

Zdravstvena pismenost je ključ do boljšega zdravja

Tjaša Ocvirk¹ in prof. dr. Gregor Jurak¹

¹Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Oseba, ki je zdravstveno pismena, zna poiskati, si razlagati in razumeti zdravstvene informacije iz zanesljivih virov z namenom izboljšanja svojega življenjskega sloga. Takšna oseba se lahko odloči spremeniti svoje navade tako, da v svoj vsakdan vključi dovolj telesne dejavnosti, zmanjša količino sedanja, dovolj spi, se nauči obvladovati stres in izboljša prehranjevalne navade. Poleg tega se izogiba škodljivim navadam in redno uporablja zdravstvene storitve.

Z demografskimi spremembami in naraščanjem obolevnosti se spreminja vloga bolnika v sodobnem zdravstvu, saj imajo posamezniki danes bolj dejavno vlogo pri obvladovanju svojega zdravja. V ta namen morajo imeti posamezniki ustrezne kompetence, ki jih pridobijo skozi zdravstveno opismenjevanje – proces, ki se začne že v otroštvu. Tudi v mladostništvu je zdravstvena pismenost (ang. Health Literacy) zelo pomembna, saj je eden od ključnih dejavnikov pri pojasnjevanju mladostnikovega vedenja, povezanega z zdravstvenim tveganjem^{1,2}. Poleg tega si otroci in mladostniki že v zgodnjih obdobjih oblikujejo odnos do zdravja, svojega telesa in razvijejo (ne)zdrave navade³, ki jih pogosto prenesejo v odraslo dobo.

Višja zdravstvena pismenost je povezana z boljšim zdravstvenim stanjem, izboljšano motivacijo in samozavestjo bolnikov, krajšim časom hospitalizacije, bolj doslednim jemanjem zdravil^{4,5}, manj pogosto uporabljajo zdravstvene storitve in redno obiskujejo preventivne zdravstvene dejavnosti⁶. Poleg tega se zdravstveno pismeni posamezniki bolj izogibajo negativnim dejavnikom okolja na zdravje⁷ in so z željo po izboljšanju svojega zdravstvenega stanja bolj proaktivni. Po drugi strani pa so zdravstveno manj pismeni posamezniki pri zdravstvenih intervencijah bolj pasivni oziroma manj pripravljeni spremeniti svoje življenjske navade. Nižja zdravstvena pismenost je zato povezana s slabšim duševnim in telesnim zdravjem⁶, saj imajo takšni posamezniki manj znanja na področju zdravja, preventivne storitve uporabljajo v manjši meri, prav tako pa so pogosteje hospitalizirani⁶. Stopnja zdravstvene pismenosti je en od pomembnejših dejavnikov za napovedovanje umrljivosti, saj imajo osebe, ki so manj pismene, večje tveganje za zgodnjo umrljivost predvsem zaradi srčno-žilnih bolezni⁸.

Za kakovostno življenje pa je poleg zdravstvene pomembna tudi gibalna pismenost (ang. Physical Literacy). Pojma sta med seboj neposredno povezana, saj se bo zdravstveno pismen posameznik bolje zavedal pomena [telesne dejavnosti za zdravje](#). Ker je telesna dejavnost pomemben, vendar le en od pozitivnih dejavnikov, ki vplivajo na zdravje, bi lahko trdili, da je zdravstvena pismenost nadrejen pojem gibalni pismenosti. Vsekakor pa je razumevanje pomembno za razumevanje poti za bolj kakovostno življenje.

