8 Slavko Antončič: **O prekomerni telesni teži**

... Napačna presoja ima za posledico oblikovanje negativne samopodobe, ki se izrazi v nezadovoljstvu, jezi, agresivnosti in podobnih nezaželenih vedenjskih oblikah, zaradi česar prihaja najstnik do sporov z vrstniki, učitelji in s starši. Obremenjevanje z zunanjostjo vpliva tudi na učni uspeh in posledično na poslabšanje odnosov s starši. Najstnik se znajde v začaranem krogu, iz katerega ne najde izhoda. ...

12 Bernarda Mal: **Domača naloga naj bo izziv**

... V 20-ih letih poučevanja sem preizkusila mnogo načinov, kako učence motivirati, da bodo pisali domače naloge. Število učencev, ki so prihajali brez naloge (tudi pripomočkov za pouk) se je iz leta v leto zviševalo. Zunanje oblike prisile (negativne ocene, minusi, ocena za sodelovanje, obvestila staršem, pisanje naloge po pouku) so bile neučinkovite. Določeno število otrok je vsak dan prihajalo z manjšim občutkom krivde k pouku brez domače naloge. ...

31 Anica Čepin: **Oh, ta matematika**

... Šola je prostor, v katerem se dogajajo lepe, dobre, vesele in slabe stvari. Mnogo otrok ima v šoli hude težave. Med devetletnim šolanjem ima veliko učencev resnejše učne težave z enim ali več predmeti. Učne težave pomenijo strah, žalost, tesnobo, jok. Med šolskimi predmeti, ki otrokom povzročajo največ preglavic, je gotovo matematika. ...

36 Mila Božič: **Ustvarjanje okolja za odličnost**

... Najbolj prvinska razlaga kakovosti v podjetju je utemeljena v zavedanju in delovanju zaposlenih in ne to, kar je zapisano v dokumentih, niti kar deklarirajo certifikati na stenah podjetij. To je kakovost, ponotranjena in integrirana v dejavnost podjetja brez zunanjih trikov, postopkov in sistemov. Sliši se radikalno, je pa edino, kar ustvarja zanesljivo kakovost v dejanskem okolju. ...

Uvodnik

1 Silvo Šinkovec: **Hoja za človekom**

V žarišču: Zdravje otrok in vzgojni načrt

3 Helena Jeriček: **(Ne)zdravi mladi?**
5 Silvo Šinkovec: **Načrtujemo zdravo življenje**
8 Slavko Antončič: **O prekomerni telesni teži**
10 Marijana Kolenko: **Komunicirajmo kulturno**
12 Bernarda Mal: **Domača naloga naj bo izziv**
14 Barbara Rodošek: **Motnje hranjenja**

Naš pogovor

15 Helena Jeriček, Tanja Volk: **Vivian Barnekow Rasmussen: Zdravje in izobraževanje sta tesno povezana**

Biti vzgojitelj

19 Marija Žabjek: **Dr. Franc Pediček**
20 Jože Ramovš: **Pedičkova antropologizacija pedagogike**
21 Jana Jemec: **Poslanstvo sodobnega vzgojitelja**

Biblična stran

23 Viljem Lovše: **Zastonj sva prejela, zastonj dajajva**

Razredništvo in vzgojni načrt

24 Monja Pust: **Dodana vrednost v razredu**
25 Danijela Ribizel: **Učiteljeva avtoriteta**

Starši

27 Janja Frelih Gorjanc: **Greva skupaj v nov, širši svet**
29 Dragica Kraljič: **S poslušanjem se odpro vrata**
31 Anica Čepin: **Oh, ta matematika**
32 Lorena Mihelač: **V svetu glasbe**

Vzgojna področja

34 Milček Komelj: **Svetli otroci v pravljični naravi**
36 Mila Božič: **Ustvarjanje okolja za odličnost**
38 Miroslava Kovačič: **Otroštvo je jutro ustvarjalnosti**

Prostovoljno delo

39 Jasna Korbar: **Tutorstvo**

Izkušnje

42 Andreja Prebil: **Način poučevanja**
43 Fanči Jagunič: **Čari otrokovega ustvarjanja in kuhanja**

45 **Prebrali smo**

46 **Iz življenja DKPS**

49 **Napovedni koledar**

51 **Summary**

51 **Avtorji**

(Ne)zdravi mladi?

Kaj sporoča raziskava HBSC

Helena Jeriček

Zdravje postaja vse večja vrednota tako za starejše kot tudi za mlade. V širšem smislu jo razumemo kot fizično ter kot socialno in duševno dobro počutje. Tako razumejo zdravje tudi sodobni raziskovalci, ki jih zanimajo otroci in mladostniki, njihove navade, načini preživljanja prostega časa, doživljanje zdravja, šole, druženje z vrstniki in odnosi doma.

