključne besede: preventivno delovanje, škodljive razvade, zdrav življenjski slog, promocija zdravja, krepitev zdravja.

HEALTH PROTECTION AND STRENGTHENING IN EDUCATIONAL SYSTEM

ABSTRACT

Health protection and strengthening in educational system is highly important and can significantly contribute to better health and quality of pupils' health. The measures and activities that are mediated in the school environment are reachable to the whole population of pupils and therefore there is a bigger possibility for prevention of harmful to health bad habits that young people could have. The purpose of planned and performing activities is that pupils according to their development age assimilate skills for healthy life style. The gained knowledge about health gives the pupils many possibilities to use them at school, home and later in their lives and work.

The school that promotes health has got a good investment for education and health in general. Giving emphasis on teaching contents about health and carrying out activities with active methods and forms of work can in great extent contribute towards healthy way of life among school children. The purpose of this kind of work is to inform and motivate individual or group to take care of their health.

In continuation of this article, I am going to present the actual activities that have been performed at our school in order to eliminate the consequences of negative influences that modern life brings, as well as to build up the health of our pupils.

Key words: preventive activities, bad habits, healthy life style, health promotion, health strengthening.

UVOD

Šola ima pri odzivanju na probleme v zvezi z zdravjem otrok in mladostnikov pomembno vlogo. Njen pomen je velik zlasti takrat, ko je usmerjena k programom in aktivnostim za promocijo oz. preventivo zdravja. Treba se je zavedati, da lahko načrtno in sistematično zasnovani programi ali aktivnosti, pomembno vplivajo na zadovoljstvo učencev, njihovo samopodobo, odnos do zdravja in življenja nasploh. Šola mora biti usmerjena k promociji zdravja na področju zdrave oz. uravnotežene prehrane, spodbujanja gibanja, evalvaciji učinkov preventivnih šolskih programov, ter dejavno vključevati učence v načrtovane skupne aktivnosti. Izobraževanje in zdravje imata skupne interese. Združevanje teh interesov šolam omogoča, da postanejo dobro učno okolje, ki izboljšuje in krepi zdravje učencev. Zdravje je povezano z izobraževalnimi dosežki, posledično pa to vpliva tudi na razvoj družbe. Vzgojno-izobraževalni sistem ponuja priložnosti za profesionalni razvoj zaposlenih tudi z vidika prehrane, gibanja in zdravja. Kot eno izmed možnosti takega razvoja vidim v medpredmetnem povezovanju znotraj šole ter v dobrem sodelovanju z domom in s skupnostjo. Moj prispevek predstavlja nekaj načinov in oblik povezovanja z namenom pridobivanja novih znanj za krepitev in varovanje zdravja pri učencih.

DEJAVNOSTI ZA VAROVANJE IN KREPITEV ZDRAVJA v okviru medpredmetnega povezovanja

Pomemben je celostni pogled na zdravje in vključevanje vseh deležnikov, ki lahko kakovostno prispevajo h krepitvi zdravja otrok. Velikega pomena je ponudba zdravju naklonjenih aktivnosti na šoli, sodelovanje med zaposlenimi, učenci, starši, sodelovanje z lokalno skupnostjo oz. zunanjimi institucijami. Vse to podpira dejavnosti za zdrav življenjski slog na šoli. Šola je okolje, ki lahko z raznolikimi aktivnostmi pozitivno spodbuja in usmerja celotno populacijo otrok in s tem zagotavlja možnosti za preventivno delovanje zdravju škodljivih razvad, ki jih prinaša sodoben način življenja.

Lahko bi rekli, da ima učitelj v okviru vzgojno-izobraževalnega sistema možnost izvajati vzgojo za zdravje. Vzgoja za zdravje je pomemben in nepogrešljiv del promocije zdravja in ga lahko opredelimo kot načrtovan proces za doseganje znanja povezanega z zdravjem. Z različnimi aktivnostmi omogočamo posamezniku (učencu) pridobivanje znanja in odpravljanje škodljivih razvad ter oblikovanje zdravega življenjskega sloga. Kadar gre za zdravje je pomembna preventiva. Že v najzgodnejšem šolskem obdobju je potrebno učence osveščati o skrbi za zdravje, jih opremiti z znanjem in ponujati možnosti za aktivno delovanje.

a.) Prehranjevalne navade in pomen zajtrka

Zdrava prehrana močno vpliva na zdravje otrok in tudi na njihovo uspešnost. Neustrezne prehranjevalne navade v obdobju otroštva in mladostništva brez dvoma vplivajo na prehranjevalne navade v kasnejših življenjskih obdobjih, lahko pa so tudi vzrok številnim boleznim. Dokazano je, da se lahko pri otrocih, ki niso zaužili zajtrka, v primerjavi z njihovimi vrstniki, ki so zajtrkovali, tudi do 20 % zmanjšajo telesne in duševne sposobnosti. V anketi, ki smo jo opravili pri učencih 3. razreda smo ugotovili, da večina učencev prihaja v šolo brez zajtrka. Predvsem zaradi te ugotovitve in statističnih podatkov, smo izvedli nekaj dejavnosti s katerimi smo učence osveščali o pomenu zajtrka in pomenu pravilnih prehranjevalnih navad.

