

»Promocija zdravja in zdrav življenjski slog«

e- priročnik za skupino romskih pomočnikov

Pripravila: Zdenka Verban Buzeti

OP.: priročnik je izdelek projekta "Uspešno vključevanje Romovv okolje - zdrav življenjski slog" in je nastal po izboru avtorice na osnovi praktičnih izsledkov pri delu z romskimi pomočniki.

december, 2017

Kazalo

1. UVOD V PROGRAM.....	3
2. SPLOŠNA UTEMELJITEV PROGRAMA.....	6
3. VSEBINSKI SKLOPI V PROGRAMU.....	8
4. OPISI IZBRANIH VSEBIN V PROGRAMU Z NAVODILI ZA SAMOSTOJNO IZVEDBO.....	9
VIRI.....	14

1. UVOD V PROGRAM

Šola in vzgoja za zdravje

Šola je edinstveno okolje za promocijo zdravja, saj mladostniki v ključnem življenjskem obdobju od otroštva do adolescence v njej preživijo večino časa. V sodelovanju s starši in širšo družbeno skupnostjo lahko šola razvije dolgoročne, usklajene in razvojno usmerjene programe promocije zdravja. S tem, da mladim pomagajo razviti sposobnosti za reševanje problemov v življenju, jim ti programi ponudijo več kot samo posredovanje informacij o zdravju. Naučijo jih sposobnosti in spretnosti reševanja problemov povezanih z zdravim življenjskim slogom.

Ko govorimo o povezavah in odnosih med življenjskim slogom in zdravjem je še posebej pri šolarjih potrebno upoštevati model družbenih vplivov na posameznikovo vedenje in odnos do zdravja.

Na primeru nezdravega prehranjevanja staršev, učiteljev in drugih odraslih lahko vidimo ta ti dejavniki prispevajo k oblikovanju vrednot, mišljenja in vedenja otrok in mladostnikov v zvezi s prehranjevanjem. Tako dobi šolar prve informacije o zdravju v času socializacije, ki poteka v družini, šoli ali v širšem okolju. To je temeljni okvir, v katerega posameznik umešča novo znanje in v katerem ga vrednoti. Poudariti je torej treba, da šolarji na področju zdravja ne pridobijo izkušnje le v šoli, temveč tudi v družinskem in širšem družbene okolju in da nanje močno vplivajo tudi sodobni mediji.

Zdravje se torej izgrajuje v najrazličnejših okoljih, kjer ljudje živijo, delajo in preživljajo prosti čas. In prav šola je ključno okolje za promocijo zdravja.

Zdravstvena vzgoja ali vzgoja za zdravje ni le stvar rednega učnega programa, ki poteka v razredu. Koncept šole, ki promovira zdravje temelji na dejstvu, da se ob podpori šole, družine in družbene skupnosti poveča učinkovitost pouka v razredu. Tukaj govorimo o **»skritem učnem programu«**. Kadar snov, ki jo obravnavamo v razredu ne najde svoje potrditve v praksi in vrednostnem sistemu šole, družine in družbenega okolja, je v očeh šolarja, ki so dovzetni za zunanje vplive, njena sporočilna vrednost močno zmanjšana.

Kako pa lahko ustvarimo spodbudno šolsko okolje, klimo, ki promovira zdravje:

- Z vrednotami in idejami, na katerih temeljijo organizacija, program in kader v šolah (šolska prehrana, odnosi med učenci in učiteljem in med samimi učitelji in enako vrednotenje za enake prispevke, ne glede na intelektualne sposobnosti ali učni uspeh posameznega učenca,...)
- S tesnejšim povezovanjem s starši in družino. Te stike lahko spodbujamo na različne načine, npr. z razvojem in uporabo skupnih gradiv za šolo in družino. Tako v dejavnosti vključimo tudi starše in jih tesneje povežemo s prizadevanji njihovih otrok in šole na področju promocije zdravja.
- S tesnejšimi vezmi in sodelovanje med šolo in družbeno skupnostjo.
- S podporo političnega in zakonodajnega »okolja«.