Da bi dobili vpogled v to, so leta 1982 v treh državah izvedli raziskavo Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju – Health Behavior in School-Aged Children (HBSC), in sicer po skupni metodologiji ter med 11-, 13- in 15-letniki. Danes je v raziskavo vključenih že 41 držav evropske regije in Severne Amerike, med njimi tudi Slovenija. Raziskava poteka pod okriljem Svetovne zdravstvene organizacije na štiri leta, in sicer na reprezentativnem vzorcu učencev in dijakov, starih 11, 13 in 15 let. V vzorec je bilo leta 2006 zajetih več kot 200.000 otrok in mladih. Izpolnjevali so standardiziran anketni vprašalnik, ki poleg obveznega vsebuje še vnaprej določena izbirna vprašanja. V Sloveniji je bilo v raziskavo zajetih 5130 otrok in mladih.

Namen raziskave je dobiti vpogled v:

- zdravju koristne in zdravju škodljive oblike obnašanja in življenjske navade, kot so prehrana, gibanje, uporaba tobaka, alkohola, marihuane, oralno zdravje, poškodbe, nasilje in drugo;
- osebnostne lastnosti otrok, kot na primer zadovoljstvo s svojim življenjem in telesno podobo, z zaznavo zdravja;
- zaznane okoljske, tako fizične kot socialne okoliščine, na primer družinske razmere, odnose s starši in vrstniki ter pomen šole.

Neenakosti v zdravju glede na socioekonomski status

Poročilo raziskave iz leta 2006 se osredotoča na neenakosti v zdravju mladih glede na spol, starost, predvsem pa na socioekonomski status. Za večino držav je značilno, da mladi iz družin z nižjim socioekonomskim statusom poročajo o slabšem zdravju, so manj zadovoljni z življenjem, pogosteje predebeli, imajo slabšo telesno samopodobo in so manj fizično aktivni kot otroci iz družin z višjim socioekonomskim statusom. Poleg tega je za dekleta in fante iz revnejših družin značilno, da redkeje zajtrkujejo in jedo sadje ter si redkeje umivajo zobe, se manj gibljejo in več gledajo televizijo. Dekleta so tudi pogosteje trpinčena.

Glede pitja sladkanih pijač in oblik tveganega vedenja pa so med državami razlike. Za večino zahodnih in severnih držav (Kanada, Danska, Anglija, Irska, Škotska, ZDA, Belgija, Francija, Nemčija) je značilna višja stopnja pitja sladkanih pijač (soft drinks) med otroki iz družin z nižjim socioekonomskim statusom. Nasprotno pa je v nekaterih vzhodnih in baltskih državah (npr. Makedonija, Bolgarija, Romunija, Rusija, Ukrajina) pitje sladkanih pijač bolj značilno za otroke iz družin z višjim socioekonomskim statusom. Pri nas ni statistično značilnih razlik med otroki iz družin z različnim socioekonomskim statusom.

Zgodnji začetki uživanja alkoholnih pijač in kajenja so v nekaterih državah – v Kanadi, ZDA, Švici in Islandiji – značilni za otroke iz družin z nižjim socioekonomskim statusom. Ponekod (v Angliji, na Irskem, v Islandiji, na Škotskem, v ZDA, v Belgiji, na Madžarskem) ti otroci tudi pogosteje kadijo. Pri nas ni statistično značilnih razlik glede uživanja alkoholnih pijač in kajenja med mladimi, ki prihajajo iz družin z različnim socioekonomskim statusom.

Neenakosti v zdravju po spolu in starosti

Dekleta slabše ocenjujejo svoje zdravje in zadovoljstvo z življenjem in imajo več psihosomatskih težav kot fantje. Fantje so pogosteje poročali o poškodbah, ki so potrebovale zdravniško oskrbo. Ključni problem vseh sodelujočih držav je premajhna telesna dejavnost ter debelost in povečana telesna teža. Slednji problem je opažen predvsem pri fantih v vseh starostnih skupinah, predvsem pa pri starejših. Kljub vsemu pa dekleta pogosteje poročajo o nezadovoljstvu s svojim telesom, občutkih, da morajo izgubiti nekaj kilogramov, in so pogosteje na kakršni koli dieti. Skoraj v vseh državah in starostnih skupinah se fantje bolj tvegano vedejo. V večini držav gre za uživanje alkohola in kanabisa, zgodnje spolno življenje, trpinčenje in pretepanje. Mlajši pogosteje poročajo o pozitivnem vedenju, povezanem z zdravjem, ki s starostjo upada. Tako 15-letniki pogosteje posegajo po sladkanih pijačah in pojedo manj sadja in zelenja-

> *Predvsem bo treba mlade ozaveščati glede debelosti, uživanja alkoholnih pijač, pomena telesne dejavnosti in navezovanju pravega prijateljstva.*

ve; so tudi manj telesno aktivni in več gledajo televizijo. 15-letniki tudi pogosteje izpustijo zajtrk.