Na spletni strani [SLOfit](#) nasvet in socialnih omrežjih (video posnetki na [YouTube](#) kanalu, objave na [Instagramu](#) in [Facebooku](#)) ponujamo izobraževalne vsebine, ki so prosto dostopne vsem uporabnikom, z namenom izboljševanja zdravstvene in gibalne pismenosti v Sloveniji. Poleg tega smo razvili brezplačno aplikacijo [Moj SLOfit](#), v kateri lahko otroci, odrasli in starostniki spremljajo svojo telesno zmogljivost in glede na rezultate dobijo povratne informacije o svojem zdravstvenem stanju. Aplikacija Moj SLOfit skupaj z ostalo SLOfit infrastrukturo tako predstavlja dobro izobraževalno orodje za razvoj zdravstvene pismenosti, saj omogoča posamezniku, da:

- z rednim spremljanjem telesne zmogljivosti obvladuje svoja kronična zdravstvena stanja in glede na povratne informacije iz SLOfit poročil poišče ustrezne zdravstvene storitve;
- posameznika spodbudi k redni gibalni vadbi, t.j. »predpisanemu zdravlilu za preprečevanje kroničnih stanj«;
- deli zgodovino telesnega in gibalnega razvoja z zdravnikom in drugimi člani zdravstveno preventivnega tima (npr. kineziologom);
- ohranja zdrav življenjski slog z upoštevanjem SLOfit nasvetov in nasvetov strokovnjakov na osnovi izvedenega spremljanja svojih telesnih zmogljivosti.

Viri:

¹ Fleary, S. A., Joseph, P. in Pappagianopoulos, J. E. (2018). Adolescent health literacy and health behaviors: A systematic review. *Journal of adolescence*, **62**, 116–127.

² Sanders, L. M., Federico, S., Klass, P., Abrams, M. A. in Dreyer, B. (2009). Literacy and Child Health: A Systematic Review. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, **163** (2), 131–140.

³ Due, P., Krølner, R., Rasmussen, M., Andersen, A., Trab Damsgaard, M., Graham, H., in Holstein, B. E. (2011). Pathways and mechanisms in adolescence contribute to adult health inequalities. *Scandinavian journal of public health*, *39*(6 Suppl), 62–78.

⁴ Sørensen, K., Van den Broucke, S., Fullam, J., Doyle, G., Pelikan, J., Slonska, Z., Brand, H., in Consortium Health Literacy Project European (2012). Health literacy and public health: a systematic review and integration of definitions and models. *BMC public health*, *12*, 80.

⁵ Parker, R. (2000). Health literacy: a challenge for American patients and their health care providers. *Health Promotion International*, **15**(4), 277–283.

⁶ Wolf, M.S., Gazmararian, J.A. in Baker, D.W. (2005). Health Literacy and Functional Health Status Among Older Adults. *Archives of Internal Medicine*, *165*(17), 1946-1952.

⁷ Peterson, M., in Fretz, P. (2003). Patient use of the internet for information in a lung cancer clinic. *Chest*, *123*(2), 452-457.

⁸ Baker, D. W., Wolf, M. S., Feinglass, J., Thompson, J. A., Gazmararian, J. A., in Huang, J. (2007). Health literacy and mortality among elderly persons. *Archives of internal medicine*, *167*(14), 1503–1509.

V paru zmoremo več

Katarina Bizjak Slanič¹ in prof. dr. Marjeta Kovač²

¹ OŠ Janka Glazerja, Ruše

² Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Med učnimi oblikami, ki jih uporabljajo učitelji športne vzgoje, je tudi vadba v dvojicah. V primerjavi s frontalno vadbo, ko vsak učenec izvaja nalogo sam, je vadba v dvojicah zanimivejša in pomembno vpliva na socializacijo učencev. Katarina Bizjak Slanič v reviji Ciciban prikazuje nekaj nalog, ki jih otroci izvajajo v dvojicah. Uspešna izvedba zahteva usklajeno delo obeh otrok, zato je takšna vadba tudi bolj učinkovita.

Pri organizaciji učiteljevih ravnanj pri katerem koli predmetu prihaja med poukom do različnih socialnih povezav med učiteljem in učenci, seveda pa tudi med učenci samimi^{1,2}. Učitelj športne vzgoje organizira vadbo na različne načine: v oddelku oblikuje skupine, poučuje frontalno vse učence hkrati, redko pa lahko pri pouku dela s posameznikom, torej individualno¹. Vsak način organizacije učiteljevega dela med učno uro ima svoje prednosti, ki jih mora učitelj izkoristiti za učinkovito poučevanje, in tudi pomanjkljivosti, ki se jih mora zavedati in se jim poskuša z drugačnimi pristopi izogniti.

