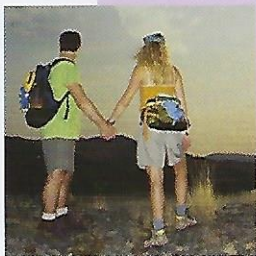


3

Jože Ramovš:

Zdrav življenjski slog

... Telesno, duševno, sožitno in duhovno zdravje je ena največjih vrednot vsakega človeka, vsake družine, vsakega naroda in vsega človeštva. Za varovanje in krepitev zdravja mora skrbeti državna skupnost s sistemi zdravstvenega varstva, socialnega zavarovanja, šolanjem in izobraževanjem vseh ljudi, skrbeti mora vsaka občina, civilna organizacija in verska skupnost, skrbeti mora vsaka družina in vsak človek sam. ...



30

Renata Pelc:

Dober učitelj in dober razrednik skozi oči učencev

... Biti razrednik je iz leta v leto zahtevnejša naloga. Predstavlja pa tudi izziv. Vsak učitelj razrednik poskuša probleme reševati sproti, v dobro učenca, staršev in vseh zaposlenih. Kako na razrednika gledajo učenci, kakšnega razrednika si želijo, kaj jih moti pri razrednikih, je tudi dobro vedeti. Le tako je lahko razumevanje med učenci in razrednikom še večje, to pa se odraža pri pouku pri vseh predmetih in pri splošnem vzdušju na celotni šoli. ...



36

Drago in Sara Jerebic:
Biti zakonca in starša

... Živeti zakon je lahko zelo prijetno, radostno, aodrešujoče potovanje, lahko pa je tudi zelo negotova in nepredvidljiva pustolovščina, ko je težko napovedati, kdaj se bo v posameznem zakoncu prebudila določena bolečina, s čim bosta oskrbela vedno 'staro-nove' prakse, neprestana dinamika med približevanjem in oddaljevanjem, ki je povezana s strahom. ...



45

Frančiška Sagadin:

Okoljska vzgoja v predšolskem obdobju

... Vzgoja je prenašanje izkušenj s starejše na mlajšo generacijo. Temelji na medsebojnih odnosih ter ravnanju odraslih, ki jih otroci ponotranjijo. Posebnega pomena je okoljska vzgoja, saj razvija odnos do okolja, narave in vsega, kar je živo. Vzgojiteljice se še posebej dobro zavedamo, kako pomembno je to področje za obranjanje zdravega in prijaznega okolja za rast in razvoj otrok. ...

**Uvodnik**1 Silvo Šinkovec: **Vzgojna skupnost****V žarišču: Zdrav življenjski slog**3 Jože Ramovš: **Zdrav življenjski slog**6 Silvo Šinkovec: **Človeka vredno življenje**9 Andrej Perko: **Učenje življenja**11 Matej Cepin: **Dejavnosti, ki spodbujajo zdrav življenjski slog**13 Ernesta Dejak Furlan: **Nadzor nad vedenjem in samospoštovanje**15 Saša Tasevski: **Ujeti val trajnejše sreče****Naš pogovor**17 Silvo Šinkovec: **Peter Vencelj: Skrb za skupno dobro****Biti vzgojitelj**20 Sonja Votolen: **Ana Porenta: Razvijati ustvarjalnost**22 Dejan Hozjan: **Etični kodeks učiteljev z dveh zornih kotov**24 Darja Mazi-Leskovar: **Mednarodno povezovanje učiteljev: SIESC****Duhovno izkustvo**27 Viljem Lovše: **Biti prerok Božjega miru****Razredništvo in vzgojni načrt**28 Jana Kalin: **Sodelovanje med učitelji in starši**30 Renata Pelc: **Dober učitelj in dober razrednik skozi oči učencev****Starši**32 Petra Javrh: **Mami, nikoli ne bom znal črk!**35 Anka Zajc: **Prosti čas staršev je zgled mladostnikom**36 Drago in Sara Jerebic: **Biti zakonca in starša****Vzgojna področja**38 Milček Komelj: **Slikarjeva posvetitev narave**39 Lidija Šket Kamenšek: **Vzgojni načrt v pravljičah**40 Ivan Ferbežer: **Učitelji nadarjenih učencev****Prostovoljno delo**43 Katja Nastran, Marjeta Vene: **Prostovoljci med šolskimi klopki****Izkušnje**45 Frančiška Sagadin: **Okoljska vzgoja v predšolskem obdobju**47 Marija Šabeder: **Potrebnost učnih podjetij**48 Barbara Vidmar Peršin: **Podaljšano bivanje je lahko več kot varstvo****50 Prebrali smo****52 Iz življenja DKPS****55 Napovedni koledar****56 Summary****56 Avtorji**

