



### **Psihološka odpornost**

... Otroka ne moremo niti ne smemo obvarovati vseh frustracij. Življenjska popotnica za otroka je, da ga naučimo reševati lastne frustracije in se spopadati z njimi. Kadar otroku pomagamo in omogočimo, da sam (po potrebi skupaj z nami) išče in najde poti ter načine reševanja iz svojih stisk in težav, mu pomagamo tudi pri doživljanju sreče, ...



### **Globlje značilnosti iger**

... Gre za raziskovanje, kako vsakemu posamezniku predstaviti šport kot dejavnost, ki jo bo vzljudil in jo gojil celo življenje. To pa lahko dosežemo le, če že v otroški dobi predstavimo igro kot nekaj, kar ni prisila in je zanimivo do te mere, da se nam bodo otroci želeli priključiti sami od sebe. ...



### **Opismenjevanje preko več čutil**

... Učenci se pri metodi opismenjevanja z elementi pedagogike Marie Montessori opismenjujejo preko več čutil, torej s pomočjo slušnih, taktilnih, vidnih, vohalnih dražljajev. To otrokom omogoča poglobljen razvoj glasovnega zavedanja. ...



### **Motnja pozornosti in hiperaktivnost pri mladostnikih**

... V svetovalnem odnosu sodeluje z dijakom, starši, profesorji in razrednikom. Podpora je usmerjena v naslednji cilj: da bo dijak uspešno obvladal simptome in našel načine, kako si pri usvajanju določenih nalog pomagati z njemu lastnimi strategijami. ...



### **Kako pripraviti šolsko predstavo in ob tem preživeti**

... In ko je konec, neznansko olajšanje, sreča, ker smo spet izpeljali predstavo, ker so se dijaki lahko izkazali, se pokazali svojim vrstnikom in ostalim ter pridobili mnoge dragocene izkušnje z javnim nastopanjem, odrsko tehniko, fotografijo. ...

## **Uvodnik**

3 *Silvo Šinkovec: Šola in zdravje*

## **V žarišču: Skrb za celostno zdravje**

- 5 *Nives Ličen: Skupnostno izobraževanje za zdravje*
- 7 *Mateja Petric: Psihološka odpornost*
- 9 *Inja Ajda Hvala: Mladi in iskanje psihološke pomoči*
- 12 *Teja Gracin: Izboljšanje duševnega zdravja v šoli*
- 14 *Katarina Jensterle Nečimer: Globlje značilnosti iger*
- 17 *Eva Jeza, Nada Galijaš: Društvo Šola zdravja*

## **Naš pogovor**

18 *Silvo Šinkovec: Mojca Bevc: Mreža šol za promocijo zdravja*

## **Biti vzgojitelj**

- 22 *Ivo Branimir Piry: Marko Pohlin (1735-1801)*
- 24 *Jana Mlačnik: Upoštevanje izkušenj starejših zaposlenih v izobraževanju*

## **Vzgojni načrt**

- 26 *Branko Koderman: Okvirni načrt za predmet Krščansko slovenstvo v prvi triadi osnovne šole*
- 28 *Matejka Glogovčan: Opismenjevanje preko več čutil*

## **Starši**

- 30 *Tanja Primožič: Čuječnost doma in v razredu*
- 32 *Lucija Ademoski: Branje in naši možgani*

## **Področja vzgoje**

- 34 *Milček Komelj: Svetlobna podoba otroškega zdravja*
- 36 *Marjetka Gombač: Motnja pozornosti in hiperaktivnost pri mladostnikih*
- 38 *Lidija Golc: Stanovitno torej poslušaj*

## **Duhovni izziv**

- 39 *Slavko Rebec: Seme kali in poganja*
- 40 *Jožica Sterle: O Slavku*

## **Izkušnje**

- 42 *Jana Bele Lutman: Kako pripraviti šolsko predstavo in ob tem preživeti*
- 44 *Marija Pisk: Imamo volitve*
- 46 *Nuša Rutar: Gibalno ovirani učenci v učno-vzgojnem procesu*

48 **Bralni namig**

50 **Iz življenja DKPS**

51 *Primož Rogelj: O ljudeh*

52 **Napovedni koledar**

53 **Summary**

# Skupnostno izobraževanje za zdravje

## Kaj lahko naredimo po epidemiji?

■ **Nives Ličen**, izr. prof. dr., je zaposlena na *Filozofski fakulteti Univerze v Ljubljani*. Raziskuje učenje v vsakdanjem življenju, ukvarja se predvsem z biografskim učenjem v odraslosti, izobraževanjem starejših in skupnostnim izobraževanjem.

*Ob epidemiji, onesnaženosti, naraščanju stresa in kronične utrujenosti se sprašujemo, kako lahko poskrbimo drug za drugega. Kaj lahko naredijo šole v svojem okolju? Kako lahko s sodelovanjem pomagamo ljudem, ki so bolni, in vsem drugim, da ne bi zboleli, da bi ohranjali zdravje? Ob mnogih izzivih se vedno bolj kristalizira pomen skupnosti in različnih dejavnosti v skupnosti za razvoj zdravja, kar navadno poimenujemo skupnostni pristop k zdravju.*

### Skupnostni pristop k zdravju

Skupnostni pristop k zdravju sloni na sistemu mnogih akterjev v skupnosti (posameznikov, organizacij, skupin), njihovega znanja, medsebojnih odnosov in komunikacije, pravne in finančne ureditve, upravljanja in drugih povezav, ki ljudem omogočajo pogoje za zdravo življenje. V tem dinamičnem sistemu se šole, vrtci, društva, zdravstvene organizacije povezujejo z mediji, gospodarskimi organizacijami, in sicer zato, da ustvarjajo pogoje za zdravje ljudi v skupnosti.<sup>1</sup> Če hočemo zdravje ohranjati, razvijati (ali vračati, ko zbolimo), potrebujemo znanje, navade in vrednote, podpirne medsebojne odnose, ki jih vzgajamo.

### Medgeneracijsko povezovanje in vzgoja za zdravje

Primer povezovanja za razvoj zdravja, znanja o zdravju in veččin sta osnovna šola in/ali vrtec, ki spleteta odnose z lokalnimi društvi pri pripravi dejavnosti za ozaveščanje o zdravem načinu življenja. To so lahko delavnice o nevarnih odpadkih ali o pomenu gibanja. Kaj je boljšega, kot če se vnuki in stari starši povežejo pri gibanju in organizirajo peš prihajanje v šolo? Ali lahko naredimo še kaj boljšega, kot povežemo aktivne starejše, ki z osnovnošolci

kolesarijo in odkrivajo kulturno dediščino v šolskem okolju? S takimi strategijami, ki jih že izvajajo nekatere šole in vrtci (npr. 'pešbus' in 'bicivlak'), spodbujamo socialno povezovanje, gibanje in medgeneracijsko

sodelovanje ter razvoj medsebojnega zaupanja. V tujini so tovrstne dejavnosti znane kot *walking bus* in *bike train* in jih krepijo prav zato, da se mladi in starejši več gibljejo. Mnoge šole in tudi univerze, npr. Univerza Illinois, College of Agricultural, Consumer & Environmental Sciences; Michigan State University (Growing the next Generation, 2021), organizirajo medgeneracijsko vrtnarjenje, kjer preko medgeneracijskega povezovanja promovirajo zdravje in blagostanje s pomočjo pridobivanja vrtnarskih spretnosti. S tem širijo poznavanje zdravega prehranjevanja in tudi znanje



Foto: Metod Pezdir