Zdravje, poškodbe, debelost, gibanje

Slovenija se lahko pohvali, da večina vprašanih ocenjuje svoje zdravje kot dobro oziroma odlično in da smo pod povprečjem v številu tistih, ki svoje zdravje ocenjujejo kot 'slabo' ali 'še kar'. Slovenski otroci in mladostniki so se uvrstili na 17. mesto (med 41 sodelujočimi državami), kar pomeni, da so nad povprečjem glede zadovoljstva s svojim življenjem. Zadovoljni smo lahko tudi glede števila tistih, ki več kot enkrat tedensko poročajo o psihosomatskih simptomih – glavobolih, bolečinah v križu, želodcu itd. – saj smo po številu le-teh na repu vseh 41 sodelujočih držav. Ravno tako smo pod HBSC-povprečjem glede števila poškodb. Žal pa smo kar visoko uvrščeni (na 17. mesto pri 11-letnikih, na 12. pri 13-letnikih in 10. pri 15-letnikih) glede debelosti. Predvsem fantje v vseh starostnih kategorijah so na podlagi samoporočane višine in teže pogosteje ocenjeni kot predebeli. Poleg tega so med vsemi vključenimi državami slovenski 11-letniki v najvišjem deležu prepričani, da so predebeli, in sicer je takšnih kar 39 % deklet in 30 % fantov, pri čemer je povprečje HBSC za dekleta 28 %, za fante pa 22 %, medtem ko so 13- in 15-letniki na 3. mestu, torej tudi precej nad HBSC-povprečjem, kar kaže na veliko obremenjenost mladih s telesno podobo. Izstopamo tudi po odstotkih glede zajtrkovanja med tednom, saj smo glede tega na samem dnu lestvice, kar pa lahko razložimo z organizirano malico v šoli, česar večina držav nima. Manj kot polovica vprašanih v večini držav dosega priporočila o vsaj 1 uri zmerne telesne aktivnosti na dan, pri nas manj kot tretjina. Najmanj aktivni so dekleta in fantje na Slovaškem, Slovenija je pri 11-letnikih na 23. mestu, pri 13-letnikih na 34. mestu in pri 15-letnikih na 24. mestu.

Kaj pa šola?

Dekleta bolj pogosto poročajo o pozitivnih izkušnjah, in sicer bolje ocenjujejo delo za šolo, poročajo o večji podpori sošolcev in večjem zadovoljstvu s šolo. Obremenjenost s šolo je bolj pogosta med fanti v mlajših starostnih skupinah in med dekleti v starejših skupinah. Pri medsebojnih odnosih z vrstniki so fantje bolj pogosto poročali o več prijateljih in o pogostejšem druženju z njimi, medtem ko dekleta raje komunicirajo s prijateljicami preko elektronskih medijev. Skoraj v vseh državah mlajši adolescenti pogosteje poročajo o pozitivnih izkušnjah s šolo. Starejši adolescenti pogosteje poročajo o več prijateljih in o pogostejšem komuniciranju z njimi v osebnem stiku ali preko elektronskih medijev. Razlike so tudi pri komuniciranju s starši. Fantje se lažje pogovarjajo s starši o stvareh, ki jih zanimajo, od tega pogosteje z očetom. To je značilno predvsem za starejše starostne skupine.

Foto: Robert Rozman

Družina in prijatelji

Slovenija se lahko pohvali, da večina vprašanih z lahkoto komunicira z obema staršema o stvareh, ki jih resnično zanimajo. Pri tem vprašanju smo se uvrstili na sam vrh med vsemi 41 sodelujočimi državami. Zanimivo je, da smo pod HBSC-povprečjem glede števila prijateljev istega spola in tudi glede preživljanja večerov skupaj s prijatelji tako pri 11- ,13- kot 15-letnikih. To pomeni, da imajo mladi manj prijateljev in se z njimi tudi manj pogosto družijo kot njihovi vrstniki iz drugih držav. Glede tega, ali je šola vprašanim všeč, je zanimivo, da je najmanj všeč 13-letnikom (34. mesto), medtem ko je 15-letnikom šola zelo všeč (smo na 2. mestu, zelo všeč je šola kar 44 % deklet in 38 % fantov). Nad HBSC-povprečjem so slovenski otroci in mladostniki tudi glede tega, kako ocenjujejo svoje delo za šolo, razen 15-letnikov, ki so malo bolj kritični (so na 24. mestu). Glede obremenjenosti s šolo so na 2. mestu med vsemi državami 13-letniki, med katerimi se jih 59 % čuti obremenjene z delom za šolo, tudi 11- in 15-letniki se doživljajo kot bolj obremenjene od HBSC-povprečja. Zanimivo je, da slovenski otroci in mladostniki doživljajo svoje sošolce kot prijazne in pripravljene pomagati v višjem deležu, kot je HBSC-povprečje, glede te ocene so 15-letniki celo na 7. mestu med vsemi državami.