Srce šole, ki promovira zdravje pa je učitelj in njegovo strokovno delo. Podariti je treba pomen pragmatičnega pristopa, saj z majhnimi koraki lahko pridemo do pomembnih sprememb. Vztrajnost naj bo glavno vodilo učitelja-inovatorja v vzgoji za zdravje.

Šole so edinstveno okolje za promocijo zdravja, saj mladostniki v ključnem življenjskem obdobju od otroštva do adolescence v njej preživijo večino časa. V sodelovanju s starši in širšo družbeno skupnostjo lahko šola razvije dolgoročne, usklajene in razvojno usmerjene programe promocije zdravja. S tem, da mladim pomagajo razviti sposobnosti za reševanje problemov v življenju, jim ti programi ponudijo več kot samo posredovanje informacij o zdravju. Naučijo jih sposobnosti in spretnosti reševanja problemov povezanih z zdravim življenjskim slogom.

Ko govorimo o povezavah in odnosih med življenjskim slogom in zdravjem je še posebej pri šolarjih potrebno upoštevati model družbenih vplivov na posameznikovo vedenje in odnos do zdravja.

Na primeru nezdravega prehranjevanja staršev, učiteljev in drugih odraslih lahko vidimo ta ti dejavniki prispevajo k oblikovanju vrednot, mišljenja in vedenja otrok in mladostnikov v zvezi s prehranjevanjem. Tako dobi šolar prve informacije o zdravju v času socializacije, ki poteka v družini, šoli ali v širšem okolju. To je temeljni okvir, v katerega posameznik umešča novo znanje in v katerem ga vrednoti. Poudariti je torej treba, da šolarji na področju zdravja ne pridobijo izkušnje le v šoli, temveč tudi v družinskem in širšem družbene okolju in da nanje močno vplivajo tudi sodobni mediji.

Zdravje se torej izgrajuje v najrazličnejših okoljih, kjer ljudje živijo, delajo in preživljajo prosti čas. In prav šola je ključno okolje za promocijo zdravja.

Zdravstvena vzgoja ali vzgoja za zdravje ni le stvar rednega učnega programa, ki poteka v razredu. Koncept šole, ki promovira zdravje temelji na dejstvu, da se ob podpori šole, družine in družbene skupnosti poveča učinkovitost pouka v razredu. Tukaj govorimo o **»skritem učnem programu«**

Šola je poleg družine okolje, ki je ključno pri razvoju otroka in mladostnika. V šoli otroci in mladostniki preživijo velik del svojega življenja. Ob tem poleg doseganja znanja razvijajo svoje veščine, samopodobo, vrednote. Šola je po eni strani lahko vir zdravih življenjskih navad, če je šolsko okolje podporno, je tako »varovalni dejavnik«, ki predstavlja z vidika preventive in promocije zdravja podporno okolje. Po drugi strani pa se otrok in mladostnik v šoli lahko srečuje z občutki nezadovoljstva, neuspeha.

Romi v Sloveniji so brez dvoma ena najbolj marginaliziranih in depriviranih skupin in sicer zaradi različnih razlogov: zaradi revščine, njihove subkulture in drugačnosti. Mnogo je dejavnikov, ki vplivajo na uspešnost romskih otrok v procesu vzgoje in izobraževanja. Na te dejavnike opozarjajo različni avtorji ob različnih analizah šolskega sistema in šolske uspešnosti ter pri tem ugotavljajo, da zaradi sociokulturnih okoliščin Romi nimajo enakih možnosti v izobraževanju kot ostali slovenski državljani. »Pogosto slišimo pritožbe, da so romski otroci v šolah problematični, agresivni, nasilni, nedelavni, neprilagodljivi, vzgojno zanemarjeni, da terorizirajo in negativno vplivajo na neromske učence ipd. Premalokrat pa se vprašamo, kaj doživlja in kako se počuti romski otrok v množici njemu tujih vrstnikov. In če se

postavimo na njegovo stran, lahko vidimo vrsto dejavnikov, ki kažejo na diskriminacijo, prikrajšanost in s tem kršitve otrokovih pravic.«(vir: <http://dk.fdv.uni-lj.si/dela/Bercon-Magdalen.pdf>)

Pomembno vlogo v slovenskem šolskem sistemu imajo **romski pomočniki**. Njihova vloga je večplastna. Po eni strani predstavlja tisto osebo v šoli ali vrtcu, na katero se otroci Romi lahko obrnejo za pomoč pri premagovanju različnih težav, in v tem okviru sodeluje s strokovnimi delavci šole ali vrtca, po drugi strani pa je njegova naloga pomoč staršem otrok Romov pri stikih s šolo ali vrtcem. Romski pomočnik tako predstavlja glavni vezni člen med šolo ali vrtcem in romsko skupnostjo.