Zdrav življenjski slog

Misli ob celostni opredelitvi zdravja Svetovne zdravstvene organizacije

✍️ Jože Ramovš

Temeljni dokument sodobnega zdravstva je ustanovna listina Svetovne zdravstvene organizacije. V njej so leta 1946 zastopniki vsega človeštva na osnovi dotedanjih spoznanj ter izkušenj o zdravju in boleznih opredelili, kaj je zdravje. Zapisali so – in enako velja še danes –, da je zdravje čim bolj popolno telesno, duševno in sožitno (socialno) blagostanje vsakega človeka. Ustanovitev Svetovne zdravstvene organizacije in ta opredelitev zdravja v njeni ustavi sta imeli izjemen razvojni pomen za razvoj zdravstva in za izboljšanje zdravja ljudi.

Razsežnosti zdravja

Poudarek, da ne gre le za odsotnost bolezni ali poškodb, ampak za kakovostno delovanje, je zdravstvo bistveno bolj usmeril v preventivno skrb za krepitev zdravja. Izrecna omemba duševnega in socialnega blagostanja v opredelitvi zdravja pa je pozornost razširila s telesne tudi na duševno, duhovno, socialno, razvojno in bivanjsko razsežnost človeka.

Pri skrbi za zdrav življenjski slog je torej treba imeti pred očmi vsaj telesno, duševno, duhovno in socialno razsežnost zdravja. Pozornost posameznika, prav tako pa odločujočih političnih, gospodarskih, izobraževalnih in drugih dejavnikov v skupnosti je, žal, mnogokrat usmerjena samo v zdravljenje in preprečevanje telesnih

bolezni in poškodb. Za kakovost življenja, še posebej na stara leta, pa je pomembno tako zdravo ožilje kakor dobro duševno počutje, tako lepo sožitje kakor zrela življenjska orientacija s ponosnim in hvaležnim pogledom na prehojeno življenje ter vedrim in zaupnim pogledom v prihodnost.

Telesno, duševno, sožitno in duhovno zdravje je ena največjih vrednot vsakega človeka, vsake družine, vsakega naroda in vsega človeštva. Za varovanje in krepitev zdravja mora skrbeti državna skupnost s sistemi zdravstvenega varstva, socialnega zavarovanja, šolanjem in izobraževanjem vseh ljudi, skrbeti mora vsaka občina, civilna organizacija in verska skupnost, skrbeti mora vsaka družina in vsak človek sam. Pomislimo na svoje telesno, duševno, sožitno in duhovno zdravje ter na to, kaj lahko naredimo zanj.

Telesno zdravje

Telesno zdravje ogrožajo bolezni in poškodbe. Tri četrtine vseh bolezenskih težav in zdravstvenih stroškov gre na račun kroničnih nenalezljivih bolezni, ki povzročajo 60 % vseh smrti na svetu in prizadenejo ljudi zlasti v starosti. To so bolezni srca in ožilja (kap, povečan krvni tlak, arterioskleroza ...), sladkorna bolezen, revmatična obolenja in druge bolezni gibal, bolezni dihal, rakava obolenja ... Za te bolezni je



Foto: Peter Prebil

značilno, da prihajajo v človekovo življenje nevidno in s počasnim korakom ter ostanejo njegov stalni gost, medtem ko za druge bolezni velja celotni pregovor, da namreč pridejo z brzovlakom in odhajajo s počasnim korakom. Odločilno pa je spoznanje, da vse te bolezni lahko v veliki meri odložimo ali celo povsem preprečimo z zdravim življenjskim slogom od mladosti naprej. Zdravo prehranjevanje, dovolj gibanja in dobro obvladovanje stresov za dolga leta odloži te bolezni, pomaga, da človeka napadejo v veliko blažji obliki, ali jih celo povsem prepreči.