Najpogosteje poteka vadba pri pouku športa/športne vzgoje v več skupinah, ki jih učitelj oblikuje glede na namen vadbe¹. Skupinska oblika vadbe je pri mlajših manj racionalna, saj je organizacijsko in časovno zahtevna, ko pa so učenci navajeni takšnega načina dela, so tudi učinkovitost vadbe poveča. Lažje vsebine učitelj običajno posreduje frontalno, kar pomeni, da ima pred seboj vse učence, ki izvajajo enake naloge¹. Tako organizirana vadba je časovno zelo učinkovita, posebej, če mora učitelj vse učence hkrati z nečim seznaniti, njena slabost pa je, da je pri njej možnost ustvarjanja socialnih povezav med učenci majhna. Zato lahko učitelj pri takšni vadbi organizira delo v dvojicah, ki je bolj učinkovito in zabavno. Pri tem se morata otroka, ki sestavljata par, prilagajati drug drugemu. Brez skupnega usklajenega delovanja, tudi pomoči drug drugemu, običajno naloge ne bosta izvedla uspešno³. Učitelj lahko s takšno vadbo uspešno izvede ogrevanje v pripravljalnem delu vadbene ure, saj lahko v paru učenci izvajajo tako raztezne in krepilne vaje, uporabi pa jih lahko tudi v glavnem delu ure za razvoj gibalnih sposobnosti, posebej še moči, giblјivosti in koordinacije, ter ob koncu vadbene ure za sproščanje. Vadba v paru je odlična za spodbujanje socialnih odnosov med otroki, posebej še, če učitelj posameznike, ki sestavljajo par, menjava, tako da sodelujejo otroci, ki so enakovredni po določeni značilnosti (npr. telesni višini, moči) ali pa se razlikujejo in učinkovitejši oziroma tisti, ki znajo več, pomagajo sošolcu. Pri takšni vadbi je pomemben tudi dotik, ena od pomembnih značilnosti pouka športa/športne vzgoje. Predlagamo tudi, da učenci vadijo bosi, saj jim dotik stopal daje boljši občutek sodelovanja para.

Nekaj zanimivih primerov takšne vadbe je pripravila Katarina Bizjak Slanič za bralce revije Ciciban. Dodatne ideje lahko najdete tudi v prispevku Vadba v dvoje je imenitna zabava.

Prpravila in fotografirala: KATARINA BIZJAK SLANIČ

V PARU ZMOREMO VEČ

Poglejte in poskusite še vi!

Narediva ladjo.

Primeva se za roke. Stopala se stikajo. Noge počasi dvigujeva in iztegujeva. Ladjo lahko narediva tudi tako, da imava noge skupaj, med rokama.



Dvigniva se iz sedečega položaja.

Usedeva se na tla, prsti najinih nog se morajo dotikati. Primeva se z iztegnjenimi rokama. Enakomerno potegneva in poskusiva vstati.



Počepniva in vstaniva kot dvigalo.

Če želiva, da nama uspe, se morava dobro uskladiti. Nihče ne sme vleči ali potiskati bolj kot drugi.

S hrbti se postaviva drug proti drugemu in se nasloniva. Primeva se pod komolci. Stopala se ne smejo dotikati, drugače ne bova mogla počepniti.

Počivajva v prečrtanem kvadratu.

Primeva se za levo roko. Z desno roko pa se dotakneva vsak svoje leve noge.



Če vam ne uspe prvič, poskušajte znova in znova.

51



Viri:

¹ Kovač, M. (2012). *Didaktika – predavanja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Katedra za šolski šport.

² Tomić, A. (2000). *Izbrana poglavja iz didaktike*. Ljubljana: Filozofska fakulteta. Center za pedagoško izobraževanje.

³ Novak, D. in Kovač, M. (2021). *Gimnastična abeceda*. Ljubljana: Fakulteta za šport.