Glavne naloge romskih pomočnikov so:

- pomoč otrokom Romom pri premagovanju čustvenih in jezikovnih ovir;
- vzpostavljanje in vzdrževanje stikov s starši otrok Romov ter pomoč pri njihovi komunikaciji s strokovnimi delavci v šoli ali vrtcu;
- sodelovanje s strokovnimi delavci šole ali vrtca pri oblikovanju in izvedbi ukrepov za večjo uspešnost učencev Romov;
- sodelovanje s strokovnimi delavci šole pri aktivnostih, ki so namenjene boljši integraciji otrok Romov z ostalimi otroki;
- promocija pomena vzgoje in izobraževanja v romski skupnosti;
- samostojna izvedba aktivnosti za otroke Rome in njihove starše v okoljih, kjer živijo;
- sodelovanje z izvajalci projektnih aktivnosti romskih izobraževalnih inkubatorjev in obšolskih dejavnosti. Usposabljanje romskih pomočnikov na različnih področjih ima pomembno vlogo pri kvaliteti njihovega delu in spodbujanju romskih otrok in šolarjev na različnih področjih

Zelo pomembno področje je področje **promocije zdravja in spodbujanja zdravega življenjskega sloga**.

S programov izobraževanja bodo romski pomočniki pridobili nova znanja in veščine, ki pomembno vplivajo na zdravje in zmanjševanje neenakosti v zdravju njihovega zdravja, zdravja romskih otrok in šolarjev in posredno na okolje, družino v kateri ti otroci živijo.

Namen oziroma glavni cilj programa je krepitev in varovanje zdravja ter spodbujanje zdravega življenjskega sloga pripadnikov romske skupnosti (romskih pomočnikov, otrok, šolarjev in staršev).

Ciljna populacija so romskih pomočniki, otroci, šolarji in njihovi starši.

2. SPLOŠNA UTEMELJITEV PROGRAMA

Otroci in mladostniki veljajo za relativno zdravo populacijo. Pestijo jih predvsem posebnosti, ki so povezane z načinom življenja. Po podatkih raziskave Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju več kot polovica mladostnikov ne zajtrkuje, ne uživa sadja in zelenjave redno, četrtnina jih vsakodnevno pije sladkane pijače, prav tako jih več kot četrtnina ni dovolj telesno dejavna in več kot polovica jih dnevno preživi pred televizijo več kot dve uri. Manj kot tretjina jih spi skladno s priporočili (Jeriček Klanšček in sod., 2015). Med dejavnike tveganja v tem obdobju pa lahko prištevamo še nezdravo preživljanje prostega časa, motnje prehranjevanja, zlorabo drog, motnje duševnega razvoja, težave v komunikaciji z vrstniki in odraslimi ter druge (Brcar, Truden Dobrin 2005).

Program temelji na podlagi teoretičnih izhodišč, ki so nastala na podlagi različnih študij. Ena pomembnejših raziskav pri osnovanju programa je bila raziskava v okviru Evropske mreže zdravih šol, pri kateri so sodelovale Svetovna zdravstvena organizacija, Komisija evropske skupnosti in svet Evrope. Raziskane so bile učne dejavnosti in materiali za učne delavnice spodbujanja duševnega zdravja mladostnikov.

Pristopi, ki so razviti za delovanje v šolskem okolju so spodbudni in primerni za skupino šolarjev, ki so posebej ranljivi. Konceptualna izhodišča za varovanje zdravja za ranljive skupine so namreč: koncept celostnega pojmovanja zdravja, koncept »širokega socialnega pogleda« in koncept varovalnih dejavnikov.