Duševno zdravje

Duševno zdravje ogrožajo duševne motnje, zlasti depresija (malodušje in

črnogledost), starostna demenca, čustvena otopenost in druge. To so bolezni razuma, pameti, spomina in čustev ter seveda vedenja, ki je posledica človekovega doživljanja. Ljudje so od nekdaj poznali tudi duševne bolezni in molili za zdrav um in pamet. Anton Trstenjak (1906–1996) je pri 80 letih začel vneto reševati vsako križanko v časopisu, ki ga je dobil, češ zdaj pa je čas, da treniram spomin in pamet, da me ne bosta prehitro zapustila. Res je imel do smrti pri skoraj 91 letih svež in bister um ter je v zadnjih letih življenja napisal prelepe knjige za slovenski narod, ki se je tedaj zrelo osamosvojil v lastno državo – te knjige iz njegovih zadnjih let življenja so *Misli o slovenskem človeku* (1991), *Slovenska poštenost* (1995) in *Umrješ, da živiš* (1993). Duševno zdravje varujemo in krepimo s študijem, branjem, poslušanjem dobrih radijskih in televizijskih oddaj, spominjanjem na lepe dogodke in s tem, da v sebi negujemo blaga, lepa čustva.

Morda je tukaj na mestu kratka opomba o vsebini pojma *duševno* v okviru opredelitve zdravja. V Svetovni zdravstveni organizaciji so že večkrat potekale razprave, da bi bilo potrebno posebej poudariti tudi duhovno razsežnost zdravja, vendar pa zaenkrat ostaja celotna vsebina v okviru pojma duševno. Že v klasični aristotelški filozofiji so uporabljali pojem duša in duševno za celoto človekovega doživljanja, pri tem pa razlikovali rastlinski, živalski in človeški vidik. Tudi pri skrbi

drugi pa duhovno, noogeno ali eksistencialno, ki obsega tiste doživljajske in vedenjske procese, ki so izvirno človeški.