Povezali smo se z učiteljico gospodinjstva, ki je učencem na razumljiv in nazoren način predstavila pomen zajtrka, pomen dobrih prehranjevalnih navad ter pomen uravnotežene

prehrane za rast in razvoj. Skupaj smo prišli do zaključka, da izpuščanje zajtrka hitreje vodi do utrujenosti ter vpliva na zbranost, učenje in rezultate dela. Redno zajtrkovanje omogoča uspešno delo in dobro počutje ves dan. Učenci so aktivno bili vključeni tudi v izdelavo piramide zdrave prehrane.



Slika1: Uravnotežena prehrana



Slika2: Prehranska piramida

b.) Voda vir zdravja

Pomen vode za zdravje ljudi smo spoznavali pri dejavnostih, ki jih je izvajala učiteljica biologije in kemije. Naše telo je sestavljeno iz 65 % vode, kar je osnova našemu zdravju, počutju in življenju. Voda je glavna sestavina človekovega telesa in bistvenega pomena za opravljanje življenjskih funkcij telesa. Govorila je o primerni količini zaužite vode, ki je potrebna za primerno hidracijo telesa. Dovolj velika količina zaužite vode je pomemben prispevek k zdravju in dobremu počutju človeka. Redno pitje vode poveča zbranost in tudi odpornost proti raznim boleznim. Pripomore k boljši psihični in telesni kondiciji, pomaga premagovati glavobole in tudi stres. Poudarila je, da ljudje pogosto žejo ne potešimo z vodo, temveč tudi s sladkimi pijačami, ki so za naše telo zelo škodljive. Sladke pijače vsebujejo velike količine sladkorja in drugih snovi, ki pa našemu telesu škodijo. Med drugim so tudi vzrok za prekomerno telesno težo, diabetes, okvaro zob in druge bolezni. Pomembno je nenehno poudarjati pomen pitja vode.



Slika3: Medpredmetno povezovanje



Slika4: Lastnosti vode



Slika5: Eksperimentalno delo

Prvi del usvajanja in razumevanja novega znanja je potekalo preko razgovorov, demonstracije in izkušnjskega učenja. V drugem delu skupnega druženja pa so učenci bili postavljeni v aktivno vlogo in so raziskovali lastnosti vode iz našega okolja (ribnik, luža, potok, mlaka). Z izvajanjem eksperimentalnega dela so v skupinski in sodelovalni obliki ugotavljali lastnosti vzorcev vode, ki so jih sami prinesli v šolo. Za učence je bil ta del še posebej zanimiv in privlačen. Ugotavljali so temperaturo vode, barvo, vonj, prisotnost živih bitij v vodi. Uvajali so se v prve korake eksperimentalnega dela, se učili beležiti rezultate, vnašati podatke v tabele in oblikovati zaključke.

c.) Zdrave pijače

Govorili smo tudi o zdravih pijačah. To so pitna voda, zeliščni čaji in sadni sokovi, ki vsebujejo samo naravno sadje. Pri uživanju sadnih sokov je potrebna previdnost in zmernost. Pomen zelišč smo omenjali pri pripravi čajev, poudarjali pa smo jih tudi v povezavi s prehrano. Tradicionalne začimbe, soli, sladkor in maščobe bi lahko zamenjali z zdravilnimi zelišči, ki bistveno pomagajo k boljšemu zdravju in splošnemu počutju. Za nadgradnjo novega znanja smo se povezali z učiteljico, ki na šoli skrbi za urejenost šolskega zeliščnega vrta. V konkretni naravni situaciji je predstavila zelišča ter njihov pomen za zdravje človeka.