Mladostniki so v prizadevanju za svojo avtonomijo zbegani od vrste razvojnih stisk, nezadovoljni s seboj in drugimi, negotovi na področjih, kjer niso deležni pravih spodbud ali pa so bili kdaj ranjeni od neugodnih izkušenj in si tako nezavedno gradijo svojo samopodobo.

Prav zato je pri spodbujanju duševnega zdravja mladostnikov pomembno, da jim pomagamo pri zavedanju lastnega mišljenja in čustvovanja. Iz tega izhaja dejstvo, da jih ne moremo poučevati, kako naj postanejo in ostanejo telesno zdravi, če pri tem ne upoštevamo njihovih čustvenih in socialnih potreb.

Ustreznost programa z njegovimi prioritetami je v tesni povezavi vzgoje za zdravje in krepitve duševnega zdravja. Pri taki povezanosti je učenje aktiven pedagoški proces, kjer se mentor najprej spozna s potrebami, čustvovanjem in doživljanjem svojih učencev in jih spodbuja k temu, da prevzamejo odgovornost za svoj razvoj, da se zavejo, da lahko sami vplivajo na svoje življenje in da znajo sami sprejemati odločitve, da so samoodgovorni in samoiniciativni.

Na področju vzgoje za zdravje upoštevamo naslednje sodobne ekonomske, družbene, politične, kulturne in okoljske trende:

- spremembe v otroštvu in odraščanju, fenomen "staranja družb" in spremenjene medgeneracijske odnose;
- spremembe povezane z enakostjo med spoloma in v družini;
- spremembe v znanju, tehnologiji in delu;

- spremembe v načinu življenja nasploh in potrošnji ter nastajanje novih oblik neenakosti.

Tako kot v celotnem šolskem sistemu tudi pri vzgoji za zdravje mladostnikov ne gre samo za spremembe pri načinu dela, ampak za usmerjenost in ustvarjanje pogojev za "vseživljenjsko učenje", kar pomeni: učiti se, da bi vedeli; učiti se, da bi znali delati; učiti se, da bi znali živeti v skupnosti in učiti se biti.

Promocija duševnega zdravja skozi aktivno učenje zdravstveno vzgojnih vsebin je ustvarjanje pogojev, da bi se lahko odvijal proces oblikovanja celovite osebnosti, s poudarkom na znanju, kritičnem razsojanju, medsebojnem sodelovanju, odgovornem vedenju in učinkovitemu delovanju na področju zdravja.

Osnovno izhodiščno vprašanje programa je:

Kako se pogovarjati z mladostniki, da bodo bolje razumeli in sprejemali vsebine s področja varovanja zdravja?

Dokazano je, da lahko z razvijanjem občutka lastne vrednosti vplivamo na mladostnikovo uspešnost in učinkovitost, zmanjšamo negativna vedenja in odvisnosti ter povečamo možnosti za uspeh vsakega posameznika na osebnem in šolskem področju.

Občutek lastne vrednosti je temelj, na osnovi katerega se mladostnikom lahko podajajo najobčutljivejše zdravstveno vzgojne vsebine.

Vsebuje zaznavne, vrednostne in čustvene sestavine: kako sami sebe vidimo, kako se ocenjujemo in kako čutimo o sebi in temelji predvsem na občutku sposobnosti ali učinkovitosti pri soočanju s prihodnostjo.

Posebno pozornost je treba nameniti:

- navajanju na spoštovanje sebe in drugih,
- navajanju na zaupanje vase in svoje sposobnosti,
- zavedanju občutka moči, energije in vitalnosti,
- sposobnosti dajanja priznanj in ljubezni, večja odprtost za povratne informacije, pripravljenost sprejemati kritiko in predloge,
- obvladovanju stresa in skrbi,
- spoznavanju pomena občutka varnosti, identitete, pripadnosti, smiselnosti in sposobnosti.