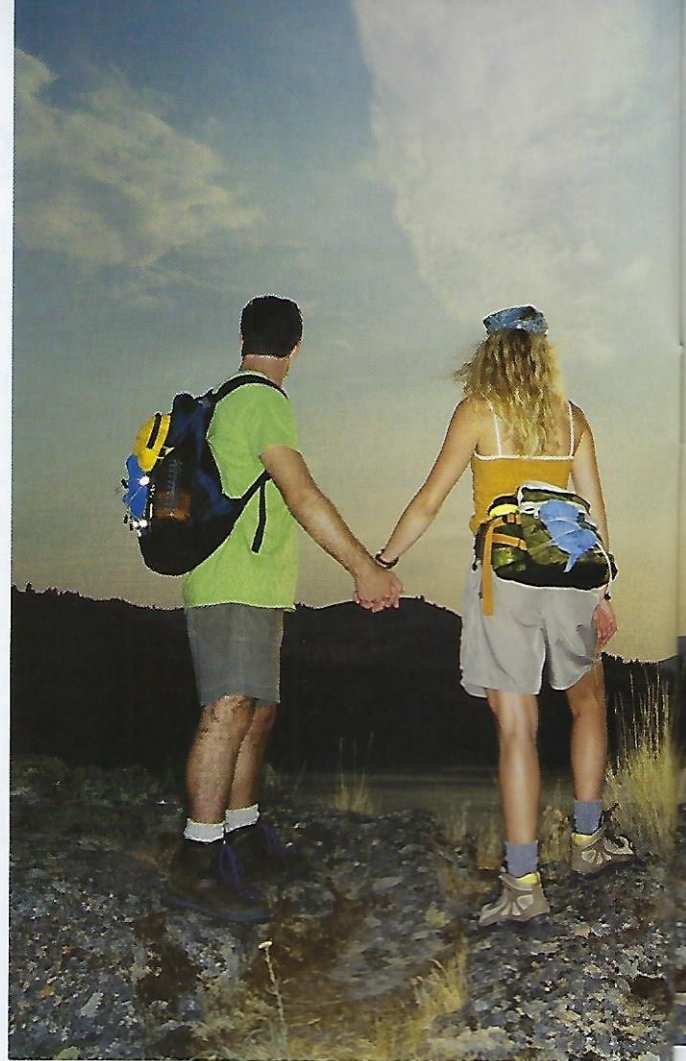
Sledeč Franklovim spoznanjem, sodijo v duševno zdravje kakovostno zaznavanje, dober spomin, jasno mišljenje, svetla čustva, široka razgledanost in informiranost, dobre navade, ogrožajo pa ga motnje teh sposobnosti. *Duhovno zdravje* pa obsega notranjo človekovo svobodo za trezno in smiselno odločanje, prevzemanje zrele odgovornosti za svoje odločitve, razvijanje zrele človeške vesti, doživljanje smisla svojega življenja v preteklosti in sedanjosti, pogumen in upanja poln pogled, usmerjen v prihodnost, doživljanje smisla dobrega in hudega, duševni mir in radostno doživljanje vsega lepega in dobrega, zaupanje v ljudi, naravo in celotno stvarnost, življenjsko usmerjenost v osebni in skupnostni razvoj v skladu s stvarnimi možnostmi, ljubečo hvaležnost za življenje ter za vse, kar je človek naredil, doživel in preživel, pa ostal živ in pokončen, upanje v smiselno dovršitev našega življenja in dela, vero v življenje in pri vernih ljudeh v Boga, kakor ga kdo dojema. Duhovno zdravje ogrožajo duhovne bolezni na navedenih področjih, zlasti otopenost zavesti in vesti. Ljudje na svoje duševno in duhovno zdravje mislimo manj kakor na telesno. Pri drugih ljudeh pa nas duševne in duhovne motnje ponavadi motijo bolj kakor njihove telesne bolezni.

S to opombo o kompleksnosti duševnega in duhovnega dogajanja smo želeli opozoriti, da je treba tako pri krepitvi zdravja kakor pri zdravljenju bolezni imeti pred očmi celoten pojem duševnega zdravja, pa naj uporabljamo en sam pojem (*duševno*) ali dva pojma (*duševno* in *duhovno*). Še posebej je to pomembno pri vedi o staranju – gerontologiji, kajti duševne sposobnosti s staranjem pešajo podobno kakor tele-

sne, medtem ko se prostor duhovnih sposobnosti v starosti lahko celo večja. Rast duhovnih zmožnosti je osnova izkušnje človeštva o starostni modrosti, miru, enostavnosti, sproščeni vedrini in zreli ljubezni.