Zaključek

Podatki omenjene raziskave so zelo zanimivi, ker lahko na njihovi podlagi vzporejamo primerjave med leti in med posameznimi državami in ker prinašajo vpogled v doživljanje današnjih otrok in mladostnikov. Tako so lahko učiteljem, staršem in strokovnjakom vodilo in usmeritev za nadaljnje delo z njimi. Predvsem bo treba mlade ozaveščati glede debelosti, uživanja alkoholnih pijač, pomena telesne dejavnosti in navezovanju pravega prijateljstva. ■

Literatura

Stergar, Eva, Scagnetti, Nina, Pucelj, Vesna (2006): *Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju (HBSC)*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.

Načrtujemo zdravo življenje

Silvo Šinkovec

O tem, kdo so otroci tranzicije, smo se ob obletnici osamosvojitve pogovarjali v polnočnem klubu z Vido Petrovčič. Res, kdo so mladi, ki so se rodili v svobodni Sloveniji, kako doživljajo svoje življenje, koliko so zdravi, o čem razmišljajo? Dobra vzgoja, družinska ali šolska naj bi odgovarjala na potrebe mladih, zato jih mora dobro poznati.

Imamo srečo, da je Slovenija del mednarodnega prostora, ki se skupaj trudi, da bi mlade poznal in vedel, kaj se z njimi dogaja, da bi lahko ustrezne ustanove, predvsem pa domače ognjišče, odgovorili na njihove potrebe. Mednarodna raziskava HBSC Slovenija 2006 ponuja veliko podatkov o zdravju naših otrok (v raziskavo je bilo vključenih 5130 učencev osnovne šole, starih 11, 13 in 15 let). Kaj lahko ti podatki povedo ustvarjalcem vzgojnega načrta? Kateri podatki so še posebej zanimivi za vodstvo šole in za učitelje, da bi z vzgojnimi dejavnostmi resnično upoštevali potrebe učencev? Se rezultati te raziskave ujemajo z zaznavo stanja, ki ga imajo šole? Kaj ti podatki povedo staršem za načrtovanje družinske vzgoje? Iz raziskave sem izluščil nekatere podatke ter ob njih razmišljam, kaj lahko povedo za načrtovanje vzgoje.

Prehrana

Vsako jutro pride v šolo 34% otrok, ki ne zajtrkujejo niti enkrat na teden. Ta podatek je zanimiv za starše in za šolo, tudi za politike, ki se odločajo, ali naj v šoli bo ali ne topla malica. 1,3% otrok gre vedno ali pogosto spat lačnih. Odstotek je majhen, toda pomeni, da gre od 150.000 otrok skoraj 2000 spat lačnih. Ali šola, ki ima 300 učencev, ve, da je pri njih 5 takih učencev?

V štirih letih (od 2002 do 2006) je za 12% padlo pitje sladkih pijač več kot enkrat na dan. Kaže, da se je zavedanje o nezdravosti prekomerne uporabe teh pijač zvišalo. Iz raziskave ne bomo izvedeli, kdo je pripomogel k spremembi (starši, učitelji, mediji ali kdo drug), vemo pa, da so spremembe navad možne tudi v pozitivno smer.

Telesno in psihično zdravje

Telesno in psihično zdravje je zelo povezano. Vemo, da kakih 20% do 30 % telesnih bolezenskih simptomov izhaja iz telesa, 70% – 80% pa je psihosomatskega izvora. Poglejmo nekaj podatkov iz raziskave. 10% fantov in 15% deklet trdi, da je njihovo zdravje slabo ali še kar dobro (namesto dobro in odlično). Ta splošna ocena se nanaša predvsem na somatska obolenja.

Starejši učenci se manj gibljejo, upad gibanja je zaznati na splošno v zadnjih štirih letih v vseh starostnih skupinah. Približno 25% učencev posveti rekreaciji pol ure ali manj na teden, med temi je mnogo več tistih, ki imajo nizek socialni status. "*Sedeče navade slovenskih petnajstletnic so presenetljive, kar da misliti, da svojo težo uravnavajo z manjšim zaužitjem hrane in ne z gibanjem*" (str. 62). Gibanje je del zdravega načina življenja in je pomembno, da ga pri načrtovanju sloga življenja vključujemo na vse ravni življenja: doma in v šoli.

Psihosomatsko področje je bolj zaskrbljujoče, kajti vsak teden ali bolj po-

Foto: Pečarič Podobnik