3. VSEBINSKI SKLOPI V PROGRAMU

Specifični cilji programa:

1. Krepitev duševnega zdravja romskih otrok in šolarjev s spodbujanjem pozitivne samopodobe, razvijanjem lastne sposobnosti odločanja, spodbujanjem vrednot, ki bodo vplivale na odločanje v zvezi z zdravjem, veččin komuniciranja in spoznanjem načinov premagovanja stresa.
2. Oblikovanje pozitivnih stališč do zdravega življenjskega sloga (za odrasle: pomen preventivnih programov, za šolarje: nekajenje in spodbujanje k pozitivnim sprejemanjem odločitev in pomoč pri reči "NE" v okviru zlorabe drog in alkohola, prepoznati vlogo spolnosti v zdravju kot celoti in jo sprejeti kot odnos do sebe in drugih)
3. Preko učnih delavnic o zdravi, uravnoteženi prehrani in pomenu telesne dejavnosti otroka in šolarja vplivati na prehranjevalne navade, gibalne aktivnosti in s tem na krepitev zdravja in spodbujanje zdravega življenjskega sloga.

OBLIKE DELA:

Predavanje in pogovor: Spoznajmo zdrav življenjski slog (spregovorimo o temah Mladost brez odvisnosti, Zdrava spolnost)

Delavnica: 10 korakov do pozitivne samopodobe

Delavnica: Spoznajmo zdravo prehrano in telesno dejavnost

4. OPISI IZBRANIH DELAVNIC V PROGRAMU Z NAVODILI ZA SAMOSTOJNO IZVEDBO

4.1 To sem jaz – o samopodobi

Avtorica: Alenka Tacol, univ. dipl. psih.

Spoštujem se in se sprejemam

1. Razlaga:

Samospoštovanje predstavlja pomemben delež posameznikove samopodobe. Predstavlja njen vrednostni vidik. V delavnici, ki nosi naslov: *Spoštujem se in se sprejemam*, mladostniki spoznavajo, da je človek, ki se spoštuje, zadovoljen sam s seboj in se ceni. S tem, ko spoštuješ sebe, hkrati doživljaš, da si vreden ljubezni, sreče in spoštovanja drugih ljudi.

Mladi se usmerjajo v svoje dobre lastnosti, s pomočjo pozitivnih trditev o sebi in na osnovi pozitivnih mnenj, ki jih o njih izrekajo drugi.

Ko krepijo spoštovanje do samega sebe, mladi razvijajo zaupanje v lastno vrednost.

2. **Cilj:** utrjevanje pozitivnih prepričanj o sebi.

3. **Pripomočki:** pisala, seznam pozitivnih trditev (lahko natisnjen na nalepkah), lističi z imeni učencev, košarica za lističe, prazni listi A4.

4. **Metode dela:** uvodna razlaga, delo v manjših skupinah, zaključni povzetki.

5. **Napotki za moderatorja:**

Delavnico izvajamo v dveh delih.

A/

Udeleženci sedijo v krogu. Moderator jim razdeli liste, na katerih je natisnjen seznam pozitivnih trditev. Udeležencem reče, naj vsak zase prebere trditve in razmisli o njih. Nato naj vsak iz svojega seznama izbere tisto pozitivno trditev, za katero meni, da zanj najbolj drži oziroma mu je najbližja. Ko izberejo vsak svojo trditev, jo drug za drugim predstavijo ostalim in sicer z utemeljitvijo, tako da trditev nadaljujejo z besedami » ... zato, ker...« (Na primer »*IMAM PRAVICO DELATI NAPAKE, zato ker vsi ljudje delamo napake, pa si kljub temu zaslužimo, da nas imajo ljudje radi. Iz napak se lahko tudi veliko naučimo ...*« Dobro je, da moderator mlade opozori, naj utemeljujejo trditve na osnovi lastnih izkušenj in ne splošno, kot je navedeno v gornjem primeru. Zanje ima največjo ciljno vrednost izkustvena razlaga trditve. (Primer: »*ZNAM SE VŽIVETI V DRUGE IN JIH RAZUMETI*«, *zato, ker vedno opazim, kadar se kdo od staršev slabo počuti in jima takrat bolj pomagam, pa tudi pri sestri prvi vidim, če ji gre kaj narobe ...*). Opozoriti jih je treba tudi na to, da si bodo morda trije izbrali isto trditev. Nič za to, vsak jo bo interpretiral v zvezi s seboj. Moderator lahko vsako razlago komentira, vendar ne na konkretno osebo, ampak na pojav, na splošno. Npr. če mladostnik reče: »*Znam se vživeti v druge, zato ker...*« lahko moderator ostale povpraša, kako se počutijo, kadar čutijo, da so se ljudje vživeli v njihov problem, ali pa razmišlja, kaj pomeni za družbo, če je v njej več empatičnih in sočutnih ljudi ...