Slika6: Pomen zelišč

č.) Skrb za zdravje tudi pri urah slovenščine

Medpredmetno povezovanje stremi k povezovanju znanj in ciljev znotraj enega predmeta in med različnimi predmeti. Učenci s takim načinom dela pridobljeno znanje dojemajo bolj celostno. Sodobno pridobivanje znanja pomeni ne-le ustrezno izbiro učne vsebine, ampak tudi povezavo med vsebinami in uporabo znanja v novih okoliščinah. V ospredju je aktiven in motiviran učenec, ki pridobljeno znanje povezuje, nadgrajuje in uporablja v novih učnih in življenjskih situacijah. Gre za prožno izmenjavo različnih oblik in metod učnega dela in za fleksibilno prilagajanje potrebam, interesom in predznanju učencev.

V okviru obravnavanih vsebin so učenci izrazili željo po ustvarjanju besedil, lutk, ugank in dramatizacij na temo skrb za zdravje.



Slika7: Igra vlog

d.) Zdravnica na obisku

Za sodelovanje smo zaprosili Zdravstveni dom Murska Sobota in v svojo sredino povabili zdravnico z namenom, da učencem spregovori na temo Skrb za zdravje. V sproščenem vzdušju in v obliki pogovora je zdravnica učencem predstavila naslednje teme: osebna higiena, preprečevanje nalezljivih bolezni, pomen cepljenja za zdravje otrok in odraslih itd. Zdravnica je učencem je razdelila tudi brošure oz. zgibanke, kjer so navedene vsebine bile predstavljene tudi v slikovni obliki, učenci pa so lahko poslušane vsebine tako lažje posredovali tudi doma. Učenci radi raziskujejo in oblikujejo plakate o aktualnih temah o zdravju.



Slika8: Pomen cepljenja



Slika9: Zdravnica na obisku



Slika10: Skrb za zdravje

e.) Spodbujanje gibalne aktivnosti pri učencih

Na zdravje in šolski uspeh vplivajo tudi gibalne navade otrok. Starši in učitelji moramo učence spodbujati h gibanju, kajti navade privzgojene v otroštvu ga bodo spremljale tudi v odrasli dobi. Poleg zdrave prehrane je gibalna aktivnost nepogrešljivi element zdravega življenjskega sloga. Telesna aktivnost je dokazano koristna za zdravje ter za ustreznost telesni, psihološki in čustveni razvoj otrok in mladostnikov. In obratno, nezadostna telesna aktivnost ima številne negativne posledice za zdravje in razvoj otroka. Naša šola in z njo strokovni delavci se zavedamo pomena gibalne aktivnosti za krepitev in varovanja zdravja, zato pri načrtovanju le-teh aktivno sodelujemo tudi z zunanjimi institucijami. V načrtovane oblike druženja vabimo tudi starše naših učencev. Velikokrat gre tudi za medgeneracijsko druženje, prenašanje znanj, razvijanje pozitivnih odnosov.

- **aktivni športni dnevi** (športni park Fazanerija, mestno drsališče, atletske aktivnosti, pohodi,...)



Slika11: Tek v Fazaneriji



Slika12: Mestno drsališče



Slika13: Atletske aktivnosti



Slika14: Pohod v naravo

- medgeneracijsko druženje pri urah športne vzgoje



Slika15, 16, 17: Obisk staršev in starih staršev pri urah športne vzgoje

- sodelovanje z zunanjimi institucijami



Slika18,19,20: Obisk študentov iz Košarkarske zveze Slovenija

- medgeneracijsko druženje – pohod s starši



Slika21,22: Pohod s starši

ZAKLJUČEK

V svojem prispevku sem želela predstaviti pomen šole pri odzivanju na probleme v zvezi z zdravjem otrok in mladostnikov. Sodoben način življenja namreč prinaša številne tegobe povezane z zdravjem otrok, te pa lahko vplivajo tudi na dobro počutje, samozavest in učno uspešnost. Vedno bolj je pomembno, da šole načrtujejo in izvajajo programe in aktivnosti za varovanje in krepitev zdravja pri učencih. Pozitivne učinke takega pristopa omogoča tudi dobro sodelovanje med zaposlenimi na šoli, s starši in zunanjimi institucijami. Šola lahko z izvajanjem zdravju naklonjenih aktivnosti deluje preventivno, hkrati pa oblikuje zdrav življenjski slog posameznika in populacije otrok na šoli. Z raznolikimi oblikami in metodami dela pri pouku, lahko učitelj že v najzgodnejšem šolskem obdobju učence usmerja v pridobivanje znanja in informacij o zdravem načinu življenja, ki so mu lahko v korist tudi v poznejšem obdobju. Medpredmetni način sodelovanja in pridobivanja uporabnega ter vseživljenjskega znanja pa ga usmerja k opuščanju negativnih razvad sodobnega časa in krati privzgaža zdrav način življenja tudi za poznejša obdobja.