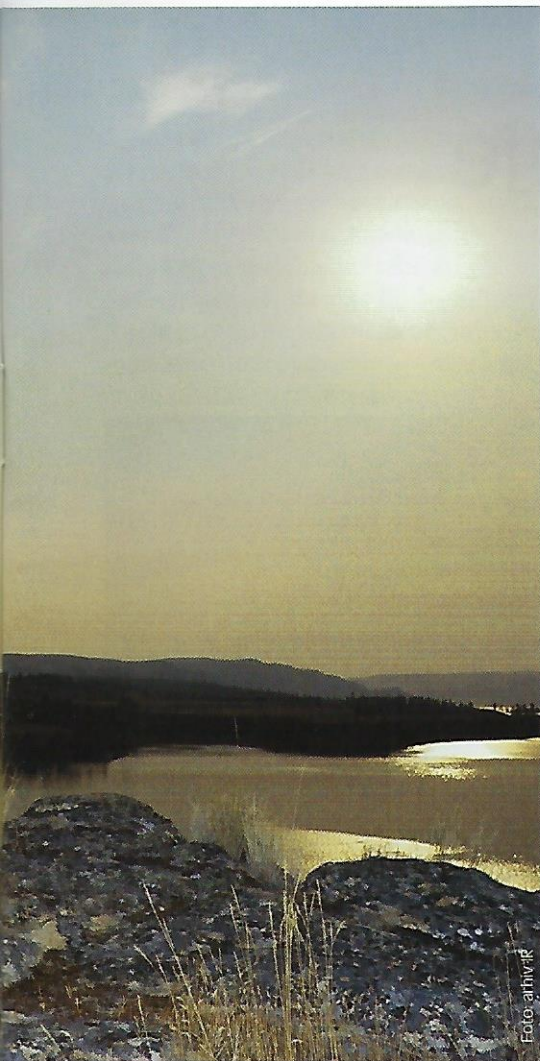
Sožitno ali socialno zdravje

Med vsemi razsežnostmi zdravja, ki jih je v opredelitvi zajela Svetovna zdravstvena organizacija, je najmanj raziskano sožitno ali socialno zdravje. O njem se najmanj ve, najmanj govori in nanj najmanj pazi, čeprav so prav motnje sožitja ali socialne bolezni v širšem pomenu besede zelo moteče tako za prizadetega človeka kakor za njegovo okolico. Sožitne ali socialne motnje so osamljenost, čudaštvo, ljudomrznost, zapiranje vase, nesodelovanje, napadalnost, nestrpnost, sovraštvo, slabo komuniciranje, zasvojenosti in omamne motnje, odpovedovanje v pomembnih socialnih vlogah v družini, službi ter v osebni in širši družbi, npr. v starševstvu ali poklicu.



“ Mladi in srednji rod, ki sta na visku svoje moči in zdravja, nujno potrebuje redno stik z onemoglimi in bolnimi ljudmi, ki človeško držijo in duhovno rastejo v telesni, duševni in sožitni nemoči. ”

za zdravje in kakovost življenja je torej odločilno, da vsebinsko zajamemo vse človeške procese, pa naj uporabljamo en sam pojem (duševno zdravje) ali dva (duševno in duhovno zdravje). Med psihologi se je celostni antropološki analizi tega področja posebej posvetil Viktor E. Frankl (1905–1997) in zanj uporabljal dva pojma: prvi je duševno ali psihično za tiste duševne procese, ki so človeku skupni z živalmi,



pitev zdravja in klenosti v medčloveškem sožitju je zelo pomembno, da je človek navajen uporabljati tri 'zlate besede': *pristno prositi*, ko kaj potrebuje od drugega, *se pristno zahvaliti*, ko mu je drugi storil kaj dobrega, in *pristno prositi za odpuščanje*, ko je drugemu hote ali nehote naredil kaj slabega. S tremi zlatimi besedami se zelo lepo ujema še četrta: *pristno pohvaliti drugega* za konkretno kakovostno dejanje ali lastnost.

Zavestna skrb za zdrav življenjski slog

Dobro se je zavedati, da človeku lahko odpove telesno zdravje, pa mu ostane duševno, sožitno in duhovno zdravje. Tudi duševno zdravje lahko odpove, pa ostane kakovostno sožitje in duhovno upanje. Zgodi se, da človeku odpove tudi lepo sožitje ali materialna varnost in je zelo osamljen, zapostavljen ali v pomanjkanju. Frankl pri tem poudarja pomen duhovnega zdravja, ko govori o kljubovalni moči duha. Živih primerov o tem je na pretek, npr. pokojni predsednik Slovenije dr. Janez Drnovšek; njegova zadnja leta življenja v neozdravljivi bolezni in njegova duhovna rast v tem času, ko s svojimi knjigami in osebnim zgledom v tem kratkem času mnogim v našem narodu ni dal manj kot vsa leta prej s svojim velikim ekonomskim znanjem in političnim delom. Svetovni zgled velike duhovne moči je bilo tudi bolehanje in umiranje papeža Janeza Pavla II. pred kamerami vsega sveta, ko je tako bolnikom kot zdravim ljudem našega časa vrnil zavest, da sta tudi bolezen in umiranje smiselni del našega življenja. Mladi in srednji rod, ki sta na višku svoje moči in zdravja, nujno potrebuje ta reden stik z onemoglimi in bolnimi ljudmi, ki človeško zdržijo in duhovno rastejo v telesni, duševni in sožitni nemoči. Ta izkušnja ni nič manj pomembna kakor gibanje, zdravo prehranjevanje ali stalno izobraževanje in informiranost; krepi namreč duhovno trdnost, da je življenje smiselno od prvega do zadnjega trenutka in tudi čez, saj vse tri žive generacije živimo iz kulturnega in duhovnega izročila naših pokojnih prednikov.