Ko vsi razložijo svoje trditve, jih moderator lahko pozove k nadaljnjim razlagam pozitivnih afirmacij. Na primer, katere razlage trditev se ujemajo z njihovimi prepričanji, kako ocenjujejo seznam trditev v celoti itd.

Ko razgovor izzveneva, moderator mladim pojasni pomen pozitivnih trditev in njihovo povezavo z razvijanjem pozitivnega mnenja o sebi. Predlaga jim, da doma seznam še naprej uporabljajo. Trditve si lahko prilepijo na vidno mesto, da jih lahko večkrat preberejo, lahko si jih nalepijo na vidno mesto v sobi ...

B/

Nato preide moderator na drugi del vaje. Izvede ga lahko le, če se udeleženci med seboj poznajo. Na sredo kroga postavi košarico, v kateri so lističi z imeni udeležencev. Vsak od njih izžreba listič z imenom. Če izžreba svoje ime, ga vrne v košarico. Na list napiše pozitivno lastnost, ki jo je spoznal pri konkretnem vrstniku. Moderator jih opozori, da morajo pozitivne lastnosti pisati premišljeno. Zapisana lastnost mora v resnici odražati značilnost določenega mladostnika. Negativnih lastnosti ne smejo pisati. (Lahko se dogovorijo tudi, da napišejo dve značilnosti – eno zunanjo, telesno značilnost, ki jim je všeč, ter eno osebnostno ali značajska pozitivno lastnost).

Ko zapišejo lastnosti, prepognejo liste in jih vrnejo v košaro. Moderator nato naključno jemlje liste iz košare in prebere ime udeleženca ter zapisano lastnost (oziroma lastnosti). Moderator in mladi se lahko dogovorijo, da ostanejo avtorji zapisov anonimni, da se torej ne razkrije, kdo je o kom pisal.

6. Zaključek delavnice:

Moderator se z udeleženci pogovori, kako so se počutili, ko so sami izbirali pozitivne trditve o sebi in kaj so doživljali, ko so pozitivna mnenja o sebi slišali od drugih.

Postavljam si cilje in si prizadevam, da bi jih dosegel

1. Razlaga:

Za doživljanje pozitivnega občutka lastne vrednosti je pomembno, da si postavljamo cilje in si prizadevamo za njihovo uresničenje. Kadar poznamo svoje cilje, smo že na polovici poti do uspeha, saj svojim ciljem namenimo čas, pozornost in energijo. Zavedamo se, kaj želimo uresničiti, kaj hočemo postati... Cilji nas motivirajo, usmerjajo naše vedenje k stvarim, ki se nam zdijo vredne in koristne.

Ko dosegamo zastavljene cilje, pridobivamo samozavest, zanesemo se nase in ne potrebujemo tuje hvale ali odobravanja. Postavljanje in doseganje ciljev nam krepí občutek, da ima naše življenje smisel. Na življenje gledamo z vedre strani.

Kadar smo brez ciljev in brez načrtov, se nam zdi življenje prazno. Hitreje podležemo vplivu slabe družbe. Za svoje neuspehe krivimo druge, lahko se doživljamo kot žrtve in niti ne poskušamo vplivati na svoje življenje.

2. **Cilj:** razvijati občutek sposobnosti, učinkovitosti, zadovoljstva s seboj, občutek, da je življenje smiselno.
3. **Pripomočki:** pisala, delovni listi, prazni listi A4, tabla.
4. **Metode dela:** uvodna razlaga, delo v manjših skupinah, zaključni povzetki.
5. **Napotki za moderatorja:**

Moderator mladim najprej pojasni razliko med **osebnimi cilji** in cilji drugih ljudi (staršev, ...).

Ko osvojijo pojem osebni cilj, jim moderator razloži pomen **realno postavljenih ciljev**. To najlaže doseže tako, da skupaj z mladimi poišče primere za **previsoko postavljene cilje** in za **prenizko postavljene cilje**.

Moderator skupaj z mladimi ovrednoti posledice previsoko postavljenih in posledice prenizko postavljenih ciljev. *Previsoko postavljeni cilji dajejo posamezniku le malo možnosti, da jih doseže. Zato mu jemljejo pogum in zaupanje vase. Prenizko postavljeni cilji pa ne predstavljajo pravega izziva. Za rezultat se ni potrebno truditi, vendar je tudi zadovoljstvo, ko cilj dosežemo, majhno.*

Nato moderator razdeli udeležencem delovne liste (*Delovni list 1*), na katere mladi zapišejo zanje pomemben osebni cilj.

Na primer: »Kaj želim doseči?« (na šolskem področju, v medosebnih odnosih ...)

Ko zapišejo cilj, vpišejo v okenca:

- *svoje prednosti, oziroma lastnosti, ki bi jim lahko pomagale, da bi dosegli svoje cilje;*
- *ovire, ki jih predvidevajo na poti do cilja;*
- *dejanja, ki jih bo potrebno storiti;*
- *prvi korak na poti do izbranega cilja.*

Mladi se o svojih zapisih pogovorijo v parih ali v skupinah po 4.

Sledi zelo pomemben pogovor, v katerem moderator usmeri pozornost mladih na **ovire**, ki jih bo potrebno premagati. Pogovorijo se o tem, ali so ovire notranje – v njih samih, ali zunanje – v okolju.

Predvsem pa mlade opozori na **dejanja**, ki bodo potrebna za to, da bodo svoje cilje dosegli. Dobro je, da se zavedo pomena svoje aktivne vloge pri postavljanju in doseganju ciljev.

Moderator lahko mlade spodbudi k temu, da povedo, katera dejanja so zapisali na delovne liste. Po njihovem nareku jih piše na tablo in s tem v njih še utrdi spoznanje, da je za doseganje ciljev potrebno biti dejaven. Lahko jih opozori tudi na to, da je dobro dolgoročne cilje razdeliti v kratkoročne, oziroma v naloge, ki jih časovno opredelimo. To pomeni, da določimo, koliko časa bo trajala neka naloga. Dobro je delati po manjših, a zanesljivih korakih.

Največ pozornosti pa naj moderator posveti **prvem koraku** na poti do izbranega cilja. Opozori na probleme odlašanja, izogibanja ...

6. Zaključek

delavnice:

Moderator skupaj z učenci povzame temeljna spoznanja delavnice:

- postavljanje ciljev in prizadevanje za njihovo uresničitev nam dviga samozavest, veselje do življenja, daje nam občutek sposobnosti, učinkovitosti ...

4.2 Delavnica: Določanje vsebnosti sladkorja in branje deklaracij predpakiranih živil

1. Cilji delavnice

- Spodbujanje branja deklaracij na predpakiranih živilih.
- Prepoznavanje živil z visoko in z nizko vsebnostjo sladkorja.
- Spodbujanje zavedanja, da prekomerno uživanje živil z visoko vsebnostjo sladkorja negativno vpliva na posameznikovo zdravje.
- Spodbujanje k osveženim potrošniškim odločitvam v skladu s prehranskimi priporočili (izbira živil z nižjo vsebnostjo sladkorja in alternativne zamenjave živil z visoko vsebnostjo sladkorja s tistimi z nižjo vsebnostjo).

2. Živila in pripomočki

Za delavnico potrebujemo različna predpakirana živila z različno vsebnostjo sladkorja.

Predlagana živila so:

- navadni jogurt,
- sadni jogurt,
- gazirana pijača,
- voda z okusom,
- navadna voda,
- sok,
- koruzni kosmiči,
- 71
- kosmiči z več sladkorja,
- piškoti,
- različne čokolade,
- testenine,
- čips,
- kečap,
- instant prašek z vitamini
- ,
- sirni namaz,
- puding,
- jogurtov preliv.