Morda je tu koristno našteti, kaj sodi k zdravemu življenju, in si s tem postaviti smerokaz pri zavestnem usmerjanju v zdrav življenjski slog. To je: zdravo in redno prehranjevanje brez razvad, pravo razmerje med delom in počitkom, vzdrževanje telesne in duševne zmogljivosti, ravnovesje med telesnim in duševnim naporom ter pristen stik z naravo. V širšem pomenu besede sodi k zdravemu življenju tudi poznavanje in obvladovanje sebe, radovednost za dožemanje novega in stalno učenje, nenehno usklajevanje medčloveških odnosov in razmerij, zlasti z najbližjimi, utečeni osebni načini za sproščanje večjih naporov ter za doživljanje vsakdanjih radosti in občasnih trenutkov glob-

“ Telesno, duševno, sožitno in duhovno zdravje je ena največjih vrednot vsakega človeka, vsake družine, vsakega naroda in vsega človeštva. ”

lje 'trezne opojnosti' ob lepoti sožitja, narave, umetnosti, ob delovnih uspehih in drugih smiselnih vrhuncih življenja.

Vsemu temu je treba posvečati pozornost vse življenje, vsaj od sredine življenja, če ne prej, pa zavestno skrb. Ta mora biti pametna in umirjena. Mrzlična in pretirana skrb za lastno zdravje ni dobra – nase kliče bolezni, bližnjim pa je navadno zelo neprijetna. Uravnovešena skrb za krepitev lastnega zdravja človekovemu življenju ponavadi doda precej let, vedno pa doda njegovim letom več življenja, to je – boljšo kakovost. ■

Literatura

Ramovš, Jože (1990, 1994): *Sto domačih zdravil za dušo in telo*. Antropohigiena. 1. knjiga in 2. knjiga. Celje: Mohorjeva družba.

Ramovš, Jože (2003): *Kakovostna starost*. Socialna gerontologija in gerontagogika. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka in Slovenska akademija znanosti in umetnosti.

Voljč, Božidar (2008): *Kaj so kronične nenalezljive bolezni in kaj lahko storimo za njihovo preprečevanje, nadziranje in zdravljenje?* V: *Kakovostna starost*, letnik 11, št. 1, str. 4–10.

WHO (2005): *Basic Documents*. Geneva: World Health Organisation.

WHO (2008): *Primary Health Care – Now More Than Ever*. Geneva: World Health Organisation.

Med socialne motnje sodi tudi revščina, ki je pomemben izvir telesnih in duševnih bolezni. Sledeč spoznanjem Franklove psihologije smisla in psihoterapevtskim izkušnjam na tem področju, pa bi bilo dobro upoštevati tudi veliko obilje in bogastvo kot dejavnik tveganja za telesno in duševno, zlasti pa za socialno zdravje. Zanimiva je Franklova krilatica, da je edini smisel denarja v tem, da nanj ni treba misliti; človek misli na denar, če ga ima premalo in je v materialni stiski ali če ga ima več, kot ga v resnici potrebuje, in tako troši svoje človeške sile za njegovo varovanje ali za denarno poslovanje namesto za delo, človeško sožitje, doživljanje narave in kulture ter druge pristne človeške procese.

Sožitno zdravje krepimo predvsem z razvijanjem svojih najglobljih človeških sposobnosti za sočutje z drugim človekom in sodoživljanje z njim ter s stalnim učenjem kakovostnega občevarja ali komuniciranja z drugimi, ki obsega tri veščine: pripovedovanje, poslušanje in molčanje. Za kre-