Potrebujemo še kocke (1 kocka sladkorja – 4 g) ali vrečke sladkorja (1 vrečka sladkorja – 5 g), lončke (1 dL) in papirnate brisače.

Izvedba delavnice

Pripravimo seznam vseh živil, ki jih želimo uporabiti na delavnici, in izračunamo vsebnost sladkorja za vsako posamezno živilo glede na neto težo živila. Vsebnost sladkorja v gramih preračunamo v število kock ali vrečk sladkorja. Oblikujemo kartice z imeni živil in napišemo vsebnost sladkorja v gramih in v številu kock ali vrečk sladkorja.

Živila razporedimo po mizah, skupaj s kockami sladkorja v lončkih in s papirnatimi brisačami.

Vsak udeleženec dobi delovni list, na katerem je napisan seznam živil. Na delovni list vpisujejo predvideno število kock ali vrečk sladkorja in dejansko število kock sladkorja v določenem živilu. Udeleženci dobijo jasno navodilo, da si vsak izmed njih izbere eno izmed živil, ki so razporejena po mizah. V prvi fazi poskušajo za izbrano živilo ugotoviti, koliko kock sladkorja vsebuje, ne da bi podatek prebrali na deklaraciji živila.

Kocke sladkorja zložijo na papirnato brisačko zraven živila. V delovni list vpišejo odgovor.

V drugem delu se udeleženci (ko vsi določijo vsebnost sladkorja v izbranem živilu) v smeri urnega kazalca pomaknejo k naslednjemu živilu. Pri tem živilu podatek o vsebnosti sladkorja preberejo na deklaraciji in ga preračunajo v število kock sladkorja in preverijo, ali je predhodnik pred njimi pravilno ugotovil vsebnost sladkorja v živilu, ne da bi podatek razbral z deklaracije. Opažanje zabeležijo na delovni list. Postopek lahko ponavljamo toliko časa, da udeleženci določijo vsebnost sladkorja v vseh živilih.

Sledi diskusija z udeleženci. Pogovorimo se o morebitnih težavah, ki so jih imeli udeleženci pri izvajanju delavnice, in pogovor usmerimo v razjasnitev nejasnosti. Podamo primerjavo med živilom z večjo in manjšo vsebnostjo sladkorja in možne zamenjave živil (npr. vsebnost sladkorja v sadnem in navadnem jogurtu). Pri vsakem živilu komentiramo, kakšna je dejanska vsebnost sladkorja, in zraven postavimo kartico, na kateri je napisano: ime živila, vsebnost sladkorja v gramih in število kock ali vrečk sladkorja. Če iz pogovora zaznamo, da so imeli udeleženci težave pri branju deklaracij, jim na primeru enega izmed živil pokažemo, kateri podatki so napisani na deklaraciji in kaj pomenijo.

Podobne delavnice lahko izvedemo tudi z določanjem vsebnosti nekaterih drugih hranilnih snovi, npr. vsebnosti maščob, soli ali natrija. Glede na opazovano hranilno snov, ki jo želimo določati, prilagodimo nabor živil.

VIRI:

Brcar P, Truden Dobrin P. 2005. Organizacija zdravstvenega varstva otrok in mladostnikov na primarni ravni. V: Albreht T, Pribaković Brinovec R. (ur.) Zdravje v Sloveniji. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja.)

Jeriček Klanšček H, Bajt M, Drev A, Koprivnikar K, Zupanič T, Pucelj V (ur.). 2015. Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji. Izsledki mednarodne raziskave HBSC, 2014. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Tacol A.10 do boljše samopodobe: priročnik za učitelje za preventivno delo z razredom: delavnice za mladostnike. Celje: Zavod za zdravstveno varstvo, 2010.

www.zdravstvena.info/vszi/metodika-zdravstvena-vzgoja-in-promocija-zdravja-gradivo/

<http://skupajdoznanja.si/romski-pomocniki/>

http://www.uzivajmovzdravju.si/wp-content/uploads/2016/12/prirocnik_UZ_gibanje-F.pdf